



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Das Praxisbuch, das auf die Bedürfnisse von Praktiker*innen in oder nach der systemischen Aus- und Weiterbildung genau abgestimmt ist, vermittelt in 14 Kapiteln sowohl die Grundlagen der Systemischen Therapie als auch über 30 wichtige Interventionen in der Tradition des renommierten Münchner Weiterbildungsinstituts vft («Verein zur Förderung der Familientherapie und Beratung e. V.») – praxisnah und anschaulich: Wie gelingt es, einen Perspektivenwechsel durch die systemischen Fragetechniken bei Klient*innen anzuregen? Wie wird ein Umschwung aus einer hartnäckigen Problemorientierung zu Lösungen eingeleitet? Wie lässt sich dieser Prozess veranschaulichen? Wie kann mit dem Lebensfluss-Modell zielführend und prozessorientiert gearbeitet werden? Wie wird es eingeführt und worauf ist dabei zu achten? Welche Techniken für Skulptur-Arbeit sollten systemisch denkende und arbeitende Berater*innen und Therapeut*innen beherrschen? Und welche systemischen Tools haben sich im Bereich Paarberatung, Arbeit mit Kindern und Psychiatrie bewährt?

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Michael Schieche
Sabine Schreiber (Hrsg.)

Ins Tun kommen – Prozess- und ressourcenorientierte Tools der Systemischen Therapie

Das Lehrbuch für die Praxis

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien zu diesem Buch haben wir Ihnen zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM89265**

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/Anna Ceccolini

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89265-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort und Einführung	15
Michael Schieche, Sabine Schreiber	
1 Raus aus der Problemorientierung: lösungsorientiert arbeiten von Anfang an	21
Michael Schieche	
1.1 Grundprinzipien des lösungsorientierten Ansatzes	21
1.2 Grundlagen von Auftragsklärung	24
1.2.1 Wer kommt wie in Beratung: Klienten – Klagende – Besucher	25
1.2.2 Entwicklungsperspektive »Der nächste Schritt«	27
1.2.3 Handhabbare Ziele	29
Literatur	32
2 Vom Problem zur Lösung: Reframing und Fragetechnik	33
Michael Schieche	
2.1 Einführung	33
2.2 Reframing/Umdeuten	33
2.3 Fragetechniken: Vom Problem zur Lösung	37
2.3.1 Lösungsorientiert arbeiten von Anfang an: Türfrage, Wunderfrage und deren Varianten	38
2.3.2 Bewährte Fragetechniken – Überblick	42
2.4 Anreichern mit Sinneseindrücken (VAKOG)	43
2.5 Varianten mit Kindern – Stethoskop und Gehirnsan	45
2.6 Zusammenfassung	47
Literatur	48
3 Ins Tun kommen Richtung Lösung – alle miteinander: Das Lebensfluss-Modell	49
Sabine Schreiber	
3.1 Einführung	49
3.2 Geschichte und Entwicklung des Lebensfluss-Modells	50

3.3	Lösungshaltung erfahren – erster spürbarer Unterschied zwischen »Jetzt« (Krise) und »Geschafft« (Lösung)	52
3.4	Praktische Anwendung in Beratung und Therapie	54
3.4.1	Auftragsklärung und Lösungsorientierung mit dem Lebensfluss in der Praxis	54
3.4.1.1	Modell-Sitzung mit Fallvignette	56
3.4.1.2	Struktur der klassischen Lebensfluss-Sitzung	63
3.4.1.3	Was tun, wenn	65
3.4.2	Weiterarbeiten in der nächsten Sitzung	67
3.4.3	Ressourcen finden am Lebensfluss	70
3.4.3.1	Modell-Sitzung mit Fallvignette	71
3.4.3.2	Sitzungsstruktur Ressourcensitzung mit dem Lebensfluss-Modell	77
3.4.4	»Mehr-Wege-Technik« am Lebensfluss	80
3.5	Alternativen für die Arbeit am Tisch – der »kleine« Lebensfluss	83
3.6	Weitere Anwendungsmöglichkeiten	85
3.7	Theoretischer Hintergrund oder warum der Lebensfluss wirkt	86
3.7.1	Körperliche Ebene – Embodiment und Neurologie	87
3.7.1.1	Embodiment – Körper beeinflusst Psyche	87
3.7.1.2	Neuronale Aktivierung	89
3.7.2	Hypno-systemischer Hintergrund	91
3.7.3	Narrativer Entwicklungsraum	92
3.7.4	Das Bild des Flusses als Metapher	93
3.7.5	Wachstumsorientierung	93
3.8	Checkliste für die Anwendung in Beratung, Therapie, Pädagogik und beruflichen Bereichen	94
	Literatur	94
4	Arbeiten mit dem Genogramm	97
	Gabi Mayer-Gaub	
4.1	Genogrammarbeit von Anfang an	98
4.2	Einsatzmöglichkeiten der Arbeit mit dem Genogramm während eines Beratungs- oder Therapieprozesses	99
4.3	Kreatives Arbeiten mit kleinen Kindern am Genogramm – Wie die Arbeit mit »Eigenschaften« familiäre Zusammenhänge deutlich macht	101

4.3.1	Fallvignette	101
4.3.2	Zusammenfassung: Genogramme mit Kindern	105
4.4	Übungen zur Unterstützung der Beratungskompetenz	105
4.4.1	Erstellen Sie Ihr eigenes Genogramm	105
4.4.2	Partnerübung zur Genogrammarbeit	106
4.4.3	Zusammenfassung der Übungen	106
4.5	Weitere, noch nicht standardisierte Genogrammsymbole	107
4.6	Genogramm bei mehreren Ehen oder Beziehungen	108
4.7	Zusammenfassender Ausblick	111
	Literatur	112
5	Skulptur-Arbeit: Beziehungen gestalten, systemisch, mehrperspektivisch	113
	Erhard Grünauer	
5.1	Zusammenfassung und Überblick	113
5.2	Phänomenologische Einführung und Einordnung der Skulptur- Methode im Rahmen systemtherapeutisch-neurobiologischer Wirksamkeitsaspekte	114
5.3	Die strukturelle Darstellung und Beschreibung der Skulptur-Methode	121
5.3.1	Kommunikationsmuster nach Virginia Satir	121
5.3.2	Grundelemente der Skulptur-Arbeit	126
5.3.3	Verschiedene Arten, Skulpturen zu bauen	127
5.3.4	Skulpturen intensivieren	127
5.3.5	Verschiedene Betrachtungsperspektiven der Skulptur	128
5.3.6	Unterstützen des Einfühlens mit dem sogenannten »Hilfs-Ich« (Doppeln)	128
5.3.7	Beziehungs- bzw. Stress- und Lösungssätze	130
5.3.8	Ablauf der Standard-Skulptur-Sitzung	131
5.4	Systemisch-familientherapeutische Fallvignette »Moritz« bzw. Familie »Winter«	135
5.5	Kurze Nachbetrachtung in eigener Sache	143
	Literatur	144

6	Arbeiten mit Paaren – Paardynamiken lösungsorientiert stärken	145
	Sabine Schreiber, Michael Schieche & Susanne Wegner	
6.1	Zusammenfassung	145
6.2	Klärung des Settings – Wie gehen wir hier miteinander um?	146
6.3	Auftragsklärung – Worum geht es eigentlich?	147
6.3.1	Struktur der Auftragsklärung mit dem Lebensfluss-Modell	150
6.4	Ressourcen aktivieren und Transparenz	151
6.4.1	Fallbeispiel mit Lebensfluss-Arbeit	152
6.4.2	Kurze Übung zur Selbsterfahrung	154
6.5	Stoppen von wiederkehrenden, unfruchtbaren Konflikten	155
6.6	Phasen der Partnerschaft, Dynamik und Entwicklungsaufgaben	157
6.7	Auflösen von »Projektionen«	160
6.8	»Vier-Stühle«-Ritual – ein Aussöhnungsritual	164
6.9	Konflikte körperenergetisch umlenken und gesunden Raum geben	168
6.10	Checkliste	170
	Literatur	170
7	Mein ICH ist viele! Integratives Arbeiten mit inneren Anteilen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen	171
	Susanne Wegner	
7.1	Zusammenfassung	171
7.2	Kurze Einführung in die Teilarbeit	171
7.3	Methoden der Teilarbeit	172
7.3.1	Ressourcenorientierte Teilarbeit	172
7.3.1.1	Ressourcetrance mit Krafttier	173
7.3.1.2	Mein inneres Kraftteam. Ressourcenarbeit mit drei Stärken am Lebensfluss	176
7.3.2	Integrative Teilarbeit mit zwei sich ergänzenden Anteilen: »Doppelt externalisieren« oder: »Das Problem in den Urlaub schicken«	179
7.3.3	Integrative Teilarbeit mit Stofftieren oder Figuren am Lebensfluss	181
7.3.3.1	Einzelarbeit mit Tieren oder Figuren am Lebensfluss ...	181
7.3.3.2	Mit Paaren oder Familien am Lebensfluss: den gemeinsamen Zwischenraum gestalten	188

