

Insa Sparrer

Einführung in Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellungen

Dritte, unveränderte Auflage, 2014

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.

Dritte, unveränderte Auflage, 2014
ISBN: 978-3-89670-541-9
© 2007, 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

2. Lösungsfokussierung – Was ist das überhaupt?

Steve de Shazer und Insoo Kim Berg entwickelten gemeinsam mit ihrem Team die lösungsfokussierte Therapie, kurz SFT (Solution Focused Therapy) oder SFBT (Solution Focused Brief Therapy), und die lösungsfokussierte Beratung, hier kurz SFC (Solution Focused Consulting) genannt. Ursprünglich hieß die SFT „Solution Oriented Therapy“, und sie wurde davor ausdrücklich mit „Brief Family Therapy“ bezeichnet, was dem Institut seinen Namen gab (*BFTC: Brief Family Therapy Center*). Später wurden die Termini „Brief“ und „Family“ absichtlich verschwiegen und nur die Abkürzung des Institutsnamens beibehalten, da die Betonung weg von „Family“, weg von „Therapy“ und hin zu einer unüblichen Auffassung von „Brief“ als „wenige Sitzungen, über lange Zeit verteilt“ führte.

Mit dem Begriff der Lösungsfokussierung setzten sie sich in Gegensatz zu all jenen Verfahren, die davon ausgehen, dass eine Veränderung in Richtung einer gewünschten Lösung stets eine Problemanalyse erfordert.

2.1 Unabhängigkeit von Problem und Lösung

Der lösungsfokussierte Ansatz geht davon aus, dass Problem und Lösung im Prinzip unabhängig voneinander sind. Zu dieser überraschenden Grundannahme der Lösungsfokussierung finden wir im *Tractatus logico-philosophicus* (TLP) von Wittgenstein (2003b)³:

„Die Tatsachen gehören alle nur zur Aufgabe, nicht zur Lösung“ (6.4321).

3 Die Philosophie Ludwig Wittgensteins kann als Grundlage für die SFT angesehen werden. Die SFT wurde jedoch unabhängig davon entwickelt. Erst viel später entdeckte Steve de Shazer in Wittgenstein einen Denker, der von ähnlichen Voraussetzungen ausging und ähnlich dachte wie er.

Dies bedeutet, wenn wir etwas als Problem erleben, so sind es nicht die Tatsachen, die Fakten bzw. die Bedingungen, die es zu einem Problem für uns machen, sondern wir selber sind es, die aus bestimmten Tatsachen und Situationen ein Problem konstruieren. Daher müssen die Elemente eines Problems auch nicht geändert werden, damit wir zu einer Lösung gelangen, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen. Lösungen gehören zu einer anderen Kategorie als Probleme, Lösungen sind, auch wenn sie einfach sind, oft schwer, nicht leicht. So betont Steve de Shazer: „It’s hard work to be simple.“⁴

Dies zeigt folgendes *Beispiel*:

In einer Lehransprache berichtete der Dalai-Lama, dass viele Westler sich unter Karma etwas anderes vorstellen, als Karma in der tibetischen Tradition heißt. Gutes Karma wird irrtümlich einfach für etwas Angenehmes gehalten. Doch es geht dabei nicht um Annehmlichkeit, sondern um gute Bedingungen für Entwicklung. Als Beispiel nannte er das Schicksal eines guten Freundes, der von den Chinesen acht Jahre in Dunkelhaft gehalten wurde und nach seiner Entlassung als ein erstaunlich vervollkommnetes menschliches Wesen aus dieser schrecklichen Situation hervorkam. Er und sein Freund seien damals im Gespräch darin übereingekommen, dass der Freund vielleicht etwas viel „gutes Karma“ gehabt habe – eine Formulierung, die manche westliche LeserIn in ihrem Wunsch nach gutem Karma möglicherweise ein wenig vorsichtiger werden lassen würde.

