

SABINE KLAR

MATERIALIEN ZUR
ANGEWANDTEN MENSCHENKUNDE

I. ABTEILUNG

TIPPS UND TRICKS
FÜR DEN UMGANG MIT MENSCHLICHEN LEBEWESEN

TEIL 2

SYSTEMISCH ORIENTIERTE
PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG

2006



INHALT

1	EINFÜHRUNG	3
2	SYSTEMISCHE HALTUNGEN.....	4
3	INTERESSENTFOKUS UND SETTING.....	6
4	SYSTEMISCHE VORGANGSWEISEN UND METHODEN.....	7
	4.1 EBENEN DER ANSÄTZE ZUR VERÄNDERUNG.....	7
	4.2 FRAGEN	8
	4.3 LÖSUNGSORIENTIERUNG	8
	4.4 NARRATIVE THERAPIE	8
	ARBEITSBLATT STRÖMUNGEN UND SCHWERPUNKTE.....	10
	ARBEITSBLATT WIE KÖNNTE EIN SYSTEMISCH ORIENTIERTES GESPRÄCH PRAKTISCH AUSSEHEN? 1	11
	ARBEITSBLATT PHASEN EINES SYSTEMISCH ORIENTIERTEN GESPRÄCHS.....	12
	ARBEITSBLATT YES-SET-STRATEGIEN	13
	ARBEITSBLATT POSITIVE KONNOTATION	14
	ARBEITSBLATT PROBLEMSYSTEM	15
	ARBEITSBLATT FRAGEFORMEN.....	16
	ARBEITSBLATT LÖSUNGSORIENTIERTES ARBEITEN.....	19
	ARBEITSBLATT BEZIEHUNGSTYPOLOGIEN	20
	ARBEITSBLATT POSITIONEN NARRATIVER THERAPEUT/INNEN 1 M. WHITE & D. EPSTON.....	21
	ARBEITSBLATT POSITIONEN NARRATIVER THERAPEUT/INNEN 2 JILL FREEDMAN.....	23
	ARBEITSBLATT POSITIONEN NARRATIVER THERAPEUT/INNEN 3 KONRAD GROSSMANN	27
	ARBEITSBLATT LEITFDEN ZUM REFLECTING TEAM	30
	ARBEITSBLATT ÜBUNGEN.....	31

1 EINFÜHRUNG

In einer systemischen Psychotherapieausbildung wird nicht primär Theorie vermittelt, sondern - abgesehen von diversen methodischen Anregungen, Therapie zu gestalten - ein bestimmter **Zugang** zu Menschen und zu dem, was sie betrifft und interessiert. Das Wesentliche daran scheint eine wache interessierte Aufmerksamkeit zu sein für das, was in der Therapie erzählt und gezeigt wird bzw. für das Unausgesprochene oder das noch anders Thematisierbare. Die **Haltung** besteht u.a. darin, sich als Mensch zu zeigen und den Klienten als Menschen zu sehen. Es geht darum, genau und differenziert hinzuschauen, hinzuhören, mitzufühlen und mitzudenken (methodische Anregungen vermitteln dabei Hilfestellungen). Solange der Therapeut¹ in dieser neugierigen und offenen Haltung verbleiben kann, und der Klient sich als Mensch verstanden, respektiert und in seinen Erwartungen und Zielen ernst genommen fühlt, kann an den und mittels der Erzählungen des Klienten in unterschiedlichster Weise produktiv gearbeitet werden. Wenn sich die Qualität des Zugangs zwischen Therapeut und Klient verschlechtert, kann das u.a. daran liegen, dass der Therapeut sich nicht mehr in einer Haltung befindet, die ihm Zugang zum Klienten ermöglicht.

In der Zeit, in der sich die **systemisch-konstruktivistische Perspektive** entwickelte (Ende der 80er Jahre), waren jene Therapeuten, die sich damit beschäftigten, daran interessiert, sich einen anderen Zugang zu den Klienten zu erlauben. Sie wollten von eigenen Vorannahmen, von Gelerntem und Gewusstem absehen, sich ganz auf das Gegenüber konzentrieren und erlebten das in Therapien als hilfreich. In Aus- und Fortbildungen ging es dann darum, diese in therapeutischen Prozessen als hilfreich erlebte Haltung und Vorgangsweise weiterzuvermitteln. Eine Möglichkeit dabei war, sich bei Therapien zusehen zu lassen und es den Teilnehmern zu überlassen, das Gesehene zu interpretieren und daraus zu lernen. Eine weitere, sie zusätzlich darauf aufmerksam zu machen, was sie beachten und lernen könnten, also über das, was sich in Therapien vollzog, zu berichten bzw. es zu kommentieren. Dafür war es nötig, über das eigene therapeutische Tun und das anderer nachzudenken, sich die Frage zu stellen, was hier eigentlich geschieht, zu beschreiben (v.a. auch in Publikationen) was daran wesentlich und hilfreich ist.

Die **Theorieelemente**, mit denen sich manche Systemiker beschäftigten, die in den Folgejahren besonders beachtet wurden, stellten für diese Beschreibungen Begriffe und Semantiken zur Verfügung. Diese halfen dabei, Ereignisse und Abläufe in Therapien zu ordnen, zu interpretieren und verstehbar zu machen. Primär ging es dabei mehr um die Praktikabilität als um die Richtigkeit der Theorie bzw. der Theorie Rezeption. Der Bezug auf die Theorieelemente (das, was von ihnen verstanden und gebraucht wurde) schuf Erlaubnisräume und eröffnete eine Art gedanklichen, sprachlichen und normativen Horizont, der nahe legte, was während der Therapie auf welche Weise zu beachten, was sinnvoll und wie vorzugehen sei. Er ermöglichte u.a.

- daran zu denken, dass Probleme und Lösungen in ihrer Entstehung und Wahrnehmung sozialen (und damit auch sprachlichen) Charakter haben,
- daran zu denken, dass es sinnvoll sein könnte, auf Funktionierendes und Gegenwärtiges zu achten,
- sich daran zu erinnern, dass es der Klient ist, der über sein Problemverständnis und seine Lösungswege bestimmt, und dass man ihn nicht direkt beeinflussen kann,
- darauf zu achten, das eigene Denken und Wahrnehmen zu hinterfragen,
- die Auffassung, dass vor allem mit den Alltagstheorien der Klienten selbst gearbeitet werden sollte.

Er vermittelte eine Anleitung zu einem Denken, das dazu verhalf, sich immer wieder von neuem auf die Suche nach Verstehen zu begeben. Erkenntnistheoretische Überlegungen legten dabei nahe, über Prozesse der Beobachtung und Beschreibung (im Sinn der Reflexion der sie ermöglichenden und ausschließenden Unterscheidungen) nachzudenken, sie mit Hilfe anderer Unterscheidungen, eines anderen Aufmerksamkeitsfokus zu überschreiten.

Ausführlicheres zur Theorie kann in den Reflexionen 1 und 3 nachgelesen werden!

¹ Ich nehme mir in der Folge die Freiheit, aus Gründen persönlicher stilistischer Vorlieben und der Lesbarkeit manchmal nur die männliche Form zu verwenden, wenn beide Geschlechter gemeint sind - und bitte, mir das nachzusehen.

2 SYSTEMISCHE HALTUNGEN

Systemische Therapeuten gehen davon aus, dass **Lebewesen** grundsätzlich nicht instruierbar, sondern allenfalls "verstörbar" sind. Sie **lassen sich heteronom (von außen) nicht bestimmen, doch sind sie durchaus beeinflussbar, wenn der "Einfluss" ihrer aktuellen Struktur entspricht**. Es gibt somit keine instruktive Interaktion, Informationen können nicht direkt ins Gehirn anderer implantiert werden, sondern Informationsaufnahme koppelt mehr an dem bereits Gewusstem des Empfängers an als an die Information, die (neu) übermittelt werden sollte. Die allgemeine Grundannahme systemischer Arbeit ist, dass Interventionen in komplexe Systeme in ihrer Wirksamkeit nicht in erster Linie von den mit der Intervention verbundenen Intentionen, sondern von der Operationsweise und damit der Resonanz des Systems abhängen, in das interveniert werden soll. Jede direkte Verhaltenslenkung oder Handlungsanweisung nach dem Muster trivialer Maschinen wird ausgeschlossen. Interventionen können nur diejenigen "Störungen" erzeugen, die das zu verändernde System in Distanz zu seiner Selbstbeschreibung bringen. Diese Distanzierungsleistung ist Grundlage für die Ausbildung alternativer Optionen im System selbst, die im erfolgreichen Fall zu einer Akkomodation der bestehenden Schemata und damit zu Veränderung führen.

Die Wahrnehmung und Interpretation des Verhaltens bzw. der Beschreibungen der Klienten erfolgt aus einer Beobachterposition heraus - im Fall des Therapeuten eines Menschen, der in einem spezifischen Kontext um die Erhaltung von Rahmenbedingungen und eigener Arbeitsfähigkeit bemüht ist und einen bestimmten Erfahrungshintergrund und Denkhorizont hat. Ausgehend davon gibt es **keine, von Beobachtern oder dem jeweiligen Umfeld unabhängige "objektive" oder "richtige" Sichtweise eines Problems oder einer Problemlösung**, sondern es wird versucht, alle Sichtweisen als in irgendeiner Form wichtig anzuerkennen. Das Verhältnis zwischen Therapeut und Klient ist partnerschaftlich, Klienten werden in ihrer Autonomie und potentiellen Fähigkeit zur Selbstorganisation respektiert. Das **Hauptaugenmerk** wird auf das Herausarbeiten des **veränderungsfähigen und veränderungsbedürftigen Verhaltens** gelegt, wobei es wesentlich ist, was die jeweiligen Hilfesuchenden als ihr Anliegen (Problem) definieren.

- Systemiker versuchen, eine **Haltung der Neugier** einzunehmen, von der aus sie den verschiedenen Sichtweisen der einzelnen Klient/innen gegenüber offen bleiben können. Diese besteht in einer interessierten Aufmerksamkeit für das, was in der Therapie erzählt und gezeigt wird bzw. für das Unausgesprochene oder das noch anders Thematisierbare.
- Wichtig, um Klienten „in den Blick“ bekommen zu können, ist eine Balance aus geschützter Position und Offenheit nach außen, ein **Achten auf die eigenen Rahmenbedingungen**. Geht der Zugang zu den Klienten verloren, ist es sinnvoll über den eigenen Zugang zum Leben und zu Menschen, über eigene Interpretationsweisen und Gefühle sowie die Rahmenbedingungen der eigenen Arbeit nachzudenken.

Zur Klärung der Auftragslage siehe Tipps und Tricks für den Umgang mit Menschen - Teil 1

- Therapeuten versuchen das zu **sehen**, was die Klienten (für sie selbst und für andere) liebenswert, "schön" macht (**auf das das Starke, Lebendige, Individuelle, Eigene**) - sie sprechen das an, wo etwas zu schwingen beginnt, wo Dynamik entsteht und sich Lernprozesse entfalten. Sie stoßen Prozesse der Kontaktnahme (zu sich und anderen) an bzw. versuchen, Bewegungen der Selbst-Kreation und der Kreation neuer Erzählungen zu entdecken und zu benennen.
- Dabei halten sie eine **Balance aus geeigneter Ähnlichkeit** (im Sinn von Anschlussfähigkeit - um den Zugang zum Klienten und seine Interessen nicht aus den Augen zu verlieren) und **geeigneter Unterschiedlichkeit** (um ihm Anregungen zu bieten). Ihr Vorgehen ist weder

methodisch noch theoretisch festgelegt, sondern ausgezeichnet durch eine zugleich ernsthafte und authentische als auch spielerische Suche nach alternativen Möglichkeiten

- **Hypothetisieren:** Es wird versucht, das Problem und dessen mögliche Beseitigung so zu beschreiben und zu verstehen, dass es innerhalb des jeweiligen sozialen Kontextes einen Sinn ergibt. Kriterium für die Auswahl einer Hypothese ist ihre Nützlichkeit und nicht ihr Wahrheitsgehalt
- **Neutralität:** charakterisiert eine Haltung, bei der vorgegebene Lösungen nicht als objektiv besser vertreten bzw. Verhalten nicht als besser oder schlechter bewertet, sondern eine Position der Offenheit den verschiedenen Vorschlägen, Haltungen und Werten der einzelnen KlientInnen gegenüber eingenommen wird. Es gibt keine, von Beobachtern oder dem jeweiligen Umfeld unabhängige "objektive" oder "richtige" Sichtweise eines Problems oder einer Problemlösung, sondern es wird versucht, alle Sichtweisen als wichtig anzuerkennen.
- **Allparteilichkeit:** Es wird versucht, jeden einzelnen der KlientInnen zu verstehen, also sukzessiv parteilich sich in die Position jedes einzelnen hineinzuversetzen und der Artikulation seiner Sichtweise Raum zu verschaffen.
- Dem Aspekt der **Zirkularität** liegt die Annahme zugrunde, dass lebende Systeme durch kreisförmige Prozesse gekennzeichnet sind und nicht durch lineare Folgen und Ursachen.
- **Lösungsorientierung:** Orientierung an den Fähigkeiten und Ressourcen der KlientInnen, sowie an der Möglichkeit zukünftigen Wachstums und weniger an Beschreibungen von Defiziten. (siehe Teil Methodisches)

Siehe Arbeitsblätter: Yes-Set-Strategien; Positive Konnotation

3 INTERESSENTFOKUS UND SETTING

Die Sichtweisen aller am Problem Beteiligten werden in ihrer wechselseitigen Beziehung erörtert. Die Arbeit kann daher mit Gruppen betroffener Personen, aber auch mit einem Einzelnen stattfinden, wobei es aber in jeder dieser Konstellationen um das Erarbeiten neuer und um eine andere Sichtweise eingeschliffener Beziehungsmuster und Wahrnehmungen geht.

