AlSabah

Praxis für intersektionale Gesundheit &
systemische Therapie

Praxis AlSabah – Intersektionale Gesundheit & systemische Therapie
Projekt: „ZusammenHalten – Systemaufstellung im safer space mit weißen Allies"

Die Praxis AlSabah

Seit sieben Jahren bietet die Praxis AlSabah in Köln rassismussensible und intersektionalitätsbewusste Therapie und Supervision an. Sie richtet sich an Einzelpersonen, Paare, Familien, Freund:innen, Organisationen, Vereine und Unternehmen, die gesellschaftliche Strukturen und deren Auswirkungen in Prozessen mitdenken und sichtbar werden lassen möchten. Mittlerweile bietet die Praxis eine immer größere Zahl an Angeboten an, weil der Bedarf so groß ist. Die meisten Formate finden online statt, mehrmals im Jahr werden systemische Aufstellungsgruppen in Präsenz angeboten. Diese finden meist im safer space für BIPoC statt. Inzwischen wurde auch ein Angebot etabliert, an dem weiße Allies teilnehmen können. Dabei handelt es sich um das Projekt „ZusammenHalten – Systemaufstellung im safer space mit weißen Allies", für das die Praxis 2025 den Kristina-Hahn-Preis erhalten hat.
Die Praxis wird therapeutisch geleitet von Souzan AlSabah (sie/ihr), Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Therapeutin, Autorin und langjährige Wegbereiterin machtkritischer therapeutischer Arbeit. Administrativ koordiniert wird die Praxis von Nour Shamsa (keine Pronomen) – Trainer:in für rassismuskritische Jugendarbeit und angehende:r Sozialwissenschaftler:in.

Das Angebot

Die Arbeit der Praxis verbindet systemische Therapie mit einer intersektionalen, machtkritischen Perspektive. Wichtig dabei ist es, privilegierte wie marginalisierte Perspektiven gleichermaßen im Blick zu haben, um die Therapie individuell auf die valide Erfahrung jeder Person abstimmen zu können. So entstehen Heilungsräume. Systemische Zusammenhänge werden nicht nur auf der Mikroebene (wie z. B. Familie, Paar, Organisation), sondern auch im Kontext von struktureller Gewalt, gesellschaftlicher Machtverhältnisse und historischer Kontinuitäten begreifbar und behandelbar gemacht.

Seit 2017 bietet die Praxis als erste bundesweit systemische Aufstellungen in einem BIPoC-safer space an. Mit dem Projekt „ZusammenHalten – Systemaufstellung im safer space mit weißen Allies" hat sie diesen Ansatz erweitert. *Weiß*positionierte Menschen erhalten hier die Möglichkeit, an machtkritisch begleiteten Aufstellungsgruppen teilzunehmen – unter Wahrung des safer spaces für rassifizierte Menschen.

Die Besonderheit bei diesem Projekt: Die Definitionshoheit über Raum, Sprache und Methodik liegt bei BIPoC. So kann ein gemeinsamer Raum entstehen, in dem echte Begegnung, gemeinsame Verantwortung und kollektive Heilung möglich werden.

Aufstellungstermine für 2026 sind:

Systemische Aufstellung im safer space für BIPoC:

- 19. bis 22. März 2026 in Köln (Mittwoch – Samstag)
- 16. bis 19. Juli 2026 in Köln (Donnerstag – Sonntag)

ZusammenHalten – Systemische Aufstellung im safer space mit weißen Allies:

- 11. bis 14. März 2026 in Köln (Donnerstag – Sonntag)
- 09. bis 12. Juli 2026 in Köln (Donnerstag – Sonntag)
- 03. bis 07. November 2026 in Cádiz (Dienstag bis Samstag)

Für die Aufstellungen können sich Menschen anmelden, die jeweils zur Zielgruppe gehören. Zudem besteht die Möglichkeit, Souzan AlSabah für die Durchführung einer der beiden Konzeptionen an weiteren Orten zu buchen.

