

## Die Familientherapie in der meiner Naturheilpraxis

Bei der **Familientherapie** wird die Familie in die Lösung von Problemen mit einbezogen. Denn Störungen, die zunächst meist nur ein einzelnes Familienmitglied zu betreffen scheinen, wurzeln oft in unterschwelligem Konflikten innerhalb der Familie oder werden durch diese verstärkt. Die familien-systemische Therapie hilft deshalb dabei, die verborgenen Konflikte aufzudecken und innerhalb der Familie Brücken zu bauen, die ein respektvolles Miteinander wieder ermöglichen – und alle entlasten. Die Familientherapie als eigenes Therapieformat hat ihre Wurzeln in den USA der 1950er-Jahre. Schon damals erkannten Sozialarbeiter und Psychotherapeuten, dass viele Probleme von PatientInnen im Kontext der Familie betrachtet werden müssen. Denn das soziale Umfeld und vor allem die eigene Familie haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit und psychisch-seelische Entwicklung eines Menschen – und auf die (oft inaktiven) Ressourcen.

In der Familientherapie bezieht deshalb die/der TherapeutIn alle Personen mit ein, die für den Genesungsprozess der Patientin/des Patienten eine Rolle spielen. Der Fokus liegt also nicht nur auf der Familie im engeren Sinn. Denn der Begriff Familie hat sich durch Konstellationen wie Patchwork-Familien, gleichgeschlechtliche Partnerschaften mit Kindern, Familien mit Adoptionen oder auch Pflegefamilie deutlich erweitert. Eine Familientherapie wird aber leider oft nur dann angestrebt, wenn ersichtlich ist, dass die Probleme einer Person direkt mit der Familie zusammenhängen. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist es aber generell wichtig, die Familie in die Therapie mit einzubinden, denn die Familie hat immer einen bedeutenden Einfluss auf deren Entwicklung.

Außerdem kann eine systemische Familientherapie mit **Transparentem Familienstellen** sehr hilfreich sein, wenn Veränderungen im Familiensystem Probleme erzeugen, zum Beispiel eine Scheidung der Eltern oder ein Todesfall, oder wenn nach der Trennung der Eltern ein neuer Partner in die Familie kommt. Daneben können auch Patienten mit depressiver Verstimmung oder einer Angststörung von einer Familientherapie profitieren. In einer Familientherapie versucht die/der TherapeutIn als erstes, sich in alle Familienmitglieder einzufühlen, ohne eine der Personen zu bevorzugen. Durch diese Haltung ermöglicht sie/er es jedem Familienmitglied, seine Sichtweise und seine Bedürfnisse einzubringen. Ein wichtiges Element der Familientherapie ist zudem die Kommunikation zwischen den Personen. Häufig treten Missverständnisse auf, weil Bedürfnisse nicht klar ausgesprochen werden. Ziel der Therapie ist es, die Kommunikation zu verändern und die Beziehungen in der Familie zu verbessern – und aufzudecken, dass jede/r ihr/sein Bestes gibt.

Und natürlich können die Ursachen für die Probleme in der Familie auch durch unbewusste Einflüsse oder verdrängte negative Erfahrungen/Traumatisierungen verursacht werden; dann hilft die **Releasing-Methode** dabei, die eigentlichen, oft tief verborgenen Ursachen und Hintergründe zu beleuchten und zu bearbeiten, damit sich der Mensch wieder aufrichten und „die Liebe wieder fließen kann“ (Zitat Bert Hellingers, dem Begründer der Aufstellungsarbeit in Europa). Denn die entspannte, liebevolle Familie, in der sich jede und jeder geliebt und gesehen fühlt, ist das größte Geschenk, das Eltern ihren Kindern machen können. Glückliche Menschen verändern die Welt.

Lassen Sie uns deshalb miteinander alles aus dem Weg räumen, was in der Vergangenheit dazu geführt hat, dass wir beziehungslos, einsam, verletzt und (manchmal sogar) sehr verbittert waren. Rufen Sie mich an. Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Probleme aufzustellen und unnötigen Ballast loszulassen...

**Ihre Charlotte C.Oeste**