Dieses Beispiel ist natürlich sehr drastisch, aber es zeigt sehr deutlich, dass, was günstig oder ungünstig ist, nicht allein von den äußeren Bedingungen abhängt, sondern davon, was wir daraus machen. Was für diesen Freund des Dalai-Lama möglich war, ist natürlich nicht einfach übertragbar auf andere Menschen, es zeigt nur, dass es prinzipiell möglich ist, sogar in solch schweren Situationen Lösungen zu entdecken. Das lösungsfokussierte Vorgehen geht davon aus, dass wir die nötigen Ressourcen für Lösungen besitzen. Dies zeugt von einem tiefen Grundvertrauen in die Möglichkeit der Auflösung von Leid, einer aus der langen Praxis der SFT mit schwierigsten KlientInnen erwachsenen Grunderfahrung.

4 „Es ist harte Arbeit, einfach zu sein.“

2.2 Konstruktion von Lösungen und Entdeckung von Wundern

Die LeserInnen werden vielleicht erstaunt oder verwirrt, wenn nicht gar verärgert reagieren, daher möchte ich die Unabhängigkeit von Problem und Lösung noch mit einem weiteren *Beispiel* illustrieren:

Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und ihr Team am BFTC arbeiteten zunächst vorwiegend nach dem Ansatz der Schule von Paolo Alto. Sie arbeiteten mit Familien und einzelnen KlientInnen und beobachteten, welche Interaktionsmuster im jeweiligen sozialen System vorherrschend waren. Veränderungen führten sie dadurch herbei, dass sie diese Muster unterbrachen, indem sie z. B. vorschlugen, auf die Eifersucht, etwa des Ehemanns, oder die Haushaltsmithilfeverweigerung, etwa der Kinder, auf eine ganz neue, unerwartete und überraschende Weise zu reagieren.

Da es am BFTC meist viele KlientInnen gab, die auf der Warteliste standen, überlegte sich das Team, was es diesen wartenden KlientInnen in die Hand geben könnte, damit sie die Zeit bis zur ersten Sitzung bereits nutzen könnten. Es kam auf die Idee, den KlientInnen vorzuschlagen, sich bis zur ersten Sitzung zu überlegen, was durch die Therapie nicht verändert werden solle bzw. was im Moment noch gut laufe und eher so bleiben solle. In der ersten Sitzung stellte sich dann heraus, dass zwei Drittel der KlientInnen bereits deutliche Fortschritte gemacht hatten bzw. mitteilten, dass es ihnen besser gehe als beim telefonischen Erstkontakt.

Hier hatte also eine Veränderung in die gewünschte Richtung stattgefunden, ohne dass die Mitglieder des BFTC überhaupt zuvor erfahren hatten, um welches Thema es ging. Es ist daher eine Veränderung ohne Analyse des Problems möglich. An diesem Punkt begann das Team von Milwaukee zu erforschen, welche weiteren Möglichkeiten es gibt, ohne Problemanalyse gleich auf eine Lösung hinzuarbeiten.

2.2 Konstruktion von Lösungen und Entdeckung von Wundern

Lösungsfokussiertes Vorgehen heißt, die KlientIn gleich mithilfe von Fragen auf Lösungen auszurichten. Oder, anders ausgedrückt, die Interaktion zwischen KlientIn und BeraterIn (ich verwende hier und im Folgenden den Begriff BeraterIn, damit sind jedoch gleichzeitig auch TherapeutIn, MediatorIn oder SupervisorIn mitgemeint) dient in erster

Linie dem Auffinden bzw. Konstruieren von vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Lösungen, d. h.:

- von Teilen der Lösungen, die in der Vergangenheit schon zugänglich waren,
- von Aspekten des Problems, die jetzt schon gelöst sind, und
- von Lösungen, die in der Zukunft eintreten werden.

Die *Konstruktion* bezieht sich dabei auf das Gestalten von Lösungen, das *Finden* auf die Grenzen der Beliebigkeit bei der Konstruktion von Lösungen. Der Beliebigkeit der Lösungen werden Grenzen durch die Form der Lösungen gegeben, das heißt durch die Unterscheidung von möglichen Lösungen und „unmöglichen Lösungen“.