- Systemisch orientierte Arbeit ist tendenziell eher **gegenwarts- und zukunftsorientiert**. Die Entstehung von Schwierigkeiten und Problemen wird zwar angehört und die Betroffenheit verstanden, danach wird jedoch versucht, ein neues Verständnis der Problemlage zu entwickeln. Wenn Klienten über die Entstehungsgeschichte ihrer Probleme sprechen wollen, dann wird zumindest darauf geachtet, ob sich durch diese Art des Sprechens positive Veränderungen in der Gegenwart bzw. neue Perspektiven für die Zukunft ergeben.
- **Interesse unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen** (inklusive der eigenen). Systemiker haben mit oft sehr widersprüchlichen Beschreibungsformen von Menschen zu tun, die über sich und andere(s) erzählen. Es wird versucht, für die dabei zum Ausdruck gebrachten Ideen, Wünsche, Haltungen und Werte der einzelnen Gegenüber offen zu bleiben - gerade wenn man sie nicht teilt. Systemiker versuchen, sich über die Eingeschränktheit und Subjektivität ihrer Wahrnehmungen und ihres Denkens und Sprechens immer wieder klar zu werden und sind grundsätzlich bereit, in allen relevanten Bereichen über sich und ihren Anteil daran zu reflektieren und sich infragezustellen. Die **Entstehung neuer Sichtweisen** zum Leiden, zur Problemlage, zur Beziehungsdefinition hilft, die eigene Situation anders wahrzunehmen und sich dementsprechend auch anders zu verhalten und zu fühlen.
- Systemische Therapeuten gehen davon aus, dass Probleme bei Kommunikationen mit sich selber oder mit anderen entstehen. Die am Problem beteiligten Personen bilden über ihre Kommunikationen zu einem Thema, das als Problem definiert wird, ein **Problemsystem**. Ändert sich das Thema, so entstehen gänzlich neue Kommunikationen - das Problemsystem löst sich auf. (Beispiel: Nicht das „auffällige“ Verhalten einer Jugendlichen wäre Thema einer systemischen Betrachtungsweise, sondern die Kommunikationen der Eltern, der Lehrer, der FreundInnen, des Arztes, des Freundes und der Jugendlichen selbst zum Thema "was jeweils für wen auffällig oder störend ist".) Ausgehend von den Kommunikationen der beteiligten Personen ergeben sich "Beobachterperspektiven". Jede Beobachterperspektive lässt das jeweilige Verhalten in einem anderen Licht erscheinen und eröffnet andere Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist, einen (sprachlichen bzw. Wahrnehmungs-)Kontext zu schaffen, in dem sich **Problemsysteme auflösen** können (die Personen ihr Problem vergessen, sich mehr mit anderen, interessanteren Themen beschäftigen usw.) sodass es letztlich zu einer Auflösung auch des professionellen Systems kommen kann, weil das Thema des "Auftrags" niemanden mehr interessiert.
- **Interesse für veränderungsfähige und veränderungsbedürftige Anliegen von Auftraggebern**. Das "Problem an sich" gibt es nicht, sondern nur Wahrnehmungen, Beschreibungsformen und Denkweisen über etwas, das als "problematisch", d.h. als veränderungsbedürftig gesehen wird. Es gibt verschiedene Beteiligte, die unterschiedliche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit einer Sachlage, Auffälligkeit, Gegebenheit artikulieren, und sie - ausgehend von ihrer Schwierigkeit damit - mehr oder minder intensiv verändern wollen. Es kommt auf die Art des Wahrnehmens, Denkens und der Beschreibung an, wie mit einer Gegebenheit umgegangen bzw. wie sie gelöst werden kann.
- **Interesse an Fähigkeiten und Ressourcen**: Es wird auf Bereiche (im individuellen Wahrnehmen, Denken, Beschreiben, Verhalten) geachtet, die hilfreich und nützlich für das Erreichen der Ziele der Klienten sind (auf Dinge, die funktionieren). Wenn Klient/innen über die Entstehungsgeschichte ihrer Probleme sprechen wollen, dann wird zumindest darauf geachtet, ob sich durch diese Art des Sprechens **positive Veränderungen in der Gegenwart bzw. neue Perspektiven für die Zukunft** ergeben.

4 SYSTEMISCHE VORGANGSWEISEN UND METHODEN

„Systemisch“ sind Therapien aus meiner Sicht dann, wenn darauf geachtet wird, ob und inwiefern das geschilderte Problem mit dem aktuellen (teilweise auch vergangenen) **Beziehungsgefüge** des Klienten zu tun hat und nicht davon ausgegangen wird, dass es ausschließlich durch Aspekte seiner Persönlichkeit erzeugt wird.

- Das „Problem an sich“ gibt es aus Sicht systemischer Therapeuten nicht, sondern nur Wahrnehmungen, Beschreibungsformen und Denkweisen über etwas, das als „problematisch“, d.h. als veränderungsbedürftig gesehen wird.
- Es gibt verschiedene Beteiligte, die unterschiedliche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit einer Sachlage, Auffälligkeit, Gegebenheit artikulieren, und sie - ausgehend von ihrer Schwierigkeit damit - mehr oder minder intensiv verändern wollen.
- Es kommt auf die Art des Wahrnehmens, Denkens und der Beschreibung an, wie mit einer Gegebenheit umgegangen bzw. wie sie gelöst werden kann.
- Aspekte der Persönlichkeit, individuelles Verhalten werden immer zugleich als Aktion (andere beeinflussendes Verhalten und Sprechen) wie als Reaktion auf das Verhalten (und Sprechen) anderer verstanden.

Die Arbeit besteht in der Veränderung von Wahrnehmungen und Denkweisen, der Umformulierung von Beschreibungsformen mit dem Ziel, dass sich ausgehend davon andere Zugänge (auch im Verhalten) ergeben.

- Es wird auf Bereiche (im individuellen Wahrnehmen, Denken, Beschreiben, Verhalten) geachtet, die hilfreich und nützlich für das Erreichen der Ziele der Klienten sind (auf Dinge, die funktionieren).
- Bei allen Versuchen, den Klienten zu helfen, ihre Probleme und Ziele in Sprache zu bringen und Lösungen zu finden) wird es den Klienten überlassen, welche Beschreibungsform und welche Zielformulierung bzw. Lösung die für sie richtige ist.
- Systemische Therapeuten versuchen, sich über die Eingeschränktheit und Subjektivität ihrer Wahrnehmung und ihres Denkens und Sprechens immer wieder klar zu werden und sind grundsätzlich bereit, in allen für die Therapie relevanten Bereichen über sich und ihren Anteil daran zu reflektieren und sich infragezustellen. Sie gehen davon aus, dass sie selbst in der Therapie lernen bzw. reifen oder sich entwickeln können - und nicht nur der Klient.

4.1 EBENEN DER ANSÄTZE ZUR VERÄNDERUNG

Systemische Therapeuten versuchen mit ihren Veränderungsversuchen auf unterschiedlichen Ebenen anzusetzen:

- auf der **Ebene der Emotionalität bzw. Befindlichkeit** (z.B. durch eine angenehme Gesprächsatmosphäre, einen guten therapeutischen Kontakt, der Entspannung und echtes Interesse vermittelt; durch Darstellen bzw. Aussprechen emotionaler Zustände, durch Anregung von Körperlichem (Psychopharmaka, Bewegung, Sex; Atmen; Singen usw.): **dem Klienten helfen, sich besser zu fühlen bzw. seine Gefühle deutlicher zu spüren und klarer zu benennen**
- auf der **Ebene der Wahrnehmung** (Schaffen von Multi-Perspektivität, Relativierung von Sichtweisen, lösungsorientierte Beobachtung): **dem Klienten helfen, differenzierter und ressourcenorientierter wahrzunehmen**

- auf der **Ebene des Verhaltens** (z.B. durch lösungsorientiertes Experimentieren; Gewinn von Gestaltungsfähigkeit): **dem Klienten helfen, eigenständiger zu handeln**
- auf der **Ebene der Interpretation** (Reflexion von Beschreibungsformen, Urteilen und Denkmodellen): **dem Klienten helfen zu erfassen, inwieweit seine Befindlichkeit und sein Lebenszugang durch seine Art des Denkens beeinflusst werden und umgekehrt und diesbezügliche Hindernisse zu überschreiten.**

4.2 FRAGEN

Der Formulierung von Fragen wird große Bedeutung gegeben. Durch verschiedene Frageformen können die am Problemsystem beteiligten Personen Verständnis für ihr Problemsystem gewinnen und auf diesem Weg ihre Sichtweisen so verändern, dass alternative Handlungen möglich werden, die zur Auflösung des Problemsystems führen können. Eine besondere Rolle spielen dabei die **zirkulären Fragen** (Wie sieht oder empfindet Ihre Frau das Problem?) und die **reflexiven Fragen** (Wenn zwischen Ihnen beiden noch eine unerledigte Sache stünde, wer würde sich am schnellsten dafür entschuldigen?).

Siehe Arbeitsblatt Frageformen

Systemische Therapie besteht allerdings nicht nur aus Fragen - in einer geeignet neugierigen und offenen Haltung erweisen sich auch Aussagen, Zusammenfassungen, provokante Bemerkungen, Interpretationen, Metaphern als hilfreich. **Auch geht es nicht um die genaue Formulierung der Fragen, sondern um den damit verbundenen Interessensfokus.**

4.3 LÖSUNGSORIENTIERUNG

Die Aufmerksamkeit der KlientInnen ist im allgemeinen in erster Linie auf das Problem gerichtet; problemfreie Bereiche bzw. Ausnahmen vom Problem werden demgegenüber vorerst nicht wahrgenommen. Wenn im Gespräch das Augenmerk auf bereits funktionierende Bereiche gelenkt wird, kann es geschehen, dass diese in der subjektiven Wahrnehmungswelt der KlientInnen an Bedeutung gewinnen und dass damit im Zusammenhang Ressourcen entdeckt werden, die helfen, den Problembereich besser in den Griff zu bekommen.

siehe Arbeitsblätter: Lösungsorientierung, Beziehungstypologien

4.4 NARRATIVE THERAPIE

Zur „narrativen Therapie“

Ein Bericht über narrative Therapie kann gemäß seiner eigenen Logik auch nichts anderes als eine Erzählung sein. Im Sinn der Übung tut es dem Leser gut, gleichzeitig darauf achten, was diese Erzählung thematisiert, was sie auslöst, wie sie interpretiert und bewertet wird, wer die Protagonisten sind, welche Selbsterzählungen die Erzählerin dabei in den Raum wirft usw..

- Schulen und Strömungen in der systemischen Therapie entstehen dadurch, dass sich um wichtige Menschen Trends und Moden, Positionierungen und Kontrastierungen bilden. Eine „Schule“ gewinnt Nachfolger und Aufträge, wenn sie sich als solche definiert - die Folge ist eine ewige Wiederkehr des Gleichen. Trotzdem bringt es im Sinn der Beweglichkeit viel, das Rad immer wieder neu zu erfinden. Bei der Schulentwicklung reden mit: der Zeitgeist, Zufälle, Sympathien und persönliche Bindungen; das Bedürfnis, sich anzuschließen und abzusetzen; diverse blinde Flecke

- Aktuell gibt es in der systemischen Therapie einen **narrativen Trend**. Man kann in diesem Zusammenhang folgende Fragen stellen: *Was will dieser Trend? Was ermöglicht er? Woran erinnert er? Was lässt er in Vergessenheit geraten?* Es wird alles mögliche als narrativ bezeichnet - manchmal schwimmt die Grenze zu „anderen Richtungen“, z.B. der lösungsorientierten.
- Der narrative Ansatz eröffnet Möglichkeiten und Erlaubnisräume und schafft gleichzeitig - wie jeder methodische Ansatz - schwer sichtbare Verengungen.

Schlussfolgerung: systemische Therapie macht - bei einer entsprechenden Haltung und erkenntnistheoretischen Position („Welt ist konstruiert“) - methodisch fast alles möglich. **„Narrative Therapie“ ist - narrativ gesprochen - ein spezifisches Sprachspiel innerhalb des systemischen Therapieverständnisses.** Man spricht anders über dieselben Sachen, was natürlich Auswirkungen hat.

- **Interessensfokus:** Veränderung des Erzählten und seiner Form; Veränderung des Verständnisrahmens (worauf sich die Erzählungen beziehen); Unterschiedliche Erzählkonzepte (Einteilungen); auch nonverbales Verhalten und Gefühle, Empfindungen, Zustände können zur Erzählung werden; tendenziell mehr Fokus auf die Erzählung als auf den Erzähler.

Zur Kritik der „narrative Therapie“

Das ausschließliche Interesse für Erzählungen reicht aus meiner Sicht nicht aus, obwohl natürlich auch mir die Gestaltung von Geschichten, „Autorenschaft“ im Sinn sprachlicher Interpretation und Bewertung von Ereignissen bedeutsam erscheint. Stimmungen, Empfindungen und Zustände zeigen sich aus meiner Erfahrung heraus v.a. im nicht - sprachlichen Verhalten - im Klang der Stimme, im Glanz der Augen, im Zittern der Hände, in den Bewegungen des Gesichts. Zu diesem finde ich aber über bloßes Fragen und Zuhören kaum Zugang - hier wird etwas gezeigt oder erspürt, das erst zur Erzählung werden kann, wenn ich es wahrnehme, mitfühle und versuchsweise mitteile.

Außerdem: *Entspricht die narrative (eigentlich postmoderne) Erzählung vom „relationalen Selbst“ den menschlichen Bedürfnissen?* Manchmal habe ich den Eindruck, dass sich hier über den Umweg des Subjektivismus und Relativismus eine neue Leibfeindlichkeit eingestellt hat. So als sei „der Mensch“ - anders als „das Tier“ - ein primär sprachliches Wesen, das vor allem über veränderte Kommunikation glücklich werden könne. *Worauf achte ich, wenn ich einem Menschen begegne?* Eine Begegnung von Mensch zu Mensch, eine Bezugnahme auf mich und andere, die sich ausschließlich am Gesagten orientiert, greift für mich zu kurz und ermöglicht mir kein Verstehen.

Andere kritische Bemerkungen zu systemischen Therapie siehe Reflexionen 4: Kritilsches.

