

Wunder, Lösung und System

.....
Insa Sparrer

Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen
für Therapie und Organisationsberatung

Siebte, überarbeitete Auflage, 2021

.....

Inhalt

Geleitwort von Heinz v. Foerster ... 11
Vorwort von Arist v. Schlippe ... 12
Vorwort von Thies Stahl ... 16
Zur Einstimmung ... 18

I. Einleitung ... 19

II. Kurze Darstellung der lösungsfokussierten Kurztherapie (SFT) ... 27

1. Verschiedene Formen von Lösungen ... 29
1.1 Ein Paradigmenwechsel ... 29
1.2 Wie wird der Wert der problemorientierten Vorgehensweise
in die SFT einbezogen? ... 32
1.3 Die therapeutische Haltung ... 35
1.3.1 Experiment 1 und 2 ... 40
1.4 Lösungen in der Gegenwart ... 41
1.4.1 Experiment 3 ... 43
1.5 Lösungen in der Zukunft ... 43
1.5.1 Zielklärung ... 43
1.5.2 Kleiner Exkurs über das Schweigen ... 45
1.5.3 Klare und realistische Ziele ... 47
1.5.4 Allparteiliche Haltung der Therapeutin
trotz „unethischer“ Ziele der Klientin ... 47
1.5.5 Skalierung als Antwort auf die Unmöglichkeit,
andere exakt zu verstehen ... 50
1.5.6 Übergang vom semantischen zum syntaktischen Vorgehen ... 53
1.5.7 Verhaltensnahe Zielformulierung ... 53
1.5.8 Experiment 4 ... 54
1.5.9 Wenn ein Wunder geschieht ... 55
1.5.10 Motivierung durch Visionen versus Motivierung
durch Leidensdruck ... 63
1.6 Lösungen in der Vergangenheit ... 64
1.6.1 Experiment 5 ... 68
2. „Besucher“, „Klagende“ und „Kunden“ als Stadien
eines Entwicklungsprozesses ... 70
3. Aufgabenkonstruktion ... 75

- 3.1 Ablauf der Sitzungen ... 81
- 4. Grenzen der Anwendung der SFT ... 83
- 4.1 Kein Erwerb prinzipiell neuer Fähigkeiten ... 83
- 4.2 Nur Ziele der Klientin können angestrebt werden ... 85
- 5. Häufige Verwechslungen mit der SFT ... 88
- 5.1 Abgrenzung zum positiven Denken ... 88
- 5.2 Abgrenzung zum NLP ... 89
- 5.2.1 Unterschied zwischen Ziel und Wunder ... 89
- 5.2.2 Lösungsorientiert versus lösungsfokussiert ... 89

III. Kleine Einführung in die Systemischen Strukturaufstellungen (SySt) ... 99

- 1. Grundsätzliches zur Aufstellungsmethode ... 99
- 1.1 Das Familien-Stellen und die Systemischen Strukturaufstellungen ... 102
- 1.1.1 Gemeinsamkeiten ... 102
- 1.1.1.1 Repräsentierende Wahrnehmung: Eine Möglichkeit der Fremdwahrnehmung ... 102
- 1.1.1.1.1 Wahrnehmung von Fremdpsychischem statt Seelenwanderung ... 104
- 1.1.1.2 Der Prozess des Aufstellens ... 105
- 1.1.1.2.1 Was wir aus Aufstellungen lernen können ... 105
- 1.1.1.3 Von der Schwierigkeit, nicht aufzustellen: Aufstellungen als alltäglicher Prozess ... 107
- 1.1.1.4 Grundkategorien der Interventionsformen ... 111
- 1.1.2 Unterschiede ... 113
- 1.1.2.1 Systemtheoretische Ableitung der Grundprinzipien der Systemischen Strukturaufstellungen ... 113
- 1.1.2.2 Strukturebenenwechsel ... 123
- 1.1.2.2.1 Strukturebenenwechsel am Beispiel der Körper-Strukturaufstellung ... 124
- 1.1.2.3 Symbolkategorien der Systemischen Strukturaufstellungen ... 128
- 1.1.2.3.1 Verwendung von Repräsentanten, Orten und freien Elementen in der Tetralemmaaufstellung ... 129
- 1.1.2.3.2 Experiment 6 ... 132
- 1.1.2.3.3 Subkategorien zu den Symbolkategorien Repräsentanten, Orte, freie Elemente ... 134
- 2. Einteilung der Systemischen Strukturaufstellungen ... 142
- 2.1 Arten Systemischer Strukturaufstellungen ... 142
- 2.2 Typen Systemischer Strukturaufstellungen ... 154
- 2.3 Bereiche Systemischer Strukturaufstellungen ... 162

IV. SFT und SySt – Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Entsprechungen ... 174

- 1. Unbekanntes Problem versus Problem, das mehrere Generationen zurückverfolgt wird ... 175
- 2. Verbal versus nonverbal ... 176

3. Von der Unmöglichkeit, Fremdpsychisches als ein Etwas wahrzunehmen, versus Vermittlung von Wie-Information durch Repräsentation ... 177
4. Zeitliche versus räumliche Unterschiede ... 182
5. Problem: Erstes Aufstellungsbild/Kontext des Wunders ... 183
6. Lösung: Lösungsbild / Antworten auf lösungsfokussierte Fragen ... 184
7. Interventionen: Stellungen-, Prozessarbeit und Tests/Fragen und Aufgaben ... 185
8. Einbeziehung von Ausgeschlossenem ... 187

V. Kombination der lösungsfokussierten Kurztherapie mit den Systemischen Strukturaufstellungen ... 188

1. Integration der Systemischen Strukturaufstellungen in die lösungsfokussierte Kurztherapie ... 188
 - 1.1 Vorinterview ... 189
 - 1.2 Fallbeispiel 1: Wenn Loyalität zu den Eltern den beruflichen Aufstieg erschwert (Teil 1) ... 193
 - 1.3 Über die Einfügung von Ritualen in den Gesamtzusammenhang des Aufstellungsprozesses ... 196
 - 1.4 Therapieverlauf ... 206
 - 1.4.1 Fallbeispiel 2: Problemaufstellung mit Nacharbeit: Eine repräsentantenlose Aufstellung zur Auflösung übernommener Phantomschmerzen ... 206
2. Integration der lösungsfokussierten Kurztherapie (SFT) in die Systemischen Strukturaufstellungen (SySt) ... 223
 - 2.1 Fallbeispiel 3: Wenn Lasten übernommen werden ... 223

VI. Die Neun- und die Zwölfelderaufstellung ... 235

1. Entsprechungen zwischen SFT und SySt in der Neun- und Zwölfelderaufstellung ... 236
 - 1.1 Spencer-Browns Begriff der Unterscheidung und dessen Übertragung auf die Aufstellungsarbeit ... 237
 - 1.2 Die Koordinaten und Felder der Neun- und Zwölfeldertafel ... 241
 - 1.3 Die Symbole der Neun- und der Zwölfelderaufstellung ... 245
 - 1.4 Die SFT-Aspekt-Zwölfeldertafel ... 247
 - 1.5 Unterschiede zwischen der Neunfeldertafel des NLP und der Neun- bzw. Zwölfelderaufstellung ... 248
 - 1.6 Anwendungsmöglichkeiten der Neun- und Zwölfelderaufstellung ... 249
2. Das Interview auf der Zwölfeldertafel ... 250
 - 2.1 Experiment 7 ... 251
 - 2.2 Anwendung der Zwölfelderaufstellung im Organisationskontext ... 254
3. Die Neun- und Zwölfeldertafel als Ressourcenfeld ... 260
 - 3.1 Fallbeispiel 1: Umwandlung einer traumatischen Situation ... 261
 - 3.2 Experiment 8 ... 268
4. Neun- und Zwölfelderaufstellung als Metaaufstellung ... 269

