

# Was bringt SYSTEMS-CENTERED THERAPY für SE-Praktizierende?

## *SCT in Einzel-, Paar- und Gruppentherapie*

**Wir sind eine Gruppe von SEPs**, die das Integrieren von Systems-Centered Therapy (SCT) in unsere SE-Arbeit bereichernd erleben. Unsere Erfahrung ist, dass viele Klient:innen von den zusätzlichen, auf Beziehung ausgerichteten Tools profitieren. Nach ein bis zwei zweitägigen Seminaren lassen sich erste SCT -Werkzeuge in die SE-Arbeit einbauen. Klient:innen erlernen und erleben durch diese mehr Handlungswirksamkeit und Gestaltungsmöglichkeit in ihren Beziehungen, zunächst im therapeutischen Prozess mit der Therapeut:in, zunehmend auch im Alltag. Sowohl in der Einzelarbeit als auch in der Paar- und Gruppentherapie hat SCT viel zu bieten.

**Yvonne Agazarian (SCT) und Peter Levine** haben beide ein tiefes Verständnis dafür, dass all unsere Reaktionen und die entwickelten (Überlebens-)Muster zutiefst menschlich sind und uns als Selbstschutz dien(t)en. Beide Methoden setzen darauf, gefangene Lebensenergie zu befreien, um uns weiteres Wachstum zu ermöglichen, unseren Lebensfluss zu erweitern. Die Landkarten von SE (ANS, drei-einiges Gehirn, SIBAM, Pendeln, Titrieren) und SCT (Landkarten bzgl. zwischenmenschlicher Interaktion) fügen sich mit etwas Übung gut zusammen.

Peter spielt dabei virtuos auf der Klaviatur der inneren "wilden"<sup>1</sup> Prozesse. Er hat uns gelehrt das Wissen des Körpers, den Ausdruck des autonomen und des limbischen Systems mit unserem kognitiven Erleben in Verbindung zu bringen. Yvonne's klare und strukturierte Interventionen haben ihren Fokus auf die Verbesserung der komplexen Beziehungsgeschehen. Jedes Mitglied einer Beziehung/Gruppe profitiert von den spezifischen Interventionen, durch die sich die Mitglieder sicher fühlen, und so sinnvoller handeln und zusammenwachsen können.

**Das Setting des Trainings** besteht aus einem Stuhlkreis von ca. 10-20 Teilnehmer:innen, die SCT erlernen wollen. Die Basis ist das ganzkörpersinnliche Erleben in jedem Moment. So beginnt eine Person ihr inneres Erleben, vor allem Körperempfindungen und Gefühle im Jetzt in Worte zu fassen. Nach der Reflexion des Gehörten baut die nächste Person mit einer Ähnlichkeit, die wahrscheinlich schon ein wenig anders ist, darauf auf. So entwickelt die erste „Untergruppe“ ihr Thema (am Anfang z. B. Aufregung). Die Personen mit anderen Gefühls-Impulsen halten diese in sich bis die gerade arbeitende Untergruppe ihre vielen Facetten, von z. B. Aufregung, exploriert hat. Dann exploriert die nächste (Gefühls-)Untergruppe ihr ähnliches Erleben z. B. Angst. In späteren Phasen der Gruppenentwicklung nehmen auch Frust, Ärger, Wut, Nähe, Distanz, etc. immer mehr Raum ein. Dabei erleben und verinnerlichen wir, dass wir nie allein, sondern immer eine Stimme der Gruppe sind. Außerdem erfahren wir, dass unser Erleben von der jeweiligen Gruppenphase abhängt und unser Verhalten (z.B. eher ängstlich, eher ablehnend) Ausdruck der Gruppenphase ist und nicht nur ein persönliches Verhalten. Unser Nervensystem integriert dabei, wie von selbst, dass wir viele Verhaltensweisen (von uns und von anderen) nicht mehr (so) persönlich nehmen, da sie Ausdruck der aktuellen Gruppenphase sind.

