

Lösungsorientierte Methoden

Selbstverwirklichung und Ressourcenaktivierung

Grundgedanke

„Man kann ein Problem nicht mit derselben Denkweise lösen,
die zu seiner Entstehung geführt hat.“ (Albert Einstein)

Modell einer theoretischen Beratungsabfolge

1.

Fortschritt erkennen

2.

Ressourcen identifizieren

3.

Ressourcen fokussieren

4.

Verhalten verstärken

Pir Vilayat Inayat Khan: Befreite Geistigkeit

„Solange der Patient sein Trauma auf die Vergangenheit zurückführt, wird er den Weg, der ihn hinausfahren kann, nicht finden, da er denkt, daß er durch die Vergangenheit konditioniert ist. Die Zukunft aber bietet unbegrenzte Möglichkeiten, während die Vergangenheit begrenzt ist. Unsere Psyche kann sich in einem einzigen Augenblick vollkommen verwandeln.

Es war wie ein Wunder, wie aus dem Saulus auf der Straße nach Damaskus ein Paulus wurde, wie eine Person von einem Augenblick zum anderen vollkommen transformiert sein kann.“

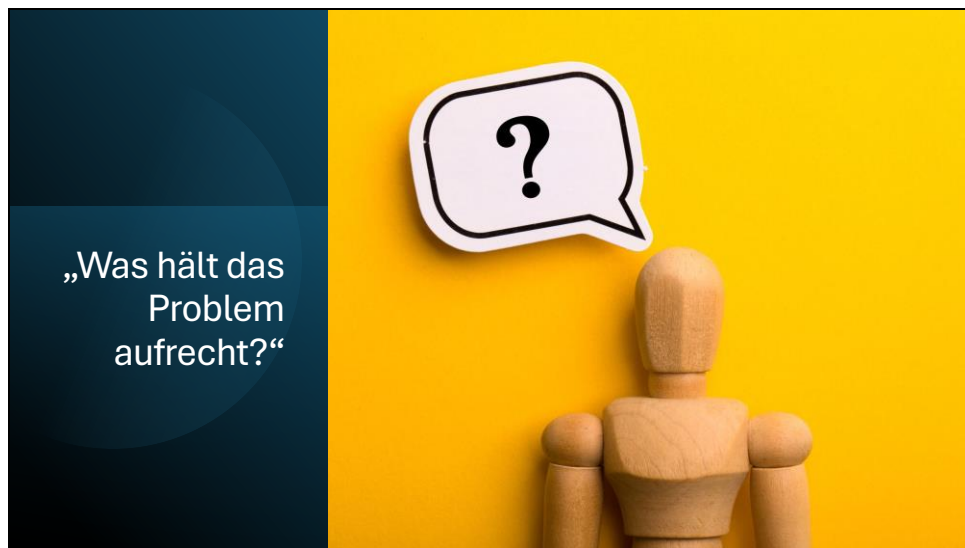
Fallbeispiel

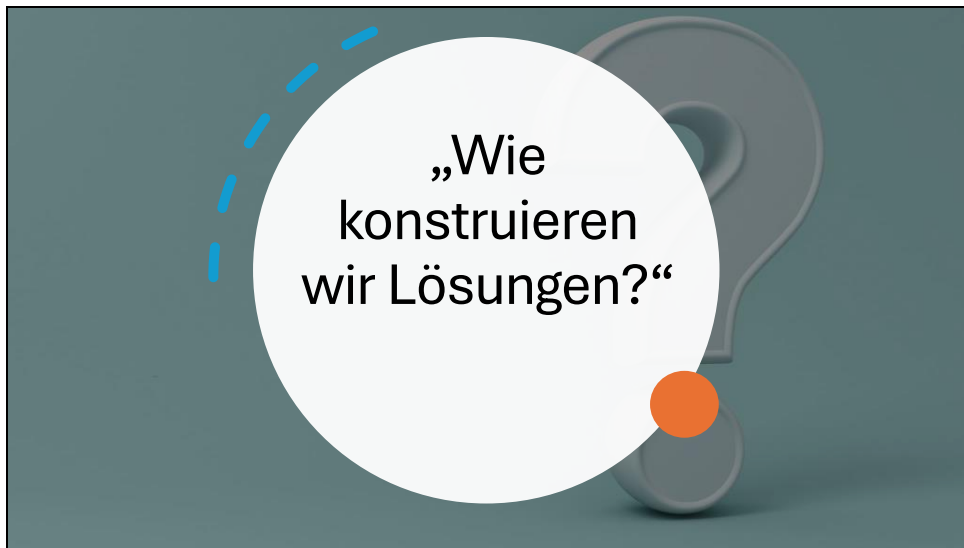


Gruppenarbeit



2 Gruppen à 2 Personen arbeiten
zu einem Fallbeispiel





Fallbeispiel

Frau X, 37 J., verh., 2 Ki (10 u. 7 J. alt) lebt mit ihrer Familie in eigenem (alten) Haus, das sie zusammen mit ihrem Mann, von Beruf Krankenpfleger, renoviert bzw. saniert hat. Frau X absolvierte unmittelbar nach der Ausbildung zur Lehrerin eine Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Die berufliche Neuausrichtung wurde von ihren Eltern bei jeder sich bietender Gelegenheit in Frage gestellt und missbilligt. Die Eltern rechtfertigten ihre Haltung damit, dass sie das „teure Studium“ vergeblich ansahen. Außerdem wurde auch dem Ehemann bis heute die Anerkennung durch seine Schwiegereltern verwehrt, da dieser in deren Augen mit seiner beruflichen Tätigkeit in einem Berufsfeld, das eher Frauen als Männern entspricht, ihrer Tochter so zu sagen nicht würdig sei.

Die Beziehung von Frau X zu ihren Eltern war zum Zeitpunkt des Beratungsbeginns sehr belastet. Trotzdem sich Frau X um Abgrenzung zu ihren Eltern bemühte, gelang ihr dies kaum. Selbst bei Telefonaten mit ihren Eltern, aber vor allem mit ihrer Mutter, konnte sie sich nicht so positionieren, wie sie es sich vor den Telefonaten vornahm und wie sie sich die Ergebnisse der Telefongespräche vorstellte. So berichtete Frau X. davon, dass sie sich bei den Telefonaten buchstäblich "wie ein kleines Kind" fühlen würde.

„Was hält das Problem aufrecht?“

Im Zuge der Auftragsklärung frage ich Frau X, was denn ihre Situation ein wenig, aber trotzdem merklich, verbessern würde. In Beantwortung dieser Frage meinte Frau X:
