FÜR FACHPERSONEN · VERSTEHEN

Nähe braucht auch eigenen Raum

Unterschiedliche Wünsche zu Nähe und Eigenständigkeit besprechbar machen.

Was steckt hinter dem Ansatz?

Eine systemische Perspektive schaut auf Beziehungen, Lebensbedingungen und gegenseitige Einflüsse. Ein Verhalten erhält Bedeutung in einem Zusammenhang. Die eigene Sicht der Person, beobachtbare Vorgänge und Vermutungen über andere werden getrennt betrachtet. Es muss nicht eine einzige richtige Erklärung geben.

Vom Wissen zur Anwendung

Bleibe bei einer konkreten Situation. Frage, wer was wahrgenommen hat und wie die Beteiligten darauf reagiert haben. Benenne eine Vermutung als Vermutung. Suche nach einer Veränderung, die im Einflussbereich der Person liegt.

Erwachsene in qualifizierter Paarberatung · 25 bis 40 Minuten



FÜR FACHPERSONEN · GRUNDLAGEN

Hintergrund und fachliche Einordnung

Herkunft und Entwicklung

Die Familientherapie entwickelte sich in den 1950er-Jahren in den USA und in den 1960er-Jahren in Europa. Unterschiedliche Forschende und Fachpersonen erweiterten den Blick vom Individuum auf Beziehungen und Lebenskontexte.

Wann dieser Ansatz passend ist

Wenn wiederkehrende Interaktionen, unterschiedliche Sichtweisen oder Zuständigkeiten geklärt werden sollen. Eine Beziehungskarte macht Perspektiven sichtbar, liefert aber keine Diagnose und keinen Beweis über die Absichten anderer.

Ein fachlicher Ablauf

Beschreiben Sie zunächst eine konkrete Interaktion. Fragen Sie, was davor und danach geschieht. Markieren Sie Vermutungen als Vermutungen. Holen Sie unterschiedliche Perspektiven ein, ohne Gleichwertigkeit bei Gewalt oder Machtmissbrauch zu unterstellen. Halten Sie eine Veränderung fest, die im Einflussbereich der beteiligten Person liegt.

FÜR FACHPERSONEN · BEGLEITEN

Ein Gespräch mit klarem Rahmen

Vorbereiten · etwa 5 Minuten

Klären Sie den Anlass und fragen Sie, was die Person heute besprechen möchte. Erläutern Sie den Ablauf. Sprechen, Schreiben, eine Pause und das Auslassen einer Frage sind möglich.

Das Thema bearbeiten · etwa 15 bis 25 Minuten

Unterscheiden Sie beobachtete Handlungen von Deutungen und fragen Sie nach unterschiedlichen Perspektiven. Prüfen Sie Wechselwirkungen und Zuständigkeiten. Formulieren Sie eine vorläufige Hypothese als Frage. Klären Sie einen veränderbaren Schritt, ohne einer einzelnen Person die Verantwortung für das gesamte Umfeld zu geben.

Für diesen Anlass besonders wichtig

Nähe und Distanz nicht als feste Persönlichkeitstypen erklären. Beide Sichtweisen bleiben veränderbar.

Fassen Sie zum Abschluss das Gehörte zusammen und laden Sie zu Korrekturen ein. Vereinbaren Sie einen nächsten Schritt, dem die Person zustimmt. Klären Sie die benötigte Unterstützung und einen Zeitpunkt für einen Rückblick.

FÜR FACHPERSONEN · PRAXIS

Fragen öffnen das Gespräch

Ein möglicher Anlass

Eine Person wünscht mehr gemeinsame Zeit, die andere mehr Zeit allein.

01 · Wann fühlt sich Nähe für dich stimmig an?

02 · Wann brauchst du eigenen Raum?

03 · Wie merkt die andere Person das bisher?

04 · Was vermutest du über deren Wunsch und was weisst du tatsächlich?

05 · Welche Vereinbarung wäre für dich ein fairer Versuch?

Bevor Sie das Reflexionsblatt mitgeben

Wählen Sie gemeinsam eine hilfreiche Frage. Das Blatt ist eine Einladung, kein Pflichtprogramm. Vereinbaren Sie, ob und wann Sie darauf zurückkommen. Prüfen Sie, ob die Person es sicher aufbewahren kann.