Um den hohen Bedarf beider Angebote auch zukünftig zu decken, bietet die Praxis ab November 2025 eine Fortbildung für rassismussensible und intersektionalitätsbewusste systemische Therapie und Beratung an.

Fortbildung

Ab November 2025 startet die Fortbildung für rassismussensible und intersektionalitätsbewusste systemische Therapie und Beratung. Sie beinhaltet einen hohen Selbstreflexions- und Selbsterfahrungsanteil, verschiedene Online-Fortbildungsblöcke sowie Systemaufstellungen in Präsenz. Außerdem werden alle Teilnehmenden im letzten Jahr supervidiert eigene Therapie, Beratung und Systemaufstellungen rassismussensibel und intersektionalitätsbewusst durchzuführen. Die Ausbildung unterliegt den hohen Qualitätsstandards der Praxis AlSabah und wird von Souzan AlSabah durchgeführt. Aufgrund des modularen Aufbaus gibt es die Möglichkeit, zeitlich individuell einzusteigen und die Fortbildung zu gewissen Teilen im eigenen Tempo und der eigenen Zeitplanung anzupassen.

Der systemische Ansatz – der Unterschied

Systemische Arbeit heißt für die Praxis, Wechselwirkungen ernst zu nehmen – auch gesellschaftliche. Das klassische Verständnis systemischer Therapie greift häufig zu kurz, wenn es strukturelle Gewalt wie Rassismus, Sexismus oder Klassismus nicht ausreichend integriert.
Der Ansatz der Praxis verbindet klassische systemische Techniken (z. B. Aufstellungen, hypnosystemische Arbeit, Paar- und Familientherapie) mit:

- intersektionalem Wissen

- traumasensibler Haltung
- epigenetischem Verständnis von Gewaltweitergabe (auch struktureller!) über Generationen
- und einer radikalen Orientierung an Selbstbestimmung und Gewaltfreiheit

Heilung geschieht hier nicht trotz, sondern gerade durch die Anerkennung struktureller Realitäten. Es wird ein Raum geschaffen, in dem mehrfachmarginalisierte Perspektiven nicht erklärt, relativiert oder übersetzt werden müssen. Diese Perspektiven sind Ausgangspunkt, nicht Ausnahme.

Statement der Praxis

Für das Gelingen dieser Arbeit braucht es gesellschaftliche und politische Anerkennung der Tatsache, dass Rassismus und weitere strukturelle Diskriminierungen, besonders im intersektionalen Kontext, reale gesundheitliche Folgen haben. Das Projekt ist einzigartig, weil es safer spaces mit kollektiver Heilung verbindet und weiße Allies in die Verantwortung nimmt – auf Augenhöhe, machtkritisch und gemeinschaftlich.

Vernetzungsmöglichkeiten

Bei Interesse an den Angeboten können sich Interessierte an team@alsabah.de wenden. Weitere Informationen finden sich unter www.alsabah.de sowie auf Instagram unter @souzan.alsabah und LinkedIn unter Souzan AlSabah.

Die Praxis freut sich über Kooperationen mit Fachverbänden, Community-Strukturen, Hochschulen und politischen Initiativen, die an einer gerechteren Beratungs- und Therapiekultur interessiert sind.

Grundlagen zu den Auswirkungen struktureller Gewalt auf die Gesundheit und Ansätze für eine intersektionalitätsbewusstere Haltung in der Arbeit finden sich auch in dem von Souzan AlSabah bei stolzeaugen.books erschienenen Buch **VULVINA intersektional – Körper • Macht • Empowerment**. Das Buch wird in Community-Kreisen hochgelobt und bietet einen sanften und nachvollziehbaren Einstieg in die Zusammenhänge von Intersektionalitätserfahrungen und Trauma, auch im Kontext Psychotherapie, und wird hier gerne empfohlen. Das zugehörige Hörbuch – gelesen von der Autorin – ist bei allen größeren Streamingdiensten verfügbar.

Praxis AlSabah – Intersektionale Gesundheit & systemische Therapie
📍 Köln / bundesweit online aktiv
🌐 www.alsabah.de
✉️ team@alsabah.de