- 4.1 Fallbeispiel 2: Kombination einer Neufelderaufstellung mit einer Familienaufstellung: Wenn Loyalität zu den Eltern den beruflichen Aufstieg erschwert (Teil 2) ... 270
- 5. Die Nutzung von Gewesenem für Werdendes ... 276
- 5.1 Fallbeispiel 3: Angst vor anstehenden Veränderungen in der Zukunft ... 277

VII. Die Zielannäherungsaufstellung ... 282

- 1. Teile der Zielannäherungsaufstellung ... 282
- 1.1 Perspektiven der Aufstellung ... 283
- 1.2 Festlegung der Zeitlinie ... 284
- 1.3 Aufstellung von Ziel und Wunder ... 285
- 1.4 Ergänzung der Aufstellung durch Ausgeschlossene ... 285
- 2. Fallbeispiel 1: Was das Wunder braucht, um Realität zu werden ... 287
- 3. Fallbeispiel 2: Verschiedene Aufstellungen in einem Therapieverlauf ... 290
- 4. Fallbeispiel 3: Die Zielannäherungsaufstellung als Metaaufstellung – „Die Wichtigkeit dessen, was stattdessen da ist“ ... 315

VIII. Die Lösungsaufstellung ... 323

- 1. Teile der Lösungsaufstellung ... 324
- 2. Die Lösungsaufstellung als Ressourcenfeld ... 326
- 2.1 Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Problem- und Lösungsaufstellung ... 326
- 2.2 Fallbeispiel 1: Mehr Erfolg bei der Arbeit (Teil 1) ... 327
- 2.2.1 Eine Zwischenbemerkung über die natürliche Entstehung lösungsfokussierter Interventionsformen bei der Systemischen Strukturaufstellungsarbeit ... 331
- 2.2.2 Fortsetzung von Fallbeispiel 1: Mehr Erfolg bei der Arbeit (Teil 2) ... 331
- 2.2.3 Eine Zwischenbemerkung über implizite und explizite Zeitlinien ... 334
- 2.2.4 Fallbeispiel 1: Mehr Erfolg bei der Arbeit (Teil 3) ... 335
- 3. Lösungsaufstellungen mit Strukturebenenwechsel ... 336
- 3.1 Fallbeispiel 2: Verdeckte Arbeit – Der Kontext des Wunders als Hindernis ... 337

IX. Das lösungsgeometrische Interview ... 345

- 1. Anwendungsbereich: Team – Die Aufstellung des abwesenden Teams ... 346
- 1.1 Die Aufstellung dominiert das Gespräch ... 346
- 1.1.1 Fallbeispiel 1: Nachfolgetendenzen im Team ... 347
- 1.2 Die Lösung liegt im Gespräch ... 354
- 1.2.1 Fallbeispiel 2: Wenn die Zusammenarbeit nicht klappt ... 354
- 2. Anwendungsbereich: Mediation – Die Aufstellung der abwesenden Konfliktpartner ... 359
- 2.1 Fallbeispiel 3: Konfliktlösungen aus der Ferne ... 359
- 2.2 Fallbeispiel 4: Eine wunderbare Begegnung ... 363

- 2.3 Fallbeispiel 5: Ein schwieriger Freund ... 367
- 3. Kombination des lösungsgeometrischen Interviews mit der Konfliktaufstellung zur Lösung versehentlicher Aufstellungen ... 370
- 3.1 Fallbeispiel 6: Wenn eine Freundin zur Repräsentantin wird ... 372
- 4. Aufstellungsartige Betrachtung des Alltags ... 379

X. Vorteile der Kombination von lösungsfokussierter Kurztherapie (SFT) und Systemischer Strukturaufstellung ... 381

- 1. Der Wert des Problems:
Zur Integration nicht gewählter Positionen ... 381
- 2. Integration des Tetralemmas in die Zielannäherungsaufstellung als integriertes Entwicklungsmodell im linearen Ablauf des lösungsfokussierten Vorgehens ... 383
- 3. Integration vorbereitender Aspekte für Veränderungsbereitschaft ... 389
- 3.2 Fallbeispiel: Wie aus einer Besucherin eine Kundin wird ... 391
- 4. Integration von Veränderung durch Nichtveränderung oder: Wie Verhalten sich ändert, wenn die innere Haltung eine andere geworden ist ... 394

XI. Integration von systemisch-phänomenologischem und systemisch-konstruktivistischem Ansatz ... 400

- 1. In welcher Hinsicht SFT und SySt systemische Methoden sind ... 400
- 2. Was Konstruktivismus und Phänomenologie verbindet ... 402
- 2.1 Die phänomenologische Methode als Dekonstruktionsprozess ... 403
- 2.2 Wittgensteins Ansatz als operative Phänomenologie ... 404
- 2.3 Die Nichtbeliebigkeit der Konstruktionen ... 408
- 2.4 Die subjektive Perspektive beim Heilungsvorgang ... 408
- 3. Verträglichkeit von phänomenologischer Methode und konstruktivistischer Sicht:
Eine Gegenüberstellung einiger wichtiger Begriffe ... 409
- 3.1 Epoché und Neutralität ... 410
- 3.2 Eidetische Reduktion im Aufstellungsprozess und in konstruktivistisch-systemischen Verfahren ... 411
- 3.3 Objektivität in der Phänomenologie:
Evidenz und Intersubjektivität ... 412
- 3.4 Objektivität im Konstruktivismus ... 413
- 3.5 Kurative Prinzipienauffassung als konstruktivistische Sicht der Aufstellungsarbeit ... 416
- 4. Konstruktivistische Elemente der Aufstellungsarbeit ... 416
- 4.1 Konstruktivistische Elemente im Lösungsbild ... 417
- 4.2 Intentionalität und Perspektivität der Aufstellungsbilder ... 417
- 4.3 Erkennen von Fortschritt in der Aufstellungsarbeit ... 421
- 4.4 Auswahl und Benennung der genannten Empfindungen bei den RepräsentantInnen ... 421
- 4.5 Widerstand als geachteter Kommunikationspartner ... 421

5. Phänomenologische Aspekte des lösungsfokussierten Vorgehens nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg ... 422
- 5.1 Urteilsenthaltbarkeit bei der Therapeutin ... 422
- 5.2 Eidetische Variation in der Wunderfrage ... 424
- 5.3 Das lösungsfokussierte Interview als Dekonstruktionsprozess ... 426
6. Unterschiede von phänomenologischem und konstruktivistischem Ansatz ... 427
- 6.1 Konstruktion versus Konstitution ... 427
- 6.2 Konstruktion versus Dekonstruktion ... 428

XII. Lösungsfokussierte Lebensführung ... 430

1. Änderung der eigenen Haltung anstatt der äußeren Welt ... 430
2. Wieso die lösungsfokussierte Lebensführung keine Vermeidung von Problemen ist ... 433
3. Nicht bewerten und nicht verurteilen ... 435
4. Motivation durch Zielorientierung anstatt durch Leiden ... 438
5. Lösungsfokussierte Haltung in extrem restriktiver und feindlich gesinnter Umwelt ... 439

Zum Ausklang ... 446

Literatur ... 447

Über die Autorin ... 455

.....