Steve de Shazer arbeitete mit einem Klienten, der einen Arm verloren hatte. Auf die Wunderfrage⁵, also woran er merke, dass ein Wunder geschehen und sein Problem gelöst sei, antwortete dieser: „Mein Arm wäre wieder da.“ Steve de Shazer nickte, grübelte und schwieg lange Zeit. Daraufhin sagte der Klient: „Ach, Sie meinen eine mögliche Lösung?“ Dies bestätigte Steve mit heftigem Nicken.

Die Vergangenheit als Problem bzw. als Lösung zu sehen stellt zwei verschiedene Konstruktionsweisen dar. Für das lösungsfokussierte Vorgehen ist es nicht relevant, ob eine in der Vergangenheit liegende gefundene Lösung konstruiert ist oder sich „tatsächlich“ ereignet hat. In beiden Fällen ermutigt die Lösung und gibt Hinweise für die Konstruktion weiterer Lösungen. In diesem Sinne kann sie konstruktiv verwertet werden, und nur darauf kommt es an. Vergangene Lösungen säen also Ideen für künftige Lösungen und ermutigen, solche Lösungen zu suchen. Die Entdeckung von Wahrheit ist letztlich für die Konstruktion von wirksamen möglichen Lösungen nicht entscheidend.

Die Wunderfrage, in vieler Hinsicht das Herzstück des lösungsfokussierten Vorgehens, ist eine Tranceinduktion, die die KlientIn in eine zukünftige Lösung hineinversetzt. Mit dieser Frage wird ermittelt, woran die KlientIn merken würde, dass ihre Probleme verschwunden sind. Indem Reaktionen anderer Personen auf das Wunder erfragt werden, zeigen sich seine Grenzen. In diesem Sinn wird das Wunder „entdeckt“. Die Reaktionen der Umwelt auf Veränderungen bei der

5 Zur ausführlichen Form siehe unter 3.1, Schritt 4.

2.3 Lösungsfokussierung als Sprache

KlientIn setzen Wunderfantasien Grenzen. In dieser Hinsicht geht es um die Entdeckung von Möglichem.

2.3 Lösungsfokussierung als Sprache

Steve de Shazer und Insoo Kim Berg betrachten die lösungsfokussierte Gesprächsführung als eine eigene Form der Sprache. Während die KlientIn anfangs immer wieder in ihre Problemsprache verfällt, kann die BeraterIn lösungsfokussiert zuhören und Lösungselemente aufspüren und hervorheben. Lösungsfokussierte Fragen richten die KlientIn immer wieder auf die Lösung aus. Dadurch fühlt sich die KlientIn wertgeschätzt und bekommt Zugang zu ihren Ressourcen.

Die BeraterIn setzt mit ihrer Lösungsfokussierung einen Unterschied zur Problemsicht der KlientIn. Diese doppelte Beschreibung der Welt aktiviert einen Veränderungsprozess. Der Leidensdruck wird ergänzt durch die Sehnsucht nach der Lösung. Im Gegensatz zum Leidensdruck weist diese Sehnsucht auf das Ziel, auf das Stattdessen bezüglich des Problems hin.

Allein lösungsfokussiert mit einer KlientIn zu sprechen führt bereits zu grundsätzlichen Veränderungen:

- Die KlientIn kann wieder Hoffnung schöpfen, denn es gibt Lösungen.
- Die KlientIn entdeckt, was bereits an Lösungen vorhanden ist.
- Die KlientIn erinnert sich an ihre Ressourcen.
- Die KlientIn erhält viel Wertschätzung von ihrer BeraterIn und schöpft daraus Kraft.
- Die KlientIn bekommt ein klareres Bild davon, wohin es aus ihrer eigenen Sicht gehen soll.
- An die Stelle von Leidensdruck tritt die Sehnsucht nach der Lösung, die mithilfe der Wunderfrage erarbeitet wird.

In einem Team oder in der Arbeit mit Konfliktparteien kann das, was die eine Partei positiv an der anderen sieht, weitergegeben werden. Insoo Kim Berg prägte dafür den Begriff der „positiven Gerüchtebildung“.

Die Prinzipien der Lösungsfokussierung stellen die Grundlagen der Grammatik der lösungsfokussierten Sprache dar; die Bedeutungsge-