

In der Therapie oder (bei leichteren Anliegen) Beratung kombiniere ich je nach Situation des Klienten verschiedene systemische Vorgehensweisen miteinander. Für mich ist das Ziel der gemeinsamen Arbeit, dem Klienten dazu zu verhelfen, sich selbst und seine wirklichen Interessen besser kennenzulernen, seine Fähigkeiten ganz zu entfalten, sein Problem zu lösen und dadurch schließlich zu einem individuelleren und besseren Leben zu gelangen als andere Menschen.

Selbstbeziehungstherapie

In der Selbstbeziehungstherapie (Self-Relations-Therapie) nach Stephen Gilligan betrachten wir einerseits das Problem oder Symptom, und andererseits die (oft zunächst verborgenen) Ressourcen und Lösungen. Die Stärken des Klienten werden gefördert, so dass sie kraftvoll zur Lösung beitragen. Im sicheren Kontext der Therapie verwandeln sich außerdem oft Problemaspekte in unerwarteter Weise in Kraftquellen und tragen zu einer Lösung bei. Die zugleich freundliche, und konsequente Haltung der Therapeutin, die einen Kontakt von starker gegenseitiger Wertschätzung ermöglicht und ein geschütztes Umfeld bietet, ist hier ein wesentlicher Aspekt.

Systemische Therapie

Durch eine Systemische Therapie verändern sich Beziehungen, die für den Klienten bisher problematisch sind, in einer positiven Weise. Themen können beispielsweise Beziehungen zu Familienmitgliedern sein, zu anderen Personen, zu bestimmten Tatsachen oder Ideen, oder die Beziehungen zu bestimmten Symptomen sowie zu Ressourcen und Zielen. Eine Methode hierfür ist die Systemische Strukturaufstellungsarbeit (nach Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer), durch die sich mehr Klarheit und kooperative Beziehungen entwickeln lassen. So erreicht der Klient oft überraschend schnell und leicht eine wesentliche Verbesserung oder sogar eine Lösung.

Ressourcen- und Lösungsorientierung

Ein weiteres Element meiner Arbeit sind ressourcenorientierte und lösungsfokussierte Vorgehensweisen nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg. Dabei handelt es sich vor allem um Fragen nach persönlichen Stärken und möglichen Kraftquellen sowie danach, wie Ziele und eine gute Lösung für den Klienten aussehen. Wichtig ist hier, dass der Klient selbst festlegt, welche Ziele er mit der gemeinsamen Arbeit erreichen möchte.

Hypnotherapie

Falls der Klient an Hypnotherapie interessiert ist, arbeite ich auch mit Ericksonischer Hypnotherapie und mit Trancezuständen. Bei einer Trance handelt es sich einfach um einen Zustand, in dem der Klient sich sicher fühlt und entspannt ist, zugleich aber seine Aufmerksamkeit in hilfreicher Weise auf innere Prozesse konzentriert. Trance ist ein heilsamer körperlich-seelischer Zustand, in dem der Klient jederzeit weiß, was geschieht, und auf Wunsch aufwachen kann, sich sicher fühlt und sich erholen kann. In einer Trance lernt das Unbewusste (die Seele, das Körperbewußtsein) sehr schnell, so dass der Klient neue Fähigkeiten für die Problemlösung erwerben kann.

Meine Grundauffassung

Therapie oder Beratung ist für mich eine Zusammenarbeit zwischen mir als Spezialistin für das Vorgehen und dem Klienten, der selbst der beste Spezialist für sein Problem und seine Ressourcen ist. Sobald der Klient seine Ziele erreicht hat, ist die gemeinsame Arbeit beendet – dies kann je nach Anliegen und Klient eine Kurzberatung von wenigen Sitzungen oder eine längere Begleitung bedeuten.

Was heißt „systemisch“?

Der entscheidende Ansatz einer systemischen Therapie (oder Beratung) besteht darin, Beziehungen zu betrachten und bei Bedarf zu verändern. Dies betrifft je nach Anliegen des Klienten die aktuellen Beziehungen zu Personen im privaten oder beruflichen Bereich, und manchmal noch andere Aspekte. Beispielsweise ist eine Stärkung der Beziehung des Klienten zu seinen eigenen Fähigkeiten (die zur Zeit vielleicht kaum zugänglich sind) sowie zu seinen eigentlichen Zielen oft der entscheidende Schritt, der letztlich zur Problemlösung führt.

Außerdem lege ich als systemische Therapeutin besonderen Wert auf einen wertschätzenden und vertrauensvollen Kontakt zum Klienten. Erst in einem solchen sicheren und unterstützenden Kontext kann nach systemischer Auffassung der Klient seine Fähigkeiten optimal entfalten und weiterentwickeln, um so seine Problemlösungen und Ziele zu erreichen.



Susanne Kessler



Psychotherapie (HPG), systemische Beraterin und Therapeutin mit 4-jähriger zertifizierter Ausbildung (SySt-Institut München); Ausbildung in Self-Relations-Therapie und Hypnotherapie bei Stephen Gilligan (zertifiziert vom ABH); Lösungsfokussierte Kurztherapie; M. A. der Philosophie.

Tätig in Psychotherapie, systemischer Beratung, philosophischer Beratung; Veröffentlichungen zu systemischer Therapie; Leitung von Seminaren.

Anam Cara

Susanne Kessler
Schaufelder Str. 11
D - 30167 Hannover
Tel: (0511) 21 55 629
SK@AnamCa.de
www.AnamCa.de

Anam Cara



Susanne Kessler

Psychotherapie (HPG)
Systemische Beratung