„Wenn ich mich gegenüber meiner Mutter nicht so klein vorkommen würde.“

„Was hält das Problem aufrecht?“

Welche Lösung könnten Sie anbieten?

Intervention / Aufgabe

Intervention / Aufgabe an Frau X am Ende der Beratungssitzung: „Wenn Sie das nächste Telefonat mit Ihrer Mutter führen, stellen Sie sich vorher auf einen Hocker oder ähnlichen Gegenstand – machen Sie sich also größer, bevor Sie mit Ihrer Mutter telefonieren! Beobachten Sie bitte während des Telefonates mit Ihrer Mutter genau, wie sich die Situation dieses Telefonates für Sie anfühlt! Berichten Sie mir bitte in der nächsten Beratungssitzung von diesem Telefonat!“

Nachdem ich Frau X nach Ihrem aktuellen allgemeinen Befinden frage, wende ich mich der Frage zu, was denn aus dem Auftrag an Sie geworden ist. Fast schon begeistert und gleichzeitig verblüfft hinsichtlich der eingetretenen Veränderung, berichtet mir Frau X von ihren Telefonaten mit ihrer Mutter: In den vergangenen zwei Wochen zwischen der ersten und der heutigen Beratungssitzung hat Frau X, im Gegensatz zu den Monaten zuvor, gleich zweimal mit ihrer Mutter telefoniert. Bei der Darstellung dieser Telefonate wird deutlich, dass Frau X entgegen der bisherigen Erfahrung die Telefonate wesentlich besser aushalten konnte und somit auch viel länger mit ihrer Mutter telefonierte.

„Das Gefühl, mich gegenüber meiner Mutter unterlegen zu fühlen, war vollkommen verschwunden. Zwar kam ich mir anfangs schon ein wenig albern vor, als ich mich auf den Hocker stellte, doch schon bald habe ich nicht mehr daran gedacht. Ich fühlte mich nur viel größer, ja wirklich wie eine Erwachsene. Beim zweiten Telefonat freute ich mich sogar auf das Gespräch. Es hat mir wirklich gut getan. Ich komme heute viel mutiger zu Ihnen und bin voller Hoffnung, dass ich mit meinen Eltern einen Weg finden kann, der mir zur Anerkennung durch meine Eltern verhilft.“ Auf dieser Grundlage konnten dann weitere Lösungsschritte aufbauen.

Die Matrix lösungsorientierter Beratung

Meta Ziele	Werkzeuge	Lösungsspirale
Ressourcen identifizieren	Intensivierende Unterschiedsfragen	Selbst-Wahrnehmung
Ressourcen aktivieren	Mutmachende Komplimente	Selbst- Befreundung
Ressourcen utilisieren	Aktivierende Hausaufgaben	Selbst-Gestaltung
Ressourcen erweitern	Zuversichtsstärkende Geschenke	Selbst- Erweiterung

Insoo Kim Berg

(* 25. Juli 1934 in Korea; † 10. Januar 2007 in Milwaukee) war eine US-amerikanische Psychotherapeutin und hatte außerordentlich großen Einfluss in Therapie, Beratung, Supervision und Coaching.