7.4	Bausteine für die Arbeit mit inneren Anteilen	189
7.4.1	Der reflektierende, beobachtende Anteil	189
7.4.2	Glaube nicht alles, was du denkst, oder: Wer beobachtet den beobachtenden Teil?	189
7.4.3	Die Visualisierung im Raum	190
7.4.4	Haltung im Umgang mit sich selbst	191
7.4.5	Das Miteinander gestalten	192
	Literatur	192

8 Generationenübergreifende Arbeit weiterentwickelt – Familienrekonstruktion nach Virginia Satir 194
Sabine Schreiber, Michael Schieche

8.1	Einführung in die Familienrekonstruktion	194
8.2	Zielsetzung und Einsatzmöglichkeiten der Familienrekonstruktion	195
8.3	Auftragsklärung konkret in der Familienrekonstruktion	196
8.4	Erarbeiten des Genogramms bis zu den Urgroßeltern	199
8.5	Die gesamte Familienlandschaft wird gelegt und der Auftrag überprüft	203
8.6	Die Großeltern-Generation bis zur Geburt der eigenen Eltern	204
8.6.1	Die Vaterseite des Genogramms bis zur Geburt des Vaters	205
8.6.2	Die Mutterseite des Genogramms bis zur Geburt der Mutter	211
8.7	Die Elternseite bis zur Geburt der Klient*in	212
8.8	Integrationsentspannung im Sitzen oder Liegen als Abschluss	216
8.9	Wurzeln und Weiterentwicklung	218
8.10	Abgrenzung zur Familienaufstellung (Hellingers »Ordnungen der Liebe«)	219
8.11	Checkliste für die Anwendung in Beratung, Therapie, Pädagogik und beruflichen Bereichen	220
	Literatur	221

9 Trennung und Scheidung konstruktiv begegnen – Kinder stärken 222
Alexandra Mair

9.1	Bärenkräfte wecken – Ressourcenorientierung in der Arbeit mit Kindern bei Trennung und Scheidung	223
9.2	Stärken mobilisieren – Der Ressourcenbaum	224

9.3	»Ich hab's!« – Lösungsfokussiertes Arbeiten mit Kindern nach Trennung und Scheidung	227
9.3.1	Lebensfluss gestalten – Die Arbeit am Lebensfluss bei Trennung und Scheidung	229
9.3.2	»Wir bleiben deine Eltern!« – Prozesshaft arbeiten mit dem Lebensfluss – Wie?	230
9.3.3	Lebensfluss erweitern – »Meine zwei Zuhause!«	233
9.3.4	Bildhaftes Gestalten mit Kindern und Jugendlichen	236
9.3.4.1	Die Drei-Bilder-Technik am Lebensfluss	237
9.3.4.2	Fallbeispiel	238
9.4	Was Eltern und Kinder wissen sollten – Psychoedukation bei Trennung und Scheidung	242
9.5	Die Wahl des Settings in der Beratung von Kindern in Trennungs- und Scheidungsprozessen	244
9.5.1	Die Bedeutung von Gruppenarbeit für Eltern und Kinder nach Trennung und Scheidung	245
9.5.2	Ihr sagt, wo es langgeht. Kinder und Eltern als Auftraggeber	246
9.5.3	Praxisbeispiel zur Arbeit mit unterschiedlichen Settings und Aufträgen	248
9.6	Haltung und Resümee	251
	Literatur	252
10	Hochkonflikt-Fälle in der Trennungs- und Scheidungsberatung	253
	Frank Opderbeck	
10.1	Ausgangslage	253
10.1.1	Befunde zur Persönlichkeit von Hochkonflikt-Eltern	254
10.1.2	Befunde zum Erziehungsverhalten von Hochkonflikt-Eltern	255
10.1.3	Typische Beziehungsdynamik bei Hochkonflikt-Eltern	256
10.2	Wie erleben Kinder von Hochkonflikt-Eltern die Situation?	257
10.3	Einschätzung der Beratungsperspektive mit dem 3-Stufen-Modell	258
10.4	Die Motivationslage von Hochkonflikt-Eltern	260
10.5	Aufbau des Beratungssettings	260
10.5.1	Beispiel für angemessene Kommunikation in Anwesenheit der Kinder	261

10.5.2 Psychoedukative Inhalte zur Vermittlung von Basiswissen von Kommunikation	261
10.5.3 Wahl des Settings in Abhängigkeit von der Eskalationsstufe	262
10.6 Auftragsklärung – die drei wichtigsten Ziele	263
10.6.1 Arbeit mit dem Lebensfluss-Modell	264
10.6.2 Skulptur-Arbeit	267
10.6.3 Kooperation mithilfe visualisierter Verantwortungsbereiche	269
10.7 Fazit und Ausblick	270
Literatur	270

11 Versteinerungen lösen – systemisches Arbeiten im psychiatrischen Kontext.....

272

Lisa Huber-Flammersfeld

11.1 Zusammenfassung	272
11.2 Psychiatrischer Kontext	273
11.2.1 Wie kommen die Patient*innen?	274
11.2.2 Anforderungen an die Behandler*innen	275
11.2.3 Systemischer Ansatz	276
11.2.4 Psychische »Störungen« – Die Macht der Diagnosen	277
11.3 Sinn der Symptome – welche Haltung verdienen sie?	279
11.4 Die therapeutische Beziehung	281
11.5 Phänomen der »Exkommunikation« und seine Auflösung	284
11.5.1 Automatismus »Exkommunikation« unterbrechen	285
11.5.1.1 Störung festgefahrener Muster	286
11.5.1.2 Neutralität	286
11.5.1.3 Selbst- und Kontextverständnis	288
11.5.2 Selbsterfahrungsübung zur therapeutischen Haltung und zum Selbst- und Kontextverständnis: »Tennisplatzmodell« in Anlehnung an Retzer (2005)	289
11.6 Wirksamkeit – Woran ist ein Umschwung, ein Wachstum, ein Therapieerfolg zu erkennen?	290
11.7 Ins Tun kommen mit den Patient*innen – Praktische therapeutische Interventionen	291
11.7.1 Methode: Lebensfluss mit Symptom- und Ressourcenseil	292
11.7.2 Methode: Symptomskulptur (Externalisierung eines Symptoms)	297

11.7.3 Bindungsrelevante Psychoedukation für Eltern/ Bezugspersonen	299
11.7.3.1 Kreis der Sicherheit	300
11.7.3.2 Methode: Kreis der Sicherheit als praktische Übung	300
11.7.3.3 »Bedürfnisexternalisierung« am Lebensfluss	302
11.7.3.4 Eidechsengehirn und Computerkopf	303
11.7.4 Andere anwendbare Methoden	305
11.8 Suizidalität	306
11.9 Systemische Checkliste für die Anwendung im beruflichen Bereich	309
Literatur	309
12 »Schau mal, was ich alles kann!« – Ressourcenorientiertes Arbeiten in der Pädagogik	312
Tanja Schatzl	
12.1 Systemisches Denken und Handeln in der Pädagogik	312
12.2 Ressourcenorientierung in der Systemischen Pädagogik	313
12.3 Ressourcenaktivierende Methoden im pädagogischen Kontext	315
12.3.1 Die Ressourcensonne	315
12.3.1.1 Einführung in die Methode	315
12.3.1.2 Praktische Umsetzung	316
12.3.1.3 Einsatzmöglichkeiten und Variationen	317
12.3.2 Das Ressourceninterview	321
12.3.2.1 Einführung in die Methode	321
12.3.2.2 Das Interview	322
12.3.3 Impulse für die Arbeit in Gruppen, Klassen und Teams	323
12.3.3.1 Die Rückenpost	324
12.3.3.2 Die Ressourcendusche	325
12.3.3.3 Teammetapher	326
12.4 Theoriemodelle in der Systemischen Pädagogik	327
12.4.1 Das salutogenetische Denkmodell	327
12.4.2 Resilienz im Hinblick auf ressourcenorientiertes Arbeiten	329
12.5 Ressourcenorientierung im pädagogischen Alltag als Haltung	330
Literatur	331

