

Virginia Satir- Begründerin die Familientherapie.

Die Familientherapie hat mehrere Väter; doch ihre einzige Mutter ist **Virginia Satir**.

Sie war die erste massgebende Frau in diesem Bereich. Virginia Satir war die berühmte Sozialarbeiterin, die in den 50-er Jahren als einzige Frau in der therapeutischen und wissenschaftlichen Männerwelt den Mut hatte, Risiken einzugehen, um Neues in Bezug auf Individuen und Familien auszuprobieren. 1959 gründete sie gemeinsam mit Jules Riskin und Don Jackson das Mental Research Institute in Palo Alto und startete 1962 das erste Familientherapie-Trainingsprogramm in den USA. 1968 wurde sie Direktorin am Esalen Institute in Big Sur, wo sie bereits seit 1964 Lehrgänge anbot. 1972 begann sie ihre Arbeit mit Familiengruppen in Camps in freier Natur und mit Tiyspaye-Indianern in Süd-Dakota. 1977 gründete sie das Avanta-Network. Ihr Ziel war, Kollegen aus verschiedenen Ländern einzuladen, die sich mit ihrem Welt- und Menschenbild verbinden konnten und bereit waren, diese Ideen zu unterstützen und weiterzugeben. In den siebziger Jahren publizierte sie mehrere Berichte und wurde als einflussreichste Therapeutin unter 21 bekannten Namen genannt. Sie brachte in ihren Therapien und Seminaren ihren ganz speziellen Genius ein, wandelte Ideen anderer Schulen und Therapeuten so um, dass sie spielerisch und wohl geformt zu ihrer Art passten. Deshalb war es nicht immer leicht, ihre angewandte Methode oder Technik zu konzeptualisieren. Virginia Satir forderte immer wieder durch ihre einfachen und kraftvollen Fragen heraus. „Wo hast du das gelernt? Wer hat dich das gelehrt? Wann hast du diese Entscheidung gefällt?“ Darauf erwiderte sie: „Das ist dir nicht angeboren, du hast Wahlmöglichkeiten“. Und dann sprach sie von Wachstum und Veränderung, von „healing“. Jeder Person gab sie Nahrung für ihr Selbstwertgefühl, übermittelte gezielt schlicht gehaltene Informationen, zeigte Perspektiven für die weitere Entwicklung und Arbeit auf. So war sie für jeden nährnde Mutter und überzeugende Wegweiserin zu neuen Pfaden.

Virginia Satir war:

- eine begeisternde und mitreissende Lehrerin
- Regisseurin, Schauspielerin und Komödiantin
- eine ausdauernde Entdeckerin
- Innovatorin und Magierin
- eine unermüdliche Weltreisende
- Visionäre Friedensarbeiterin und Schriftstellerin
- Und blieb immer eine bescheidene und spirituelle Frau aus Wisconsin



Virginia Satir hat eine Vielzahl von Techniken und Methoden geschaffen und für die Familientherapie nutzbar gemacht. Ihre Kunst des Reframings, Darstellung von Kommunikationsformen, Skulpturarbeit, Regeltransformation, Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen, Meditationen, die Konzepte über Selbstwert, Wachstum, Triaden, Familienrekonstruktion, Parts Party etc. Diese Schätze sind inzwischen feste Bestandteile des Repertoires nicht nur Satirischer Familientherapeuten geworden. In einem Seminar sagte sie: „Wenn ich eine Botschaft habe, bevor ich sterbe, so ist es diese: Ein Ereignis bestimmt nicht allein, wie ich darauf reagiere. Jeder kann Wahlmöglichkeiten des Reagierens lernen, die ein Ereignis beeinflussen und lenken können. Dass heisst, dass der Umgang mit einem Ereignis ausschlaggebend ist und nicht das Ereignis an sich.“

Der systemisch wachstumsorientierte Ansatz

Wachstum und Veränderung sind möglich! Dafür ist Virginia Satir, die selbst eine schwere

Kindheit und Jugend erlebte, der lebendige Beweis. Virginia Satir glaubte fest daran, dass jeder Mensch Entwicklungs- und Wachstumsmöglichkeiten in sich trägt, die im Verborgenen schlummern und darauf warten, reaktiviert zu werden. Auch war sie zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch mit seiner Art, wie er mit anderen in Beziehung tritt, wie er seine Probleme löst, die für ihn derzeit bestmögliche Kommunikationsform wählt. Wie er oder sie mit anderen umgeht, spiegelt eigene Lernerfahrungen und den aktuellen Selbstwert wider. Gleichzeitig wirkt sich das Verhalten auch auf das Selbstwertgefühl der anderen aus, sodass die Familienmitglieder sich gegenseitig stärken oder auch schwächen können. Sie fand heraus, dass in problembeladenen Familien folgende Faktoren auftreten, die sich gegenseitig verstärken:

- ein niederer Selbstwert
- eine indirekte, nicht fassbare Kommunikation
- starre und undurchsichtige Regeln, die nicht hinterfragt werden dürfen
- wenige, eher ängstlich abweisende Kontakte zur Aussenwelt

Eine Wachstums fördernde Familie zeichnet sich dadurch aus, dass jedes Familienmitglied einen hohen Selbstwert hat,

offen und ehrlich miteinander gesprochen wird und jedes Thema direkt aufgegriffen werden kann,

die Regeln in der Familie allen bekannt sind und diese den sich wandelnden Bedürfnissen angepasst werden,

eine Familie mit Nachbarn, Bekannten, insgesamt der Gesellschaft, in guter Verbindung steht.