Geleitwort

Es wird gesagt, dass die Naturwissenschaften mit dem Skalpell der Rationalität den Gedanken, Wunder im Naturgeschehen zu sehen, für immer eliminiert haben. Ich behaupte: Ganz im Gegenteil! Die Naturwissenschaften haben dem Wunder eine neue Tiefe gegeben. Für den, der auszog, nicht das Gruseln, sondern das Staunen zu lernen, ist Insa Sparrers wunderbares Wunderbuch eine empfehlenswerte Lektüre.

*Heinz von Foerster
Pescadero, CA, USA
25. Oktober 2000*

.....

Vorwort

Systemische Therapie befasst sich mit einer großen Bandbreite menschlicher Wirklichkeit. Von der Mikroebene kooperativer Beziehungsgestaltung bis hin zu Perspektiven, die viele Generationen übergreifen und den Menschen im Schnittpunkt von tiefen Bindungen und Loyalitäten sehen. Ist es nicht faszinierend, wie viele Wege immer wieder gesucht und (er)funden werden können (und müssen), damit wir uns dem annähern können, was menschliches Leiden ausmacht, und auf welchen Wegen wir helfen können, Impulse zu konstruktiven Veränderungen zu geben? Das Buch von Insa Sparrer bietet in diesem Zusammenhang etwas Besonderes: Es wird zum einen eine kreative und originelle Differenzierung systemischer Praxis vorgelegt, die durchaus den Status eines eigenen Modells beanspruchen kann, zum anderen geschieht dies nicht in der Abgrenzung, sondern in der Integration, in der Verbindung. Ich denke, dies ist die sinnvollste Form, über den „Gegenstand“ der Psychologie zu sprechen (und zu schreiben): indem Perspektiven integriert werden, zusammengefügt und indem Vielfalt ganz bewusst als Qualität angenommen wird. Das Wort „Gegenstand“ impliziert ein Bild: Etwas steht uns entgegen, präsentiert sich uns als zu erkennendes Objekt. Doch der Gegenstand der Psychologie kann nicht „gefunden“ oder „entdeckt“ werden, denn es gibt nicht ein irgendwie Gegebenes, das als solcher identifiziert werden könnte.*

Vielmehr erfordert jedes Sprechen über seelische Zusammenhänge ein „anthropologisches Vorverständnis“, d. h. ein Menschenmodell, eine Antwort auf die Frage: „Was ist der Mensch?“ Keine psychologische Theorie ist formulierbar ohne einen Kern von An-

* Herzog, W. (1984): Modell und Theorie in der Psychologie. Göttingen (Hogrefe), S. 92.

nahmen über das „Wesen“ des Menschen, sozusagen die Prämissen jeder Theorie vom Menschen. Diese Voraussetzungen werden gewählt und festgelegt in einem mehr oder weniger expliziten Entscheidungsprozess. Dieser Prozess beinhaltet gleichzeitig eine Aussage über den Beobachter selbst: Ich kann nicht ein Menschenbild haben, das nichts mit meinem Bild von mir selbst zu tun hat. Das macht die Psychologie zu einer besonderen Wissenschaft, und die Psychotherapie zu einer ganz besonderen Profession: Der Beobachter der menschlichen Psyche, der Seelenkundler, ist immer auch Beobachter seiner selbst – und das Modell, das er von der Seele hat, ist damit auch gleichzeitig eines, das er von sich selbst hat. Wie er über die Seele spricht, spricht er auch über sich selbst.

In diesem Sinn empfinde ich gerade das letzte Kapitel dieses spannenden Buches von Insa Sparrer als sehr wichtig. Sie verweist darauf, dass eine systemisch-lösungsfokussierte Sicht auch eine Art von Lebensform ist. Die in diesem Buch geäußerten Gedanken können uns nicht unberührt lassen – die Entwicklung unseres Menschenbildes beinhaltet immer auch eine Entwicklung und Veränderung unserer selbst. Systemische Therapie und systemische Theoriebildung sind schon lange mit diesen Gedanken vertraut: Immer wieder werden der eigene Standort und das eigene Menschenbild reflektiert, in einem Prozess kontinuierlicher Selbstreferenz werden die eigenen Prämissen kritisch hinterfragt. Die Vielfalt der Perspektiven, die Vielfalt der Zugänge, die Möglichkeit, dass alles „auch ganz anders sein“ könnte – all dies sind vertraute Kennzeichen des Querdenkens, von dem Blick, der mehr auf die Möglichkeiten gerichtet ist, auf das, was sein könnte, als auf das, was „ist“. Und doch ist auch die systemische Therapie nicht gefeit gegen Prozesse der Dogmatisierung, gegen Richtungskämpfe, gegen die Auseinandersetzung um die Frage, ob ein Vorgehen nun systemisch „ist“ oder nicht. So stehen sich systemisch-phänomenologische und systemisch-konstruktivistische Zugänge in der Diskussion nicht selten eskalierend und konträr gegenüber. Die einen in der Gefahr, von „Wahrheiten“ zu sprechen, die anderen in der Gefahr, die „reine Lehre“ zu verteidigen, und beide Seiten in der Gefahr, in eine „unsystemische“ Kultur gegenseitiger Entwertung zu geraten. Plötzlich findet sich das Feld in ähnlich quälenden Sprachspielen wieder, wie sie auch in anderen Bereichen unserer Gesellschaft gespielt werden: „Das ist nicht wissenschaftlich!“ – wurde der Systemischen Therapie schließ-

lich erst vor kurzem bescheinigt. „Wissenschaftlich“, „systemisch“ – Worte degenerieren zu „Orden“, die nach dem Belieben derjenigen, die im Besitze der Definitionsmacht sind, zu- oder aberkannt werden.

Das ist unbefriedigend, und ich bin froh, dass es Bücher gibt wie das vorliegende. Da geht es gerade nicht um „sprachliche Orden“, sondern um Orientierung und Integration. Systemische und lösungsorientierte Therapie, (Struktur-)Aufstellungsarbeit und das Vorgehen von Virginia Satir, verbales und nichtverbales Vorgehen – all dies zeigt sich in diesem Buch nicht nur als lehr- und lernbar, sondern vor allem als auf eine kohärente logische Struktur reduzierbar, die die verschiedenen Weisen zu denken, die verschiedenen Zugänge zu menschlichen „Wirklichkeiten“ in beeindruckender Weise integriert. Systemisch-phänomenologische und systemisch-konstruktivistische Zugänge müssen keine Widersprüche sein, man muss nicht das „richtige Parteibuch“ besitzen, um dazuzugehören.