Insoo Kim Berg kam in jungen Jahren in die USA und gründete – gemeinsam mit ihrem Mann Steve de Shazer – 1978 das Brief Family Therapy Center, kurz: BFTC, in Milwaukee.

Beide gelten als Pioniere des Solution Focused Approach bzw. der lösungsorientierten Beratung und Kurzzeittherapie, sowie der systemischen Therapie.



Steve de Shazer

Er hatte eine Ausbildung in klassischer Musik, und er spielte professionell Jazz als Saxophonist. An der Universität Wisconsin-Milwaukee erwarb er den Bachelor der Bildenden Kunst sowie den Master in Sozialarbeit.

Gemeinsam mit seiner Ehefrau Insoo Kim Berg entwickelte Steve de Shazer eine lösungsorientierte Kurztherapie innerhalb der systemischen Therapie auf der Grundlage der Arbeiten von Milton Erickson, Ludwig Wittgenstein und Jacques Derrida.

1978 gründeten das Ehepaar in Milwaukee das Brief Family Therapy Center (BFTC), das 2007 geschlossen wurde. In John Weakland, mit dem de Shazer befreundet war, sah er seinen Mentor.



Brief Family Therapy Center

Steve de Shazer und Insoo Kim Berg entwickelten 1978 eine lösungsfokussierte Kurztherapie für Familien im, von beiden gegründeten Brief Family Therapy Center (BFTC), in Milwaukee / Wisconsin.

Inspiriert wurde dieser Ansatz von Forschungsergebnissen am Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto.

Lösungsfokussierung bedeutet, die "positiven Unterschiede" zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft in noch stärkerem Maße so sein.

Hierzu gehören die drei Grundsätze der Lösungsfokussierten Kurzzeittherapie:

Lösungsorientierte Grundsätze

1. „Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“
2. „Finde heraus, was gut funktioniert und passt - und tu mehr davon!“
3. „Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt - dann höre damit auf und versuche etwas anderes!“

Lösungsorientierung in der Kunsttherapie

- „Lösungsorientierung“ bezeichnet die innere, auf Lösungen ausgerichtete Haltung eines Experten. „Fokussierung“ bezieht sich zusätzlich auf die konkrete Interventionsstrategie des Therapiemodells Lösungsfokussierte Kunsttherapie (LFK).
- Psychosoziale Kunsttherapie (IFKTP)[®] als Psychologische Beratung oder Kreativcoaching ist präventiv und multimodal. Sie hilft insbesondere bei der Förderung emotionaler Souveränität und Handlungskompetenz.
- Im Gegensatz zur Psychotherapie, richten sie sich an „gesunde“ Personen und widmet sich vorwiegend der „Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstiger Zwecke außerhalb der Heilkunde.“ (Siehe PsychThG § 1, Abs.3)
- Es findet **keine** medizinische, insbesondere psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnosestellung oder Behandlung statt.

- Der Psychosoziale Kunsttherapeut (IFKTP) in der psychologischen Beratung oder im Kreativcoaching schuldet gemäß § 611 BGB keinen Beratungserfolg. Die Beratung erfolgt als vorurteilslose, sachliche und wertschätzende Dienstleistung im Auftrag des Klienten bei der Klärung seiner Problematik.
- Das übergeordnete Ziel der psychologischen Beratung ist die Verbesserung der Lebensqualität.

Sie unterstützt bei der Änderung von Denk-, Empfindungs- und Handlungsmustern zur Aktivierung und Erschließung von Ressourcen sowie zum Abbau individueller Blockaden. Psychologische Beratung kann somit als eine unterstützende Interventionsform verstanden werden.

In der Beratung werden u. a. Methoden der lösungsorientierten Kurzzeittherapie eingesetzt. Die wesentliche Aufgabe des Kreativcoachings liegt darin, Selbsterfahrungsprozesse mittels Kunst anzuregen und zu begleiten.

Das lösungsorientierte Beratungsgespräch

- Das Anliegen des Klienten steht am Anfang eines jeden Gespräches. Der Therapeut hört hier aufmerksam zu und gibt auch dem Beziehungsthema, welches zwischen den Zeilen "schwingt" Beachtung - zunächst in der Beobachtung und mittels Zuhören.
- Was ist Ihr Anliegen? Wann hat es begonnen? Wie sehen Sie das? (alle TN werden befragt)
- Der Therapeut wiederholt immer Verstandenes und fragt alle Klienten nacheinander. Er vergewissert sich, ob er Gesagtes richtig verstanden hat.

Fragestellungen in der lösungsorientierten Beratung

- Welche Lösungsversuche haben Sie bisher schon unternommen?
- Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?
- Was hat sich in Ihren Augen bewährt?
- Was hat sich als schwierig oder schädlich erwiesen?
- Wie würden die anderen Beteiligten die bisherigen Lösungsversuche wohl einschätzen?
- An welchen Punkten gibt es wohl ähnliche und wo ganz andere Einschätzungen als bei Ihnen?