FÜR FACHPERSONEN · GESPRÄCHSFÜHRUNG

Fachlich begleiten, aufmerksam bleiben

Den Auftrag auseinanderhalten

Klären Sie, wer das Gespräch angeregt hat, wer welche Veränderung erwartet und was die anwesende Person selbst möchte. Halten Sie unterschiedliche Aufträge nebeneinander fest. Sprechen Sie transparent darüber, welche Entscheidungen Sie treffen dürfen und welche ausserhalb Ihres Mandats liegen.

Perspektiven als Vermutungen behandeln

Eine Frage nach der Sicht einer anderen Person liefert eine Vermutung, keine überprüfte Aussage dieser Person. Benennen Sie das ausdrücklich. Fragen Sie nach Situationen und Wechselwirkungen, nicht nach einem angeblich schwierigen Charakter. Prüfen Sie mit der Person, welche Deutung hilfreich oder unpassend ist.

Einen veränderbaren Zusammenhang wählen

Lassen Sie eine wiederkehrende Situation beschreiben: Was geschieht zuerst, wie reagieren Beteiligte, was folgt darauf? Suchen Sie einen kleinen Punkt, an dem eine andere Reaktion möglich wäre. Berücksichtigen Sie Abhängigkeit, Macht und Sicherheit. Nicht jede Person kann eine Beziehung gefahrlos verändern.

FÜR FACHPERSONEN · BEISPIEL

Die Methode im Praxisbeispiel

Ein formulierter Gesprächsverlauf

Ein Team bezeichnet eine Jugendliche als unkooperativ. Sie fragen zunächst nach einer konkreten Situation statt nach einer Eigenschaft. Anschliessend: «Wer würde die Situation anders beschreiben? Was könnte die Jugendliche sagen, was die Betreuungsperson?» Schreiben Sie die Perspektiven getrennt auf. Eine Hypothese lautet, dass häufig wechselnde Zuständigkeiten Verbindlichkeit erschweren. Prüfen Sie diese Vermutung mit der Jugendlichen, statt sie als Erklärung festzuhalten.

Fachliche Einordnung

Perspektivwechsel ersetzt keine Befragung der betroffenen Person. Zirkuläre Fragen sollen Möglichkeiten öffnen, nicht die eigene Vermutung bestätigen. Verantwortung und institutionelle Macht bleiben sichtbar.

Was davon passt zu meinem konkreten Auftrag?

FÜR FACHPERSONEN · WEITERARBEIT

Transfer und fachlicher Rückblick

Fokus prüfen

Prüfen Sie zum Abschluss, ob die Bearbeitung dem vereinbarten Ziel nähergekommen ist: Unterschiedliche Wünsche zu Nähe und Eigenständigkeit besprechbar machen. Bitten Sie um eine Korrektur Ihrer Zusammenfassung. Halten Sie die Sicht der Person und Ihre fachliche Einschätzung getrennt fest.

Transfer vereinbaren

Wählen Sie aus den besprochenen Möglichkeiten einen freiwilligen nächsten Schritt. Klären Sie, wer Unterstützung organisiert und wann Sie gemeinsam zurückblicken. Wenn heute kein Schritt möglich ist, notieren Sie die offene Frage und eine zuständige Ansprechperson.

Was prüfen wir gemeinsam und wann?

Welche Unterstützung ist tatsächlich zugesagt?

FÜR FACHPERSONEN · REFLEXION & GRUNDLAGEN

Ein guter Rückblick bleibt offen

Welche eigenen Worte der Person möchte ich richtig verstanden haben?

Was war hilfreich? Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?

Fachlicher Hinweis für den Einsatz

Keine systemische Psychotherapie. Bei Kontrolle, Gewalt oder Angst vor Reaktionen keine gemeinsame Paarübung aus diesen Blättern ableiten. Zuerst Schutz und geeignete Einzelunterstützung klären.

Land & beruflicher Rahmen

Psychosoziale Beratung / Coaching (Tätigkeitsfeld), Psychologin / Psychologe. Nutzen Sie das Material im Rahmen Ihrer Qualifikation, Ihres Auftrags und der örtlichen Datenschutz- und Dokumentationsvorgaben.

Fachliche Grundlagen

https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/familienberatung-systemische-beratung

Eigene Gesprächsfragen der Redaktion Sozipedia. Nutzung in Ihrer beruflichen Arbeit und Ausdrucke für begleitete Personen. © Sozipedia 2026.