[Video: Yvonne Agazarian - Leben und Arbeit](#)

[Video: Basis-Werkzeug von SCT – „Funktionales Untergruppieren“](#)

---

<sup>1</sup> \*im Sinne von Reptilien und Säugetieren in der freien Wildnis

# SE-Praktizierende über Systems-Centered Therapy

## Therapieprozesse allgemein

- Eine weitere Landkarte für sinnvolle Schritte im Therapieprozess
- Nach den SE-AHA-Erlebnissen der Klienten, auch noch die SCT-AHA-Erlebnisse
- Zusätzliche Interventionen für verschiedene Arten von Ängsten, von Trauer, Wut und Scham.
- Das Wissen und Verständnis von Übertragung und Gegenübertragung wird griffiger spürbar. Ich kann leichter "Meines" bei mir lassen.
- In SCT-Gruppen habe ich einen sicheren Raum meine eigenen Trigger und "Überlebensrollen" zu erkennen und aufzulösen. Das kommt meinen Klienten zugute.
- Wirkungsvolle Tools in der Arbeit mit Paaren oder Eltern und ihren (erwachsenen) Kindern

## Gruppen

- Gruppentraumen können nur in Gruppen geheilt werden (Peter Levine/Marianne Bentzen)
- Im Energiefeld der Gruppe bin ich Teil und erfahre das Gelernte ganzer, satter.
- In SCT-Gruppen spüre ich diese übergeordnete, verbindende Kraft, die sogar in Differenzen verbindend wirkt. Die schmerzhaft Trennung von DEN ANDEREN mit ihren ANDEREN Meinungen wird überbrückt. Ich fühle mich sicher und geschützt.
- Ähnlichkeiten stehen im Fokus! Unterschiede können gemeinsam auf allen drei Ebenen (Körper, Gefühl, Kognition) erforscht werden. In dieser Sicherheit entdecken wir Neues.
- Ich lerne über Gemeinsamkeiten die Gruppendynamik zu fördern und meine Unterschiede so einzubringen, dass die Gruppe diese auch hören kann.
- ECHTE Kollaboration in Gruppenkontexten, z. B. gemeinsame Aufgaben/Projekte. Dabei lerne ich mein Engagement für Projekte frei, kohärent und authentisch auszudrücken ohne in Dominanzverhalten, Rebellion, Kritik oder übertriebene Verantwortlichkeit zu fallen.
- Die Mitglieder der Gruppe lernen die eigene Autorität zu leben und die eigene Wahrheit zu benennen mit dem Wissen, dass wir immer eine Stimme der Gruppe sind. Jedes Mitglied hat das Vermögen und die Verantwortung den Gruppenprozess zu beeinflussen. Wir bemerken den biologischen Drang der Gruppe sich stabilisieren zu wollen – z. B. darüber ein Mitglied zum „identifizierten Patienten“ oder „Schwarzen Schaf“ zu machen. Mit diesem Bewusstsein und den erlernten Tools kann die Gruppe bessere Wege wählen.
- Gruppen stressen mich nicht mehr so, seitdem ich vorhersagen kann, welche Verhaltensweisen wann auftreten. Ich habe integriert, dass die Verhaltensweisen Ausdruck der Gruppenphase und nicht persönlich sind. Ich kann immer öfter sicher und konstruktiv darauf reagieren.

## Neugierig?

**Weitere Informationen:** [info@dr-birgit-wolff.de](mailto:info@dr-birgit-wolff.de)

**Dr. Birgit Wolff**  
**Hanne Bruns**  
**Eriko Kopp-Makinose**  
**Tatjana Lehmann**  
**SCT-Kreisende**

Seminare mit SCT-Trainerin Lotte Paans; SCT in Ausbildung  
Gründerin der SE-Kontaktstelle Konfliktmoderation (SE-KKM)  
Seminare Nähe Heidelberg. Mitglied SE-KKM. SCT in Ausbildung  
SCT in Ausbildung  
Jakob Ruster, Karoline Barsch, Angela Morning, Angela Pfau,  
Kasia Domogalla, Ruth Simon-Weidner, Katja Lehmann und andere