ARBEITSBLATT STRÖMUNGEN UND SCHWERPUNKTE

zentrale Hypothesen	Familientherapeutische Ansätze/Methoden	Namen
Die Geschichte der Familie ist relevant	familienhistorischer Ansatz: Mehrgenerationenperspektive Familienrekonstruktion (Ziel: vollständigeres Wissen ermöglicht Entfaltung von Potentialen)	Bozcormenyi-Nagy Satir
Die Struktur der Familie ist relevant	struktureller Ansatz: Bewahrung der Individualität/ Förderung der Gegenseitigkeit (Subsysteme, Koalitionen, Grenzen); Triangulation; Umwegsattacke; Umwegsverteidigung	Minuchin
Die genaue Analyse des Problems und die passende Intervention ist relevant	Strategischer Ansatz: wer, wann, wie oft, wo; Schaffen einer schlimmeren Alternative; Teufelspakt; Umformulierung	Haley, Hoffmann, Watzlawick, Fisch, Weakland
Es geht um Veränderung von Kommunikationsformen bzw. um Selbstwert im Zusammenhang mit Kommunikationsformen	Entwicklungsorientierter Ansatz: Kommunikationsformen (beschwichtigend, anklagend, intellektualisierend, irrelevant, kongruent); Hineingehen in Familiensystem; Selbstwert	Satir
Es geht um die Veränderung krankmachender Verhaltens- und Kommunikationsregeln im System	Mailänder Schule: zirkuläre Fragen, Neutralität gegenüber eigenen Hypothesen; paradoxe Interventionen; Hier und jetzt; Team; Einwegspiegel; Pause; Hausaufgabe	Selvini-Palazzoli, Prata, Cecchin, Boscolo
Ab hier: Systemischer Ansatz Es geht um die Veränderung des Wahrnehmens, Denkens, Sprechens - des Verstehens (von Pth und Klient) - das ermöglicht die Veränderung von Gefühlen und Verhaltensweisen	Heidelberger Gruppe: Überweisungskontext, Symptom hat Funktion, Übergang Problem - Lösungskontext, Metaebnengespräche	Stierlin, Simon, Schmidt, Weber, Rücker-Embden-Jonasch
-"	Lösungsorientierte Kurztherapie:	de Shazer, Kim Berg
-"	Hamburg: Kommunikation von Mitgliedschaften	Ludewig
Systemisch/ narrativer Ansatz	Reflecting Team - Reflecting Process	Goolishian, Andersen
-"	Externalisierungen	Tomm, White, Epston

ARBEITSBLATT WIE KÖNNTE EIN SYSTEMISCH ORIENTIERTES GESPRÄCH PRAKTISCH AUSSEHEN? (VARIANTE KLAR)

- Ich persönlich höre mir zuerst an, was die Klienten in die Stunde mitgebracht haben und versuche, einen Eindruck über ihre Stimmung zu bekommen - warte ein wenig ab.
- Während sich in unserem Gespräch langsam Ideen darüber entwickeln, was den Klienten in der Therapie bzw. jeweiligen Stunde wichtig sein könnte, vergleiche ich diese mit den Themen und Zielen, an denen ich selbst gerne mit diesen Klienten arbeiten würde.
- Ergeben sich Diskrepanzen, thematisiere ich diese. Ich versuche, Aspekte der Kommunikation, Hindernisse für Veränderungen oder auch Veränderungen selbst, die aus meiner Sicht übersehen wurden, zu bemerken und mein Bemerkendes den Klienten gegenüber zu benennen.
- Eigentlich gehe ich davon aus, dass die Klienten zwar wissen, wie es ihnen geht, dass sie aber noch keine geeignete Sprache für die Beschreibung ihrer Befindlichkeit, ihrer Probleme und Ziele gefunden haben - und dass es genau das ist, was eine Problem auflösende Bewegung verhindert (verwirrte, ungeeignet benannte Gefühle, Verwirrung der Gedanken, Unklarheit der Formulierungen, keine "guten" Geschichten).
- Um sie dabei zu unterstützen, aus dieser Sprachlosigkeit oder Sprachverwirrung herauszufinden, entwickle ich immer neue Verstehensmodelle, bringe sie - in einer entsprechend formulierten, die Gesprächsatmosphäre stützenden Form - über Fragen und Bemerkungen in die therapeutischen Kommunikation ein, und korrigiere bzw. verwerfe sie im Anschluss daran wieder. Ich habe den Eindruck, dass meine Bilder und Geschichten, die ich dem Denken, Sprechen und Fühlen der Klienten versuchsweise gegenüberstelle, Anknüpfungspunkte, Kristallisationskerne für eigene Bilder und Geschichten werden.
- Während dieses Prozesses bin ich ständig dabei, Aspekte zu beachten und mit zu bedenken, die im Augenblick nicht zum Thema werden: also etwa mögliche Gedanken, innere Gespräche der einzelnen Personen zu Fragen, die sie im Zusammenhang mit der äußeren Kommunikation beschäftigen, die sie aber nicht laut sagen; mögliche Erinnerungen an andere soziale Kontexte; eigene Überlegungen sowie Überlegungen zu ihren möglichen Vorstellungen, wie in anderen Kontexten über das Thema gesprochen werden könnte, sowie Gefühle, die sich damit verbunden bei den Klienten entwickeln könnten. Prinzipiell handelt es sich dabei einerseits um meine Phantasien über mögliche dahinter liegende Aspekte, die nicht in der augenblicklichen Kommunikation Platz finden, andererseits um eigene Überlegungen dazu, was alles noch zum anstehenden Thema relevant sein könnte.
- Ich sehe meine Aufgabe einerseits darin, für möglicherweise relevante, dahinter liegende Kommunikationen Erlaubnisräume zu bereiten (ob und wie sie gefüllt werden, weiß ich nicht). Andererseits biete ich durch das Einbringen meiner Phantasien über möglicherweise Relevantes Anregungen, eventuell Übersehenes in die Kommunikationen einfließen zu lassen, und fördere eine Beobachterebene, von der ausgehend sich auch die Klienten ihres kontextuellen Agierens bewusst werden können.
- Ich begnüge mich (sofern ich von ihnen dafür beauftragt werde) nicht mit der unmittelbaren Zustimmung der Klienten, ihrem momentanen Erfolg, sondern versuche, mit ihnen gemeinsam abzuklären, ob ihnen das Erreichte auch in einem weiteren zeitlichen Horizont und in anderen Kontexten hilfreich sein könnte. Habe ich den Eindruck von "blinden Flecken", die den Klienten schaden könnten, so spreche ich diesen aus, lasse mich aber - nach einer intensiven Auseinandersetzung - immer von dem überzeugen, was mir die Klienten über sich sagen. Das bedeutet, dass ich mich manchmal den Vorstellungen der Klienten widersetze, für eine gewisse Zeit mit einer gewissen Zähigkeit an eigenen Eindrücken festhalte, um Platz zu schaffen für konzentriertere Suche. Ich bezeichne diese Eindrücke aber immer als subjektiv und gebe Erlaubnis, sie (und mich) zu korrigieren.
- Ich arbeite nicht nur an den Zielen, die die Klienten benennen (sage ihnen das aber auch und spreche mit ihnen darüber). Ich beschäftige mich nicht nur mit dem, was sie sagen (obwohl ich genau auf das zu hören versuche, was sie sagen). Ich verweise auch auf Widersprüchlichkeiten (etwa zwischen Reden und Tun) oder Inkonsistenzen in der gedanklichen Vorstellungswelt der Klienten.

ARBEITSBLATT

PHASEN EINES SYSTEMISCH ORIENTIERTEN GESPRÄCHS

Interesse	Methodisches	u.U. hilfreiches Wissen
<p>Zugang zu allen Klienten finden</p>	<p>Haltung der Aufmerksamkeit und Neugier, der Neutralität und Allparteilichkeit; positive Unsicherheit und Vertrauen; Bereitschaft zu lernen, zu suchen, sich selbst infragezustellen Rahmenbedingungen klären (unter denen ich die genannte Haltung einnehmen kann); erkennen können, wenn ich mich nicht mehr in dieser Haltung befinde <i>Fragen: Ist der Klient freiwillig hier oder wurde er geschickt? Was ist das Interesse des "Überweisers"? Kann der Klient dieses Interesse verstehen? Wie geht es ihm damit, hier zu sein? Wessen Idee war es zu kommen? Wie wurden andere dazu gebracht, mitzukommen? Wer ist aus welchem Grund hier?</i></p>	<p>Was ich über andere wahrnehme, ist durch meine Art des Beobachtens, Empfindens und Beschreibens geprägt. Ich kann anderes (Mensch, System) nicht direkt von außen beeinflussen, sondern muss versuchen, mich an die internen Operationen des/der anderen anzuschließen und kleine Veränderungen, die ständig stattfinden, zu initiieren bzw. aufzugreifen. Kinder und Jugendliche interessieren ganz andere Dinge als ihre Eltern. Partner nehmen das, was sich in ihrer Beziehung abspielt und was zu Lösungen beitragen könnte, sehr unterschiedlich wahr. Es ist schwierig auszusprechen, dass man eigentlich gar nicht mitgehen oder kommen wollte.</p>
<p>Herausfinden, wie ich in meiner jeweiligen Rolle für den Klienten hilfreich sein könnte</p>	<p>Auftragsklärung: Klärung kurzfristiger und langfristiger Ziele des Klienten, Unterscheidung zwischen Ziel und Mittel zur Erreichung des Ziels, zwischen (über Beratung) erreichbaren und unerreichbaren Zielen. Bezugnahme auf das, was der Klient in diesem Zusammenhang von mir in meiner Rolle will. <i>Fragen: Woran merken Sie heute, dass es sinnvoll war, herzukommen? Was soll sich konkret verändern (woran merken Sie es)? Was kann sich verändern? Was könnten Sie dazu beitragen? Wunderfrage u.a.</i></p>	<p>Klienten versuchen oft Ziele mit Mitteln zu erreichen, die Problemsysteme erzeugen, sie verfolgen langfristige Ziele, die sie nur schwer erreichen können und übersehen dabei kurzfristig erreichbare. Die Arbeit an kurzfristig erreichbaren und konkret beschreibbaren Zielen kann Veränderungen in Gang bringen, die langfristige Ziele erreichbarer oder unwichtiger werden lassen. Ziele und Aufträge verändern sich im Gesprächsverlauf ständig.</p>
<p>Den sozialen Kontext von Problemen und Lösungen in den Blick bekommen</p>	<p>Problemsystem bzw. Reaktion des relevanten Umfelds auf mögliche Lösungsideen erfragen <i>Fragen: Wer ist noch aller an diesem Thema/ Problem beteiligt? Wer macht sich Sorgen? Wer spricht mit? Wer sieht die Situation ganz anders? Welche "inneren Stimmen" (Gefühle, Denkweisen, internalisierten Personen) sprechen mit? Zirkuläre Fragen, reflexive Fragen usw.</i></p>	<p>Die anwesenden Klienten sind manchmal nicht diejenigen, die am meisten zur Aufrechterhaltung eines Problemsystems beitragen. Es ist wichtig zu erfahren, welche anderen Menschen (oder auch Werte, Ideen ...) für den/ die Klienten in diesem Zusammenhang wichtig sind, wen sie "im Kopf haben" oder "im Nacken sitzen" haben - vielleicht ohne es zu sagen</p>
<p>Veränderungen nutzen</p>	<p>Aufmerksamkeit für Veränderungen, die sich ständig ergeben; Hilfe bei der Umsetzung <i>Fragen: Was hat sich seit der Entscheidung zu diesem Beratungsgespräch verändert? Was hat sich seit der letzten Stunde bewegt? Was haben Sie schon alles an Lösungen ausprobiert? Welche unterschiedlichen Hypothesen/Denkweisen gibt es für dieses Phänomen? Mit welchen Gefühlen stehen sie in Zusammenhang? Welche Denkweise bewirkt was? Fragen nach Ausnahmen usw.</i></p>	<p>Klienten beschreiben ihre Situation oft als unveränderlich und übersehen, dass sie sich phasenweise anders darstellt, dass sie dann anders wahrnehmen, urteilen, fühlen und handeln können. Schwierigkeiten bei der Umsetzung verweisen u.a. darauf, dass die Wichtigkeit des Bestehenden und was diese aufrechterhält noch nicht verstanden wurde.</p>

ARBEITSBLATT YES-SET-STRATEGIEN

Der Begriff "yes-set" kommt aus dem Bereich der Hypnotherapie. Bei der Induktion von Trance werden Bemerkungen über die Umgebung und die innere Befindlichkeit des Klienten gemacht, zu denen er jedenfalls zustimmen kann (was oft ein leichtes Nicken (deshalb "yes-set") bewirkt). In diesem Zustand der inneren Zustimmung kann gleichzeitig dann auch anderen Anregungen besser gefolgt werden (z.B. der Anregung, sich zu entspannen, sich am Gespräch zu beteiligen). Abgesehen von diesem speziellen Kontext, ist es im Umgang mit Menschen, v.a. in Konfliktsituationen oder wenn man etwas Unangenehmes sagen muss, hilfreich, als Einstieg eine Bemerkung zu machen, bei der der andere nickt bzw. etwas so auszudrücken, daß das Gegenüber sich verstanden fühlt. Wichtig ist, dass hier nur gesagt wird, was auch wirklich selbst geglaubt wird.

Ähnlich ist es mit dem Angebot und der Bewerbung "zweit- und drittbesten" Lösungen, wenn an der erstbeste Lösungsidee oder am wichtigsten Ziel nicht gearbeitet werden kann, weil es nicht erreichbar ist.

Beispiele:

Verschieben eines Auftrags: "Ich kann mir gut vorstellen, dass du das lieber sofort loswerden willst und jetzt enttäuscht bist - aber ich muss dich leider auf morgen vertrösten."

Ablehnen eines Auftrags: "Wahrscheinlich werden Sie jetzt sehr ärgerlich auf mich sein - aber mir ist so wichtig, dass die Sache gut gemacht wird, und ich denke, ich bin nicht die richtige Person dafür."

Modifikation eines Auftrags: "Natürlich wollen Sie, dass Sie endlich eine Wohnung bekommen und dort in Ruhe leben können - ich kann Ihnen das nur leider nicht anbieten, obwohl ich gerne würde - ich kann nur an ("zweitbesten Lösungen") mit Ihnen arbeiten; ich weiß gar nicht, ob Sie das wollen"

Hereinholen ins Gespräch: "Sag - wie haben deine Eltern es eigentlich geschafft, dich hierher zu bringen - du hast doch sicher besseres zu tun, als hier mit uns in dieser komischen Situation zusammen zu sitzen" (als Einstieg für Jugendliche); "Hast du eine Freundin in der Klasse? Sitzt sie neben dir? Was spielst du gerne? (als Einstieg für Kinder, die wegen Schulproblemen gebracht werden); "Liebe Eltern - Sie waren sicher nicht ausnehmend begeistert darüber, von uns zu einem Elternabend eingeladen zu werden. Jeder von Ihnen hat genug zu tun - deshalb bin ich umso mehr froh, dass Sie sich heute freimachen konnten".

Bei Konflikten: "Ich weiß, wir unterscheiden uns in diesem Punkt sehr - damit schon wieder belästigt zu werden, wird Sie ärgern (was ich mir vorstellen kann - Sie haben Ihre Zeit auch nicht gestohlen). Dennoch bin ich froh, dass Sie sich die Zeit nehmen - denn unsere gute Arbeitsbeziehung ist mir wichtig ..."

Wenn man kritisieren muss: "Ich komme jetzt mit etwas für Sie Unangenehmem - mir wäre es in Ihrer Situation auch nicht wohl, das kann ich gut nachvollziehen. Richtig nett wird dieses Gespräch wohl auch nicht werden - das wissen wir beide - aber lassen Sie uns das Beste daraus machen. Die allgemeine Basis zwischen uns hat sich ja gut entwickelt - darüber bin ich sehr froh - und auf dieser guten Basis möchte Ihnen nun ein paar Dinge sagen, die mich in letzter Zeit gestört haben."

ARBEITSBLATT POSITIVE KONNOTATION

Ein als negativ bzw. störend beschriebenes Verhalten bzw. eine negativ bewertete Eigenschaft wird so umformuliert, dass ihr - in anderen Kontexten - eventuell positiver Effekt zutage tritt. Bewertungen und Deutungen werden als kontext- und beobachterabhängig erfahren. Aufweichung der Starrheit von Zuschreibungen (statt: "Sie "ist" so" - "in dieser Situation "zeigt" sie sich mir so")

Beispiel:

Eine "faule" Studentin hat damit auch die Fähigkeit, sich zu entspannen, sich von unmittelbaren Zwängen frei zu spielen. Sie hat den Mut, zu ihrer eigenen Zeitstruktur zu stehen. Jemand, der sich als "unsicher" beschreibt, hat den Mut, sich der Beweglichkeit auszusetzen und bleibt lernfähig und offen für Einflüsse von außen

ARBEITSBLATT PROBLEMSYSTEM

- Es besteht aus Kommunikationen zu Verhaltensweisen, die für zumindest einen Beteiligten ein **"Problem"** sind
- Probleme sind Schwierigkeiten, die als **veränderungsfähig** und **veränderungsbedürftig** beschrieben werden.

