

«It is simple but not easy»

*Der lösungsorientierte Ansatz erfindet Lösungen,
statt Probleme zu lösen*

Insoo Kim Berg (1934–2007) und ihr Ehemann Steve de Shazer (1940–2005) gelten als Begründer des lösungsorientierten Therapie- und Beratungsansatzes. Nicht die Probleme der Klientinnen und Klienten stehen dabei im Zentrum, sondern die Stärken und Ressourcen, welche zur Lösungsfindung aktiviert werden können. Der Ansatz hat bis heute grossen Einfluss.

Werner Herren und Danièle Zatti Kuhn

Der zeitgeschichtliche Hintergrund

Die von Kim Berg und de Shazer entwickelte lösungsorientierte Kurzzeittherapie war im Vergleich zu den damals vorherrschenden, eher problemorientierten Methoden ein radikaler neuer Denkansatz. Er war eine Abkehr von der Ursachenforschung hin zur pragmatischen Lösungsfindung.

Die Wurzeln der lösungsorientierten Kurzzeittherapie lagen in den Forschungsarbeiten und Erfahrungen des «Brief Therapy»-Modells am «Mental Research Institute» in Palo Alto (MRI). 1974 publizierten Paul Watzlawick, John Weakland und Richard Fisch ihre Erkenntnisse und das Modell der Kurzzeittherapie unter dem Titel «Change» (deutsche Ausgabe «Lösungen»). Darin beschrieben sie einerseits die theoretischen Grundlagen, die auf ihren Forschun-

gen über Kommunikation, Kybernetik, Systemtheorie und Konstruktivismus beruhten. Andererseits zeichneten sie das Vorgehen und die wesentlichen Interventionen einer Kurzzeittherapie mit höchstens zehn Sitzungen auf. Die Interventionen der lösungsorientierten Kurzzeittherapie stellte Watzlawick 1977 in «The Language of Change» (deutsche Ausgabe «Die Möglichkeit des Andersseins») noch ausführlicher dar.

Eine grosse Inspiration für den lösungsorientierten Ansatz war der Psychiater und Hypnosetherapeut Milton Erickson (1901–1980). Seine Interventionen bewirkten auch bei Menschen mit schweren Symptomen und langen erfolglosen Therapien eine schnelle Veränderung. Es gelang ihm auf überraschende Weise, die individuellen Ressourcen der Klientinnen und Klienten für die Lösungsfindung zu nutzen. Er nannte dies die Utilisations-Technik.



Forschungsgrundlagen

Insoo Kim Berg und Steve de Shazer lernten sich am MRI kennen und gründeten 1978 in Milwaukee das «Brief Family Therapy Center». Zusammen mit ihrem Team und vielen befreundeten Therapeutinnen und Therapeuten aus den USA, Kanada und Europa erforschten sie pragmatisch, aber konsequent den lösungsorientierten Ansatz.

Als Schüler von John Weakland und Milton Erickson war Steve de Shazer mit dem Modell des MRI rund um die Kurzzeittherapie vertraut. Er war zudem geprägt vom französischen Philosophen Jacques Derrida, dem Begründer der Dekonstruktion und ein hervorragender Kenner der Schriften von Ludwig Wittgenstein.

De Shazer war äusserst sensibel dafür, wie Menschen mit der Sprache Wirklichkeiten erschaffen. Er wies immer wieder darauf hin, dass das Wort «Problem» bereits einen negativen Bewusstseinszustand hervorruft. In diesem Zustand sei es schwierig, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden. Daraus entstand der «Solution Talk». Konsequenterweise ersetzte er das Wort «Problem» durch das Wort «Beschwerde».

In jahrelanger Arbeit mit Beratungsgesprächen, welche von einem Team hinter dem Einwegspiegel be-

Die (Re-)Konstruktion der Wirklichkeit

Einen besonderen Stellenwert in der lösungsorientierten Arbeit haben die Wirklichkeit und deren Konstruktion. Der Konstruktivismus vertritt die Haltung, dass es nicht eine allgemeingültige Wahrheit gibt, sondern dass wir unsere Welt selber konstruieren, also erfinden.

Paul Watzlawick (1921–2007) gehört zu den Vordenkern des Konstruktivismus. Als Schüler C.G. Jung war er beeindruckt von dessen Forschungen über die hinduistische Kultur Indiens und der damit verbundenen Sichtweise, dass die Wirklichkeit eine Illusion ist und dass der Mensch mit seinen Gedanken, Wünschen und Taten in ein Spinnennetz verstrickt ist. Danach entwickelte er seine konstruktivistische Sichtweise, die der absoluten Wahrheit absagt. Jeder Mensch hat seine eigene Wahrheit und konstruiert seine eigene Wirklichkeit durch sein Denken, Sprechen und Handeln. Daraus folgerte er, dass Therapie darin bestehen muss, die Bedeutung, welche die Klientinnen und Klienten der Welt geben, zu verändern und damit ein neues Verhalten zu generieren.

obachtet und mittels Videosequenzen ausgewertet wurden, entwickelte das Brief Family Therapy Center die lösungsorientierten Techniken. Ganz pragmatisch und ganz nach dem eigenen Motto: Was nützt, beibehalten, was nicht nützt, weglassen und etwas anderes probieren.

