

Abdruck aus:

Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum.

Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.

Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)

Tücher-Übung und Regeltransformation

Gisela Lutz

Vorbemerkung

Regeln sind Botschaften und Verhaltensvorschriften, die jeder Mensch in der Familie mitbekommt, in der er aufwächst. Implizite (unausgesprochene) und explizite (offen ausgesprochene) Regeln bestimmen die Kommunikation in der Familie, sie bilden das Grundgerüst des Familiensystems. Viele Regeln sind außerhalb des Bewußtseins der Familienmitglieder, wirken weit ins Erwachsenenleben hinein und verhindern oft befriedigende Kommunikation. Das Bewußtwerden rigider, dysfunktionaler Regeln einerseits und die Auseinandersetzung damit andererseits, ermöglichen Veränderungen, die persönliches Wachstum fördern.

Die „Tücher-Übung“ und die „Regeltransformation“, die hier beschrieben werden, sind zwei Techniken von Virginia Satir, die solche Veränderungen bewirken können. Dabei hat die „Tücher-Übung“ die Entdeckung alter, einengender Regeln zum Ziel, die „Regeltransformation“ ihre Veränderung. Beide Übungen können aufeinander aufbauend oder unabhängig voneinander durchgeführt werden. Sie zielen auf die von Satir postulierten „Fünf Freiheiten“ ab:

1. Die Freiheit, zu sehen und zu hören, was jetzt ist, anstatt was war oder was sein wird.
2. Die Freiheit, zu fühlen, was ich fühle, anstatt was ich fühlen sollte.
3. Die Freiheit, zu sagen, was ich fühle und denke, anstatt was ich fühlen und denken sollte.
4. Die Freiheit, danach zu fragen, was ich gern möchte, anstatt immer auf Erlaubnis zu warten.
5. Die Freiheit, auf eigene Faust Risiken einzugehen, anstatt immer auf „Nummer sicher“ zu gehen.
(vgl. Müller und Moskau 1978, S.101)

Theoretische Grundlagen

„Es gibt etwa 400 Regeln, nach denen Familien leben und die ein Kind im Laufe der Zeit lernt. Es ist deshalb unmöglich, sich immer richtig zu verhalten. Denn diese Regeln sind zudem oft auch noch widersprüchlich. So wird z.B. einem Kind die Regel ‚Du sollst nicht prahlen‘ vermittelt; wenn aber die Oma zu Besuch kommt, wird von dem Kind erwartet, daß es zeigt und vorführt, was es schon kann“ (Satir 1987). Diese Bemerkung von Virginia Satir, auf einem ihrer Seminare vorgetragen, weist auf einen ganz wesentlichen Bereich ihrer theoretischen und praktischen Arbeit hin: Die Entdeckung und Veränderung von Familienregeln. Die Bedeutung, die Satir Regeln beimißt, zeigt sich in ihren Büchern, wenn sie diesem Thema ganze Kapitel widmet (Satir 1988; 1990). Wenn man Satir in ihren Seminaren bei der praktischen Arbeit erlebte, arbeitete sie mit ihren Klientinnen und Klienten immer wieder die in der Kindheit erlernten Regeln heraus. Gemeinsam mit ihnen veränderte sie die Regeln, wenn diese sich als rigide, unmenschlich und für die aktuelle Lebenssituation hinderlich erwiesen.

Regeln entwickeln sich in jedem System, in allen sozialen Gruppen (z.B. Arbeitsgruppen, Freizeitgruppen, Parteien). Besonders prägend sind jedoch die Regeln, die wir in unserer Herkunftsfamilie erlernen (vgl. Wegscheider 1988, S. 50 ff.). Regeln haben, selbst wenn sie nicht offen ausgesprochen werden, eine Art Gesetzescharakter und jedes Familienmitglied „weiß“, wie es sich zu verhalten hat. Juristisch werden Gesetzesübertretungen bestraft (z.B. Geldbuße oder Gefängnis), Regelverletzungen in der Familie dagegen werden subtiler sanktioniert, wie z.B. durch Liebesentzug.