13 Systemisches Arbeiten in der Ergotherapie – Ein Fallbeispiel	332
Juliane Kellerer	
13.1 Einführung	332
13.2 Schematische Darstellung eines Therapieverlaufes	333
13.3 Inhaltliche Gestaltung der verschiedenen Phasen der Therapie	334
13.3.1 Das erste Telefonat	334
13.3.2 Die erste Stunde	335
13.3.3 Behandlungsverlauf	338
13.3.4 Abschluss der Behandlung	344
13.3.5 Zusammenfassung	346
Literatur	347
14 »Ins Tun kommen« – Ein Ausblick auf Systemisches Coaching und Systemische Supervision	348
Astrid Dobmeier, Gabi Mayer-Gaub	
14.1 Die Vergangenheit – »Honey-Moon«, Begründer, Ressourcen, Erfahrungen	349
14.2 Gegenwart – Wachsen, Aufträge, Tools, Haltung	352
14.3 Zukunft – Hypothesen, loslassen, explorieren, »Schmunzel«-Punkt!	357
Literatur	361
Anhang Materialien	362
Über die Herausgeber*innen und Autor*innen	364
Sachverzeichnis	369

Vorwort und Einführung

MICHAEL SCHIECHE, SABINE SCHREIBER

Ins Tun kommen, systemisch ressourcenorientiert und prozessorientiert: Dieses Buch tritt an, um Menschen für systemische Beratung und Therapie zu begeistern, ihre Beratungskompetenz zu stärken und ihre Methodenkiste mit vielfältigem praxisnahen Wissen anzureichern. Dieses Know-how stammt aus über 40 Jahren Vermittlung von systemischem Wissen an wissbegierige Kolleg*innen, die systemisch arbeiten wollen und interessiert sind an konkreter Umsetzung von Methoden in der Arbeit mit Familien, Paaren, Einzelpersonen und Teams in unterschiedlichsten Settings. Deshalb werden in diesem Buch die theoretischen Hintergründe der systemischen Therapie höchstens gestreift. Vielmehr dominieren konkrete Möglichkeiten, systemisch, lösungs- und ressourcenorientiert zu arbeiten mit Kindern und Erwachsenen.

Die einzelnen Kapitel beinhalten **kleine Fallbeispiele** zur Illustration. Daneben gibt es **Übungen zum Stärken der Beratungskompetenzen**, die jeder sofort machen kann zur Ausweitung seines therapeutischen Know-how, und Abschnitte aus der **Meta-Ebene**. Diese schildern die dahinterliegende Idee oder beinhalten Tipps zur Umsetzung. Den Hauptteil bilden **praktische Beispiele für konkrete Therapiestunden** und deren Varianten. Demzufolge wird oft gewechselt zwischen »du« und »Sie«, weil der Fokus manchmal auf Kindern liegt und manchmal auf Erwachsenen. Auch wird öfter von »wir« gesprochen. Wir heißt dabei, die Autor*innen, systemischen Kolleg*innen und Trainer*innen, die dies alles mitentwickelt haben und vielleicht auch bald Leserinnen und Leser, die das eine oder andere einfach einmal ausprobieren.

Dieses systemische Wissen stammt nicht aus dem luftleeren Raum, sondern hat sich unter dem Dach des vft (Verein zur Förderung der Familientherapie) e. V. angesammelt mit der Intention, dieses weiterzugeben. Es ist entstanden und hat sich – ganz in der systemischen Tradition – dynamisch entwickelt in der Interaktion zwischen Trainer*innen, Gruppenteilnehmer*innen, Einzelklient*innen,

Paaren und Familien. Dieser Entwicklungsaspekt und die Dynamik macht den spezifischen Ansatz im vft e. V. aus. Dies alles kumuliert und verdichtet sich im sogenannten Lebensfluss-Modell. Das Leben bzw. mehrere Lebenswege und die Entwicklungsprozesse in der Metapher des Lebensflusses bzw. der Lebensflüsse zu sehen und mithilfe von Seilen zu visualisieren, ist im vft entstanden und mittlerweile zum Markenzeichen für anschauliches, lösungsorientiertes, ressourcenorientiertes systemisches Arbeiten geworden. Diese Marke »Münchener Schule mit dem Lebensfluss-Modell®« ist sogar geschützt worden.

Peter Nemetschek kommt die besondere Pionierleistung in der Umsetzung und Verbreitung des Lebensfluss-Modells zu. Ihm ist es gelungen, die Trancearbeit von Milton Erickson mit Einzelklient*innen, seine Idee vom »Highway of Life«, zu übertragen auf die Arbeit mit Familien und insbesondere mit Kindern durch die Gestaltung einer Lebensfluss-Landschaft mit viel therapeutischem Material und der Idee, den Prozess durch die Flussmetapher zu stärken. Alles strömt aus der Vergangenheit über das Jetzt in die Zukunft. In dieses Modell ließen sich die klassischen körperorientierten Ansätze von Virginia Satir (Kommunikationsmuster, Skulptur-Arbeit) und die gestalttherapeutischen Elemente von Fritz Perls gut integrieren, denn man war schon im »Tun« und »Gestalten«. Ebenso leicht war es, die strukturell-strategischen Ansätze von Jay Haley, Cloé Madanes, Maria Selvini-Palazzoli, Salvador Minuchin u. a. praxisnah umzusetzen. Nachdem in der Anfangszeit der systemischen Arbeit noch sehr problemorientiert gearbeitet wurde, etablierte sich, inspiriert durch die Arbeiten von Steve de Shazer und seiner Frau Insoo Kim Berg, der lösungs- und ressourcenorientierte Ansatz immer mehr, angereichert durch viele NLP-Methoden von John Grinder und Richard Bandler.

Brigitte Lämmle, bekannt geworden durch die Fernsehsendung »Lämmle live«, auch lange Jahre eine prägende Persönlichkeit im Trainer*innenteam des vft, arbeitete über Jahre systemisch mit Gruppen und großen Auditorien. Sie steht für den humorvollen Ansatz im vft, für die Freude und das leichte Bearbeiten von schweren Themen.

Das Lebensfluss-Modell wurde im vft kontinuierlich weiterentwickelt und auf andere Kontexte übertragbar gemacht. Wir alle ließen mit dieser Metapher in verschiedensten Ländern Lebensflüsse entstehen (Slowenien, Österreich, Schweiz, Südafrika, später der Mongolei und Luxemburg).

In diesem Sinne systemisch zu arbeiten und den Entwicklungsprozess von Einzelpersonen, Paaren, Familien und Gruppen zu unterstützen, also anschaulich, konkret, ressourcenorientiert und mit Blick auf die Lösung, soll in diesem Buch vermittelt werden.

Deshalb beginnt das Buch in Kapitel 1, wie jede Beratung und Therapie, mit der Auftragsklärung. Michael Schieche, seit 20 Jahren systemisch arbeitend und als Lehrtherapeut (DGSF) tätig, beschreibt hier zunächst die Grundbausteine lösungsorientierten Handelns und stellt sie menschlichen Handlungsstrategien, die unter Druck und Stress angewandt werden, gegenüber. Dann macht er Sie vertraut mit dem typisierenden Klienten-Modell von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg (Klienten, Klagende und Besucher), behandelt die Frage, wie realistische Ziele und Aufträge erarbeitet werden können und stellt zum Abschluss eine Miniübung zur Auftragsklärung zur Verfügung.