Ausgangspunkt für den Begriff des "Problemsystems" ist ein Systemverständnis, in dem nicht Personen, sondern Kommunikationen zu einem Thema als Elemente eines Systems bezeichnet werden (Niklas Luhmann). Ändert sich das Thema, so entstehen gänzlich neue Kommunikationen und damit neue Problemsysteme.

- **Wer redet sonst noch aller mit?**

Aus systemischer Sicht ist es nicht sinnvoll, sich nur mit der als Problem definierten Verhaltensweise allein zu beschäftigen, sondern mit den Kommunikationen über diese Verhaltensweise (also mit dem, was verschiedene beteiligte Personen zu einem bestimmten Thema/ Problem sagen).

Beispiel: Nicht das „auffällige“ Verhalten von Jugendlichen wäre Thema einer systemischen Betrachtungsweise, sondern die Kommunikationen der Eltern, der Lehrer, der Freund/innen, des Arztes und der Jugendlichen selbst zum Thema "was jeweils für wen auffällig oder störend ist".

Ausgehend von den Kommunikationen der beteiligten Personen ergeben sich "Beobachterperspektiven" (oft auch als "Sichtweisen", "Beschreibungen", "Erklärungskonstrukte" usw. bezeichnet).

- **Jede Beobachterperspektive lässt das jeweilige Verhalten in einem anderen Licht erscheinen und eröffnet andere Handlungsmöglichkeiten**

Beispiel: Unverlässlichkeit als "mutwillige Störung der Ordnung" beschrieben eröffnet andere Möglichkeiten als eine Beschreibung, wie etwa: "die Schülerin ist auf der Suche nach einer ihr selbst adäquaten Ordnungsstruktur" oder "die Schülerin ist konzentriert auf anderes, belastet, krank usw."

Systemische Arbeit geht davon aus, dass alle Beschreibungen für die Beschreibenden einen Sinn machen, daher auch beibehalten werden, aber unter Umständen eine Lösung erschweren oder verunmöglichen.

- **Menschen suchen in Beratungssituationen nach Hilfe, wenn sich Problemsysteme nicht von alleine auflösen (wie es idealerweise ständig geschieht) sondern sich die in ihnen ablaufenden Kommunikationen verfestigen.**

Durch verschiedene Frageformen (*siehe Arbeitsblatt "Frageformen"*) können die am Problemsystem beteiligten Personen Verständnis für das Problemsystem gewinnen und auf diesem Weg ihre Sichtweisen so verändern, dass alternative Handlungen möglich werden, die zur Auflösung des Problemsystems führen können.

Aufgabe systemischer Arbeit ist es:

- neugierig zu sein auf die unterschiedlichen Sichtweisen aller mit ihren Kommunikationen am Problemsystem beteiligten Personen,
- sich gegenüber diesen Sichtweisen neutral zu verhalten,
- Angebote zur Erweiterung von Sichtweisen zu machen
- und zu überprüfen, ob diese passen oder nicht.

Wichtig dabei ist, dass jeder/ jede der am Problemsystem Beteiligten seine eigene Sichtweise darüber hat, was sich verändern kann und was sich verändern sollte.

- Aus dieser subjektiven Auffassung über die Veränderungsfähigkeit und Veränderungswürdigkeit eines Problems, ergibt sich der **Auftrag**.
- **Jeder am Problemsystem Beteiligte hat einen anderen Auftrag!** (siehe Texte und Arbeitsblätter zur Auftragsituation sowie beiliegender Beispielfall)

ARBEITSBLATT FRAGEFORMEN (NACH: TOMM, K. 1988, 1989)

- **Aussagen:** geben Sachverhalte, Positionen, Ansichten, Meinungen bekannt; liefern Antworten
- **Fragen:** rufen Sachverhalte, Positionen, Ansichten hervor; fordern Antworten

Fragen lassen sich nach der **Absicht**, die sich dahinter verbirgt, differenzieren:

- **Orientierungsabsicht:** Absicht, sich zu orientieren, etwas über die Befragten oder ihre Situation herauszufinden; Ziel: Verständnis zu entwickeln.
- **beeinflussende Absicht:** Absicht, zu beeinflussen; Hier könnten anstelle von Fragen auch Aussagen eingesetzt werden; Ziel: Befragte sollen sich verändern

Fragen lassen sich aber auch nach den dahinter liegenden **Annahmen**, etwa über Ursache-Wirkungszusammenhänge, differenzieren:

- **lineare Annahmen:** Frager vermutet bei den zu klärenden Sachverhalten einen überwiegend linearen oder Ursache-Wirkungszusammenhang (wenn das passiert ist, dann folgt daraus jenes)
- **zirkuläre Annahmen:** Frager vermutet bei den zu klärenden Sachverhalten zirkuläre, sich wiederholende Zusammenhänge (etwas ereignet sich in einem bestimmten Kontext; alles hängt mit allem zusammen)

Aus diesen Unterscheidungen ergeben sich vier **Hauptgruppen** von Fragen:

- **Lineale Fragen:** untersuchende Orientierungsabsicht des Fragers mit linealen Ursache-Wirkungs-Annahmen; der Frager sucht wie ein Detektiv nach einer Ursache des Problems; für die Befragten ergibt sich durch diese Frageart wenig Neues, sie geben Informationen über etwas, das sie bereits wissen: **der Frager informiert sich.**

Beispiele: Wer tat was, wo, wann und warum? Wie sind Sie gestern mit den Kindern umgegangen? Wie genau läuft ihr beruflicher Alltag ab? Was tut Ihr Vorgesetzter, wenn Sie zu spät kommen? Und was machen Sie dann?

- **Zirkuläre Fragen:** exploratorische Orientierungsabsicht mit zirkulären Annahmen der Fragerin; diese verhält sich wie eine Forscherin, die versucht, etwas über Muster und Zusammenhänge herauszufinden, die Personen, Objekte, Handlungen, Wahrnehmungen, Gefühle, Ereignisse, Kontexte usw. in wiederkehrenden oder kybernetischen Kreisläufen miteinander verknüpfen (sic "Problemsystem"). Die Neugierde der Fragerin bezüglich der möglichen Verbindung von Ereignissen, die im Zusammenhang mit dem Problem stehen, kann auch die Befragten auf solche, noch nicht entdeckten Zusammenhänge neugierig werden lassen.
 - Der Frager führt durch seine Fragen die Idee ein, dass ein Thema/ Problem in irgendeiner Weise mit den Beziehungen der Personen, die sich mit dem Thema befassen, zu tun haben könnte. Dadurch verliert das Problem seinen quasi-objektiven Charakter und kann in unterschiedliche Sichtweisen zerlegt und relativiert werden.
 - Ausgehend von der Idee, dass in einem Problemsystem jede Sichtweise mit der anderen verknüpft ist, wird auf kleine Veränderungen in Bereichen fokussiert, die vormals übersehen wurden. Durch die Betonung der wechselseitigen Bedingtheit des Verhaltens wird jedes Mitglied des Problemsystems als aktiv Handelnder und damit Verantwortlicher definiert.
 - Auf zirkuläre Fragen ist es fast unmöglich, nicht mit einer Beziehungsbeschreibung zu antworten. Eine andere, gemeinsame Wahrnehmungswelt taucht auf, und die Erkenntnis der eigenen Beteiligung an der Störung oder dem Dilemma nimmt zu.

- Die dabei entstehende Theorie eines möglichen Zusammenhangs Problem - Beziehungen sollte eine gerade optimale Komplexität haben (zwischen einengend bedrohlich und chaotisch verwirrend).
- Fokus der zirkulären Fragen ist: das Thema, das ein Problemsystem erzeugt und erhält.

Vorteile:

- Es gibt auf diese Fragen keine eindeutigen, klaren Antworten, sondern nur Reflexionen über mögliche Beziehungen und Unterschiede sowie Sichtweisen anderer Personen.
- über den oder die anwesenden Personen wird in einer Weise gesprochen, wo diese zustimmen und zuhören können, weil ihre möglichen Motive, Beweggründe, Sichtweisen einbezogen und reflektiert werden
- der Befragte wird als Beobachter bzw. Experte über Beziehungszusammenhänge gefragt

Gefahren:

- bestehen in stilistischer Anwendung zirkulärer Fragen und Verzettelung. Wird durch übermäßige Anwendung zirkulärer Fragen ein zu komplexes System erzeugt, besteht die Möglichkeit, dass die Klienten von sich aus wieder das Bedürfnis nach einfachen, linearen Aussagen entwickeln (oder sich ärgern).

Beispiele: Wer von den beteiligten Personen könnte den größten Wunsch haben, über das Problem zu sprechen? Wie reagieren die anderen Beteiligten, wenn sie diesen Wunsch bemerken? Was macht die Schulleitung, wenn sie beginnt, sich um Ihren Lernfortschritt Sorgen zu machen? Was könnte sie dazu bewegen, sich weniger zu sorgen? Wie wirkt Ihr Verhalten auf Ihre Frau? Was denken Ihre Mitstudentinnen über Ihren Umgang mit Regeln und Verpflichtungen? Was würden sie sagen, wenn sie wüssten, wie schlecht es Ihnen damit geht?

- **Strategische Fragen:** korrektive Beeinflussungsabsicht der Fragerin mit linealen Annahmen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge; der Frager versucht wie ein Dozent oder Richter die Befragten zu einer Änderung ihrer Sichtweisen zu bewegen. Sie sollen so denken oder sich verhalten, wie es der Frager für richtiger hält. **Der Frager hat viele Hypothesen darüber "wie es sein sollte" und weiß eigentlich "wo es lang geht".** (!!Vermeiden - lieber Aussagen machen!!)

Beispiele: Warum kommst du nicht manchmal etwas früher in die Schule? Wäre es Ihnen nicht viel lieber, in ruhiger und freundlicher Weise mit Ihrem Mann zu sprechen? Wieso versuchen Sie nicht einmal, sich zu den Kindern auf den Boden zu setzen statt von oben herab mit ihnen zu reden?

Sehr zu empfehlen ist dazu das Buch von A.R. Bodenheimer: Warum - Von der Obszönität des Fragens. Reclam

- **Reflexive Fragen:** fördernde Beeinflussungsabsicht der Fragerin mit zirkulären Annahmen; die Fragerin bemüht sich darum, die Befragten so zu beeinflussen, daß sich für die Beteiligten die Gelegenheit eröffnet, selbst neue Optionen zu erkennen und sich aus eigenem Antrieb heraus in Richtung neuer Möglichkeiten zu entfalten. Fragen berücksichtigen die Autonomie der Befragten, die schließlich ihre eigene "Lösung" finden; die Befragten erleben, daß sie dazu aufgefordert werden, neue Sichtweisen auszuprobieren, anstatt dazu gedrängt oder darin hineingezogen zu werden. **Es wird ein Vorschlag gemacht - zugleich aber in einer Haltung der Neugier nach den möglichen Auswirkungen dieses Vorschlags gefragt; es werden mehrere Varianten angeboten.**



Metapher: Angebots- und Neugierbein

Beispiele: Wenn Sie Ihre Sorgen mit Ihrer Partnerin teilen könnten, was würden diese Ihrer Meinung nach dazu sagen? Wenn zwischen Ihnen und Ihrer Mutter noch eine unerledigte Sache stünde, wer würde sich am ehesten dafür entschuldigen? Wenn Sie sich in manchen Situationen zu den Kindern auf den Boden setzten - was würde dann passieren? Wenn ich Sie nun das ... fragen würde - wäre Ihnen das zum jetzigen Zeitpunkt eher angenehm oder eher hinderlich?

Genauerer zu den zirkulären Fragen

Vorteile:

- Es gibt auf diese Fragen keine eindeutigen, klaren Antworten, sondern nur Reflexionen über mögliche Beziehungen und Unterschiede sowie Sichtweisen anderer Personen.
- über den/ die anwesenden Personen wird in einer Weise gesprochen, wo diese zustimmen und zuhören können, weil ihre möglichen Motive, Beweggründe, Sichtweisen einbezogen und reflektiert werden
- der Befragte wird als Beobachter bzw. Experte über Beziehungszusammenhänge gefragt

Theoretischer Hintergrund/ Bezug zum "Problemsystem"

- Der Frager führt durch seine Fragen die Idee ein, dass ein Thema/ Problem in irgendeiner Weise mit den Beziehungen der Personen, die sich mit dem Thema befassen, zu tun haben könnte. Dadurch verliert das Problem seinen quasi-objektiven Charakter und kann in unterschiedliche Sichtweisen zerlegt und relativiert werden.
- Ausgehend von der Idee, dass in einem Problemsystem jede Sichtweise mit der anderen verknüpft ist, wird auf kleine Veränderungen in Bereichen fokussiert, die vormals übersehen wurden. Durch die Betonung der wechselseitigen Bedingtheit des Verhaltens wird jedes Mitglied des Problemsystems als aktiv Handelnder und damit Verantwortlicher definiert.
- Auf zirkuläre Fragen ist es fast unmöglich, nicht mit einer Beziehungsbeschreibung zu antworten. Eine andere, gemeinsame Wahrnehmungswelt taucht auf, und die Erkenntnis der eigenen Beteiligung an der Störung oder dem Dilemma nimmt zu.
- Die dabei entstehende Theorie eines möglichen Zusammenhangs Problem - Beziehungen sollte eine gerade optimale Komplexität haben (zwischen einengend bedrohlich und chaotisch verwirrend).
- Gefahren bestehen in stilistischer Anwendung zirkulärer Fragen und Verzettelung. Wird durch übermäßige Anwendung zirkulärer Fragen ein zu komplexes System erzeugt, besteht die Möglichkeit, dass die Klienten von sich aus wieder das Bedürfnis nach einfachen, linearen Aussagen entwickeln (oder sich ärgern).

Prinzipiell können erfragt werden:

- reale Situationen (was tut/ denkt/ fühlt wer, wenn...)
- hypothetische Situationen (was würde wer denken/fühlen/tun, wenn...) (= reflexive Fragen)

Fokus der zirkulären Fragen ist: das Thema, das ein Problemsystem erzeugt und erhält!.