Auch wenn dies nicht immer so offensichtlich ist: Insoo Kim Berg hat als erfahrene, flexible und äußerst kreative Therapeutin einen enormen Beitrag zur Entwicklung des Ansatzes geleistet. So sagte Steve: «Alles was ich weiss, habe ich von Insoo gestohlen.» (Vogt/Wolf/Sundman/Dreesen 2012: S. 40)

Grundlagen und Inhalte des lösungsorientierten Ansatzes (LOA)

Neben der konstruktivistischen Sichtweise geht der LOA auch von folgenden Prämissen aus:

- Jeder Mensch verfügt über die Ressourcen, die er braucht, um seine Schwierigkeiten zu meistern. Sie sind im Moment vielleicht nicht zugänglich, aber vorhanden.
- Die Beraterin ist nicht Expertin für Lösungen, nur für Fragestellungen. Nichtwissen ist ein wichtiger Teil der Professionalität. Die Expertise liegt bei den zu Beratenden.
- Berater und Kunde treffen sich auf Augenhöhe.
- Um eine Lösung zu (er-)finden, muss man das Problem nicht kennen.

Die gedanklichen Grundlagen, auf die der LOA aufbaut, lassen sich wie folgt auf den Punkt bringen (de Shazer/Dolan 2007: S. 22 ff.):

- Was nicht kaputt ist, muss man auch nicht reparieren.
- Das, was funktioniert, sollte man häufiger tun.
- Wenn etwas nicht funktioniert, sollte man etwas anderes probieren.
- Kleine Schritte können zu grossen Veränderungen führen.
- Die Lösung hängt nicht zwangsläufig mit dem Problem direkt zusammen.
- Die Sprache der Lösungsentwicklung ist eine andere als die, die zur Problembeschreibung notwendig ist.
- Kein Problem besteht ohne Unterlass; es gibt immer Ausnahmen, die genutzt werden können.
- Die Zukunft ist sowohl etwas Geschaffenes als auch etwas Verhandelbares.

Folgende Instrumente und Techniken werden heute typischerweise mit einem lösungsorientierten Ansatz in Verbindung gebracht:

- «Establishing of a Yes-Set»: Durch das Erzeugen einer Ja-Haltung wird die Wahrscheinlichkeit für



ein inneres Mitgehen des Kunden, der Kundin in die Lösungsmöglichkeiten erhöht.

- Auf Lösung gerichtete, positiv formulierte Ziele: Definition des Hinzu- anstelle des Weg-von-Zustandes.
- Pseudo-Orientierung in der Zeit (z.B. mittels Wunderfrage): Die Klientin wird mittels Fragen in eine Zeit in der Zukunft versetzt, in der die Beschwerde nicht mehr besteht bzw. das Ziel erreicht ist. Das Lösungserleben aktiviert die vorhandenen Ressourcen und konstruiert eine neue Realität jenseits der Problematik oder Herausforderung.
- Suche nach Ausnahmen und früheren Lösungen.
- Utilisation: Alles, was nützen könnte, wird genutzt.
- Lösungsorientierte Fragen, insbesondere auch die Skalierungsfrage zur Unterschiedsbildung und Sichtbarmachung des Fortschritts.
- Standardisierter Gesprächsablauf mit dem Einbau einer Pause zur Erarbeitung der Rückmeldung mit einem Kompliment und Aufgaben, welche das zieldienliche Verhalten verstärken.



«It's simple but not easy»: Steve de Shazer betonte immer wieder, dass es wichtig sei, möglichst einfach zu bleiben (Vogt/Wolf/Sundman/Dreesen 2012: S. 13). Eine lösungsorientierte Beraterin lässt vor allem den Klienten arbeiten, richtet den Fokus auf das, was schon funktioniert und lässt Raum und Zeit zur Entstehung von Wundern. Dies braucht Erfahrung, Vertrauen und Mut.

Die Grenzen des Ansatzes

Der LOA als reines Modell hat gemäss unserer Erfahrung auch Lücken.

- Bei sehr starken Emotionen und psychosomatischen Störungen, die sich häufig als Folge von Traumata und Schocks entwickeln, sind andere Techniken erfolgreicher und nachhaltiger. Dies bestätigt auch eine Wirksamkeitsstudie am BFTC. (De Jong/Kim Berg: S. 332). Die Ausrichtung auf das konkrete Verhalten in einer konkreten Situation kann den Blick auf das dahinterliegende Muster versperren.
- Den systemischen Zusammenhängen und dem Einbezug der unbewussten Prozesse wird zu we-

nig Aufmerksamkeit geschenkt. Wer sich zu stark auf die Veränderung des Menschen fokussiert, kann leicht den Blick für die Komplexität und die Wechselwirkungen verlieren.

