

# Krank nach schwerer Belastung und Traumatisierung

Rheinfelder Tag Psychosomatik  
09.06.2022

Dr. phil. Julia Strecker  
[www.juliestrecker.de](http://www.juliestrecker.de)

## Belastungen und Traumatisierungen - Auswirkungen im System -

Mein  
persönlicher  
und  
professioneller  
Zugang

Der Weg von der Seelsorge zur  
Systemischen Seelsorge

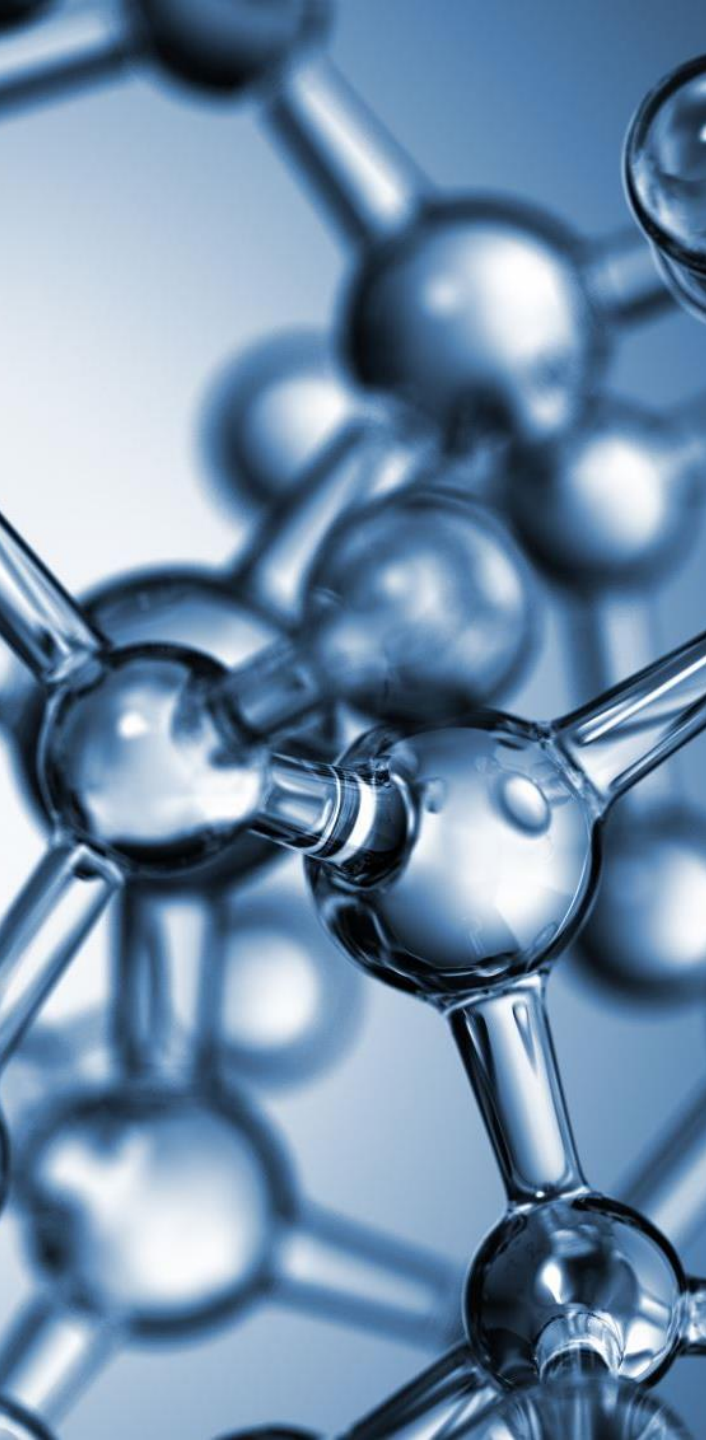
---

Mein  
persönlicher  
und  
professioneller  
Zugang

Der Weg von der Seelsorge zur  
Systemischen Seelsorge

---

Systemische Seelsorge     **meets**  
Systemische Beratung und Therapie



Vorweg....

Komplexe Themen fordern Reduktion

## Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

## Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

## Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit



## Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess

Geschichte der Frau M.

Geschichte des Ehepaares M.

Die Geschichte der Familie M.

