

Lehrinheit Systemisch-lösungsorientierte Beratung

Übung zu weiteren Interventionen

In den folgenden Übungen experimentieren Sie mit einzelnen systemischen Interventionen, machen erste Erfahrungen damit, erleben sie in einem geschützten Raum und werten sie gemeinsam aus.

Ziel

- Sie haben die Wirkung ausgewählter systemischer Interventionen erlebt.
- Sie haben erste Erfahrungen damit gemacht und diese reflektiert.

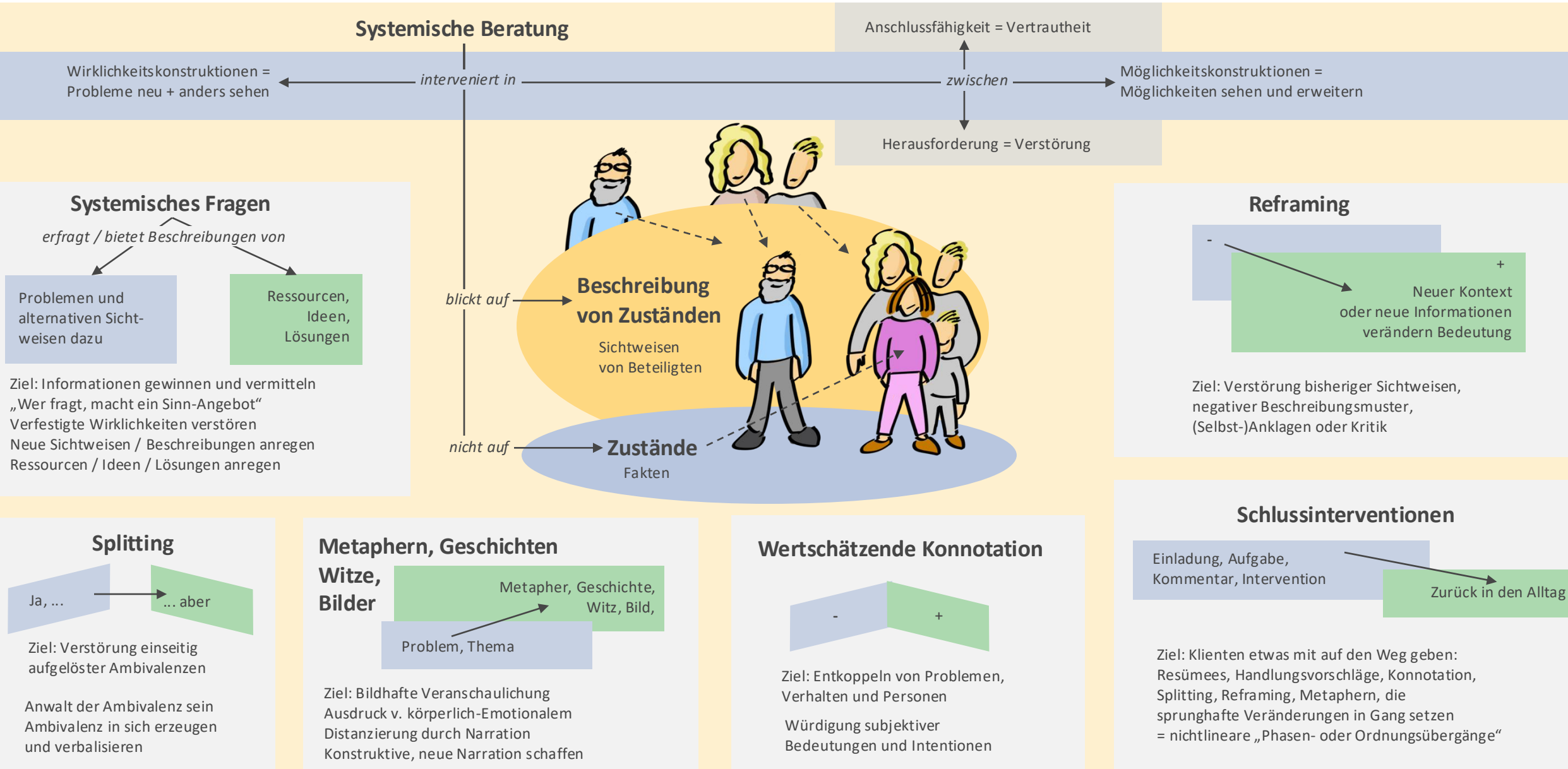
Vorgehen

- Sie arbeiten in einem Tandem oder einer Dreiergruppe ratsuchende, beratende (und ggf. beobachtende) Person.
- Die interviewte Person wählt ein Beratungsanliegen aus ihrem Alltag.
- Sie explorieren gemeinsam das Thema und Anliegen der ratsuchenden Person, wählen eine Intervention aus der Videolecture aus (nutzen Sie dazu das Handout), führen diese spielerisch durch und reflektieren über die Durchführung, die Wirkung, ggf. auch Risiken oder Gründe fürs Scheitern und versuchen, sich die Technik dadurch anzueignen.