Satirs Arbeit zielte darauf ab, dass vier Schlüsselfaktoren in einer Familie anzuregen sind. Als Systemtherapeutin sah sie, dass diese sich gegenseitig beeinflussen. In den 50 Jahren unermüdlicher Arbeit mit Familien entwickelte Satir eine Vielzahl kreativer Methoden, wovon die Familienskulptur und die Familienrekonstruktion die bekanntesten sind. Dabei animierte sie die Menschen, all ihre Sinne und ihren ganzen Mut für einen offeneren Umgang miteinander einzusetzen. Satir definierte dazu folgende 5 unveräusserliche Freiheiten:

- Zu sehen und zu hören, was in mir ist und mit mir ist und nicht, was dort sein sollte, war und vielleicht sein könnte
- Zu sagen, was ich fühle und denke und nicht, was ich sagen sollte
- Zu fühlen, was ich fühle und nicht, was ich fühlen sollte
- Zu fragen, was ich fragen möchte und nicht auf die Erlaubnis zu warten. Zu wagen, was mich reizt, statt immer nur die „Sicherheit“ zu wählen. Ich probier‘s einfach aus!

Die Skulptur

Die Skulptur ist eine von Virginia Satir entwickelte Technik, die ein systemisches Verständnis über sich selbst, die Beziehungen und Konstellationen vermitteln kann. Beziehungen und Verhalten können so z. B. von Familienmitgliedern zueinander in einer Figur symbolisch dargestellt werden. Jedes Thema kann auf diese Art und Weise dargestellt, spür- und erlebbar gemacht werden, und dadurch entsteht auch die Möglichkeit, innerhalb der Dynamik einer Skulptur eine Veränderung und somit Lösung zu erzielen. Es können sowohl Menschen, Gefühle (Wut, Ohnmacht, Angst etc.), Krankheiten (z. B. Organe und ihre Bezüge), Verhaltensweisen usw. in einer Skulptur dargestellt werden. Das jeweilige Thema und das abklärende Gespräch mit dem Therapeuten bestimmt, wie eine Skulptur dargestellt wird. Dabei werden diese Prozesse in ein lebendiges Portrait umgesetzt, welches unmittelbar

erfahren werden kann. Durch die Skulptur entsteht ein so genanntes morphogenetisches Feld (Speicherfeld), in welches alle Beteiligten einer Skulptur eingebunden sind. Dadurch entsteht ein Zugang zu dem vielschichtigen System auf allen Ebenen. Innerhalb einer Skulptur wird es möglich, gleichzeitig ablaufende Prozesse, die aufeinander bezogen sind, abzubilden, direkt zu erleben und auch zu beeinflussen. Für die jeweiligen Positionen im System werden so genannte Stellvertreter oder auch Repräsentanten gewählt (der Klient wählt diese selber aus). In Einzelsitzungen wird mit entsprechenden Hilfsmitteln gearbeitet, welche diese Stellvertreter symbolisieren. Mittels dieser Skulptur gelangt man zu jenen tiefen Schichten, die uns in der Regel verborgen und nicht bewusst sind, dennoch aber unser Leben und unser Verhalten massgeblich bestimmen. Durch die Skulptur erhalten wir die Möglichkeit, verborgene und unbewusste Mechanismen sicht- und spürbar zu machen und zu wählen, ob wir aufgrund dessen eine Veränderung einleiten möchten oder nicht. In der Regel ist es bereits hilfreich, wenn diese Mechanismen zu Tage treten und uns klar wird, weshalb wir so gehandelt haben, weshalb unsere Leber streikt, weshalb wir übergewichtig sind, weshalb wir ein Suchtverhalten entwickelt haben usw. Durch diese Arbeit gelangen wir auch zu einem tieferen Verständnis gegenüber uns selbst und gegenüber anderen und haben so die Möglichkeit, unser Schicksal anzunehmen, die Verantwortung dafür zu übernehmen und auch danach zu handeln. Die Skulptur ist somit eine Möglichkeit für den sichtbaren Umgang mit Konflikten, Ängsten, Krankheiten, Problemen usw. Der Klient oder die Klientin kann somit den Weg von der Problemstellung bis hin zur Lösungsaufstellung, begleitet durch einen Therapeuten, selber und in Eigenverantwortung gehen.

In bestehenden Systemen können auch die Ordnung und somit die Beziehungen zueinander gestört sein, und dadurch entstehen vielleicht Blockaden, auffällige Verhaltensweisen oder sogar Krankheiten. Mittels Systemtherapie kann Licht ins Chaos gebracht und die *Ordnung wieder hergestellt werden*.