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Familie M. aufgestellt  
Von Frau M.



Beispiel aus meiner  
Praxis:

**Als Erstes:**

Die Systemische Idee, die Familie  
in die Therapie einzubeziehen.

Hypothese:

Nicht die Menschen sind  
krank , sondern die Beziehung  
zwischen den Menschen

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess

**Als Zweites:**

Beziehungen in den Blick nehmen.

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess

Als Zweites:

Beziehungen im Blick  
aber:

Nicht so einfach  
wie gedacht...

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess

Als Drittes:

Kommunikation im Blick.

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess

## Als Viertes:

Perspektiven-  
Erweiterung

Systemisches Arbeiten nimmt nicht das Individuum als defizitär in den Blick , sondern geht davon aus, dass Menschen stets versuchen, sich so an ihre Umwelt anzupassen, dass diese in ein Gleichgewicht kommt, selbst wenn dies oft ein Leiden zum Preis hat.



Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess

## Als Viertes:

Perspektiven-  
Erweiterung

Systemisches Arbeiten nimmt nicht das Individuum als defizitär in den Blick , sondern geht davon aus, dass Menschen stets versuchen, sich so an ihre Umwelt anzupassen, dass diese in ein Gleichgewicht kommt, selbst wenn dies oft ein Leiden zum Preis hat.

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess:

## Impulse

Im Systemischen Denken kann therapeutisches oder beraterisches Handeln nicht darauf zielen, von außen gesteuerte Veränderungen herbeizuführen. Sondern es ist nur möglich, Impulse in ein System zu geben, das dadurch in Bewegung kommt und möglicherweise neue, für alle Beteiligten dienlichere Konstellationen findet.

Beispiel aus meiner  
Praxis:  
Ein insgesamt  
elfmonatiger  
Prozess:

## Zusammenfassung: Was ist passiert in der Familie M.?

- Homöostase dadurch, dass  
Impulse gegeben wurden
- Ressourcen wurden aktiviert
- Neue Kommunikationsmuster eingeübt
- Perspektiven entwickelt
- Tabus konnten besprochen werden

## Inhalt:

- Mein Zugang
- Systemische Therapie nach schwerer Belastung
- -Systemische Herangehensweise – ein paar Gedanken zum Hintergrund
- Familie M. im Blick - Beispiel aus meiner Praxis
- Systemische Veränderungswege-
- Ideen für die Praxis
- Fazit

Systemische  
Veränderungswege –  
Ideen  
für die Praxis:

## Systemische Grundannahmen

- Kontext
- Ressourcen
- Veränderungen und die Zukunft
- Autonomie und der Eigensinn von Menschen
- Wertschätzung und Respekt

Systemische  
Veränderungswege –  
Ideen  
für die Praxis:

## Systemische Haltung

- Das Nicht - Wissen
- Anfängergeist und Offenheit
- Neugierde
- Lösungsorientierung
- Respekt und Respektlosigkeit
- Kontextsensibilität
- Sozialer Konstruktivismus

## Fazit

- Eine Systemische Grundhaltung ist anwendbar auf jede Form von Traumatisierung, sekundärer Traumatisierung und anderer Formen von Belastung. ..  
Auch während der Coronapandemie und jetzt seit Ausbruch des Ukraine - Krieges gibt es viele Menschen, die mit vielfältigen Belastungen zu mir kommen.
- Es gibt keine Systemische Methode, die einfach so auf Belastungen und Traumatisierungen angewandt werden könnte.
- Entscheidend ist die Systemische Haltung, die ich Ihnen in diesem Vortrag versucht habe, etwas näher zu bringen..

Selbststeuerung und  
Selbstorganisation  
sind  
Elemente der  
Systemischen  
Herangehensweise

Und jetzt eine Übung, raus aus der passiven  
Haltung,  
aktiv ihrer Sitznachbarin oder dem Nachbarn  
zuwenden...

Zweier oder Dreiergruppen?!

5 Minuten,

Tauschen sie sich darüber aus,  
wo und wie und ob der Systemische Ansatz  
für Ihre Arbeit von Interesse ist?

Was ist ihr Fazit?



Und noch ein  
Gedicht

Wild Geese  
von

Mary Oliver



Vielen Dank fürs Zuhören und Mitmachen!

Rheinfelder Tag Psychosomatik  
09.06.2022