ARBEITSBLATT LÖSUNGSORIENTIERTES ARBEITEN
(Aus: Horner, V./ Klar, S./ Wolf, F.: Lösungsorientierte Kurztherapie.
DIALOG SPEZIAL 2/1991)

Beim Lösungsorientierten Arbeiten wird das Augenmerk gelegt auf:

- **Ziele**
- **positive Veränderungen**
- **Ausnahmen und problemfreie Bereiche**
 - Die Aufmerksamkeit der Klient/innen ist im allgemeinen in erster Linie auf das Problem gerichtet; problemfreie Bereiche bzw. Ausnahmen vom Problem werden demgegenüber vorerst nicht wahrgenommen
 - Wenn in einem Beratungsgespräch wieder vorrangig über Probleme gesprochen wird, kann es geschehen, dass diese subjektiv empfundene Bedeutsamkeit des Problems gegenüber den problemfreien Bereichen sich noch verstärkt
 - Wenn im Gespräch das Augenmerk stattdessen auf bereits funktionierende Bereiche gelenkt wird, kann es geschehen, dass diese in der subjektiven Wahrnehmungswelt der Klient/innen an Bedeutung gewinnen und dass damit im Zusammenhang Ressourcen entdeckt werden, die helfen den Problembereich besser in den Griff zu bekommen.

Man unterscheidet:

- **problemfreie Bereiche** (=Ressourcen): Verhaltensweisen, Kommunikationen, Ideen, Gefühle, die - trotz "Problem" - so bleiben können wie sie sind. Sie haben nicht eigentlich mit dem Problem zu tun. (Die Klientin hat zwar finanzielle Probleme, aber eine gute Beziehung zu ihrer Mutter)
- **Ausnahmen vom Problem:** Situationen, in denen das Problem ausnahmsweise nicht auftritt (die Klientin hatte vor einem halben Jahr trotz gleicher Einkommenssituation keine finanziellen Probleme).
 - ☺ **Vorsicht - keine negativen Formulierungen zulassen !** (also nicht: "ich wäre dann weniger nervös" sondern: "ich wäre ruhiger")

Beispiele für geeignete Fragen:

- *was hat sich seit der Anmeldung (seit dem letzten Kontakt) verändert, das in die Richtung geht, in die der Klient möchte (positive Veränderung)?*
- *was soll - trotz aller Veränderungswünsche - unbedingt so bleiben, wie es ist? (problemfreier Bereich)*
- *woran würden Sie/ würden andere nach dem heutigen Gespräch merken, dass es in die Richtung geht, in die Sie wollen/ dass es Sinn gemacht hat, herzukommen? (kurzfristige Ziele)*
- *wenn heute Nacht ein Wunder geschehen würde/ wenn unser Gespräch Erfolg hätte - woran werden Sie/ werden andere das am nächsten Tag merken? (langfristige Ziele)*
- *wann war es das letzte Mal, dass Sie/ dass andere den Eindruck hatten, ein kleines Stück des Zieles(Wunders) sei schon erreicht? Was genau war da anders als sonst? (Ausnahmen)*
- *Skalierungsfragen (Zielerreichung, Bereitschaft, Zuversichtlichkeit)*

ARBEITSBLATT

BEZIEHUNGSTYOLOGIEN

Aus: Horner, V./ Klar, S./ Wolf, F.: Lösungorientierte Kurztherapie. DIALOG SPEZIAL 2/1991

Bei den unterschiedlichen, sich im Gespräch zwischen Beratern und Klienten entwickelnden Beziehungstypologien lassen sich drei Gruppen unterscheiden. Man versteht diese Gruppen allerdings falsch, wenn man sie als "Motivation" oder "Bereitschaft" zur Veränderung verstehen oder mit irgendwelchen "Eigenschaften" der Klient/innen gleichsetzen würde. Sie drücken nicht aus, was der Klient "ist", sondern:

☺ **was der Klient in der augenblicklichen Gesprächsphase im Zusammenhang mit dem jeweiligen Auftrag an den Berater bereit bzw. fähig ist, zu tun (= Auftrag).**

Besucher - Beziehung

Ein Besucher hat zum augenblicklichen Thema kein eigenes Anliegen. Oft wird er von anderen mitgenommen bzw. nimmt die Beratung mehr oder minder gezwungenermaßen im Auftrag eines Dritten in Anspruch (Hierarchie/ Organigramm!!). Er gibt (noch) keinen Auftrag. **Höfliches Verhalten ist angebracht** (etwa Anerkennung für die Mühe des Herkommens, Betonung all dessen, was bereits gut läuft).

Auch wenn ein Problem definiert und ein Auftrag gegeben wird, kann der Wunsch nach Veränderung und die Art und Weise, diese erzielen zu wollen, sehr unterschiedlich sein.

Kläger - Beziehung

Hier werden Erfahrungen als unangenehm erlebt, als Problem bezeichnet, es wird ausgesprochen, dass es zu einer Veränderung kommen soll - diese wird aber primär von anderen Personen erwartet. Der Klient ist sehr beobachtungsorientiert und imstande, eine detaillierte Beschreibung von Problemssystemen oder Zielen zu liefern. **Denk- oder Beobachtungsaufgaben sind angebracht.**

Kunden - Beziehung

Erfahrungen werden vom Klienten als unangenehm erlebt, eine Veränderung wird angestrebt und diese von Veränderungen des eigenen Verhaltens erwartet. Verhaltensaufgaben können deshalb als Anregungen prinzipiell gestellt werden.

Bei der Arbeit mit mehreren Leuten ist bei jeder der Personen von einem anderen Beziehungs- und damit Auftragsstypus auszugehen. Beziehungstypen können sich sehr schnell verändern - eine einmal getroffene Einordnung sollte deshalb ständig neu hinterfragt werden.

☺ **Vorsicht: Der vom Berater wahrgenommene Beziehungstypus hat oft mehr mit dem Berater selbst und der Art der Gesprächsführung zu tun als mit dem Klienten.**

Es ist der Fragende, der Berater, der in der jeweiligen Situation zum Klienten:

- eine Besucherbeziehung hat - indem er z.B. nicht weiß was er hier (tun, helfen, fragen, raten) soll
- eine Kläger-Beziehung hat - darüber klagt, dass der Klient nichts an sich selbst verändern will, sondern Veränderungen von anderen oder anderem erhofft
- sich über eine Kundenbeziehung freut, in der er mit dem Klienten an einem Zustand arbeiten kann, den dieser als veränderungsfähig und veränderungsbedürftig erlebt.

ARBEITSBLATT

POSITIONEN NARRATIVER THERAPEUT/INNEN 1

MICHAEL WHITE & DAVID EPSTON

(aus: White/Epston: Die Zähmung der Monster. Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken; Auer 1990)

Beginn der Zusammenarbeit 1981; beeinflusst v.a. durch: Bateson (interpretative Methode; Zweifel an der Gültigkeit des linearen Kausalitätsbegriffs; das Verständnis eines jeden Ereignisses oder die Bedeutung, die wir ihm beimessen, wird durch den Kontext, in dem das Ereignis steht, bestimmt und umgrenzt); Bezug auf Foucault s.u..

Allgemeine Annahmen:

- die Entwicklung menschlichen Lebens und menschlicher Beziehungen lässt sich als ein Lesen und Verfassen von Texten verstehen, da jeder neue Lesevorgang auch eine neue Interpretation des Textes und somit eine andere Fassung desselben bedeutet.
- Die Erfahrung muss erzählt werden, wenn wir unserem Leben einen Sinn geben und uns ausdrücken wollen; diese Erzählung bestimmt die Bedeutung, die der Erfahrung zugeschrieben wird.
- Um seinem Leben Sinn zu geben, sieht sich der Mensch vor die Aufgabe gestellt, seine Wahrnehmung von Ereignissen in eine zeitliche Abfolge zu bringen so dass er einen kohärenten Bericht über sich und seine Umwelt erhält.
- Eine Erzählung kann niemals die enorme Fülle unserer gelebten Erfahrung wiedergeben

Annahmen für die Psychotherapie:

- Die Erfahrungen eines Menschen werden zu einem Problem, weil sie in Geschichten anderer - sie selbst und ihre Beziehungen betreffend - eingebettet sind, die nun so weit vorherrschen, dass sie den von dem Betroffenen bevorzugten Geschichten keinen Raum mehr lassen
- die Betroffene wirken aktiv an der Entstehung von Geschichten mit, die sie für wenig hilfreich, unbefriedigend und ausweglos halten; diese Geschichten geben ihre gelebte Erfahrung nicht ausreichend wieder bzw. stehen sogar in krassen Gegensatz zu ihr
- die Wahrnehmung einzelner Probleme und ihre Darbietung in der Therapie ist Teil der Ausführung einer Geschichte, die in den letzten Jahren in der westlichen Welt modern geworden ist.
- Ein Mensch kommt in Therapie, wenn die Erzählung, mittels der er seine Erfahrung umschreibt oder von anderen umschreiben lässt, seine Erfahrungen nur ungenügend wieder gibt
- In der Therapie könnte es darum gehen, andere, neue Geschichten zu erfinden oder zu verfassen, den Klienten neue Bedeutungen mit neuen Handlungsoptionen zu liefern
- Einmalige Ereignisfolgen: bei der Strukturierung von Erfahrung wird ein soziales Element im Lebenslauf eines Menschen - die „einmaligen Ereignisfolgen“ - zugunsten jener Veränderungen im Lauf der Zeit ausgelassen, die für die Angehörigen einer sozialen Kategorie grundlegend und normal sind (ursprünglich Goffmann, 1961)
- Die Überlebensfähigkeit neuer Geschichten und deren Aneignung lässt sich nur verbessern, wenn man ein externes Publikum hinzuzieht

Zum Thema Macht:

- Analysen der Machtproblematik in der Therapieliteratur sind in der Regel Individuum zentriert; sie betrachten diese als ein die Psyche des Einzelnen betreffendes, biologisches

oder pathologisches Phänomen, das sich zwangsläufig von frühen traumatischen Erlebnissen herleitet oder als Klassenphänomen (Marxismus), worin die Produktionsverhältnisse eine zentrale Rolle spielen. In neuer Zeit gab es eine Reihe feministischer Analysen der Machtausübung, in denen sie als ein geschlechtsspezifisches, repressives Phänomen dargestellt wurde.

- **M. Foucault** betrachtet lt. White auch konstruktive Aspekte der Macht; dazu: wir sind der Macht aufgrund normierender „Wahrheiten“ unterworfen, die unser Leben und unsere Beziehungen formen; diese Wahrheiten werden durch die Anwendung von Macht hervorgebracht; Wahrheiten sind für Foucault (lt. White; S. 33) konstruierte Ideen, denen Wahrheitsgehalt zugeschrieben wird; sie stellen Normen auf, nach denen Menschen ihr Leben formen oder gestalten sollen; sie schreiben eine bestimmte Form von Individualität fest, die wiederum Träger dieser Macht ist; diese Form von Macht unterdrückt nicht, sondern stellt Menschen in ihren Dienst, formt sie zu biegsamen Körpern und zwingt ihnen bestimmte Handlungen auf; dabei geht es um Wissen, das Anspruch auf einheitliche und globale Wahrheit erhebt; Macht und Wissen sind untrennbar miteinander verbunden (moderne Macht expandiert im Zusammenhang mit der Konstruktion der „wahren“ Erkenntnis); wir unterliegen der Produktion von Wahrheit durch Macht und wir können Macht nur durch die Produktion von Wahrheit ausüben; wir sollten zu entdecken versuchen, wodurch Subjekte allmählich, fortwährend, real und materiell geformt werden mittels einer Vielfalt von Organismen, Kräften, Energien, Materialien, Wünschen, Gedanken usw. und die Unterwerfung in ihrer materiellen Erscheinungsform als Formung von Subjekten begreifen; die Absonderung eines Spezialwissens vom umgebenden Wissen verstärkt den Machteffekt; diese Absonderung wird im wesentlichen durch den Diskurs über eine „objektive Realität“ erreicht; die Machtmechanismen werden nicht von oben ausgeübt um Untergebene zu verändern, sondern entstehen auf unterer Ebene - als Mechanismus, mittels dessen Menschen sich dazu bringen lassen, ihre eigene Unterwerfung zu betreiben, zu ihren eigenen Überwachern zu werden.

ARBEITSBLATT

POSITIONEN NARRATIVER THERAPEUT/INNEN 2

JILL FREEDMAN

(aus: Freedman, J./ Combs G.: Narrative Therapy. WW. Norton & Comp, N.Y, London 1996)

Zur postmodernen Sicht von Realität:

(Freedman verbindet die Aspekte "postmodern", "narrativ" und "sozialkonstruktionistisch"!)

- Realitäten sind sozial konstruiert
- Realitäten werden durch Sprache konstituiert
- Realitäten werden durch „Narrative“ organisiert und aufrechterhalten
- Es gibt keine essentiellen Wahrheiten

Zur Überprüfung einer narrativen bzw. sozialkonstruktionistischen Haltung:

- Frage ich mehr nach Beschreibungen als nach der Wirklichkeit?
- Höre ich zu, um zu verstehen, wie die Realität, die die Person erlebt, sozial konstruiert wurde?
- Wessen Sprache wird hier bevorzugt? Versuche ich die sprachlichen Beschreibungen der Person zu verstehen und zu akzeptieren? Warum biete ich Unterscheidungen oder Typisierungen in meiner eigenen Sprache an? Welchen Effekt haben die verschiedenen sprachlichen Unterscheidungen, die in der therapeutischen Konversation auftauchen?
- Welche Geschichten unterstützen das Problem der Person? Gibt es dominante Geschichten, die das Leben dieser Person belasten oder begrenzen? Welche marginalisierten Geschichten höre ich? Gibt es Hinweise zu marginalisierten Geschichten, die noch nicht ausgesprochen wurden? Wie könnte ich die Person dazu einladen, sich an einer „Weckung des Wissens“ rund um diese marginalisierten Geschichten zu engagieren?
- Fokussiere ich auf Bedeutung statt auf Fakten?
- Evaluiere ich die Person oder lade ich sie ein, einen weiten Bereich von Dingen selbst zu evaluieren (z.B. wie die Therapie läuft, bevorzugte Lebensrichtungen usw.)?
- Situieren meine Meinungen in meiner persönlichen Erfahrungswelt? Bin ich transparent bezüglich meines Kontextes, meiner Werte und Intentionen, so dass diese Person den Effekt auf meine Beobachtungsschwerpunkte (biases?) beurteilen kann?
- Fange ich mich in pathologisierendem oder normativem Denken? Definieren wir die Probleme gemeinsam und auf der Basis dessen, was die Person ausgehend von ihrer Erfahrung als problematisch empfindet? Halte ich mich fern von Expertenmeinungen oder Theorien?