In Kapitel 2 informiert Michael Schieche über Reframing und systemische Fragetechniken, wichtigste Werkzeuge, um den Prozess von problemorientiert hin in Richtung konstruktive Lösungen zu lenken. Es werden viele Möglichkeiten vermittelt, wie mithilfe ausgewählter systemischer Fragen Menschen, die typischerweise professionelle Hilfe aufsuchen, zu konstruktiven Zielen geführt werden können. Nach Reframing werden bewährte Fragetechniken aus den kurzzeit- und lösungsorientierten Ansätzen von Steve de Shazer (1989), Insoo Kim Berg, Scott Miller (Kim Berg & Miller, 2003) beschrieben. Praktische Möglichkeiten, Kindern das Antworten auf zirkuläre Fragen zu erleichtern und zu ermöglichen, werden ebenfalls aufgezeigt. Übungen zur Vertiefung von Reframing und Fragetechniken sind integriert.

Sabine Schreiber, sehr erfahren in systemischer, lösungsorientierter Praxisarbeit, im Erziehungsberatungskontext und als Trainerin freiberuflich tätig, beschreibt in Kapitel 3 umfassend »die« zentrale Methode des vft-München, das »Lebensfluss-Modell«.

Gabi Mayer-Gaub, langjährige Trainerin und in eigener systemischer Praxis tätig, beschreibt in Kapitel 4 eines der wichtigsten systemischen Tools, die Arbeit mit dem Genogramm. Sie zeigt, wie Genogramme erstellt werden und macht anhand von Fallbeispielen deutlich, wie die systemisch-lösungsorientierte Arbeit mit den Genogramm-Informationen von Anfang an in der Arbeit mit Kindern, Paaren und Einzelpersonen genutzt werden kann.

Kapitel 5 beinhaltet einen weiteren Grundbaustein systemischen Tuns, die Skulptur-Arbeit. Erhard Grünauer, ein sehr erfahrener Psychologe, »Trainer-Urgestein« und täglich mit Familien in einem sozialpädiatrischen Zentrum systemisch arbeitend, beleuchtet als erstes die Skulptur-Arbeit phänomenologisch und neurobiologisch. Er beschreibt dann die systemische Skulptur-Arbeit strukturell (Kommunikationsmuster von Virginia Satir, Mischformen, Grundlagen von Skulpturenbau, Arten von Skulpturen), Intensivierungsmöglichkeiten: Wel-

che Perspektiven können eingenommen werden? Wie kann das Einfühlen in andere unterstützt werden? Wie werden Skulpturen durch Beziehungssätze angereichert? Als nächstes folgt ein schematischer Ablauf einer Skulptur-Sitzung als Ganzes. Ein ausführliches Fallbeispiel aus der klinischen Praxis und eine kurze persönliche Nachbetrachtung runden den Beitrag ab.

Kapitel 6 widmet sich einer großen Zielgruppe systemischen Tuns, den Paaren. Systemische konstruktive Paartherapie beginnt mit einer klaren Auftragsklärung, die für beide Partner handhabbar erscheint. Dann folgen konkrete Stopp-Strategien, um destruktives Streiten einzudämmen, bevor konkrete Modell-Sitzungen geschildert werden für Aussöhnung und den Umgang mit Projektionen. Fallbeispiele sind integriert.

Susanne Wegner, ebenfalls Trainerin im vft, Praxisinhaberin und langjährig tätig in Beratung und Supervision, stellt in Kapitel 7 »Mein ICH ist viele« praktische Tools zur Teilarbeit vor. Ressourcenstärkung mit einem Krafttier, stärkende und integrative Arbeit mit Anteilen am Lebensfluss und doppelt Externalisieren mit Erklärungen und praktischen Fallbeispielen sind einige Stichwörter. Zusätzlich geht sie auf den Hintergrund und die wesentlichen Bausteine für gelingende Teilarbeit ein und vermittelt die wichtige Rolle des beobachtenden Anteils für den Prozessüberblick.

Sabine Schreiber und Michael Schieche widmen sich in Kapitel 8 einem klassischen systemischen Tool, der Familienrekonstruktion nach Virginia Satir, prozessorientiert weiterentwickelt. Sie geben einen Überblick und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung über eine Drei-Generationen-Familienrekonstruktion. Dies illustrieren sie an einem ausführlichen Fallbeispiel und zeigen die Unterschiede zur Familienaufstellung nach Hellinger auf.

In Kapitel 9 beschäftigt sich Alexandra Mair, die an einer Erziehungsberatungsstelle mit Eltern und Kindern arbeitet, mit ressourcen- und lösungsorientierter systemischer Arbeit während und nach Trennung und Scheidung. Der Fokus wird dabei auf praxisnahe Methoden gelegt, die Kinder und Jugendliche unterstützen, ihre eigenen Stärken, Bewältigungskompetenzen und Ressourcen zu aktivieren und wichtige Fragen für ihre Zukunft zu formulieren. Wie die Lebensfluss-Arbeit in diesem Kontext eingesetzt werden kann, um gemeinsam neue Perspektiven und Haltungen zu entwickeln, wird ebenfalls geschildert. Außerdem geht sie darauf ein, auf welcher unterschiedlichen Weise Eltern in den Beratungsprozess einbezogen werden können und dadurch ein aktiver Austausch der Eltern und dem Kind gefördert wird. Mithilfe eines Praxisbeispiels zeigt sie auf, wie die Arbeit in unterschiedlichen Settings und mit unterschiedlichen Aufträgen aussehen kann.

In Kapitel 10 geht Frank Opderbeck, psychologischer Psychotherapeut an einer Münchner Erziehungsberatungsstelle, zuständig u. a. für den Umgang mit hochstrittigen Eltern-Paaren, noch einen Schritt weiter. Er versucht zunächst die Hintergründe und Motivationslagen hochstrittiger Paare zu beleuchten, geht auf den Zusammenhang zwischen dem Grad des Streitlevels und der systemischen Arbeitsmöglichkeiten ein, um dann modellhaft die Arbeitsmöglichkeiten zu schildern, damit hochstrittige Eltern für das Kindeswohl gewonnen werden und gemeinsam an Lösungen arbeiten können.

In Kapitel 11 betrachtet Lisa Huber-Flammersfeld, die u. a. in der Kinder- und Jugendpsychiatrie als Psychologin systemisch arbeitet, die Möglichkeiten, im Bereich der Psychiatrie systemische Methoden einzusetzen. Wie kann der Exkommunikation der Patient*innen entgegengewirkt werden? Wie kann eine aufwertende Zusammenarbeit aussehen? Wie werden Patient*innen gut unterstützt, um eigene Ziele zu erarbeiten? Wie lassen sich Ressourcen aktivieren? Wie kann Hilfe aussehen, die nach dem Bedeutungs- und Schutzhintergrund der Symptomatik fragt? Mit einigen langzeiterprobten Methoden im psychiatrischen Kontext hilft sie, sich im Dschungel von gesellschaftlicher Problemorientierung hin in Richtung Verflüssigung zu bewegen.

Tanja Schatzl, systemische Pädagogin und in diesem Praxisfeld tätig, schildert in Kapitel 12 »Schau mal, was ich kann!« viele kleine und große ressourcenstärkende Tools wie Ressourcen Sonne, Ressourceninterview etc. Diese Methoden haben sich in zahlreichen Anwendungsfeldern der systemischen Pädagogik mit Kindern, Eltern, Gruppen und Teams bewährt und lassen sich leicht anwenden. Darüber hinaus stellt sie Bezug her zum salutogenetischen Denkmodell und zum Resilienzkonzept.

In Kapitel 13 berichtet Juliane Kellerer, die als Ergotherapeutin eine eigene Praxis führt, anhand eines Fallbeispiels, wie die systemische Arbeitshaltung gerade bei Kindern, die von Erwachsenen geschickt wurden, hilft. Es ist möglich, eigene Motivation und eigene Ziele mit den Kindern zu erarbeiten. Insbesondere der Einbezug der Eltern und die Arbeit mit Ressourcen ermöglichen es, dass im eigentlich defizitorientierten Setting von Kinderarzt und Überweisung eine echte Unterstützung erwachsen kann. Insbesondere die Würdigung der kleinen Unterschiede und deren Übertragbarkeit wird sehr schön deutlich.