Vielmehr zeigen sich vor dem Hintergrund der eben angestellten Überlegungen alle therapeutischen Zugänge, die wir finden, als *Beschreibungen*, die Reduktion von Weltkomplexität bieten. Der Autorin des vorliegenden Buches ist es gelungen, eine Beschreibung anzubieten, die diese Komplexität komplex erhält – und sie dennoch auf eine Weise in Worte fasst, dass sich für viele LeserInnen – so auch für mich – Widersprüche und Spannungen auflösen. Systematisch und sorgfältig – und dabei gleichzeitig gut lesbar, lebendig und spannend – führt dieses Buch in eine komplexe Welt ein, eine Welt, in der sich die konsequent auf die konkreten Ziele des jeweiligen Klienten bezogene lösungsorientierte Therapie und die jeweils einen großen Bogen über Generationen hinweg spannende Aufstellungsarbeit miteinander verbinden. Systemisch-konstruktivistische und systemisch-phänomenologische Beschreibungen menschlicher Lebenszusammenhänge reichen sich in diesem Buch die Hand. Was aus so einer „Hochzeit“ herauskommt, können alle die ermessen, die die Autorin, eine seit Jahren in beiden Bereichen ausgewiesene Meisterin ihres Faches, bei ihrer praktischen Tätigkeit erlebten: ein großer Reichtum von Optionen, von therapeutischen Möglichkeiten, die für eine große Zahl von Problemstellungen, für die Menschen therapeutische Unterstützung suchen, passend ist.

Was hoffe ich von diesem Buch? Dass es Leser und Leserin nach der Lektüre ein wenig leichter wird, darauf zu verzichten, sich mit

Namen zu schmücken. Wer nun sagt, er/sie arbeite „nach Insa Sparrer“, hat dieses Buch nicht verstanden. (Ebenso wird es nicht verstanden, wenn die Quellen nicht mit der gleichen Sorgfalt angegeben werden, wie das hier geschieht.) Es geht darum, die Vielfalt der Perspektiven zu nutzen, nicht in der Abgrenzung, sondern darum, in einem schöpferischen kreativen Prozess die einzige Perspektive zu entwickeln, die man entwickeln kann: die eigene. Einer meiner gestalttherapeutischen Lehrer, Alfred Dürkop, pflegte zu sagen: „Es ist allemal besser, ein Original zu sein – und sei es ein kleines, als ein Abziehbild – und sei es ein großes!“ Ich hoffe, dass die kreative Originalität, mit der dieses Buch geschrieben wurde, vielen LeserInnen hilft, in ihrer eigenen Arbeit ein wenig hilfreicher, systemischer, lösungsorientierter zu werden als bisher. Das wäre ein gutes Ziel – und seine Verwirklichung wäre ein „Wunder“.

Arist von Schlippe
1. Vorsitzender der Systemischen Gesellschaft
Osnabrück, im Februar 2001

.....

Vorwort

Genial. Schon die von dir und Matthias entwickelte Systemische Strukturaufstellungsarbeit (SySt) hat mir sehr geholfen, das, was ich bei unserer gemeinsamen Lehrerin Virginia Satir gelernt habe, mit dem zu verbinden, was ich an der Arbeit von Bert Hellinger faszinierend finde. Eure anregenden Kurse zu besuchen war ein großes Vergnügen und hat mir die Arbeit mit Systemen und ihren „aufgestellten“ lebendigen Metaphern nach langer und ziemlich ausschließlicher Beschäftigung mit dem NLP wieder sehr nahe gebracht. Das alleine habe ich schon als ein großes Geschenk erlebt.

Deine Integrationsleistung bei der Erweiterung eurer Aufstellungsarbeit zur Lösungsfokussierten Systemischen Strukturaufstellungsarbeit (LfSySt) steigert den Wert dieses Geschenkes noch einmal um ein Vielfaches. Deine beeindruckenden Demonstrationen zum lösungsgeometrischen Interview und anderen lösungsfokussierten Interventionen und Aufstellungen, die ich in euren Kursen miterleben durfte, hatten mir ja schon aufs Angenehmste vor Augen geführt, dass es da noch einmal etwas entscheidendes Neues für mich zu lernen gibt. Dein Buch habe ich sehr gerne durchgearbeitet, und es hat mein Erlebnis des Staunens und Wunderns bei der praktischen Erfahrung deiner Arbeit vertieft – was ja bei der kognitiven Einsortierung und theoretischen Einarbeitung von Wundern nicht selbstverständlich ist.

Über deine innovative und lebendige Arbeit habe ich mich auch deshalb sehr gefreut, weil ich in der Art, wie du die de-shazersche Wunderfrage im Repräsentantensystem anwendest, in Systemen etwas verwirklicht sehe, was ich bei der Entwicklung des PENETRANCE-Modells im NLP für Einzelkunden im Sinn hatte, sie nämlich fragend in den Zustand der Zielerreichung hineinzuhypnotisieren.

Auf die Idee, das auch mit einem ganzen System zu tun, bin ich nicht gekommen. Und das dann auch noch im Repräsentantensystem zu machen finde ich einfach genial. Ich bin dir dankbar für diese Art, mich in das Wunder der Wunderfrage eingeweiht zu haben: Deine Demonstration ihrer enormen Wirksamkeit im Repräsentantensystem fand ich ausgesprochen überzeugend.

Die Wunderfrage im Verlauf einer Aufstellung im Repräsentantensystem zu stellen ist aber nicht nur deshalb wie eine Offenbarung für mich, weil ich in ihr etwas wiederfinde, was mir am NLP – so wie ich es vertrete – wichtig ist, sondern weil du es mit deiner Wunder-Integrationsarbeit geschafft hast, durch den dritten, den Wunderpol, die Pole der satirischen und der hellingerschen systemischen Arbeit noch weiter in mir zu versöhnen. Hätte sie dir bei deinen Demonstrationen zusehen können, Virginia wäre bestimmt entzückt gewesen. (Und falls sie sich da, wo sie jetzt ist, auch mit der Arbeit von Hellinger beschäftigt, fällt ihr das nach einem Blick in Matthias' und deine Seminare bestimmt umso leichter.)

Dein Buch hat mir noch einmal sehr geholfen nachzuvollziehen, was ich dich in der praktischen Anwendung schon so brillant und mit lebendiger Leichtigkeit habe umsetzen sehen. Ich wünsche ihm viele aufmerksame Leser – aus der systemischen, der Aufstellungswelt und aus anderen therapeutischen Welten. Und auch aus der des NLP. Viele NLPler werden es mit großem Gewinn lesen. Nicht nur, weil sie sich wundern werden, während sie (vielleicht erstmalig) einen Zugang zur Aufstellungswelt bekommen, sondern weil es auf sehr überzeugende Art die Wirksamkeit der Wunderfrage deutlich macht und ihnen bei der Einordnung des Phänomens Aufstellungen hilft. Deine nachvollziehbaren handlungsleitenden Ausführungen zur Anwendung der Wunderfrage in Aufstellungen kann ihnen auch helfen, den im NLP verbreiteten „Zielefetischismus“ etwas zu balancieren: Dieses Buch hilft, wieder ein gutes Stück weiter wegkommen vom Machbarkeitswahn – hin zu einer Haltung, aus der heraus man Wundern nicht unnötig im Wege steht.

Thies Stahl
Quickborn, im Januar 2001

Zur Einstimmung

Lernen Sie, wieder zu staunen
über das Alltägliche und das Überraschende.

Erleichtern Sie sich den Weg
zum Ziel durch das **Wunder** des plötzlichen Wandels.

Freuen Sie sich auf **Lösungen**,
auch wenn dies erfordert, sich von dem einen oder
anderen (lieb gewonnenen) Problem zu lösen.

Entdecken Sie neue Kontexte,
die das gegenwärtige **System** grundlegend ändern.



.....

I. Einleitung

In diesem Buch geht es um Wunder, und zwar um solche, die erreichbar sind. Es geht auch um die Fähigkeit, sich immer wieder aufs Neue zu wundern und für Lösungen offen zu sein. Auf welche Weise wir Lösungen finden und erfinden können, zeigt der erste Teil dieses Buches. Wie wir diesen Lösungen begegnen, mit ihnen in Kontakt treten und sie erleben können, erfahren Sie in den folgenden Teilen.