Entscheidend ist, inwieweit die Regeln in einer Familie der persönlichen Entwicklung des Individuums förderlich oder hinderlich sind. Förderliche Regeln passen für die gegenwärtige Lebenssituation und können bei Bedarf verändert oder aufgegeben werden. Jedes Familienmitglied kann darum bitten, daß Regeln neu überdacht oder verändert werden; insofern sind sie flexibel und funktional. Wachstumsfördernd für alle Familienmitglieder wären z.B. folgende Regeln über Gefühle:

- „Es ist erlaubt, liebevolle und ärgerliche Gefühle zu äußern.“
- „Man kann ein und derselben Person gegenüber gegensätzliche Gefühle haben.“

Hinderlich und einengend wären die Regeln, wenn sie z.B. lauteten:

- „Man muß Gefühle wie Schmerz und Ärger unterdrücken.“
- „Man muß eine Person immer lieben.“

Fast alle Menschen haben als Kind solche einengenden Regeln kennengelernt.

Schwierig sind für das kleine Kind implizite Familienregeln, weil es diese Regeln aus dem Verhalten seiner Bezugspersonen interpretieren muß. Ihm fehlen jedoch die kognitiven Fähigkeiten, seine Wahrnehmungen zu beurteilen und zu überprüfen. So übernimmt ein Kind oft Regeln, die für es selbst hinderlich sind. Die Übernahme und Einhaltung der Familienregeln sichern dem Kind jedoch emotionale Zuwendung und Unterstützung der Familienmitglieder; manche Regeln werden somit „Überlebensregeln“. Überlebensregeln repräsentieren oft Leben und Tod, manchmal ganz real, manchmal aus der eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit des Kleinkindes heraus. So kann ein kleines Mädchen glauben, es müsse immer stark sein, weil sonst Mama traurig würde. Und wenn Mama sehr traurig würde, könnte es sein, daß sie stirbt. Damit wäre das Überleben des kleinen Mädchens existentiell bedroht. Insofern ist die Bedeutung der Regel „Ich muß immer stark sein“ für das Mädchen und sein Leben in der Familie evident. Die Regel „Ich muß immer stark sein“ könnte z.B. ein Kind als Überlebensregel entwickeln, weil es sehr früh erfahren hat, daß seine Eltern (aus welchen Gründen auch immer) weder für sich selbst noch für die Erziehung der Kinder Verantwortung übernehmen konnten.

Überlebensregeln spiegeln manchmal Konflikte der Eltern oder eines Elternteils wieder. Ebenso können sie sich aufgrund von Ängsten der Eltern entwickeln. Sie können sich auf elterliche Wertvorstellungen beziehen, die wiederum in deren jeweiligen Ursprungsfamilien erlernt wurden. Sie können auch in Unwissenheit der Eltern oder deren Wünschen, ihr Kind zu schützen, begründet sein.

Die Problematik, die sich daraus für das Kind selbst sowie seine Beziehungen zu anderen Menschen ergibt, läßt sich erahnen. Nie schwach sein zu dürfen, immer und überall eine starke, stets leistungsfähige Person sein zu müssen, bedeutet u. a. ständige Überforderung und Schwierigkeiten in Beziehungen. Dabei gibt es selbstverständlich Situationen, in denen es adäquat und sinnvoll ist, stark zu sein.

Eine Modifikation einengender Regeln ist notwendig, wenn diese eine Person in der Erfüllung ihrer Wünsche oder Bedürfnisse behindern oder gar krankmachen. Für *Satir* war das Herausarbeiten und Verändern von Überlebensregeln ein wichtiger Aspekt der Therapie; Leitfragen waren dabei:

- Was hast du gelernt, als du aufgewachsen bist?
- Welche Regeln haben dir geholfen, in deiner Ursprungsfamilie zu überleben?

Das Akzeptieren dieser Regeln und ihre Anerkennung als zur eigenen Person gehörig, ist ein weiterer Schritt in der Entwicklung der Person.

Die Möglichkeit, hinderliche Regeln zu erkennen und zu verbalisieren, bildet die Basis für eine Veränderung (Transformation) mit dem Ziel, Regeln zu entwickeln, die der jetzigen Lebenssituation angepaßt sind. *Satir* meinte: „Regeln sind oft so fest, als wären sie in Zement geschrieben. ... Menschen haben viel Kraft, sich mit negativen Dingen zu beschäftigen. Ebensoviele Kraft ist also für positive Veränderungen da“ (*Satir* 1987). Wie immer legte sie den Fokus auf „outcomes“, um Wahlmöglichkeiten für die Zukunft zu schaffen und neue Wege zu öffnen.

„Tücher-Übung“

Eine Möglichkeit, die Bedeutung der Lebensregeln zu demonstrieren, stellt die „Tücher-Übung“ dar. Sie ist für die Anwendung in Gruppen geeignet, z.B. in Kommunikationstrainings, Weiterbildungs-, Eltern- und Familientherapien und in Einzel-, Paar- und Familientherapien.