In Kapitel 14 wird Gabi Mayer-Gaub von Astrid Dobmeier bezüglich der Frage interviewt, wie sich das Lebensfluss-Modell als Entwicklungsfluss-Modell in den Bereich systemisches Coaching und systemische Supervision übertragen lässt. Dabei begeben sich die beiden auf eine Spurensuche in Vergangenheit, Gegenwart

und Zukunft, beleuchten Herkunft und Entstehung des Entwicklungsfluss-Modells sowie seine Kraft und Veränderungspower in diesen Handlungsfeldern. Auch sie integrieren dazu ein Praxisbeispiel zur Umsetzung. Zusätzlich widmen die beiden sich dem Unterschied zwischen systemischem Coaching und Beratungsweiterbildung. Den Abschluss des Interviews bildet ein Ausblick auf die zukünftigen Chancen dieses Arbeitsfeldes angesichts aktueller Entwicklungen in den beruflichen Arbeitswelten.

Insgesamt hoffen wir, dass viele Anregungen für erfolgreiches, leichtes systemisches Arbeiten enthalten sind und möchten uns noch einmal bei den Mitautor*innen und allen genannten und nicht genannten Gründervätern und -müttern bedanken, die ihr Wissen großzügig zur Verfügung gestellt haben. Unser besonderer Dank gilt auch allen Fortbildungsteilnehmer*innen – über 1400 Teilnehmer*innen in 85 Gruppen, die durch ihr Wissen, ihre Neugierde und kritische Distanz die enthaltenen Methoden weiterentwickelt haben. Genauso möchten wir hier unsere Klient*innen, Paare, Gruppen, Teams und Familien erwähnen, durch deren Mut, Power, Stärke und Beziehungswissen sich unsere Methoden ständig weiterentwickeln, individualisieren und an die Lebenswirklichkeit von Menschen anpassen. Nur dann sind menschliche systemische Lösungen möglich.

*München, im Sommer 2020
Michael Schieche und Sabine Schreiber*

KAPITEL 1

Raus aus der Problemorientierung: lösungsorientiert arbeiten von Anfang an

MICHAEL SCHIECHE

Am Anfang jeder Beratung und Therapie, egal ob systemisch, verhaltenstherapeutisch, tiefenpsychologisch etc., steht die Auftragsklärung. Demensprechend werden Sie in diesem Kapitel zunächst die Grundbausteine lösungsorientierten Handelns kennenlernen. Dann werden Sie damit vertraut gemacht, welche Art von Menschen überhaupt in Beratungs- und Therapiekontexten auftauchen. Vor diesem Hintergrund wissen Sie dann, wie Ziele und Aufträge erarbeitet werden können, die realistischerweise auch Wirklichkeit werden könnten (Kennzeichen realistischer Ziele). Hintergrund dabei bilden die kurzzeit- und lösungsorientierten Ansätze von Steve de Shazer (1989), seiner Frau Insoo Kim Berg, Scott Miller und anderen (Kim Berg & Miller, 2003).

1.1 Grundprinzipien des lösungsorientierten Ansatzes

Moderne Psychotherapieforschung geht davon aus, dass sich bereits zu Beginn einer Psychotherapie weitgehend entscheidet, wie lange, wie erfolgreich eine Therapie sein wird. Hauptkriterium scheint dabei zu sein, wie sich die therapeutischen Interventionen gestalten. Im kurzzeit- und lösungsorientierten Ansatz kommt es von Anfang an darauf an, auf Lösungen und Ressourcen zu schauen, um damit Personen zu ermöglichen, ihre im Problem gebundene Lösungsenergie freizusetzen, damit der erste/nächste Schritt Richtung Veränderung gemacht werden kann. Der Ansatz empfiehlt, mit dem Leichten zu beginnen und auf den nächsten Schritt zu bauen.

Leitlinien und Strategien sind dabei:

- »Repariere nicht, was nicht kaputt ist!«
- »Finde heraus, was gut funktioniert und passt – und tu mehr davon!«
- »Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt – dann höre damit auf und versuche etwas anderes!«
(de Shazer, 1989).

Den lösungsorientierten Ansatz in systemischer Therapie umzusetzen, der ursprünglich in Nordamerika in der Arbeit mit alkoholkranken Menschen entwickelt wurde, erscheint umso wichtiger, da Menschen in Krisen und Problemlösekontexten wenig hilfreiche Strategien nutzen, um Lösungen zu finden und damit oft kläglich scheitern. Dietrich Dörner, langjähriger Inhaber eines Lehrstuhls für Kognitive Psychologie in Bamberg und Leibniz-Preisträger, hat sich u. a. sehr intensiv mit dem Phänomen des menschlichen Versagens oder der »Logik des Misslingens« (Dörner, 2011) beschäftigt, also mit der Frage, wie Menschen unter Druck in Stresssituationen Probleme versuchen zu lösen. Abbildung 1 stellt die menschlichen Lösungsstrategien unter Druck und die Grundprinzipien des lösungsorientierten Ansatzes gegenüber.

Unter Druck handeln wir anscheinend sehr schnell ohne ausreichende Situationsanalyse, bedenken wenig oder gar nicht die Folgen und Nebenwirkungen

Vom Problem zur Lösung

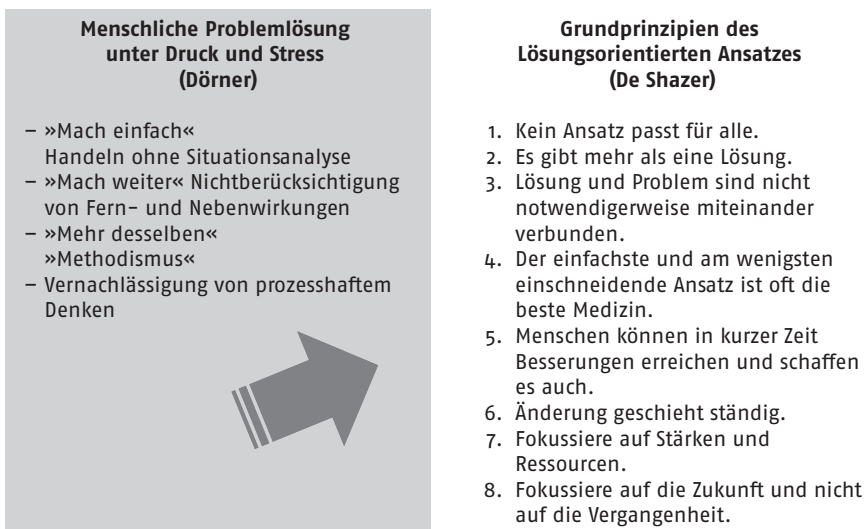


Abbildung 1: Menschliche Problemlösestrategien und der lösungsorientierte Ansatz

unserer Handlungen, verfallen schnell in einen rigiden Methodismus, d. h., wir machen immer dasselbe und vernachlässigen das prozesshafte Denken (Wenn ich das mache, was passiert dann und was hat das für Auswirkungen? etc.). Als Alltagsbeispiel sei angeführt: Angenommen, Sie müssen noch schnell etwas am Computer ausdrucken und es funktioniert nicht, könnte es nach der Logik des Misslingens leicht sein, dass Sie immer wieder das Gleiche machen (Methodismus), schneller und heftiger auf die Tastatur einhacken (keine Berücksichtigung von Nebeneffekten – tut dem Laptop bestimmt nicht gut). Dabei wäre es viel effektiver, sich daran zu erinnern, wie Sie dieses Problem vorher schon einmal gelöst haben, etwas anderes zu versuchen und sich genau einzelne Schritte des Ausdruckprozesses, wie Druckbefehl, Druckerwarteschlange, Drucker, Papierfach anzuschauen (Prozessorientierung).

