

Schulseelsorge & Systemische Beratung

Wovon geht systemische Beratung aus?

Systemische Beratung geht davon aus, dass du durch unterschiedliche soziale Systeme, wie z.B. deine Familie, deine Freunde, deine Mitschüler*innen usw. geprägt bist. Wie du dich fühlst und über dich denkst, wie gut du mit dir selbst klar kommst, hängt zu einem großen Teil von diesen sozialen System ab: Verstehst du dich gut mit deiner Familie und mit deinen Freundinnen und Freunden, magst und akzeptierst du dich in den meisten Fällen auch selbst. Hast du Stress und Streit mit deiner Familie und mit deinem Freundeskreis, hast du wahrscheinlich auch mehr Probleme mit dir selbst, bist unzufriedener, stellst dich und deine Persönlichkeit eher in Frage und zweifelst an dir selbst. Systemische Beratung dementsprechend davon aus, dass Familie, Freunde, Mitschüler*innen, aber auch Schule insgesamt einen großen Einfluss auf dich und deine Gefühle und Gedanken haben.



Wie funktioniert systemische Beratung?

Systemische Beratung ist wie ein Kennenlernprozess: Du lernst dich und deine Stärken besser kennen und findest mit meiner Unterstützung selbst eine Lösung für dein Problem oder zumindest eine Lösung, mit der es dir besser geht als es momentan der Fall ist. Systemische Beratung geht nämlich davon aus, dass keiner dich besser kennt als du dich selbst. Folglich bist auch du derjenige Mensch, der die beste und nachhaltigste Lösung für dich findet. Als systemischer Berater vertraue ich also darauf, dass nur du weißt, wie dein Problem gelöst werden kann und wie die bestmögliche Lösung dafür aussieht!

Wenn du zu mir kommst und wir uns vertraulich und in Ruhe zusammensetzen, bin ich auf deine Freiwilligkeit und Kooperation angewiesen. Wir besprechen dein Ziel unserer gemeinsamen Arbeit. Im sich daran anschließenden Beratungsprozess werde ich versuchen, dich mit unterschiedlichen Methoden dazu anzuregen, einen anderen, einen neuen Blick auf dein Problem zu wagen. Du begibst dich mit mir auf die Suche nach Veränderungen. Im günstigsten Fall werden dir neue Sichtweisen und Erfahrungen eröffnet, die dich auf neue Wege führen können und dir ermöglichen, dich und deine Situation mit anderen Augen oder zumindest unter einem veränderten Blickwinkel zu sehen. Und eine andere Einstellung, ein anderer Blick auf das Problem selbst beinhaltet in vielen Fällen bereits dessen Lösung oder kann dir den besten Weg dorthin weisen.

Matthias Fischer