- Über ein Problem sprechen zu können und zu dürfen, kann für die Klientin auch eine Entlastung bedeuten, z.B. wenn es bisher eine grosse, tabuisierte Last war. Eine «dogmatische» Lösungsorientierung wird dem nicht gerecht. Das Problem im Sinne einer Soll-Ist-Diskrepanz beinhaltet zudem Kompetenzen, die in der Beratung zielführend als wertvolle Information über berechnete Bedürfnisse gewürdigt und genutzt werden kann (Schmidt: S. 186).

Weiterentwicklung und Preis der Popularität

Auch nach dem Tod von de Shazer und Insoo Kim Berg in den Jahren 2005 und 2007 und der Schliessung des BFTC entwickelt sich der Ansatz weiter. Die Verbreitung war beiden Therapeuten ein grosses Anliegen, und sie haben darauf hingearbeitet, dass ihre Kolleginnen und Schüler die Arbeit fortsetzen (Vogt/Wolf/Sundman/Dreesen 2012). So haben sie die Grundlage

gelegt für unzählige Anwendungen in Beratung, Coaching und Supervision.

Die Popularität hat aber auch ihren Preis. Unsere Erfahrung aus vielen Supervisionen zeigt, dass nicht überall, wo Lösungsorientierung draufsteht, auch Lösungsorientierung drin ist. So lassen sich die Berater*innen oft vom Problem «hypnotisieren» und fixieren sich so sehr auf das Ursache-Wirkung-Denken, dass sie nicht mehr lösungsorientiert fragen und handeln, sondern problemorientiert.

Nicht immer wird mit der nötigen, sorgfältigen Grundhaltung gearbeitet, die den LOA ausmacht. Als Kundin oder Kunde sollte man sich nicht vom Schlagwort «Lösungsorientierung» blenden lassen, sondern prüfen, welche theoretischen Grundlagen und Modelle die Beraterin ihrer Arbeit zugrunde legt und welche Qualitätskriterien (z.B. bso-Mitgliedschaft) sie erfüllt.

Das Wunder gedeiht weiter

Die Arbeiten von de Shazer und Kim Berg wirken noch immer nach. Matthias Varga von Kibéd fasst die Bedeutung der beiden in einem Satz zusammen: «Was Steven und Insoo gaben, war nicht das Brot, sondern

die Saat, um eigene Getreidefelder anlegen zu können.» (de Shazer/Dolan 2007: S. 9). Und: «Die Systematik des lösungsfokussierten Ansatzes ist eine Systematik der Methode, nicht der Inhalte.» (ebda S. 13). In diesem Sinne profitiert die Welt auch weiterhin von den genialen Ideen des BFTC und deren Weiterentwicklungen.

Die Saat, die in der Schweiz aufging, war die Gründung des Kurszentrums Aarau 1981. Das Kurszentrum Aarau war die erste Institution in der Schweiz, die Coaching, Kurzzeitberatung, Neuro-Linguistisches Programmieren und Ericksonische Hypnose anbot. Seit 2013 kann man sich beim Zentrum für interdisziplinäre Systemtherapie als Systemisch-Lösungsorientierter Coach zertifizieren lassen. Inzwischen haben mehr als 7000 Fachleute aus der Schweiz und dem angrenzenden Ausland an Ausbildungen am Kurszentrum Aarau teilgenommen.

Und woran merken Sie, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie den Geist des BFTC eingeatmet haben? Wie profitieren Ihre Kundinnen und Kunden, Ihre Familie, Ihr Hund, Sie selber davon? Was ist das nächste Wunder, das Sie diesbezüglich erleben werden?



Werner Herren, ist Gründer und Leiter des Kurszentrums Aarau, Institut für Coaching und Lösungsorientierte Systemtherapie. Das Kurszentrum Aarau war das erste Institut in der Schweiz, das Lehrgänge für systemisch-lösungsorientierte Kurzzeitberatung in der Schweiz anbot.
herren@kurszentrum.ch



Danièle Zatti Kuhn, lic.oec.publ., Coach/Supervisorin/Organisationsentwicklerin bso, ist Trainerin am Kurszentrum Aarau und selbstständige Beraterin.
zatti@kurszentrum.ch

LITERATUR

- De Jong, P./Kim Berg, I. (vergriffen, Neuauflage geplant): Lösungen (er-)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. Dortmund: Modernes Lernen.
- De Shazer, S./Dolan Y. (2007): Mehr als ein Wunder. Lösungs-fokussierte Kurztherapie heute. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- De Shazer, S. (2017): Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- De Shazer, S. (2018): Das Spiel mit dem Unterschied. Wie therapeutische Lösungen lösen. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- De Shazer, S. (2018): Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Schmidt, G. (2019): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Steiner, T./Kim Berg, I. (2018): Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Vogt, M./Wolf F./Sundman P./Dreesen H.N. (Hrsg.) (2012): Begegnungen mit Steve de Shazer und Insoo Kim Berg. Dortmund: Verlag modernes Lernen.
- Watzlawick, P., (2015): Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der therapeutischen Kommunikation. Göttingen: Hogrefe, vorm. Hans Huber.
- Watzlawick, P./Weakland, J.H./ Fisch, R. (2013): Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Göttingen: Hogrefe, vorm. Hans Huber.