Wie aus den Botschaften der Eltern von kleinauf Regeln abgeleitet und erlebt werden, entwickelt die Therapeutin (im folgenden ist damit immer auch ein Therapeut gemeint) anhand einer „Entwicklungsgeschichte in Episoden“. Die Episoden beziehen sich jeweils auf eine Wahrnehmungsmodalität. Die Botschaft der Eltern wird visualisiert, indem die Therapeutin dem „Kind“ ein Tuch um das entsprechende Körperteil bindet.

Anschließend werden die Beobachtungen und Erfahrungen der Gruppenmitglieder ausgetauscht; hierfür muß genügend Raum und Zeit sein. Botschaften aus der eigenen Kindheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und daraus abgeleitete Regeln können diskutiert werden. Zum Schluß faßt die Therapeutin nochmals zusammen, wie kleine Kinder Botschaften in ihrer Familie wahrnehmen und daraus Regeln entwickeln.

Die „Fünf Freiheiten“ können die Demonstration abrunden. Sich selbst die Erlaubnis zu geben, diese Freiheiten zu leben, ermöglicht persönliches Wachstum. Natürlich ist dies nicht in jeder Situation, mit jeder Person, zu jedem Zeitpunkt möglich. Jeder von uns bestimmt, wann was zu wem paßt.

Der Prozeß der Übung soll nun anhand eines Beispiels verdeutlicht werden:

Die Therapeutin hat sieben Tücher oder Schals vorbereitet. Sie wählt aus der Gruppe ein möglichst psychisch stabiles Mitglied, da die Übung sehr eindrucksvoll ist und belastend sein kann. Die gewählte Person wird gebeten, in die Rolle eines kleinen Kindes zu schlüpfen und sich auf den Boden zu legen.

Die Therapeutin sagt:

„Du bist jetzt Katrin und ich bin deine Mutter. Du mußt nichts weiter tun als mit dem zu gehen, was ich sage. Ich möchte jetzt, daß du die Augen schließt und dir den Rollenhut „Katrin“ aufsetzt....“

Du bist noch sehr klein, liegst in der Wiege und Mutter und Vater streicheln dich (die Therapeutin tut dies). Manchmal weinst du, und dann gibt dir Mama die Brust oder die Flasche und nimmt dich in die Arme."

Die Therapeutin beginnt langsam und behutsam die Entwicklungsgeschichte von Katrin zu erzählen. Sie bleibt während der ganzen Demonstration in engem Kontakt mit dem „Kind“, die Botschaften der Eltern richtet sie direkt an Katrin.

„Langsam wächst Katrin und im Alter von einigen Monaten lernt sie krabbeln und erobert sich die Welt.“ Die Therapeutin instruiert Katrin, das zu tun. Sie greift nach allem, was sie erreichen kann. „Die Mutter beobachtet ihr Baby und weil sie Angst hat, daß Katrin sich weh tut, nimmt sie zunächst das Händchen weg.“ Wieder macht die Therapeutin das, was sie gerade sagt. „Nach einiger Zeit, als Katrin nach dem Elektrostecker greift, erschrickt die Mutter. Sie gibt Katrin einen liebevollen Klaps auf die Finger.“ Die Therapeutin macht dies und sagt: „Nicht immer alles anfassen, Katrin, das ist gefährlich, du tust dir weh! Die Therapeutin bindet ein Tuch um Katrins Handgelenke und macht einen leichten Knoten.

Sie fährt fort: „Katrin wächst und lernt bald zu laufen. Sie klettert überall hinauf und rennt den Eltern gerne davon.“ Die Therapeutin ermuntert Katrin, das zu tun, und sagt dann: „Katrin, geh' schön langsam, mach' nicht so große Schritte! Klettere nicht auf den Tisch, das ist gefährlich! Du tust dir weh! Sei vorsichtig!“ Die Therapeutin bindet Katrins Beine um die Knöchel herum zusammen.

„Am Sonntag geht Katrin mit den Eltern spazieren; im Park beobachtet sie neugierig ein Liebespaar. Der Vater sagt: Da schaut man nicht hin, das ist noch nichts für dich!“ Die Therapeutin verbindet die Augen des Kindes.

„Eines Tages hört Katrin einen Streit zwischen den Eltern. Die Mutter schickt sie aus dem Zimmer: Geh' in den Garten spielen, Katrin. Du mußt nicht alles hören, das ist nichts für deine Ohren.“ Die Therapeutin bindet Katrin ein Tuch um die Ohren.