Dem gegenüber stehen die acht Grundprinzipien der Lösungsfokussierung von Steve de Shazer (1989) und Insoo Kim Berg (1995). Hier wäre es hilfreich, bei Systemen, die im Problemmodus laufen, zu erarbeiten, dass kein Lösungsansatz für alles passt, sondern viele unterschiedliche Lösungen möglich sind. Selbst Probleme, die oft komplexe und unergründliche Ursachen haben, lassen sich häufig mit überraschend einfachem, und insbesondere eben nicht mit dem problemverbundenen, Verhalten gut und schnell in den Griff bekommen. Als Beispiel kann hier ein Ehepaar gelten, das gefragt wurde, wie sie es geschafft haben, 60 (!) Jahre gemeinsam zu verbringen und sich immer noch zu lieben, auch wenn öfter und ausdauernd gestritten wurde. Die entwaffnende Antwort der beiden: *»Nach einem Streit, wo wir selbstverständlich wie immer beide recht hatten, haben wir uns spätestens vor dem Zubettgehen so lange an beiden Händen genommen und diese geschüttelt, bis wir beide wieder lachen mussten.«* Zusätzlich gilt es, darauf zu vertrauen, dass sich ständig Änderungen ergeben, wir diese nur oft nicht wahrnehmen. Wir brauchen uns »nur« auf Veränderungen und Veränderbares zu konzentrieren und wir brauchen uns nur auf Stärken und Kraftquellen zu fokussieren. Dabei erscheint es hilfreicher, nicht in der Vergangenheit zu wühlen, sondern zukunftsorientiert zu bleiben. Diese Prinzipien können mithilfe verschiedener Fragetechniken praktisch umgesetzt werden, die weiter unten beschrieben werden.

Vorher wird noch kurz darauf eingegangen, welche »Typen« von Personen überhaupt im systemischen Therapiekontext auftreten und wie erkannt werden kann, welche Aufträge und Ziele konstruktiv und handhabbar erscheinen.

1.2 Grundlagen von Auftragsklärung

Bei der Auftragsklärung geht es um Klärung der expliziten, vor allem aber auch der unausgesprochenen Aufträge aller beteiligten Systeme und Personen.

Manchmal haben Dritte, die nicht aktuell anwesend sind, das Treffen veranlasst. Klient*innen sind zum Beispiel vom Hausarzt überwiesen worden, Schüler*innen und Eltern von Lehrern geschickt. Auch der Personalchef kann seiner Abteilungsleiter*in und ihren Mitarbeiter*innen ein Coaching nahegelegt haben. Da Aufträge sehr unterschiedlich sein können, erscheint es sinnvoll, mögliche Diskrepanzen zu Prozessbeginn zu klären und auszuhandeln. Ansonsten besteht die Gefahr, in eine Zwickmühle zu geraten, wenn Therapeuten oft mit unlösbaren, sich widersprechenden Aufträgen konfrontiert sind. Auftragsklärung kann auch im weiteren Verlauf immer wieder nötig werden, wenn Krisen oder Unklarheiten im Prozess auftreten.

Eine konstruktive Auftragsklärung ist bereits eine hoch wirksame systemische Intervention. Zu den Grundfragen einer Auftragsklärung gehört es, unter anderem zu klären:

- Wer will was? (Wer ist Auftraggeber*in?)
- Will der, der vor mir sitzt, überhaupt etwas?
- Was möchte jemand genau? (Was sollte passieren, damit sich die Beratung, der Prozess gelohnt hat?)
- Vom wem möchte jemand was? (Bin ich überhaupt diejenige, die angefragt ist?)
- Wie viel wird erwartet (Kann ich überhaupt die Erwartungen erfüllen?)
- Wozu? Was verändert sich dann? Woran merkt es jemand?

Auch Umkehrungen der Fragen können hilfreich sein:

- Wer will nichts?
- Was nicht? (Was sollte auf keinen Fall passieren?)
- Erfragen des Überweisungskontextes:
 - Wer hat geschickt? ... mit welcher Zielsetzung? Wer hat geraten, empfohlen, gefordert, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?
 Der Überweisungskontext gibt unter Umständen hilfreiche Aufschlüsse über die Eigenmotivation oder Fremdmotivation der Klient*innen und gibt Hinweise auf die Beziehung zwischen Klient*innen und Überweisenden.

Dabei gilt generell:

- Abfragen der Erwartungen aller Beteiligten
- Achten auf sich widersprechende Erwartungen und unrealistische Erwartungen
- Möglichst konkrete Ziele formulieren

Konzepte, die einen hohen Nutzen für eine erfolgreiche Auftragsklärung bringen, um die Motivationslage der Beteiligten zu erfassen, bei der Zielformulierung unterstützen und helfen, alle Beteiligten zu berücksichtigen, werden im Folgenden beschrieben.

1.2.1 Wer kommt wie in Beratung: Klienten – Klagende – Besucher

Während in klassischen Einzeltherapien selten Gedanken angestellt werden, wie motiviert die Menschen sind, etwas zu verändern, erscheint dies im klassischen systemischen Kontext grundlegend anders. Schließlich kommen in der Regel mehrere Mitglieder eines Systems in die Beratung, bei Familien meist Eltern(-teil) und Kind, bei Paaren beide, in der Mehrgenerationenfamilientherapie sogar Personen aus verschiedenen Generationen. Vor diesem Hintergrund erscheint es mehr als sinnvoll, abzuklären, wer mit welcher Motivation erscheint. Zur Beantwortung dieser Frage und zur Einordnung der Therapiemotivation erscheint dabei ein Modell von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg (de Shazer; 1989) enorm nützlich, das zwischen drei Arten von Leuten unterscheidet, die im Beratungskontext auftauchen können (Tabelle 1). Es gibt die sogenannten **Klient*innen** oder **Kund*innen**, die aktiv an Veränderung arbeiten wollen. Viel öfter als Klient*innen kommen **Klagende**, die durchaus unter dem Problem leiden, sich darüber beklagen, aber wenig bereit sind, aktiv etwas zur Lösung beizutragen, weil alles »so schlimm ist« und sie »nichts machen können« oder auch – um mit Sigmund Freud zu sprechen – einen sekundären Krankheitsgewinn – davon haben (keine Verantwortung übernehmen zu müssen etc.). Vor allem in der Jugendhilfe, Zwangs- und Sucht-, aber auch in Coachingkontexten kommen oft **Besucher*innen**: Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie eigentlich keinen Leistungsdruck haben, eigentlich nur zufällig hier sind, netterweise mitgegangen sind oder von anderen geschickt wurden, ohne eigentlich zu wissen, was sie hier sollen, da alles in Ordnung sei und es keine Probleme gebe.

Tabelle 1: Drei Arten von Leuten, die im Beratungskontext auftauchen: Klienten, Klagende, Besucher – nach Steve de Shazer (1989)