Der Begriff „Wunder“ bezieht sich in diesem Buch auf die Methode der Wunderfrage, das Kernstück der *solution focused therapy*. In den Siebzigerjahren entwickelten Steve de Shazer und Insoo Kim Berg zusammen mit ihrem Team an ihrem Institut, dem BFTC in Milwaukee, die **lösungs-fokussierte Kurztherapie** (*solution focused therapy*, im Folgenden mit „SFT“ abgekürzt), die durch eine radikale Hinwendung zu Lösungen gekennzeichnet ist. Diese Methode legt ihren Schwerpunkt auf Zukunfts- und Ressourcenorientierung sowie auf Handlungen anstatt auf innere Prozesse. Sie ist eine Gesprächsmethode, bei der die Gesprächsführung eine hypnotherapeutische Tranceinduktion zur Erfahrung von Lösungen ist. Dies bedeutet, dass die SFT zwar als Gespräch verläuft, ihr Ziel jedoch in der *Vermittlung* von lösenden Erfahrungen liegt.

Überraschenderweise wird bei diesem Ansatz auf eine Problemanalyse gänzlich verzichtet, so weit, dass die Therapeutin das Problem der KlientInnen nicht einmal kennen muss. Wie ist das möglich? Wie kann ein solches Vorgehen zu langfristigen stabilen Verbesserungen führen? In diesem Buch gebe ich Antworten auf diese und weitere Fragen und zeige u. a. auf, in welcher Weise selbst bei ständigem Fokussieren der Lösung auch das Problem nicht zu kurz kommt und auch der Nutzen des Problems berücksichtigt wird.

Die Darstellung von Familiensystemen mit Hilfe von Personen, wie man sie aus dem Psychodrama nach Moreno, der Familienrekonstruktion nach Satir oder dem Familienstellen nach Hellinger kennt, wird in diesem Buch auf der Grundlage der Systemischen Strukturaufstellungen mit dem lösungsfokussierten Ansatz der Schule von Milwaukee kombiniert. Typisch für diese Methoden des Aufstellens von Personen ist, dass die räumliche Anordnung ein externes Bild des internen Bildes der Klientin wiedergibt. Im Mittelpunkt dieser Methoden stehen die Externalisierung eines internen Bildes, die Verwendung von Repräsentanten und die Vermittlung einer Erfahrung des mithilfe von Umstellungen und Ritualen gewonnenen Lösungsbildes von der Familie. Die Aufstellungsmethode ist in erster Linie nonverbal. Sie fokussiert auf die Körperempfindungen der Repräsentanten und das Erleben von verbalen wie auch nonverbalen Ritualen.

Der Ansatz der Aufstellungsmethode ist im Unterschied zum lösungsfokussierten Vorgehen eher problemorientiert: Man interessiert sich für belastende familiäre Ereignisse, wie Todesfälle, Scheidungen, Familiengeheimnisse, fragt nach ausgeschlossenen Familienangehörigen, untersucht, ob es „Identifikationen“ und Übernahme von Schuld gibt, prüft, ob jemand dabei ist, einem Angehörigen in den Tod zu folgen.

Durch derartige Fragen werden implizite Thesen nahegelegt, wie etwa: „Ausgeschlossene müssen immer schädliche Wirkungen auf das System haben“, anstelle etwa von: „In der Regel ist es, wenn Störungen vorliegen, sinnvoll, nach der Möglichkeit der Aufhebung von Ausschluss Ausschau zu halten.“ Das Vorgehen lässt so den Eindruck entstehen, dass vor einer Lösung auf jeden Fall vergangene Belastungen aufgedeckt werden müssen.

Die seit 1989 von Matthias Varga von Kibéd und mir entwickelten **Systemischen Strukturaufstellungen (SySt)** bauen auf unterschiedlichen Gruppensimulationsverfahren auf, insbesondere den Formen von Virginia Satir. Dem Familienstellen nach Bert Hellinger verdanken wir vor allem die ursprünglich knappe und karge Form des Aufstellens (ohne Gestik, ohne Requisiten) sowie Einsichten zu Formen von Systemprinzipien.

Andererseits sind die SySt von vielen Vorgehensweisen von Virginia Satir, von ihrem Menschenbild und ihrer therapeutischen Haltung geprägt und schließlich konstruktivistischen Ansätzen, wie

dem der Heidelberger Schule (H. Stierlin, G. Weber, G. Schmidt) in theoretischen Ansätzen verpflichtet. SySt sind ein Verfahren, Grundprinzipien des Systemverständnisses von der Familie auf andere Systeme zu übertragen und zu erweitern, z. B. auf Konfliktparteien, Organisationen, Körpersysteme, Wertesysteme, innere Anteile, Drehbücher. Sie unterscheiden sich vom Familien-Stellen u. a. dadurch, dass sie auf einer systematischen Grammatik aufbauen und gleichzeitig auf unterschiedlichen Systemebenen gearbeitet werden kann, der Prozessarbeit das Primat gegeben sowie vorwiegend syntaktisch gearbeitet wird, wodurch weitgehend von Interpretationen abgesehen werden kann, was auch verdecktes Arbeiten ermöglicht. Es können auch abstrakte Systemelemente und außer *Repräsentanten* zusätzlich noch *Orte* und *freie Elemente* aufgestellt werden (hierzu ausführlich III.1.1.2.3). Durch diese Erweiterungen können auch zeitliche und räumliche Aspekte berücksichtigt werden.

Die hier im Buch dargestellten **Lösungsfokussierten Systemischen Strukturaufstellungen** (LfSySt) bauen auf der Grammatik der SySt auf und integrieren auf verschiedene Weise die lösungsfokussierte Kurztherapie:

- durch iterative Anwendung von SFT und SySt,
- durch Aufstellung spezifischer Teile der SFT (die SFT als Aufstellung),
- durch einen lösungsfokussierten Dialog mit Repräsentanten (die Aufstellung als lösungsfokussiertes Interview).

Aufstellungsarbeit und lösungsfokussierte Kurztherapie sind zwei Verfahren der systemischen Therapie, die zwei **gegensätzlichen Richtungen** angehören, dem systemisch-konstruktivistischen und dem systemisch-phänomenologischen Ansatz. Auf den ersten Blick scheinen diese beiden Formen in verschiedenen Hinsichten unvereinbar zu sein:

- Die Aufstellungsarbeit befasst sich mit mehreren früheren Generationen.
- Die lösungsfokussierte Kurztherapie sieht von jeglicher Problemanalyse ab.
- Im Mittelpunkt der Aufstellungsarbeit steht die Auflösung von Verstrickungen und die Aussöhnung mit der Vergangenheit.

- Im Mittelpunkt der SFT steht die Suche nach Lösungen.
- Die Leiterin einer Aufstellung nimmt starken Einfluss auf das Aufstellungsgeschehen durch Umstellungen und Anwendung von Ritualarbeit.
- Die Leiterin eines lösungsfokussierten Gesprächs hält sich inhaltlich völlig zurück und stellt nur lösungsfokussierte Fragen.
- Beim Aufstellungsverfahren werden Systeme durch räumliche Anordnungen von Personen simuliert und die Körperempfindungen der Darsteller verwendet, um Einsichten in die Strukturodynamik des Klientensystems zu gewinnen.
- Das lösungsfokussierte Vorgehen ist primär verbal und verwendet keine Repräsentanten.