„Mittlerweile geht Katrin in den Kindergarten, und eines Tages kommt sie nach Hause und ruft ‚Scheiße!‘ und ist ganz stolz auf das neue Wort. Die Mutter schimpft: Das sagt man nicht, das ist ein häßliches Wort!“ Die Therapeutin bindet ein weiteres Tuch um den Mund des Kindes.

„Katrin und eine Freundin spielen im Kinderzimmer. Weil es so still ist, geht der Vater mal nachsehen. Katrin und ihre Freundin sind splinternackt und spielen Doktor. Der Vater ruft: Katrin, da faßt man nicht hin, das ist was für später, wenn du groß bist! Mach das nie wieder!“ Die Therapeutin bindet Katrin ein Tuch um den Unterleib.

„Katrin ist nun 8 Jahre alt und soll abends für die Mutter in den Keller gehen. Es ist bereits dunkel und Katrin sagt: ‚Ich traue mich nicht, ich habe Angst‘. Die Mutter entgegnet: Da brauchst du doch keine Angst zu haben; als ich so alt wie du war, hab' ich gar keine Angst gehabt. Manchmal muß man seine Gefühle einfach überwinden.“ Die Therapeutin bindet ein Tuch um den Bauch des Kindes.

Inzwischen ist Katrin fast vollständig mit Tüchern eingebunden und kaum noch handlungsfähig. Die Therapeutin beendet die Entwicklungsgeschichte von Katrin: „Katrin ist eines Tages zu einer jungen Frau herangewachsen. Die Eltern sagen: Nun geh' hinaus in die Welt und werde glücklich.“

Zu diesem Zeitpunkt wählt die Therapeutin einen Mann aus der Gruppe, stellt ihn neben Katrin und sagt: „Eines Tages trifft Katrin auf Michael, der auch mit Tüchern aufgewachsen ist. Sie verlieben sich, heiraten und dann bekommen sie Kinder...“ Die Therapeutin bedankt sich bei Michael und fordert ihn auf, sich wieder zu setzen.

Nun beginnt die Therapeutin langsam, Katrins Tücher zu lösen; als erstes jenes von den Augen, dann vom Mund u.s.w. Dabei hilft Katrin manchmal mit, meist jedoch übernimmt die Therapeutin das Entfernen der Tücher. Während des Prozesses fragt sie Katrin, wie es ihr als „Kind“ gefühlsmäßig ergangen ist und ob Ähnliches in ihrer eigenen Entwicklung geschah. Ausreichend Zeit und Raum für die Auswertung muß gewährleistet sein.

Nun ist es wichtig, Katrin zu „entrollen“, d. h. sie anzuleiten, den Rollenhut „Kind“ abzulegen und sich wieder in die Runde zu setzen: „Schließ deine Augen und mach' dir bewußt, daß du ein Risiko eingegangen bist, denn du wußtest nicht, was auf dich zukommt. Ich möchte, daß du dir dafür eine Anerkennung gibst.... Erlaube dir jetzt, die verschiedenen Rollenhüte, die du während dieser Demonstration aufhattest, abzulegen; einen nach dem anderen; stelle sie neben dich. Dann schau' nach dem Rollenhut, auf dem dein eigener Name steht, nimm ihn in die Hand; während du ihn jetzt auf deinen Kopf setzt, sage innerlich: Ich bin ... und setze deinen Namen ein. Und jetzt nimm einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und sei voll hier.“

Zusammenfassend beschreibt die Therapeutin nochmals die Erfahrungen eines Kindes in seiner Familie: Von Geburt an sehen wir mit unseren Augen die Welt um uns herum. Wir sehen die Menschen und nehmen Kontakt mit ihnen auf. Mit unseren Ohren hören wir auf Geräusche und Worte, mit unserem Mund teilen wir uns mit, lernen unsere Muttersprache. Durch Tonfall und Lautstärke drücken wir aus, wie etwas gemeint ist. Gefühle nehmen wir von kleinauf im Bauchbereich oder/und im Hals wahr. Unsere Sprache greift dies in Redewendungen auf, wie „das liegt mir im Magen“, „meine Kehle ist wie zugeschnürt“. Mit unseren Händen begreifen wir die Welt. Wir berühren Menschen und Gegenstände. Unsere Sexualität spüren wir im Genitalbereich. Wir nutzen unser Gehirn, um Gedanken, Informationen und Wertvorstellungen zu verarbeiten und Ereignissen bestimmte Bedeutungen zu geben.