Reflexion

- Die interviewte Person reflektiert zuerst die Wirkung der Interventionen auf sich und auf das Anliegen oder Thema.
- Die interviewende Person reflektiert die Herausforderung, die Intervention zu gestalten.
- Die beobachtende Person teilt ihre Wahrnehmungen und Feedbacks mit.
- Die Beteiligten reflektieren die Intervention und ihre potenziellen Anwendung in der Beratung.

Methoden systemischer Beratung – eine Auswahl



Wirklichkeitskonstruktionen erfragen – erweitern

Fragen zur Problemkonstruktion

Problempaket aufmachen

„Aus welchem Verhalten besteht das Problem?“

„Wem, wo, wann wird es (nicht) gezeigt?“

Beschreibungen um das Problem erfragen

„Wer bezeichnet es / bestreitet es als Problem?“

Tanz um das Problem erfragen

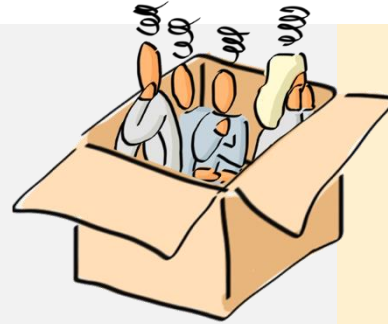
„Wer reagiert am meisten/wenigsten auf das Problem?“

Erklärungen für das Problem erfragen

„Wie erklären Sie sich die Entstehung des Problems?“

Bedeutung des Problems für Beziehungen

„Was hat sich seither in Ihren Beziehungen verändert?“



Fragen, die Unterschiede verdeutlichen

Skalierung und Rangreihenfolgen

„Auf einer Skala von 1-10, wie zufrieden sind Sie?“

„Wer würde als erstes/letztes nachgeben?“

Prozentfragen

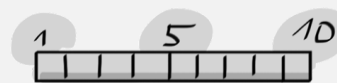
„Wieviel % Ihrer Frau möchten sich trennen/bleiben?“

Übereinstimmungsfragen

„Mama hält dich für Papas Kind, siehst du das auch so?“

Subsystemvergleiche

„Sympathisiert dein Vater eher mit dir oder deinem Bruder?“



Mit Fragen dekonstruieren

Erzählen und Hinterfragen einer Geschichte

„Du erzählst diese Geschichte, wer hat sie dir zuerst erzählt?“

Glauben / Nichtglauben an die Geschichte

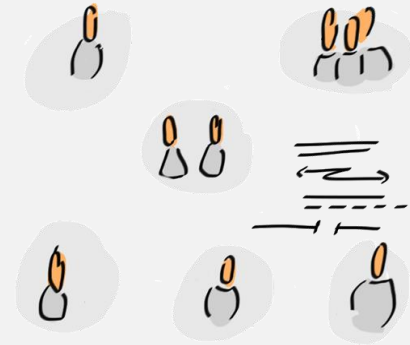
„Wann hast du der Versuchung widerstanden, diese Geschichte zu glauben?“

Andere Geschichten, die auch wahr sein könnten

„Welche Geschichte könntest du noch erzählen?“

Abschied von quälenden Geschichten

„Wenn du eine andere Geschichte glaubst, wie kannst du dich von dieser verabschieden?“



Distanz schaffen durch Externalisierung

Das Problem in der dritten Person:

„Was richtet ES an ...?“

„Wann hat ES denn begonnen?“



Möglichkeiten und Lösungen anregen

Problembezogene Fragen

Verschlimmerungsfragen

„Was könnten Sie tun, um das Problem zu verschlimmern?“

Fragen nach Nutzen des Problems

„Wenn das Problem gelöst ist, was wird dann schlimmer?“

Fragen nach bewusstem Rückfall

„Wenn Sie Ihr Problem gelöst hätten, es aber nochmal einladen wollten: Wie könnten Sie das tun?“

So-tun-als-ob-Fragen

„Angenommen Sie würden Kopfschmerz nur spielen, wäre Ihr Partner dann auch so rücksichtsvoll?“



Fragen zu Möglichkeitskonstruktionen

Hypothetisches Fragen

„Gesetzt den Fall, ... wie würden Sie reagieren?“

Fragen in die Zukunft

„Wie werden eure Eltern leben, wenn ihr ausgezogen seid?“

Existenzielle, ganz unmögliche Fragen

„Stellen Sie sich vor, Sie hätten dieses Kind nie gehabt, wie hätten Sie gelebt?“