Ein Leitfaden für die „Geschichten-Entwicklung“:

- Beginne mit einem einmaligen Ereignis („unique outcome“) (= Erwähnungen von Ereignissen oder Szenen, die nicht in die Problemgeschichte passen)
- Mach dir klar, ob das „unique outcome“ eine bevorzugte Ausnahmesituation repräsentiert
- Stelle die Geschichte in die Landschaft von Aktionen (Wer sagte was, wann, wie ...)
- Stelle die Geschichte in die Landschaft des Bewusstseins (Was sagt das über Sie als Menschen? Was sehen Sie ausgehend davon in Ihrer Beziehung? Was haben Sie im Zusammenhang damit gelernt? Was zeigt Ihnen das über Ihre Ziele?)
- Frage über eine vergangene Lebensphase, die mit dem „unique outcome“ oder seiner Bedeutung etwas gemeinsam hat
- Stelle die Geschichte in der Vergangenheit in die Landschaft von Aktionen (Wer sagte was, wann, wie ...)

- Stelle die Geschichte in der Vergangenheit in die Landschaft des Bewusstseins
- Stelle Fragen, die die vergangene Episode mit der Gegenwart verbinden
- Stelle Fragen, die die Geschichte in die Zukunft erweitern

Fragen:

Dekonstruierende Fragen

Fragen, welche die problematischen Vorstellungen, Praktiken, Gefühle und Gewohnheiten hervorbringen, sichtbar machen (v.a. in Form externalisierender Konversationen)

- **Beispiele:** Welche Schlussfolgerungen über Ihre Beziehung haben Sie wegen des Problems gezogen? Zu welchen Verhaltensweisen sind Sie im Zusammenhang mit der beschriebenen Situation zurückgekehrt? Bestärkt die beschriebene Situation bestimmte Gefühle in Ihrem Leben? Welche Einstellungen glauben Sie, sind nötig, um das Verhalten, das Sie beschreiben, zu rechtfertigen? Was steht der Entwicklung einer Beziehung, die Sie sich wünschen, entgegen?

Wir fragen:

- nach der Geschichte der Beziehung einer Person mit ihrer Vorstellung, Praxis, Gewohnheit oder ihrem Gefühl;
- nach kontextuellen Einflüssen darauf;
- nach ihren Effekten
- nach der Beziehung zu anderen Vorstellungen, Gefühlen, Praktiken, Gewohnheiten usw.;
- nach den Taktiken der Vorstellungen, Gefühle, Praktiken, Gewohnheiten.

Fragen, die (Erzähl)Räume eröffnen

Fragen über stattgefundenene „unique outcomes“:

- **Beispiele:** Gab es jemals eine Zeit, als der Streit hätte Kontrolle über die Beziehung übernehmen können - es aber nicht tat?; Haben Sie beide sich jemals gegen eine kulturelle Verschreibung gestellt und sich entschieden, stattdessen Ihrem eigenen Weg zu folgen?; In welchen Situationen treffen Sie Entscheidungen leicht?; Wie haben Sie sich gegen die Meinung der Bulimie, es sei gefährlich mit anderen essen zu gehen, gewehrt?; Obwohl der Konflikt fort dauerte - gab es in den letzten zwei Wochen Momente, in denen Sie Hoffnung verspürten?

Fragen über „unique outcomes“ in der Phantasie:

- **Beispiele:** Wenn eines der Kinder mit einer schweren Krankheit geboren worden wäre - glauben Sie, dass Sie sich als Team zusammengeschlossen hätten? Und wie hätte das funktionieren können? Was würde passieren, wenn Sie nicht alle Verantwortung für die Pflege des Kindes übernehmen würden, etwa einmal nicht aufstehen, wenn es schreit?

Fragen über unterschiedliche Sichtweisen zu etwas:

- **Beispiele:** Was glauben Sie, dass ich bemerkt habe, um diese Sichtweise einzunehmen?; Was glauben Sie lernt Ihre Tochter, wenn sie sieht dass Ihr Mann alle Entscheidungen trifft?

Diverse zukunftsorientierte Fragen

Fragen nach Vorlieben

- **Beispiele:** Ist das ein sinnvolles Tun? Weshalb? Auf welche Weise?; Gefällt Ihnen diese Idee? Weshalb?; Glauben Sie, dass es besser ist, wenn Ihr Ärger ihr Leben regiert oder Sie selbst? Weshalb?; Ist das eine gute oder eine schlechte Sache für Sie?

Fragen zur Entwicklung von Geschichten

- **Prozessfragen:** Welche Schritte haben Sie gesetzt als Sie dies taten? Was haben Sie als erstes gemacht? Wie haben Sie sich vorbereitet, die Dinge in dieser neuen Weise zu sehen? Wenn Sie zurückblicken - was glauben Sie waren die Wendepunkte, die das ermöglicht haben?; Was haben Sie speziell zu sich gesagt, was diese neue Lösung unterstützte? Wie haben Sie das gemacht?
- **Detailfragen:** Wie war sein Gesichtsausdruck als sie ihm sagten ...?; Was hätte ich bemerkt bei Ihnen, wenn ich dabei gewesen wäre bei diesem Durchbruch? Wie war es, diesen Preis in Händen zu halten? Was geschah im übrigen Raum, als Sie begannen, das zu realisieren?; Was genau sagte sie, als Sie ihr die Neuigkeiten erzählten?
- **Fragen zur Zeit:** Wer hätte vorhersagen können, dass Sie diesen Wechsel in Ihrem Verstehen unternehmen würden? Was hätte ihn zu der Annahme führen können? Hätte er sich an etwas Spezifisches erinnert?; Wann hat Ihre Tochter in der Vergangenheit eine ähnliche Courage gezeigt?; War das eine neue Entwicklung oder gibt es zu dem, was Sie da taten, eine Geschichte? Woran erinnern Sie sich dabei? Was könnte Ihr nächster Schritt sein? Jetzt, da Sie das über Ihre Beziehung entdeckten - haben Sie eine andere Vision für die Zukunft? Wer wird in drei Monaten am meisten erfreut sein über diese neue Sichtweise? Was wären die Konsequenzen, die ihn so erfreuen würden? Wie unterscheidet sich das von dem, was Sie zuvor taten? Wie unterscheidet sich diese Situation von jener als die Bulimie Ihr Leben bestimmte? Wenn wir das Selbstbewusstsein der Vergangenheit mit Ihren jetzigen Ideen verbinden - wohin glauben Sie, werden Sie anhand dieser Linien in die Zukunft gehen? Wenn man das, was jetzt geschieht, als eine Art Trend in Ihrem Leben sehen würde - was könnte als nächstes geschehen? Wer in der Vergangenheit hätte diese neue Entwicklung voraussehen können? Anhand welcher Dinge? Und was würde er ausgehend von diesem Wissen über Ihre Zukunft vorhersagen?
- **Fragen zum Kontext:** Gibt es spezifische Kontexte, die Ihre neue Lösung unterstützen würden? Wo geschah das? Was ging währenddessen vor? Hat sich Ihre neu entwickelte Kompetenz mehr zuhause oder während der Arbeit gezeigt? Würden Sie sagen, dass Sie dabei durch die Umstände unterstützt wurden? Wie? Ist der Prozess, den Sie beschreiben, Teil Ihrer Kultur? Was ist das Wissen Ihrer Kultur darüber, wie man solche Anforderungen meistern könnte?
- **Fragen zu beteiligten Personen:** Wer hat eine Rolle dabei gespielt, dass Sie ihr Leben wieder selbst in die Hand bekommen haben? Wer wird als erster bemerken, dass Sie diese Angst überwunden haben? Wie wird es ihn beeinflussen? Hat die Korrespondenz mit Ihrer Mutter eine Rolle dabei gespielt? Was war das wichtigste, das Sie Ihnen geschrieben hat? Wie lange wird Ihre Familie Ihnen bei diesen neuen Regeln zusehen müssen, bevor sie sich bezüglich dieser Veränderung entspannt? Was macht es für einen Unterschied, wenn Sie Ihren Bruder bei der Bewältigung des Problems im Herzen tragen?
- **Fragen zu einem hypothetischen Kontext:** Wenn Ihre Mutter nicht gestorben wäre - wie wäre Ihr Aufwachsen dann vor sich gegangen? Wenn Sie so ein Projekt beginnen würden - was würden Sie als erstes tun? Was glauben Sie, wie würden Sie als Studentin aussehen? Würden Sie Ihren Stil verändern?

Fragen nach Bedeutungen:

- **Fragen nach Bedeutungen und Implikationen:** Was bedeutet es für Sie, dass Ihr Partner das tun würde? Wenn Sie dieses Wissen in Ihrem Leben anwenden würden - in welchem Bereich würde es den größten Unterschied machen? Welchen? Was sagt Ihnen diese neue Perspektive

über Sie selbst? Was bedeutet es für Ihre Familie, dass Sie alle hier sind, um über diese neue Entwicklung zu sprechen?

- **Fragen nach Charakteristika und Qualitäten:** Was sagt es über Sie als Person, dass Sie das tun würden? Im Licht dessen, was Sie gemeinsam geschafft haben - wie würde Ihr Partner die Art der Beziehung, die Sie haben, beschreiben? Welche Qualitäten werden für Sie bei Ihrem Sohn sichtbar - jetzt wo Sie gehört haben, welche Schritte er versucht, den Zorn aus seinem Leben zu bringen?
- **Fragen nach der Motivation; Hoffnungen; Ziele:** Was denken Sie, hat ihn zu diesem Schritt motiviert? Glauben Sie, dass die Art, wie Sie diese Aufgabe angegangen sind, davon zeigt, was Sie für sich als Paar hoffen?
- **Fragen nach Werten und Glaubenssätzen (Vorstellungen):** Warum passt für Sie diese Denkweise besser als die alte? Von dem was ich gehört habe - was würde ich sagen, dass Sie in Freundschaften schätzen? Von dem ausgehend, was wir bezüglich der Ereignisse in der Schule Ihrer Tochter hörten - was denken Sie, dass sie glauben muss, um den Standpunkt einnehmen zu können?
- **Fragen nach Wissen und Gelerntem:** Können Sie aus dem etwas lernen, das in anderen Bereichen Ihres Lebens wichtig sein könnte? Wenn Sie sehen, wie weit Sie gekommen sind - was lernen Sie da über sich selbst? Wenn Sie über dieses Ereignis nachdenken, was haben Sie dann erfahren, das die „Freunde des Selbsthasses“ Sie nicht wissen lassen wollten?

Fragen , die eine Zuhörerschaft identifizieren lassen

- Wer würde am meisten daran interessiert (erfreut) sein, über den Schritt zu erfahren, den Sie gesetzt haben? Warum würde sie das interessieren? Wie könnten Sie es sie wissen lassen?
- Wer wäre davon am meisten betroffen ...?
- Wer in Ihrem gegenwärtigen Leben könnte vorhergesagt haben, dass Sie dieses Bekenntnis ablegen würden? Was wissen diese Leute von Ihnen, um diese Vorhersage machen zu können?
- Mit wem würden Sie gerne darüber reden mit dem Sie noch nicht geredet haben? (jeder - tot, lebendig, weit weg...) Was könnte er sagen?

ARBEITSBLATT

POSITIONEN NARRATIVER THERAPEUT/INNEN 1

KONRAD GROSSMANN

(aus: Grossmann, K.P.: Der Fluss des Erzählens. Narrative Formen der Therapie. Auer, 2000)

Allgemeines

- Erzählungen sind die grundlegenden strukturierenden Schemata, durch die Personen ihr Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zu ihrer physischen Umwelt organisieren und sinnhaft gestalten. Wir erzählen gegen den von uns empfundenen Fehler oder Mangel der Welt. Die Welt und unser gelebtes Leben ist eben viel chaotischer, zusammenhangloser und sinnloser als die Geschichten, die wir darüber erzählen. (Vorwort - Retzer)
- Therapie verwirklicht sich im Einführung bislang ausgelassener Erzählungen. Pth-Theorien sind Erzählungen über hilfreiches Erzählen.
- Narrative Therapie gründet in der Idee, dass sich therapeutische Dialoge als gemeinsame Erzählvorgänge verstehen lassen, die hilfreiche Unterschiede im Leben, Zusammenleben und Problemlösungshandeln erzeugen. Wirksames therapeutisches Handeln ist der Transformation von problemassozierten in problemauflösende Erzählungen gleichzusetzen.
- Das hier Erzählte gründet in der Hoffnung, dass Bilder über Erzählen, aber nicht über Erzähler die Skizzierung eines gangbaren therapeutischen Handlungspfades ermöglichen. Von einem narrativen Gesichtspunkt aus begründet sich die Sinnhaftigkeit und Nützlichkeit therapeutischen Handelns aus seiner Fähigkeit, erzählend Unterschiede herzustellen; Therapie als Redekur (Freud) versus Therapie als Heilung der Rede des Klienten
- Brüche zwischen Texten sind Anlässe der Transformation von Erzählen. Indem der therapeutische Dialog Erzählen verändert, zielt er über dieses hinaus auf die gelebte und erlebte Wirklichkeit des Klienten. Die Auflösung eines Problems-in-Sprache gelingt, wo sprachliche Auflösung sich mit der erlebten Erfahrung einer gelösten Wirklichkeit verknüpft.
- Erzählungen bzw. narrative Strukturen sind selbstregulierende semantische Systeme, die ein Thema, Charaktere und ein Setting beinhalten. Geschichte ist das Netzwerk von Erzählungen rund um ein Problem in Sprache.
- Pth zielt in der Regel nicht auf die direkte Veränderung eines Problems ab, sondern sucht nach Möglichkeiten der Auflösung jener inneren und äußeren kontextualisierenden Bedingungen, die es generieren oder aufrechterhalten. Aus einer narrativen Perspektive bilden die Geschichten der Mitglieder eines Problemsystems um ein Problem-in-Sprache den zentralen Kontextraum.
- Die aktualisierte Geschichte eines Klienten rund um ein Problem-in-Sprache ist eine, der andere potenziell aktualisierbare Geschichten gegenüberstehen. Die Dominanz der Geschichte, die der Klient erzählt, gründet nicht in ihrer Wahrhaftigkeit, in ihrer Fähigkeit, Wirklichkeit besser bzw. genauer abzubilden, als es andere Geschichten könnten.
- Ihre Dominanz gründet in ihrer Einbettung in ein System des Geglauten.
- Alternatives Erzählen erschließt sich in der Regel nicht als großer Gegenentwurf, sondern als fragmentarische, bescheidene, kleinräumige Veränderung von Bedeutung.

EINTEILUNGSVERSUCHE

Erzählung

Narrative:

- deskriptive
- explikative
- evaluative

Figurale Ereignisketten:

- Geschichten der Unterdrückung
- Geschichten der Kränkung, Verletzung oder Bedrohung
- Geschichten von Entbehrung und Mangel
- Geschichten von Schuld
- Geschichten des Verlustes

Erzählinhalte:

- Eine Erzählung kann vorwiegend
- Problem- oder
- Lösungsaspekte eines Wirklichkeitsausschnittes fokussieren

Erzählraum:

- Innen (Denken, Fühlen, Erleben ...)
- Außen (Sicht- und Hörbares)

Erzählzeit:

- Vergangenes
- Gegenwärtiges
- Zukünftiges

Erzählbewegung:

- Kontinuität
- Ein- oder Erstmaligkeit

Kontextualisierung:

- kontextualisierend erzählen
- generalisierend erzählen

Erzählperspektive:

- Assoziation: Nähe zwischen Erzähler und Erzähltem
- Dissoziation: Ferne zwischen Erzähler und Erzähltem (Externalisierung!)