Eltern vermitteln ihren Kindern unbewußt Botschaften und Regeln, die offene und direkte Kommunikation erschweren oder verhindern. Solche Regeln beginnen mit „Ich muß immer...“ - „Ich darf nie...“ - „Ich sollte eigentlich...“. Aus der Botschaft „Du kannst vieles denken, aber nicht alles sagen“ könnte ein Kind die Regel ableiten: „Ich muß meine Gedanken immer für mich behalten und teile am besten nichts von mir mit“. Die Regel „Ich muß im Leben immer sehr vorsichtig sein und darf kein Risiko eingehen“ könnte auf Botschaften wie „Geh' lieber den sichersten Weg, sei immer vorsichtig“ zurückzuführen sein.

Entsprechende eigene Botschaften der Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer werden nun gesammelt, aufgeschrieben und diskutiert. Leitfragen hierzu sind:

- „Welche Botschaften habe ich als Kind bekommen und welche Regeln habe ich daraus gemacht?“
- „Welche Botschaften habe ich von meiner Mutter, meinem Vater, meinen Großeltern, meiner Lehrerin bekommen?“
- „Welche haben jetzt noch Gültigkeit, welche habe ich ganz oder teilweise abgelegt?“
- „Wie geht es mir mit meinen Regeln?“

Regeltransformation

Die Regeltransformation kann immer dann Anwendung finden, wenn sich im therapeutischen Prozeß zeigt, daß rigide Regeln persönliches Wachstum und offene Kommunikation verhindern. Sie erfolgt in drei Transformationsschritten und kann in der Einzel-, Paar- und Familientherapie eingesetzt werden. In Gruppen kann sie mit einem Mitglied demonstriert werden. Hier paßt sie thematisch im Anschluß an die „Tücher-Übung“. Es sollte jedoch auch in der Gruppe immer nur eine Regel transformiert werden, für die auch ein Wunsch nach Veränderung besteht. Gearbeitet wird an der Wandtafel oder am Flip-Chart und möglichst im Stehen, um die Körperwahrnehmung zu erleichtern.

Zu Beginn achtet die Therapeutin darauf, daß die angebotene Regel nach der Transformation keine destruktive Wirkung hat. Sollte z.B. jemand die Regel wählen „Ich muß immer perfekt sein“, so ist daraus zuerst eine adäquate, menschliche Regel zu entwickeln. Das bedeutet, daß sich die Therapeutin die veränderte Regel vor ihrem inneren Auge und Ohr vorstellen muß, bevor sie anfängt, daran zu arbeiten. Beispielsweise könnte hinter der Regel „Ich muß immer perfekt sein“ die Regel „Ich darf nie Fehler machen“ verborgen sein; letztere ist demnach zu transformieren. Manchmal sind Regeln hinter familiären Episoden oder Aussagen verschleiert und müssen erst herausgearbeitet werden.

Ich gehe jetzt zur Beschreibung des Prozesses der Regeltransformation über: Beispielsweise möchte Thomas seine Überlebensregel „Ich muß immer hart arbeiten“ verändern. Die Therapeutin bittet ihn, diese Regel an die Tafel zu schreiben. Beide schauen sich die Regel an; die Therapeutin bittet Thomas, die Regel mehrmals laut auszusprechen.

Therapeutin: „Schließ deine Augen für einen Moment, und spür' nach, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du die Regel anschaust und aussprichst?“

Thomas öffnet die Augen: „Sehr hart, sehr angestrengt, ich kann kaum atmen.“

Therapeutin: „Welche Gedanken gehen dir im Moment durch den Kopf?“

Thomas: „Früher hörte ich diesen Satz von meinen Eltern, jetzt sage ich ihn oft selbst zu mir.“

Thomas schüttelt sich; er kann körperlich spüren, wie einengend und hinderlich die Regel „Ich muß immer hart arbeiten“ ist, die er in seiner Herkunftsfamilie gelernt hat.

Nun erfolgt die 1. Transformation:

Die Therapeutin schlägt Thomas vor: „Verändere nun das Zwanghafte der Regel in eine allgemeine Wahlmöglichkeit. Streiche „muß“ aus, ersetze es durch „kann“ und sprich den veränderten Satz wieder mehrmals aus.“ Thomas schreibt die veränderte Regel auf: „Ich kann immer hart arbeiten.“

Therapeutin: „Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?“

Thomas: „Es ist viel besser, aber auch noch anstrengend.“ Therapeutin: „Ist das möglich für dich?“

Thomas: „Nein, ich würde dabei sehr müde werden.“

Therapeutin: „Als nächstes verändere die Aussage so, daß du „immer“ ausstreichst und durch „manchmal“ ersetzt; schreib' sie wieder an die Tafel, und sprich den veränderten Satz mehrmals aus.“

Dieser Schritt entspricht der 2. Transformation.