Person	Kennzeichen	Konsequenz für Auftragsklärung
Klient*in Kund*in	<ul style="list-style-type: none"> ■ ist motiviert, bereit, etwas zu verändern ■ kann Aufträge und Impulse Richtung Veränderung annehmen <ul style="list-style-type: none"> – »Ich möchte Ihre professionelle Hilfe nutzen« – »Ich möchte an der Lösung arbeiten« 	<p>Handlungsaufträge sind möglich</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ »Bis zum nächsten Mal können Sie versuchen, mehr von ... machen« ■ Tun Sie mehr von dem, was funktioniert ■ Tun Sie etwas anderes ... ■ Tun Sie so als ob ... (das Problem gelöst sei ...)
Klagender	<ul style="list-style-type: none"> ■ Klagen und Jammern steht im Vordergrund: <ul style="list-style-type: none"> – »Ich habe ein Problem mit ...« – »Er sieht nicht, dass er ein Problem hat« – »Alles ist furchtbar« – »Gute Idee, aber leider ...« – »Alles schwierig« 	<p>Umwandeln in Klient*innen: Beobachtungsaufträge, keine Handlungsaufträge</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie kommt es, dass es ... gut geht und Sie leiden? ■ und umgekehrt, dass es Ihnen (Besucher*in) gut geht und ... A ... leidet? ■ Was ist der Unterschied dieser beiden Perspektiven? ■ Wie wirkt sich das auf Kinder, Familie, Arbeit, Kolleg*innen, Freundeskreis aus? ■ Was müssten Sie tun – wobei müsste ich Ihnen helfen, dass sich die Klage in einen konstruktiven Prozess der Veränderung verwandelt? ■ Nehmen Sie an, der andere würde sich in diese Richtung bewegen, wie würde sich das bei Ihnen auswirken, innerpsychisch? ■ Woran würden es die anderen äußerlich merken und wie würde sich das bei denen auswirken? ■ Wem zuliebe würden Sie Risiko und die harte Arbeit der Veränderung auf sich nehmen?
Besucher*in	<ul style="list-style-type: none"> ■ ist geschickt (!) ■ nur »zufällig« da ■ hat kein Problem <ul style="list-style-type: none"> – »Jemand (X) hat ein Problem« – »Jemand (X) sagt, ich soll vorbeischaun« – »Jemand (X) sagt, meint, ich bräuchte Beratung« – »Jemand (X) nimmt ein Problem sehr ernst und nimmt die Mühe auf sich und kommt hierher« 	<p>Umwandeln in Klient*innen Beobachtungsaufträge, kein Handlungsauftrag</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was müssten Sie tun, damit Sie das Jugendumt in Ruhe lässt? ■ Wobei müsste ich Ihnen helfen, damit X aufhört, Sie unter Druck zu setzen? ■ Wer meint das noch, Sie sollten professionelle Hilfe nutzen? ■ Wie kommt das, dass X meint, es wäre hilfreich, hierher zu kommen? ■ Wie würde X merken, dass das erledigt ist? ■ Was müssten Sie tun, dass X und Y zufrieden sind? ■ Achten Sie auf positive Reaktionen bei X, Y

Letztere Gruppen in Klient*innen umzuwandeln erscheint notwendig, damit sie mithelfen, an Lösungen und Zielen zu arbeiten.

Fallbeispiel: Hausaufgabe machen

Eltern kommen mit ihrem 9-jährigen Sohn mit dem Auftrag, ihr Kind solle in der Schule aufmerksamer sein, die Hausaufgaben verlässlicher machen, und deshalb habe sie die Schule zur systemischen Familienberatung geschickt. Wer ist hier Klient*in bei welchem Auftrag? Die Eltern sind oft Besucher*innen oder Klagende (»Er ist unkonzentriert und macht die Hausaufgaben nicht«), geben den Auftrag, der Sohn solle konzentrierter sein und die Hausaufgaben besser machen. Das Kind ist vielleicht auch nur Besucher oder klagend (»Ich weiß gar nicht, was die haben« oder »Ich wurde hier mitgeschleppt«). Wir müssten nun versuchen, alle Beteiligten in Klient*innen umzuwandeln, damit alle gemeinsam an einer Lösung arbeiten können. Ein möglicher Einstieg wäre dabei:

- *Was glauben Sie, müssten Sie als Eltern machen, damit die Schule sagt, toll, bei der Familie ziehen alle an einem Strang und es geht was vorwärts?*
- *Wobei könnte ich Mama und Papa helfen, damit die aufhören, dich unter Druck zu setzen?*
- *Wann in letzter Zeit hat es geklappt? Was war da für Sie anders (Vater)? Was für Sie (Mutter)? Wie ging es dir (Kind), als es so gut gelaufen ist ...? oder Angenommen, das Problem wäre gelöst, ... was wäre dann anders für euch als Familie, wer würde sich am meisten freuen ...?*

Dabei scheint es am erfolgreichsten zu sein, sich auf den nächsten Schritt, der realistisch erreichbar erscheint, zu konzentrieren.

1.2.2 Entwicklungsperspektive »Der nächste Schritt«

Der Veränderungsprozess kann unter Berücksichtigung einer Entwicklungsperspektive am einfachsten und effektivsten unterstützt werden, denn die Bereitschaft und Fähigkeit zur Veränderung ist am höchsten in Richtung des nächsten Entwicklungsschrittes. Optimal ist es dabei, konkrete Entwicklungsstufen zu benennen oder zu berücksichtigen, die für alle Beteiligten des Systems (z.B. Familienmitglieder) relevant erscheinen (Abbildung 2). Der amerikanische Psychiater Robert Emde (2014) bezeichnet diese Meilensteine der Entwicklung als »bio-

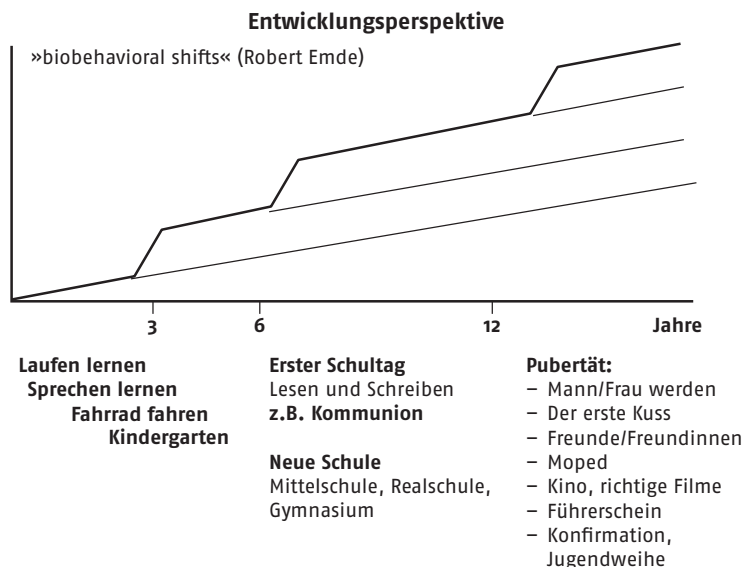
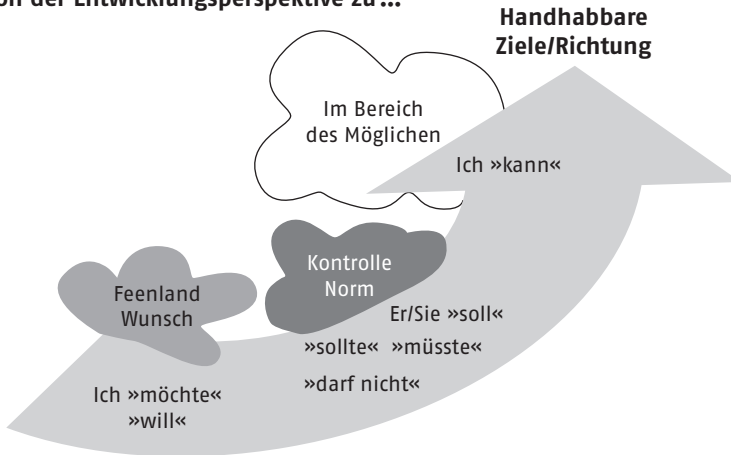


Abbildung 2: Entwicklungsperspektive: »Der nächste Schritt« als Ziel

behavioral shifts«, d. h. Veränderungen, die biologische und Verhaltensänderungen mit sich bringen und oft aufs prozeduralen Veränderungen/Lernen und sozialen Meilensteinen sich zusammensetzen.

Im oben genannten Beispiel könnte für den 9-Jährigen der nächste Meilenstein beispielsweise die Kommunion, wenn er katholisch ist, sein, oder die neue Schule oder alleine ins Kino gehen oder Freunde besuchen. Bei Berücksichtigung des nächsten Meilensteins der biopsychosozialen Entwicklung können leichter Ziele erarbeitet und festgelegt werden, die für alle Beteiligten wichtig und erreichbar sind. Gerade bei der Auftragsklärung gilt es immer wieder zu hinterfragen, inwieweit die Ziele selbst im Bereich des Möglichen liegen. Wie realistisch ist es, dass die gesteckten Ziele miteinander unter Berücksichtigung der aktuellen Lebensbedingungen erreicht werden, selbst wenn alle Beteiligten bereit sind, aktiv mitzuwirken? Leicht erkennbar, ob wir uns im Bereich des Möglichen befinden, sind Wörter und Floskeln wie »Ich kann«, »Wir können«. Werden Ziele genannt, bei denen eher »Er, Sie, Ich soll, müsste« oder »darf nicht« im Vordergrund stehen, wäre es gut, in der Auftragsklärung weiter zu verhandeln und abzuklären, bis sich alle Beteiligten im Bereich der realistischen Möglichkeiten bewegen. Genau dasselbe gilt, wenn sich die Beteiligten im Feen- oder Wunschland befinden (Nemetschek et al., 2003; Abbildung 3). Hier dominieren Redewendungen wie »Ich will«, »Er möchte«, »die Schule sagt, dass wir ... sollen«.