Mit den LfSySt habe ich versucht, eine konstruktive Verbindung beider Verfahren zu entwickeln. Die LfSySt integrieren die **Vorzüge von beiden Methoden** und lassen sie zu einem neuen Ganzen verschmelzen:

- So ermöglichen z. B. die Zielannäherungs- sowie die Zwölf- und Neunfelderaufstellung durch die Verwendung einer Zeitlinie eine Verbindung von kontinuierlichem und plötzlichem Wandel. Sie stellen dadurch eine Methode transkontinuierlicher Veränderung dar. Das Erlebnis der Lösung in einer Aufstellung verbindet sich hier mit der kontinuierlichen Umsetzung des Lösungsprozesses im Alltag.
- Durch die Einbeziehung des Konzepts der Loyalität gelingt es, trotz des stringenten lösungsfokussierten Vorgehens auch der Aussöhnung mit der Vergangenheit einen Platz einzuräumen.
- Die Zwölf- und Neunfelderaufstellung ermöglicht Dialoge mit internen Anteilen wie auch externen Systemteilen, wie Personen, Gruppen, Bereichen.
- Mit dem lösungsgeometrischen Interview wird es möglich, noch weitere Aspekte von Ausschluss aufzuzeigen und einzubeziehen, wie: ausgeschlossene Themen, vernachlässigte Werte, verdrängte Emotionen und übersehene Konsequenzen. Die LfSySt erlauben den TeilnehmerInnen nicht nur stimmige körperliche Erfahrungen in Bezug auf fremde Systeme, sondern geben auch sprachlichen Zugang zu verschiedenen inhaltlichen Informationen über das repräsentierte System.

Die LfSySt stellen eine neuartige Kombination von Gespräch und Aufstellung dar. Bei den LfSySt können der Aspekt der Versöhnungsarbeit und die Auflösung von Verstrickungen in die lösungsfokussierte Vorgehensweise integriert werden, ohne diese abzuschwächen. Die Aufstellungsmethode wird durch die integrative Ergänzung der SFT eine vollständigere Therapie- und Beratungsmethode, bei der Gespräch und Aufstellung fließend ineinander übergehen.

Die Lösungsfokussierung der LfSySt hilft,

- von vorneherein die Atmosphäre zwischen den Systemteilen sowie in der Gruppe, innerhalb der sie stattfinden, zu verbessern;
- große Unterschiede in den Auffassungen zwischen den anwesenden Personen, etwa bei Konfliktsituationen in kleineren und größeren Systemen (wie bei Mediationsprozessen in Institutionen, Unternehmen, politischen Konfliktsituationen), zu überwinden. Denn die Unterschiede zwischen uns zeigen sich bei den Problemen, während wir in den Lösungen einander ähneln. Steve de Shazer berichtete von einer Studie am Brief Family Therapy Center (BFTC), die ergab, dass die Antworten auf die Wunderfrage sich in allen Kulturen gleichen, während die Probleme sehr unterschiedlich formuliert sein können;
- Retraumatisierungen zu vermeiden, wenn KlientInnen unter Gewalterfahrungen zu leiden haben;
- Lösungen konkreter zu gestalten. Hier hilft insbesondere die Arbeit mit der Zeitlinie, die eine Übertragung der Skalenarbeit aus der SFT in die Aufstellungsarbeit darstellt;
- für die Aufstellung einen Rahmen zu setzen, der schützend und stärkend wirkt. Die Zielannäherungs- sowie die Zwölf- und Neunfelderaufstellung können als *Metaaufstellung* Ressourcen schneller zugänglich machen und damit die Klientin, schon bevor sie ihr Problem gelöst hat, stärken.

Die **Integration der Aufstellung in den lösungsfokussierten Gesprächsablauf** ermöglicht, dass

- Nichtanwesende angemessen berücksichtigt werden können und deren Perspektive klarer sichtbar wird;
- durch die Externalisierung der Systemstruktur die Klientin eine Metaposition zu ihrer momentanen Situation einnehmen kann;
- indirekte Gewinne der Last verdeutlicht werden und dadurch das Sinngefühl genährt wird, was die Stabilität der Ergebnisse (laut den Untersuchungen von Grawe (1998) über andere Therapieformen) steigert;
- Verstrickungen aufgelöst werden können, was den Verlauf des SFT-Interviews verbessert;
- Loyalitätsprobleme berücksichtigt und in eine Lösungsrichtung umgelenkt werden können;
- Versöhnungsarbeit mit der Vergangenheit einen Platz finden kann.

Dieses Buch ist gleichermaßen für Fortgeschrittene wie auch solche, die beide Verfahren noch nicht kennen, geschrieben. **Kapitel II und III** geben jeweils eine Einführung in die den LfSySt zugrunde liegenden Methoden der SFT und der SySt, sodass zunächst keine Kenntnisse vorausgesetzt werden. Allerdings ist die Aufstellungsmethode in ihrer Komplexität und ihren Auswirkungen durch eine alleinige schriftliche Darstellung schwer vorstellbar. Um sie nachvollziehen zu können, erfordert dies im Allgemeinen, eine Aufstellung *erlebt* zu haben, als Zuschauer und noch besser als Repräsentant. Wenn Sie jedoch schon einmal Familienaufstellungen gesehen haben, so ist die Beschreibung der LfSySt in diesem Buch verständlich und nachvollziehbar.

Im zweiten Teil des dritten Kapitels erfolgt eine Übersicht über Arten, Typen und Bereiche der SySt. Diese ist eher als eine Art Verzeichnis gedacht, in dem Sie an späteren Stellen des Buches nachschlagen können, um sich über nur erwähnte SySt kurz zu informieren.

Die Darstellung der SFT weicht sehr von üblichen Beschreibungen in der Literatur ab, sodass auch mit der Methode bereits Vertraute hier neue Aspekte finden werden. Das Buch gibt viele Antworten auf Fragen, die sich die Leserin vielleicht noch nicht gestellt hat, die aber bei langjähriger Verwendung der Methode auftauchen. Die Übersicht über die SySt ist sehr kompakt geschrieben und enthält an einigen Stellen bereits Erweiterungen gegenüber der Darstellung in

Ganz im Gegenteil (Varga von Kibéd u. Sparrer). Für die folgenden Kapitel ist es günstig, diese ersten beiden Kapitel zu kennen; es sind jedoch Querverweise zu den entsprechenden Kapiteln angegeben, sodass Sie sich nach einem ersten Überfliegen von Kapitel III auch später ausführlicher informieren können. Für Querleser werden manche Erläuterungen in den einzelnen Kapiteln auch wiederholt.

Kapitel IV, X, XI und XII sind theoretische Kapitel, die zur Ergänzung gelesen werden können, aber keine Voraussetzung für das Verständnis der übrigen Kapitel darstellen. Sie gehen auf den philosophischen Hintergrund der LfSySt ein und erläutern Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Entsprechungen der SFT und der LfSySt. Das letzte Kapitel ist als eine praktische Ergänzung für den Alltag gedacht.

In den **Kapiteln V bis einschließlich IX** werden die verschiedenen Formen der LfSySt dargestellt. Jedes Kapitel enthält einen Theorieteil und ausführliche Fallbeispiele. Diese wurden aus Datenschutzgründen verfremdet. Namen, Orte und Berufe wurden geändert. Die Aufstellungen wurden, soweit nicht anders beschrieben, von der Autorin durchgeführt.