Selbsterzählungen:

- Alle ermöglichen etwas und begrenzen sich gleichzeitig dadurch! Wir schreiben unsere Selbst-Erzählungen fortlaufend um, indem wir manche Teile erhärten und bestätigen, andere schrittweise modifizieren, wieder andere nach und nach beiseite lassen.
- offene und geschlossene (die unser Selbst auf spezifische Aspekte und Qualitäten einengen)
- positiv (so und nicht anders) oder negativ (gerade so nicht) bestimmt
- fokussieren Entwicklung (Progressionserzählungen)
- fokussieren Stabilität (Überlebenserzählungen)
- fokussieren Degression (thematisieren Verluste und Einschränkungen)

Determinismus und Freiheit:

- deterministisches Erzählen (begründendes bzw. Sinn stiftendes Explanans von Leidvollem)
- Erzählen, das auf der Erfindung menschlicher Freiheit gründet
- Jede Matrix von Ohnmacht bzw. Allmacht beruht auf dem Mythos der Kontrollierbarkeit von Leben. Beide trivialisieren Komplexität.

Erzählen

Der Konstruktion alternativer Erzählungen muss häufig eine Dekonstruktion des bisherigen Sprachspiels vorangehen. (sprachliche Mikrointerventionen)

- schließendes (frei von Widersprüchen oder Brüchen; kreiert ein fest gefügtes System des Geglaubten)
- öffnendes (erfährt seine Öffnung darin, dass Passungen scheitern)
- Authentizität (glauben, dass das Erzählen der eigenen Erfahrung entspricht)
- Kongruenz (Übereinstimmung von sprachlichem und nicht-sprachlichem Erzählen)
- Kohärenz (kohärenter Zusammenhang in einem Gesamttext von "Wirklichkeit")
- soziale Passung (zu welchem Erzählen sozialer anderer wir unser Erzählen in Beziehung setzen und anhand welcher inhaltlichen Kriterien wir Unterschiede oder Analogien bestimmen)

Therapeutische Möglichkeiten:

- kein positives Wissen i.S.: so müsste es erzählt werden
- wissen, welches Erzählen nicht mit einer Lösung einhergeht - d.h. nicht so erzählen, wie der Klient (wenn er über sein Problem spricht)
- ein neues Sprachspiel beginnen und auf kommunikative Passung prüfen
- bereits aktualisierte vergangene und gegenwärtige Unterschiede im Klientensystem erkunden
- Unterschiede anbieten und darauf achten, ob sie helfen, eine geeignet unterschiedliche alternative Erzählung zu erfinden
- ob sie generalisierbar oder erweiterbar sind
- ob ihnen emotionale Relevanz zukommt
- ob sie von anderen Mitgliedern des therapeutischen Systems nach- und mitvollzogen werden können (sonst "halten" sie sich in der Lebenswelt des Klienten nicht lange!)
- ausgelassene Dichotomien als mögliche Zugänge nutzen
- Infragestellung dominanten Erzählens
- Zweifel an dem Geglaubten

Therapie und Schreiben:

- die Zeit kurz anhalten; eine Außenperspektive einnehmen
- Ereignisse selegieren und verknüpfen
- Erzählen Halt und Dauerhaftigkeit verschaffen
- Medium der Öffnung dominanten Erzählens (und der Stärkung marginalen Erzählens - therapeutische Briefe)
- Verlangsamung (aber in mündlichen Diskursen auch mehr Unmittelbarkeit)
- kommunikative Passungsmöglichkeiten eingeschränkt
- Schreibender kann nicht unterbrochen werden
- Innehalten und Nachhaltigkeit

Ziele:

- Die Aufgabe des therapeutischen Systems besteht in der Konstruktion einer Geschichte, die mit besserem Leben einhergeht.
- der Therapeut ist ein Erzähler, der v.a. mittels seines Zuhörens und Fragens erzählt.

ARBEITSBLATT LEITFADEN ZUM REFLECTING TEAM (MIT NARRATIVEN INPUTS)
 (Aus: Zimmermann Jeffrey L. und Dickerson Victoria C. (1996): If Problems talked. Narrative Therapy in Action. The Guilford Press, N.Y. (exzerpiert von C. Ahlers))

Auf was ist zu achten?

- Während des Interviews (30-40 Min.) schauen Teammitglieder auf die bevorzugten Entwicklungen der KlientInnen, oder das was passiert, was ein „*unique outcome*“ oder ein Widerspruch zur Problemerkählung sein könnte. Das kann als Ausgangspunkt für alternative Bedeutung gesehen werden. Teammitglieder können auf derartige Möglichkeiten hören, auch wenn sie nicht vom Therapeuten explizit hervorgebracht oder aufgegriffen werden.
- Das Team kann neugierig auf solche Entwicklungen sein, wie sie passieren konnten und was in der gelebten Erfahrung der KlientInnen beitragen konnte, derartige Widersprüche oder Präferenzen hervorzubringen.
- Teammitglieder können sich über Widersprüche (unique outcomes) wundern und Fragen zu „Landschaften des Bewusstseins“ und zu „Landschaften des Handelns“ stellen; **Beispiele:** *Werden diese unique outcomes bevorzugt? Warum oder warum nicht?; haben sie eine Geschichte, eine Zukunft? Wenn ja, was ist es?; Welche unterschiedlichen Haltungen (Attitüden) haben sie im Klienten gegenüber anderen hervorgebracht?: Wer noch könnte sich dieser Widersprüche oder bevorzugten Entwicklungen (in der Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) bewusst sein?; Welche unterschiedlichen Handlungen oder Verhaltensweisen sind als Antwort auf solche Events passiert?*
- Teammitglieder sollten sehen, dass diese Ideen oder Events von den KlientInnen möglicherweise vernachlässigt oder ignoriert wurden.
- Teammitglieder können den KlientInnen helfen, ihre Bedeutungsgebungen als Reaktion auf eine bevorzugte Entwicklung zu verstehen; sie kommentieren nicht einfach „Positives“

Wie ist zu antworten?

- Teammitglieder interviewen sich gegenseitig für 10 bis 15 Minuten. Ein Mitglied stellt eine Frage aus der Perspektive der Neugierde zu den bevorzugten Entwicklungen, die es bemerkt hat.
- Jede Frage kann das Interesse an „sich Ereignen“, der Geschichte und der möglichen Zukunft eines *unique outcomes* spiegeln.
- Teammitglieder erklären, was in ihrer eigenen persönlichen Erfahrung, Erziehung, ihrem Denken sie zu dieser Frage geleitet hat. Wenn ein Mitglied das vergisst, kann ein anderes Mitglied des Teams es in Erinnerung rufen.
- Sollte ein Teammitglied eher kommentieren als eine Frage stellen, dann kann ein anderes Mitglied die Frage stellen, welche Frage das vorangehende Kommentar mit sich bringt.

Transparenz

- Indem jede Frage auf das eigene Motiv zurückgeführt wird, machen die Teammitglieder klar, dass die Fragen nicht notwendigerweise hilfreich für die KlientInnen sind, da sie aus dem eigenen Erfahrungs- oder Ideenbereich stammen, sie stellen kein objektives Wissen dar.
- Die eigene Frage innerhalb der eigenen Motive zu „situieren“ heißt auch, dass ein Teammitglied meinen kann, diese Frage sei hilfreich für den Klienten, selbst wenn der Klient es nicht so erlebt.

Reflexivität

- Das Raunen des reflektierenden Teams ähnelt einer „überhörten Konversation“, welche KlientInnen reflektieren können, indem sie jene Kommentare und Fragen herauspicken, die für ihre Bedeutung und Erfahrung am besten passen.
- Das reflektierende Team kann als Publikum für die bevorzugte Erzählung des Klienten gedacht werden.

ARBEITSBLATT ÜBUNGEN

Exploration von Geschichten rund um ein Beziehungsproblem

Paarstreit: Genogramm und grundsätzliche Problemsituation (M hat Freundin; F liebt M und will heiraten; M sieht Beziehung eher freundschaftlich; Eskalation weil M mit Freundin Urlaub machen will);

- Gruppenteilung - Rollenspieler und Beobachter 1 gehen streiten; die Beobachter achten auf die Erzählungen (Fragen s.u.); nach ca. 20min regen die Beobachter auf der Basis des von ihnen Wahrgenommenen an, in Paartherapie zu gehen und begründen es (10min)
- währenddessen Diskussion der Therapeuten und Beobachter 2 zu Genogramm und Problemlage; Beobachter (Kollegen) regen an, auf den einen oder anderen Aspekt der dabei gehörten Erzählungen zu achten;
- Paartherapie: ca. 20min; dann Unterbrechung und Reflexion der Beobachter zu den Geschichten, über die erzählt wurde und die es vorher gab (10min); Weiterführung der Paartherapie (15min)
- Reflexion des Prozesses vor narrativem Hintergrund (ca. 20min)

Insgesamt: ca. 2 Stunden

Aufgabe der Beobachter:

- welche Geschichten werden da erzählt?
- Handelnde Personen und ihre Rolle im Plot
- Thema, Motiv
- Spannungsablauf; Höhepunkte
- Woran glauben die Erzähler; wovon wird ihre Geschichte beeinflusst? (dominante Diskurse)
- Was sagen die Erzähler über sich (Selbstgeschichte)
- Sätze, Ausdrucksweisen, die nicht in die Geschichte passen; wodurch könnten diese Erzählteile Leben gewinnen (Platz schaffen für marginale Diskurse; andere Selbsterzählungen; relationale Identität).

Externalisierender Umgang mit einem Problem

Aus: Zimmermann Jeffrey L. und Dickerson Victoria C. (1996): *If Problems talked. Narrative Therapy in Action.* The Guilford Press, N.Y. (übersetzt und exzerpiert von C. Ahlers; Kürzungen von S.Klar)

Problemkonstruktion und externalisierende Fragen

- Rede von dem Problem wie von einem *aktiven Agenten* im Leben der Person.
- Überlege die *kulturelle Rolle* in der „Formation“ des Problems.
- Komme mit dem Klienten zu einer *Vereinbarung* darüber, was als Problem benannt werden soll.
- Verwende eine *externalisierende* Sprache, auch wenn du nicht sicher bist, was du als Problem benennst.

Beispiele: Was würdest du als Problem benennen, welches dich am ehesten betrifft? Welches ist deine Haupterfahrung, wenn dieses Problem um dich herum ist? Wie merkst du es?

Fragen zu „Effekten“:

- *Verlängere und verdicke* die Konstruktion des Problems, und erweitere den Einflussbereich des Problems.
- Manchmal ist der „Effekt“ eines Problems der Erfahrung des Klienten zugänglicher und kann so als *externalisiertes* Problem vereinbart werden.

- Exploriere alle Aspekte der Erfahrung des Klienten: Haltungen, Verhaltensweisen (beziehe reziproke Muster mit ein) in ihrem Bezug zum Leben

Beispiele: Wie dirigiert dich das Problem? Was lässt es dich machen?; Was stiehlt dir das Problem? Welche Lust, Freude hat es von dir genommen?; Welche Art von Sachen erzählt es dir?; Was erzählt es dir über dich selbst? Über deinen Partner (Mutter, Vater, usw.)?; Wie lässt es dich deinen eigenen Ideen misstrauen?

Dekonstruktive Fragen:

- Hinterfrage persönliche und kulturelle Geschichten, die zur Evolution des Problems beigetragen haben
- Erweitere den Einflussbereich des Problems bis zu den Grenzen, hinter denen persönliche Vorlieben versteckt sein könnten.

Beispiele: Wie glaubst du, benutzt „die Selbstunsicherheit“ Bewertungen darüber, wie Frauen (Männer) zu sein haben, um die eigene Position zu festigen?; Glaubst du, „die Selbstunsicherheit“ hat auch andere in deiner Familie, deinem Freundeskreis befallen oder nur dich?; Als „die Selbstunsicherheit“ in deinem Leben auftauchte, wie übermannte sie dich?; Welche Art von Trainingstechniken benutzt „die Selbstunsicherheit“, um ihre Position zu polstern?

Reinterpretierende (re-erzählende) Fragen: Eingangsposten

- Bemerke *Lücken, Widersprüche* zur Problemerkzählung (unique outcomes) in der Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.
- Bemerke was auftaucht, wenn die Problemgeschichte erzählt wird - in der Peripherie. Frage danach. Das könnte ein Eingangsposten sein für eine mögliche, eher bevorzugte Geschichte.
- Es ist wichtig, zu fragen, ob ein unique outcome bevorzugt war oder nicht.

Beispiele: Da „die Selbstunsicherheit“ in deinem Leben vor dem 12. Jahr keinen Auftritt machte, was war es, was dich an dir selbst erfreute vor dieser Zeit?; Hast du einen Kampf mit der Selbstunsicherheit ausgefochten, bevor du das Treffen hier vereinbartest und kamst? Wie hast du diesen Kampf gewonnen?; Gibt es Beziehungen, in denen die Selbstunsicherheit sich schwerer tut, eine Spur zu finden? Warum glaubst du, ist es so?; Wenn du mehr machst von dem was du willst und nicht so paralysiert bist von der Selbstunsicherheit, wie machst du das?; Bist du angenehm überrascht, wenn du entscheidest, was du willst, ohne dich von der Selbstunsicherheit stören zu lassen?

Reinterpretierende (re-erzählende) Fragen: Landschaft von Handlungen

- Richte die Aufmerksamkeit im Detail auf Verhaltensweisen und Events, welche vom Klienten eher bevorzugt werden.
- Locke Sequenzen jener Events hervor, die im Klienten ein Gefühl der *Selbststeuerung* auslösen;
- Lokalisier Events in der Geschichte, indem du zurückgehst zu möglichen Vorgängern des Ereignisses und vorwärts zu zukünftigen Möglichkeiten
- Diese Fragen „verdicken“ (festigen) das Drehbuch der Erzählung, die *Handlung* (the plot line).

Beispiele: Als die Selbstzweifel versuchten, dich soweit zu treiben, dass du heute hier nicht erscheinen solltest, wie bist du damit umgegangen?; Hast du irgendeine Art von spezieller Vorbereitung durchgemacht, um dich bereit zu machen für den Kampf gegen die Selbstzweifel?; Welche Strategien kennst du, in denen die Selbstzweifel versuchten, dich zu bestehen, auf die du dich in der Vergangenheit berufen konntest und die du auch jetzt verwenden kannst?; Indem du mehr Kämpfe gegen den Selbstzweifel gewinnst, wie wird dein Leben in der Zukunft ausschauen?;

Fünf Jahre von jetzt weg, wenn du dann zurückschaust, welche Stufen glaubst du hast du dann genommen, um Selbstakzeptanz für dich zu integrieren statt Selbstzweifel?