Thomas: „Es ist wesentlich besser, nicht so viel Druck und Streß.“ Therapeutin: „Stimmt das so für dich?“

Thomas: „Ja, jetzt paßt es“.

In der 3. Transformation wird die neue Regel auf spezifische Situationen bezogen, es werden Wahlmöglichkeiten gesucht.

Therapeutin: „So, nun mache deine Aussage spezifisch, indem du „manchmal“ wegläßt und am Ende des Satzes „wenn“ oder „falls“ anfügst, und schreibe wieder alles auf. Führe dann drei Situationen an, für die der neue Satz zutrifft, und sprich die neue Aussage aus.“

Dabei braucht Thomas ausreichend Zeit und eventuell die Unterstützung der Therapeutin, um Wahlmöglichkeiten zu erarbeiten. Selbstverständlich kann es darüberhinaus noch weitere Wahlmöglichkeiten geben.

Thomas schreibt an die Tafel: „Ich kann hart arbeiten,

- wenn ich den Eindruck habe, daß die Arbeit sinnvoll ist;
- wenn ich mich gut fühle;
- wenn ich dafür gut bezahlt werde.“

Jede Wahlmöglichkeit wird jeweils von Thomas laut vorgelesen und überprüft. Die Therapeutin achtet darauf, daß nur Möglichkeiten gewählt werden, die Thomas selbst verantworten kann.

Therapeutin: „Wie geht es dir mit der neuen Regel?“

Thomas: „Ich fühle mich gut. Ja, so ist es in Ordnung für mich.“

Therapeutin: „Wenn du möchtest, danke deinen Eltern, daß sie dir die Anfänge eines Wegweisers mitgegeben haben. Du hast den Wegweiser jetzt so verändert, daß er zu deinem jetzigen Leben paßt.“

In zukünftigen Therapiesitzungen wäre nun zu überprüfen, inwiefern es Thomas möglich war, mit der neu entwickelten Regel umzugehen und nachzufragen, ob er mehr Wahl- und Entscheidungsfreiheit erlangt hat.

Schlußbemerkung

Die beiden beschriebenen Methoden, die „Tücher-Übung“ und die „Regeltransformation“, können zu hilfreichen und wirksamen „Werkzeugen der professionellen Schatzkiste“ werden. Ergänzend zu den beiden vorgestellten Übungen soll ein Vorschlag von *Virginia Satir* angefügt werden: Familienmitglieder und Einzelpersonen, die sich mit dem Thema Regeln und Veränderungen rigider Regeln auseinandergesetzt haben, können sich entschließen, hin und wieder eine Art „Regelinventur“ durchzuführen. Sie können ihr Inventar an Regeln durch folgende Fragen überprüfen:

- Wie lauten meine/unsere Regeln jetzt?
- Was erreiche/n ich/wir mit ihnen?
- Welche Regeln passen noch?
- Welche Regeln sind überholt und könnten verändert werden?
- Welche Regeln können neu entwickelt werden?

Denn: „Nichts bleibt ewig gleich. Denken Sie an Ihre Unterhosen, den Kühlschrank oder einen Werkzeugschrank. Sie alle brauchen Neuordnung, Ersatz, das Wegwerfen des Alten und das Zufügen von Neuem“ (*Satir* 1988, S. 139).

Literatur

Müller, G. F. und Moskau, G. (1978): Elternt raining: Familienleben als Lernprozeß; Köln: Kiepenheuer & Witsch. Neuauflage (1982): Familienleben als Lernprozeß. Frankfurt, Berlin, Wien: Ullstein.

Münchner Familienkolleg (1979 — 1991): Materialien zur Weiterbildung in strukturell- und wachstumsorientierter Familientherapie. Unveröffentlichte Arbeitspapiere.

Satir, V. (1987): Familienrekonstruktion. Video-Aufzeichnungen: Seminare des Münchner Familienkollegs.

Satir, V. (1988): Selbstwert und Kommunikation; München: Pfeiffer.

Satir, V. (1990): Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz — Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Paderborn: Junfermann.

Wegscheider, S. (1988): Es gibt doch eine Chance; Wildberg: Bögner-Kaufmann.