In diesem Buch werden die **weibliche und männliche Form der Personenbezeichnungen** unsystematisch abwechselnd verwendet, damit sich beide Lesergruppen angesprochen fühlen können.

Im therapeutischen Kontext verwende ich in Aufstellungsgruppen meistens die **Du-Form**, da aufgestellte Teile ohnehin vorzugsweise mit Du angesprochen werden. Im Organisationsbereich benutze ich jedoch häufig die **Sie-Form**, selbst mit RepräsentantInnen in Aufstellungen, da in diesem Bereich das Sie üblich und vertraut ist. In der Einzeltherapie spreche ich mit meinen KlientInnen in der Sie-Form. Daher wird hier im Buch abwechselnd die Du- und die Sie-Form verwendet, je nachdem, ob die Aufstellung oder das Gespräch in der Gruppe oder in der Einzeltherapie, im therapeutischen oder Organisationskontext stattfand.

Kursiv- und Fettdruck haben unterschiedliche Funktionen. **Kursiv** sind

- *Fachtermini* geschrieben, die in der Alltagssprache anders verwendet werden, wie z. B. *Orte*, die bei uns eine Symbolkategorie darstellen, während Orte sonst Ortschaften eines Landes bezeichnen;

- außerdem *Namen*, sobald sie RepräsentantInnen bezeichnen, z. B. *Mutter* für die Repräsentantin der Mutter der Klientin und nicht für die Mutter selbst; die gleiche Bezeichnung wird recte gedruckt, sobald sie das Repräsentierte bzw. die repräsentierte Person bezeichnet;
- zum Dritten *Betonungen*.

Fett gedruckt sind neben den Überschriften die Leitbegriffe.

Ganz herzlich möchte ich meinem Mann, Matthias Varga von Kibéd, danken, der zu diesem Buch den Anstoß gegeben, mich immer wieder ermutigt und angeregt hat und mit der Durchsicht des Manuskripts zur stilistischen Verbesserung beigetragen hat. Die LfSySt hätte es ohne die Entwicklung der SySt nie gegeben, und so stammt ein wesentlicher Beitrag zu den LfSySt auch von ihm. Herzlichen Dank auch an Thies Stahl, der mir wertvolle Hinweise zum Metamodell des NLP gab. Danken möchte ich vor allem noch den vielen KlientInnen und TeilnehmerInnen von Seminaren, ohne deren Mitwirkung dieses Buch nicht zustande gekommen wäre. Insbesondere möchte ich mich bei den TeilnehmerInnen bedanken, die bei der Überarbeitung der Darstellung ihrer Aufstellungen mithalfen und einwilligten, dass Abläufe von ein bis mehreren Sitzungen von ihnen nun publiziert werden können. Herzlichen Dank auch an Susanne Kessler und Katharina Wille, die das Manuskript durchsahen und durch ihre klugen Fragen und Bemerkungen Verbesserungen beisteuerten. Vielen Dank auch an meine KlientInnen, die in den letzten zwei Monaten wegen der Fertigstellung dieses Buches weitgehend auf mich verzichten mussten.

Insa Sparrer
München, den 1.10.2000

Nachtrag: Eine englische Ausgabe des Buches erschien 2007 unter dem Titel *Miracle, Solution and System* im Verlag SolutionsBooks, Cheltenham, UK.

II. Kurze Darstellung der lösungsfokussierten Kurztherapie (SFT)

Es ist gar nicht so leicht zu beschreiben, worin das lösungsfokussierte Vorgehen eigentlich besteht. Steve de Shazer, der gemeinsam mit Insoo Kim Berg und seinem Team die *solution focused therapy* (im Folgenden abgekürzt mit SFT) am *Brief Family Therapy Center* (BFTC) in Milwaukee entwickelt hat, bezeichnet diesen lösungsfokussierten Prozess mit „es“ (*it*). Er sieht die SFT nicht als eine neue Therapieform an, da

- ihr nur ein rudimentäres Persönlichkeitskonzept zugrunde liegt,
- sie zwar therapeutische Auswirkungen hat, aber diese nicht das zentrale Ziel der SFT darstellen,
- ihr Ziel nicht Heilung ist, sondern Veränderungen auf einen Lösungszustand hin, der mithilfe der Wunderfrage (ausführlich II. 1.5.9) ermittelt wird,
- die lösungsfokussierte Fragetechnik zu unspezifisch ist, z. B. im Wesentlichen kaum einen Unterschied bezüglich verschiedener diagnostizierter psychischer Erkrankungen macht und
- der SFT kein Ursache-Wirkungs-Modell zugrunde liegt.

Die Leserin mag sich fragen, was die SFT denn dann sei. Dieses *it* des lösungsfokussierten Prozesses lässt sich schwer positiv beschreiben, schon eher lässt es sich durch Abgrenzung zu anderen Verfahren charakterisieren, die Veränderungsprozesse im menschlichen Verhalten zum Inhalt haben.

Im Gegensatz zu anderen Therapieformen gibt es in der SFT kein fest umschriebenes Menschenbild. Steve de Shazer würde auch nicht von einem Heilungsprozess oder innerem Entwicklungsprozess sprechen, da es keinen an einem *absoluten* Ziel orientierten Prozess

gibt. Der lösungsfokussierte Prozess orientiert sich ganz an den eigenen Zielen der Klientin. In dieser Hinsicht ist die SFT ausgeprägt systemisch, denn sie bewertet die Ziele des lösungsfokussierten Prozesses nicht, sondern vertraut darauf, dass die Klientin letztlich selber weiß, was für sie gut ist. Dieses „Wissen“ der KlientInnen wird durch eine hypnotische Induktion des Lösungszustands in Form der Wunderfrage zum Vorschein gebracht.

Die SFT kann auch nicht als Beratungsprozess aufgefasst werden, denn die Leiterin berät nicht. Sie unterstützt nur die Suchprozesse der Klientin mit Fragen, damit sie ihre eigene Lösung leichter finden kann. Anstatt zu beraten, versucht die Leiterin, für die Klientin immer mehr überflüssig zu werden, ähnlich wie folgende buddhistische Lehrgeschichte (nach de Mello 1996) die Beziehung zwischen Meister und Schüler sieht:

Ein Schüler bat einen Lehrer, ihn als seinen Schüler anzunehmen. Der Lehrer entgegnete ihm: „Du bist ein Schüler, weil deine Augen noch geschlossen sind. Wenn du sie eines Tages öffnest, wirst du sehen, dass du von mir und anderen nichts lernen kannst.“ „Aber wozu brauchst du dann einen Meister?“, fragte der Schüler erstaunt. „Um zu erkennen, dass du ihn nicht brauchst“, erwiderte der Lehrer.

Wir haben es bei der SFT also nicht mit einem Prozess zu tun, bei dem die Leiterin in eine bestimmte Richtung lenkt, sondern mit einem Prozess, der den Selbstheilungskräften und Selbstorganisationskräften der Klientin völlig vertraut, sobald ein dafür förderlicher Kontext gesetzt wird.