Reinterpretierende (re-erzählende Fragen) : Landschaft des Bewusstseins

- Frage nach Intentionen, Wünsche, Präferenzen, Werten, Glaubenssystemen.
- Fokussiere auf die Verpflichtung für bevorzugte Lebensweisen
- Diese Fragen werden im Prozess nach vorne und zurück gefragt, zusammen mit den Fragen aus der Landschaft des Handelns.

Beispiele: Während du dich siehst, wie du immer öfters Kämpfe gegen den Selbstzweifel gewinnst, wie denkst du über dich als Person? Was erzählen dir diese Siege?; Ist das etwas, was du schon lange über dich gewusst hast? Passt es zu einer bestimmten Lebensphilosophie, die du vielleicht hast?; Wenn ich anderen über deine Erfolge berichten würde, wie glaubst du, würde ich dich beschreiben?

Reininterpretierender Kontext: Reflexivität und Zirkulation

- Benenne die *Gegenhandlung* (counterplot).
- Bringe das *Gefallen für die neue Erzählung* seitens der Familie, der Freunde, anderer hervor.
- Lasse die Erzählung in einem *breiteren Publikum zirkulieren*.
- Bleibe dabei, dass du eine reflexive Position für den Klienten entwickelst.

Beispiele: Wenn du den Selbstzweifel hinter dir lässt, wie willst du diesen neuen Weg benennen, den du im Leben nimmst?; Jetzt wo du diese Verpflichtung dir selbst gegenüber gemacht hast, wer würde das mit dir feiern?; Während dein Mann (Frau, Kinder, usw.) weiterhin deine neue Freude mit dir selbst bemerken, über was wird er (sie) sich am meisten freuen, für dich und für eure Beziehung?; Wenn deine Mutter (Vater, usw.) jetzt hier sein würde, was könnte sie aussagen über deine Kräfte, den Selbstzweifel zu bekämpfen und über deine gegenwärtige und zukünftige Verpflichtung dir selbst gegenüber?; Was weißt du über deine eigenen Siege, was du mit anderen teilen möchtest, die ähnliche Kämpfe haben?

Übung: Deconstructive listening (Jill Freedman):

Grundideen:

- Probleme sind konstruiert
- Es gibt andere mögliche Konstruktionen
- Das Problem ist nicht die Person
- Es gibt viele Geschichten, die sich aus dem Problem nicht vorhersagen, vermuten lassen
- Probleme können in größeren soziokulturellen Diskursen lokalisiert sein.

Übung : Kotherapeutin fragt Therapeutin immer wieder, welche Annahmen sie diese Frage stellen lassen.

Übung: Externalisieren (Jill Freedman):

- Problem: Name für das Problem, Substantiv, geben
- Problem in die Hand nehmen, außerhalb positionieren, auf einen Sessel setzen
- Was erlebst du jetzt anders, wie erlebst du dich, wie das Problem?

Übung: Unique Outcomes (Jill Freedman):

Grundideen:

Ausnahme: wenn das Problem nicht geschieht (korrekter: ein Stück einer vorweggenommenen geglü ckten Zukunft)

Unique outcome: perlende Momente. Auch wenn keine Veränderung eingetreten ist, aber eine aus der Problemgeschichte nicht vorhersagbare, nicht vermutbare Veränderung ist eingetreten (Das Einkoten hat sich nicht verändert, aber die Eltern haben Freunde eingeladen, sich von dem Problem nicht länger in die Isolierung treiben lassen).

Es handelt sich also um Dinge außerhalb der Problemgeschichte, daraus lassen sich neue Geschichten entwickeln.

Übung

Geschichten erzählen - Geschichten erleben

1. Person erzählt eine kleine Begebenheit, die sie gefreut hat
2. Person hilft als Interviewer die Geschichte zu entwickeln
3. Person ist Coach und stoppt das Interview mit zwei Fragen
 - was willst du noch wissen, hören, sehen, um die Geschichte wirklich spüren zu können?
 - was könntest du fragen, um die Person noch mehr in die Geschichte einzuladen?

Übung: Perspektive des Problems (lt. Freedman nur für Training geeignet)

1. Person Interviewer
2. Person Interviewer des Problems
3. Person Problemerzähler
4. Person Problem, Geschichte wird aus der Perspektive des Problems erzählt

Beispiel: wer zieht am meisten Nutzen aus deinem vorhanden Sein? In welcher geschichtlichen Periode ist es dir am besten gegangen?

Übung: Geschichtenentwicklung (Jill Freedman):

- Leute beginnen eine dünne problematische Geschichte zu erzählen
- Therapeut schafft Raum durch Dekonstruktion
- Auf aus der Problemgeschichte heraus nicht vermutbare Ereignisse achten
- Der Therapeut weiß nicht, wo es hinführt
- Die neue Geschichte soll sich von der problematischen Geschichte unterscheiden
- Darauf achten, alternative Geschichten zu finden
- Problematische Geschichte bekommt durch die Fülle anderer Geschichten mehr Gewicht
- Aus der Perspektive der alternativen Geschichte die problematische Geschichte anschauen, dadurch die problematische Geschichte anders anschauen

Übung: Geschichten, die noch nie erzählt wurden (Jill Freedman):

- Autobiographie schreiben, 10 Minuten Zeit
- Unterkapitel schreiben, die nicht mit der großen Überschrift zusammenhängt, 10 Minuten
- Eine bisher nicht viel erzählte Geschichte herausgreifen und erzählen

Übung: Re-Membering; Witnessing (Jill Freedman):

Grundideen:

- In seinem Leben hat man teil an verschiedenen memberships (Arbeit, Schule, Kirche, Familie..). In manche ist man hinein geboren, an anderen hat man Teil, weil man sich für sie entschieden hat.
- Membership und relationale Identität stehen in Wechselwirkung zueinander.
- Privilegierte Mitgliedschaften: Welche Mitgliedschaft hat den größten Einfluss auf meine Identität? Welche Person könnte hilfreich sein, die Person zu sein, die der Klient sein möchte? Man kann in eine Therapie real oder virtuell die Person einladen, die bei der bevorzugten Identität behilflich sein könnte bzw. Leute einladen, die anders waren, als das, wovon die flashbacks überzeugen wollten.
- Paartherapie: Wenn das, was Ihr Partner bei Ihnen feststellt, wichtiger Bestandteil in Ihrem Leben werden würde, was ist dann anders?
- Witnessing ist wichtig, weil eine Geschichte dadurch an Bedeutsamkeit gewinnt.
- Die Verschwiegenheit der Therapeuten ist in diesem Verständnis ein Diskurs der Pathologisierung.

Fragen zur Übung:

Wenn ich alle Menschen deines Lebens fragen könnte - auch die, die dich kaum kennen - was würden die erzählen die dich mit diesem (Therapieziel) kennen gelernt haben?

Wenn du dir die gesamte Zeit deines Lebens vorstellst, fällt dir dann jemand ein?

Was erinnerst du von dieser Person?

Wenn du an einen bestimmten Moment denkst, wo sie etwas sah, was andere nicht sehen?

Was war bedeutsam?

Wie hat sich das abgespielt?

Wie war das für dich? Wie hast du gemerkt, dass sie dich wahrnimmt?

Wie würdest du sagen, wie sie sich gefühlt hat?

Was hat es dir bedeutet, dieses kleine Geheimnis mit ihr zu haben?

Wie glaubst du, hat sich dieses Gefühl ...Auswirkung auf dein Leben?

Usw.

Übung: Ablauf einer Therapiestunde (Jill Freedman):

1. Beginnen mit Dingen, die nichts mit dem Problem zu tun haben

Beispiele: „Ist es recht, bevor Sie mit mir über das Problem reden, über Ihre Person zu erzählen? (Bei Paaren: Jeder könnte über sich oder jeder über den anderen.) Mir ist es wichtig, alles kennen zu lernen, was Ihnen zur Verfügung steht. Wenn wir gleich über das Problem reden, könnten wir das verpassen (Themen: Arbeit, was sie gerne tun, was sie an sich selbst schätzen, ; das schafft einen weiteren Rahmen.

2. Früher oder später fangen die Klienten doch an, über ihre Probleme zu reden. STOP: „Gibt es etwas, was Sie über mich wissen möchten?“

Beispiel: Sie sollten doch überprüfen, ob ich die richtige Person bin, diese Therapie zu machen.

3. Haltung: Nicht Schlüssel suchen, die in die Tiefe führen, auch nicht die Person, der Partner, die Familie ist das Problem, sondern das Problem ist das Problem. Es gibt viele Geschichten, die nicht vom Problem berührt werden.

Namen geben: Beim Zuhören Namen für das Problem finden. Bei Paaren und Familien gibt es die

Notwendigkeit, einen Namen zu finden, mit dem alle - oder mehrere - einverstanden sind. Der Name kann sich auch verändern. Im Hinterkopf bei der Namensgebung immer den gesellschaftlichen Diskurs haben.

4. Dekonstruktion

- Externalisieren
- Diskurse
- Effekte des Problems
- Wie das Problem funktioniert
- Auf Worte, Bilder achten, die zu einer anderen Geschichte werden könnten
- Perlende Momente beachten
- Beteiligte Personen
- Vorbereitungen suchen, die getroffen werden, um das Problem einzuladen oder sich für andere Geschichten frei zu halten
- Wie kann man alternative Geschichten dichter machen
- Alternative Geschichten mit anderen Geschichten in Verbindung bringen
- Ideen der Gemeinschaft bedenken, wen könnte man einbeziehen

5. Eröffnung der 2. Sitzung

Aufzeichnungen vorlesen (2 Spalten: Problematische Geschichte - Geschichte, die nicht vom Problem betroffen ist)

Wie ist es mit beiden Geschichten weiter gegangen?

Wenn es noch keine alternative Geschichte gibt: „Gibt es seit dem letzten Mal etwas, was Sie weiter gedanklich beschäftigt hat?“

Übung: Fragen zur relationalen Identität (Jill Freedman):

Zweierübung. Zunächst stellt die erste Person der zweiten Person die Fragen des Abschnitts „Interview A“. Danach stellt die zweite Person der ersten Person die Fragen des Abschnitts „Interview B“.

Interview A:

Wähle eine dir wichtige Beziehung zu einer anderen Person aus. Dies muss nicht unbedingt dein Partner sein, sondern du könntest auch eine für dich bedeutsame Person aus deinem Freundeskreis oder deinem Arbeitsleben aussuchen, die in deinem Leben eine wichtige Rolle spielt.

- *Bist du durch diese Beziehung in irgendeiner Weise jemand anderer geworden als der, der du warst? Ist dieser Unterschied für dich wichtig und wie bewertest du ihn? Wenn du genauer auf diesen Unterschied achtest: wie würdest du dich in der Beziehung zu diesem Menschen (anders) beschreiben?*
- *Was ist es in dieser Beziehung, das diese Unterschiede ermöglicht?*
- *Hat dieser Unterschied etwas damit zu tun, wofür du stehst und was dir wertvoll ist? Könntest du noch mehr darüber erzählen, wofür du stehst?*
- *Wie trägt dein Partner (Freund...) dazu bei, dass du diese Haltung einnimmst und in gewisser Weise anders bist?*
- *Wenn ich deinen Partner (Freund...) fragen würde, in welchen Situationen er dieses andere, neue „Du“ an dir besonders genießen konnte: von welchen Erfahrungen würde er reden? Könntest du mir von einer bestimmten Zeit oder Begebenheit noch mehr erzählen? Wie haben diese Erfahrungen das Leben deines Partners (Freundes) beeinflusst?*

- *Wie war es für dich selbst, mit diesen neuen Seiten an dir so gut anzukommen? Ist dadurch diese neue Version deines Selbst eher geschrumpft oder gewachsen oder wie hat sie sich sonst verändert?*
- *Gibt es Anteile an dieser neuen, veränderten Identität, von der du denkst: die hat mein Partner (Freund...) noch gar nicht richtig mitbekommen? Die sollte er doch auch schätzen... Was wäre anders, wenn du diese Wertschätzung erfahren würdest?*
- *Was wäre dir, deinem Partner und eurer Beziehung verloren gegangen, wenn du nicht der geworden wärst, denn du gerade beschrieben hast?*
- *Wenn uns dein Partner (Freund...) jetzt hätte zuhören können: wie wäre es für ihn gewesen? Was hätte ihm besonders gefallen an dem, was du gesagt hast?*

Interview B:

Wähle eine dir wichtige Beziehung zu einer anderen Person aus (siehe oben).

- *Wenn du daran denkst, wie du dich mit anderen Personen oder in anderen Situationen schon erlebt hast: was davon würdest du gern auch in diese Beziehung einbringen?*
- *Könntest diese Art dich selbst (deine Identität) zu erleben, genauer beschreiben? Was macht sie für dich wichtig?*
- *Kannst du dich an Zeiten in deinem Leben erinnern, wo du dich ein bisschen mehr in dieser Weise kennen lernen konntest?*
- *Könntest du mir diese Geschichte erzählen? Wer war noch dabei? Was geschah? Was ist deine deutlichste Empfindung? Wenn du mit anderen reden könntest, die damals auch dabei waren, was könnte diese Personen mir darüber erzählen, wie ihnen an dir aufgefallen ist?*
- *Wie könntest du diese Identität in die Beziehung zu der Person, die du am Anfang unseres Gesprächs gewählt hast, einbringen?*
- *Was würde das dir selbst, deinem Partner (Freund..) und eurer Beziehung bringen?*
- *Wenn dein Partner (Freund) unser Gespräch hätte mitverfolgen können, wie wäre es für ihn gewesen? Was hätte ihm besonders gefallen an dem, was du gesagt hast? Wie würde das eure Beziehung verändern?*
- *Wenn du dir sicher wärst, dass dein Partner (Freund...) dich so kennt und schätzt: was würdest du dann umgekehrt an ihm neu zu schätzen lernen?*

Übung: Dekonstruktion der Sprache des Therapeuten (Jill Freedman):

Dreiergruppen. B interviewt A über ein Problem oder eine Sorge. C fragt B zwischendurch immer wieder nach den Diskursen, die den Therapeuten gerade diese Fragen stellen lassen.

C könnte also Fragen stellen wie:

- *Welche Vorannahme leitet deine Frage?*
- *Hast du eine Vorstellung, was A tun sollte? Worauf ist diese Idee begründet?*
- *Kennst du etwas von dem, was A erzählt, aus eigener Erfahrung? Welche Schlussfolgerungen hast du aus dieser Erfahrung gezogen? Beeinflusst das deine Art des Fragens?*

Dann stellt B eine andere Frage, die nicht von diesem Diskurs geprägt ist. A antwortet und reflektiert dann über den Unterschied zwischen den beiden Fragen.

Anmerkung: Wir gehen nicht davon aus, dass die Ideen oder Annahmen des Therapeuten nicht hilfreich wären. Das selbstkritische Hinterfragen sollte vielmehr neue Möglichkeiten eröffnen und die Vorannahmen transparenter machen!