Von der Entwicklungsperspektive zu ...



vgl. Nemetschek: »Wenn ich mal groß bin«
in Holtz, Mrochen, Nemetschek & Trenkle, 2000

Abbildung 3: Von der Entwicklungsperspektive zu handhabbaren Therapiezielen

Therapeutisch hilfreich erscheint dabei häufig, auf unveränderliche Rahmenbedingungen hinzuweisen (*»Die Schule werden wir nicht ändern können«, »Die Schwiegereltern werden wir nicht ändern können«, »Das Jugendamt ...«*). Damit werden die Eigenanteile und Möglichkeiten der Beteiligten an der Lösung mehr in den Vordergrund gestellt.

1.2.3 Handhabbare Ziele

Neben der »Umwandlung« in Klient*innen und den Fokus auf realistische, im Bereich des Möglichen liegende Ziele ist ein weiterer Punkt einer gelungenen Auftragsklärung, sich auf realistische Ziele festzulegen. In der deutschen Übersetzung von Insoo Kim Bergs »handsome goals« wird meist von wohlgestalteten Zielen gesprochen (Berg & Miller, 1995). Im englischen Original steht »handsome goals«, also Ziele, die sich in die Hand nehmen lassen. Demzufolge erscheint die Übersetzung »handhabbare Ziele« sinnvoller. Dies betont auch, dass die Ziele möglich und erreichbar erscheinen. Einen Überblick über die sieben Kennzeichen handhabbarer Ziele gibt Abbildung 4. Mithilfe dieser Kennzeichen lässt sich jederzeit überprüfen, ob und wieweit die systemische Auftragsklärung realistisch und erfolgversprechend erscheint.

7

Kennzeichen handhabbarer Ziele:

- bedeutsam für Klienten
- klein
- konkret, präzise und verhaltensbezogen
- eher das Vorhandensein als die Abwesenheit von etwas zum Ausdruck bringen
- eher einen Anfang von etwas als ein Ende beschreiben
- im Lebenskontext des Klienten realistisch und erreichbar sein
- Ziele erreichen ist harte Arbeit

Abbildung 4: Sieben Kennzeichen handhabbarer Therapieziele (Kim Berg & Miller, 1995)

Das erste Kennzeichen handhabbarer Ziele, »bedeutsam für Klient*innen«, bedeutet, bedeutsam zu sein für alle Beteiligten des Systems. Paare kommen oft in Paarberatung bzw. -therapie mit sehr unterschiedlichen Aufträgen. Während der eine Partner eher den Auftrag formuliert, »wieder zusammenkommen«, quasi eine Aktivierung der Paarbeziehung als Auftrag formuliert, äußert der andere Partner oft als Auftrag »Hopp oder top, eine Entscheidung, ob Zusammenbleiben oder Trennung« die Lösung der Konflikte bringt. Hier wird deutlich, dass einseitig den Auftrag »Partnerschaft stärken« anzunehmen das Kriterium »bedeutsam für Klient*innen« für den anderen Partner nicht erfüllt. Ein möglicher Kompromiss und handhabbareres Ziel wäre hier unter Umständen »Den anderen auf Augenhöhe zu begegnen, in die Augen zu schauen können, egal ob zusammen oder getrennt.« Ähnliches gilt für Familien, bei denen ein Kind nicht »funktioniert«, über die Stränge schlägt. Hier ist oft »Die Hausaufgaben machen, in der Schule gute Noten schreiben« nicht so bedeutsam für das Kind. In der Praxis zeigt sich oft, dass ein gemeinsames Ziel sein könnte »Wieder mehr gute Stimmung zu Hause«. Die beiden nächsten Kriterien, »klein«, »konkret, präzise, verhaltensbezogen« weisen darauf hin, wie hilfreich es ist, auf den nächsten konkreten Schritt zu fokussieren. Viele Eltern kennen dies in Leistungssituationen ihrer Kinder, wie hilfreich es ist, mit dem zu beginnen, was bekannt und erreichbar ist: »Fang mit dem Leichten an.« Damit eng verbunden ist das Merkmal »Eher das Vorhandensein als die Abwesenheit von etwas beschreiben.« »Weniger Stress« ist ein weniger gut handhabbares Ziel, weil niemand sehen und wissen kann, was das genau bedeutet. Stressreduktion bedeutet für manche »Sich öfter zu bewegen und aktiv zu sein«, damit der Stress abfällt, für andere dagegen »Auf der Couch zu chillen«. Klassischerweise kommt dann oft »Weniger (beklagtes Verhalten)...«, das sich mit der hartnäckigen Frage »Was stattdessen ...« in die sicht- und bemerkbare Anwesenheitsrichtung verändern lässt.

Das Kriterium »Eher den Anfang einer Entwicklung als ein Ende beschreiben«

wird beispielsweise besser erfüllt, wenn sich Klient*innen vornehmen, demnächst wieder mehr auf die anderen zu achten, mehr miteinander zu unternehmen, als wenn sie sich vornehmen, »wieder miteinander gespielt zu haben«. Letzteres impliziert eigentlich, wenn wir dies ein- bis zweimal gemacht haben, dann ist alles erledigt. Dies widerspricht der Tatsache, dass insbesondere Beziehungen in lebendigen Systemen ständig Pflege oder Energie zum Wachstum brauchen.

Das Kriterium »im Lebenskontext erreichbar sein« erinnert Therapeut*innen daran, wenn sich Familienmitglieder, Paare zu viel oder Utopisches vornehmen, eine Realitätsprüfung einzubauen: »Wie realistisch erscheint dies in der gegenwärtigen Lage?«, und die Beteiligten »herunterzuhandeln«. Dies schützt vor Enttäuschung und stärkt die Motivation, da auch kleine Veränderungen und Zwischenziele unheimlich stärken und Energie geben.

Last but not least betont das letzte Kennzeichen »Ziele erreichen ist harte Arbeit«, die Chance und lösungsorientierte Haltung, Veränderung wertzuschätzen, sich daran zu freuen und dies im therapeutischen Prozess durch Lob und Anerkennung zu stärken. Dies gilt für die Therapeut*innen genauso wie für die einzelnen Mitglieder eines Systems.

Insgesamt ist eine klare, lösungsorientierte Auftragsklärung, die jeden Einzelnen zum Klienten macht, mit Zielen, die möglichst viele Kriterien handhabbarer Ziele erfüllen, die Garantie für eine erfolgreiche Beratung, erfolgreiche Therapie und erfolgreiches Coaching nicht nur im systemischen Kontext.

Da eine gelungene Auftragsklärung einer der Schlüssel zu erfolgreichem therapeutischen Handeln darstellt, soll hier eine Miniübung als Abschluss dieses Beitrages stehen, zu der alle eingeladen sind, die direkt überprüfen wollen, inwieweit der Beitrag auch direkt umsetzbar ist für die persönliche Beratungskompetenz. Sie sind herzlich eingeladen:

Übung zur Erweiterung der Beratungskompetenz:

Überprüfen Sie die unten genannten Therapieziele anhand der Kriterien/Kennzeichen »handhabbarer Ziele« und entscheiden Sie sich, welchen Auftrag Sie annehmen würden.

1. Kind wird von beiden Eltern vorgestellt, weil die Schule sich beschwert, es passe im Unterricht nicht auf und schwätze immer.
2. Paar hat sich angemeldet, da er fremdgegangen ist und beide sich ständig streiten, wie damit umgegangen werden soll.
3. 43-jährige Frau kommt, da sie so wie bisher nicht mehr weiterleben will.