Die Leiterin dient zwar der Klientin als Modell, insofern sie ihr gegenüber eine Haltung der Nichtbewertung einnimmt und ihr Vertrauen entgegenbringt und diese Haltung der Welt gegenüber auch für die Klientin hilfreich ist, um festgefahrene Meinungen loslassen zu können. Das Ziel der Leiterin ist es jedoch nicht, dass die Klientin sie nachahmt. Hierzu wieder eine kleine buddhistische Lehrgeschichte (ebd.):

Ein Meister sagte zu seinem Schüler: „Wenn du mich zu deinem Vorbild machst, schädigst du dich selbst, denn damit weigerst du dich, selbst die Dinge zu sehen.“ Nach einer Pause fügte er hinzu: „Und auch mich schädigst du, denn auf diese Weise weigerst du dich, mich so zu sehen, wie ich bin.“

Dieser Kontext besteht aus der Suche nach Lösungen und steht daher im Kontrast zu allen therapeutischen Verfahren, die nach Ursachen für das symptomatische Verhalten suchen.

II.1. VERSCHIEDENE FORMEN VON LÖSUNGEN

Die Frage nach dem Warum wird in der SFT nicht gestellt. Sie wird ersetzt durch die Frage: „Was ist statt des Problems da?“ Ihr Ziel ist es, Lösungen zu finden und zu konstruieren. Die Fragen nach Ausnahmen (siehe II.1.6) und Teile der Wunderfrage (siehe II.1.5.9) helfen, bereits vergessene Lösungen wieder zu finden. Da, wo es sich bei der SFT um Konstruktion von Lösungen handelt, sind diese nicht beliebig, sondern immer in den Kontext des Gegebenen eingebettet. Ich erläutere diesen Punkt später, wenn ich auf Fragen zum Kontext des Wunders (II.1.5.9) eingehe.

II.1.1 Ein Paradigmenwechsel

In vielen Formen der systemischen Therapie spielt der Begriff der Homöostase eine große Rolle. Dabei wird angenommen, dass Systeme bestrebt sind, einen homöostatischen Zustand aufrechtzuerhalten, oft auf Kosten einer längst notwendigen Veränderung und Anpassung an die Umwelt. Mit therapeutischen Methoden wird versucht, diesen Gleichgewichtszustand des Status quo zu stören, damit nach einer anschließenden Chaosphase notgedrungen ein Veränderungsprozess eingeleitet wird.

In der SFT geht man eher davon aus, dass alles ständig in Bewegung ist und nichts gleich bleibt. Die Therapeutin befasst sich hier nicht damit, den vorhandenen Zustand zu stören, sondern sie versucht zu eruieren, was es im vorhandenen Zustand an nützlichen Verhaltensweisen und angenehmen Momenten gibt. Es geht also nicht um die Störung eines homöostatischen Zustandes wie in der Palo-Alto-Schule (Bateson, Beavin(-Bavelas), Haley, Jackson, Watzlawick, Weakland u. a.) oder etwa der Mailänder Schule (Palazzoli, Boscolo, Checchin, Prata), sondern darum, etwas Positives im Negativen zu finden. Diesen Prozess bezeichne ich als die Suche nach Lösungen in der Gegenwart. Analog dazu werden in der Vergangenheit Lösungszustände gesucht, nämlich die Zustände der Ausnahmen vom Problem. Anstatt dass Ungewolltes, Problematisches behindert oder umgelenkt wird, wird in der SFT alles Positive und

Nützliche fokussiert, mit dem Ziel, dass es wahrgenommen wird und sich dann vermehrt.

Das Hauptgewicht der SFT liegt in der aktiven Konstruktion von Lösungen. Steve de Shazer und sein Team gehen sogar so weit, dass sie diesen Konstruktionsprozess auch ohne das Problem der Klientin zu kennen, einleiten. Dieser Ansatz ist radikal in der Stringenz, mit der er die Richtung auf eine Lösung fokussiert.

Aus meiner Sicht umfasst die SFT vier Teile:

- Lösungen in der Gegenwart,
- Lösungen in der Vergangenheit,
- Lösungen in der Zukunft und
- Aufgabenkonstruktion und Verschreibung.

Im folgenden Text gehe ich nach dieser Einteilung der SFT vor, im Gegensatz zu sonstigen Darstellungen in der Literatur.

Steve de Shazer und sein Team entwarfen für KlientInnen auf der Warteliste eine Aufgabe. Der Wunsch der TherapeutInnen war, dass diese KlientInnen die Zeit bis zur ersten Sitzung bereits für eine positive Veränderung nutzen sollten. Da die TherapeutInnen nichts über die KlientInnen wussten, musste diese Aufgabe zwangsläufig unabhängig vom Problem sein. Auf diese Weise entstand die sogenannte **Standardaufgabe** (*first session formula task*), die in dem Auftrag bestand, möglichst detaillierte Antworten zu finden auf folgende Fragen:

„Was ist im Moment gut?“

„Was kann so bleiben und sollte nicht durch unsere gemeinsame Arbeit verändert werden?“

Zu seinem Erstaunen stellte das BFTC-Team fest, dass die KlientInnen nach dieser Aufgabe bereits in der ersten Sitzung von wesentlichen Verbesserungen berichten konnten. Daraus schlossen Steve de Shazer und sein Team, dass wir, um Hilfe für eine Veränderung geben zu können, das Problem nicht einmal kennen müssen. Steve De Shazer und sein Team wandten sich daraufhin ganz der Konstruktion von Lösungen zu.

Hier erfolgte gewissermaßen ein Paradigmenwechsel für die Therapie: Weg von der Problemanalyse – hin zum Auffinden von Lösungen.

Das BFTC-Team suchte fortan nach weiteren Methoden, die unabhängig von der Art des Problems Lösungen fokussieren, nicht mehr primär das Problem analysieren und auch nicht nach dessen Ursachen suchen.

Die Leserin mag sich fragen, wie es möglich ist, ohne Kenntnis des Problems dieses dauerhaft erfolgreich zu lösen. Wir sind so gewöhnt daran, bei Veränderungen zunächst die Ist-Lage zu eruieren, zu analysieren und nach den Ursachen zu fragen, dass eine Vorgehensweise ohne diese Elemente uns zunächst als absurd erscheinen mag. Aber gerade der konsequente Blickwechsel von den Ursachen und der Analyse hin zu den Lösungen ist das Überraschende und Wirksame am lösungsfokussierten Vorgehen.

Es folgen nun und auch an vielen weiteren Stellen philosophische Bemerkungen zur SFT, die den Kontext des lösungsfokussierten Vorgehens erläutern sollen. Im Werk Ludwig Wittgensteins können wir den philosophischen Hintergrund der SFT finden. Daher zitiere ich hier und auch an späteren Stellen des Öfteren aus seinen beiden Hauptwerken, dem *Tractatus logico-philosophicus* (Wittgenstein 1989b) und den *Philosophischen Untersuchungen* (Wittgenstein 1989a). Im *Tractatus* finden wir unter No. 6.4321:

„Die Tatsachen gehören alle nur zur Aufgabe, nicht zur Lösung.“

Hier weist Wittgenstein darauf hin, dass Problem (Aufgabe) und Lösung von gänzlich verschiedener Art und nicht auseinander ableitbar sind. Dies bedeutet nicht, dass aus einer Problem- und Ursachenanalyse keine Hinweise auf Lösungen gefunden werden könnten. Es besagt nur, dass eine Problem- und Ursachenanalyse keine notwendige Bedingung für das Auffinden von Lösungen ist. Natürlich müssen die Teile, die bei einer Problemanalyse für eine Veränderung hilfreich sind, auf andere Weise beim lösungsfokussierten Vorgehen berücksichtigt werden.