Neue Ideen über die Vergangenheit

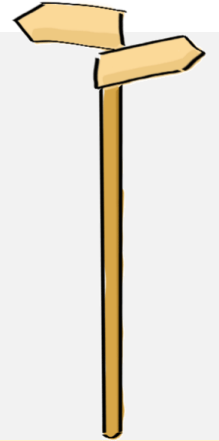
„Wenn Sie diese Idee ‚meine Mutter hat mich nie geliebt‘ verändern würden, was würde dadurch anders für Sie?“



Zukunftszeitpläne

„Du bist auf deine Eltern wütend und willst sie bestrafen: Was denkst du, wann du sie genug bestraft hast: In einer Woche, einem Monat, einem Jahr?“

Wie lange denken Sie, geben Sie dem Problem noch einen Platz in Ihrer Wohnung? Denken Sie, Sie setzen es irgendwann vor die Türe?“



Lösungsorientierte Fragen

Fragen nach problemunabhängigen Ressourcen

„Was soll so bleiben, funktioniert gut?“

„Womit sind Sie zufrieden?“

Fragen nach Ausnahmen

„Wie oft, wie lange, wann und wo ist das Problem nicht aufgetreten?“

Wunderfrage

„Wenn das Problem durch ein Wunder über Nacht weg wäre: Woran könnte man das erkennen und was wäre danach alles anders?“

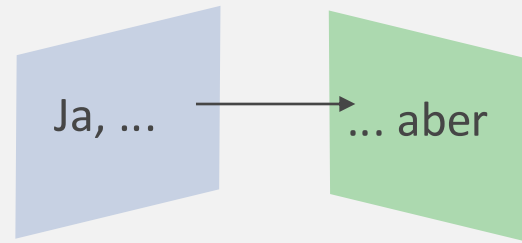
Überlebensfrage

„Wenn es keine Ausnahmen gibt und Sie sich kein Wunder vorstellen können, Wie schaffen Sie es, das zu überleben, was gibt Ihnen diese Kraft?“



Splitting

Ziel: Verstärkung einseitig aufgelöster Ambivalenzen



Anwalt der Ambivalenz sein
Ambivalenz in sich erzeugen
und verbalisieren

«Ich habe intensiv über das Problem nachgedacht und konnte mich nicht einigen.

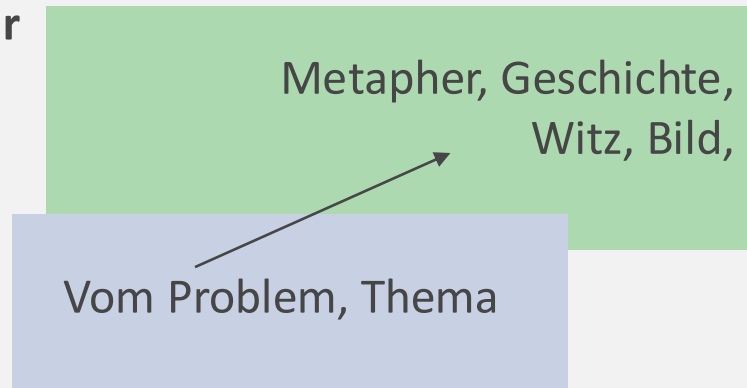
Ein Teil in mir meint, dass es für Sie vielleicht doch keine Alternative zur Trennung gibt, weil der Groll aufeinander so gross sei. Ein anderer wieder findet, dass gerade dieser Groll Zeichen Ihrer intensiven Liebe und Zuneigung ist, die Sie sich zur Zeit nur auf diese Weise zeigen können, so dass dies gerade ein Zeichen ist, dass Sie zusammenbleiben sollten.

Ich selbst merke auch, dass ich sehr unschlüssig bin und gar nicht weiß, was ich Ihnen empfehlen soll.«

Metaphern, Witze und Geschichten

Metaphern, Geschichten

Witze, Bilder



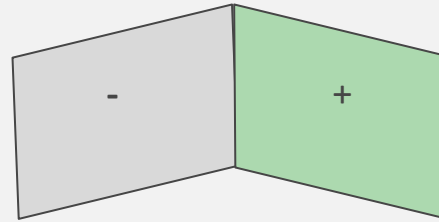
Ziel: Bildhafte Veranschaulichung
Ausdruck v. körperlich-Emotionalem
Distanzierung durch Narration
Konstruktive, neue Narration schaffen

In einer Paartherapie berichtet der Mann, sein Taufspruch aus dem Johannesevangelium sei gewesen:
»Du bist der gute Hirte.«

Daraufhin fragte der Therapeut die Frau: »Wenn er Ihr guter Hirte ist: Sind Sie dann sein Schaf?« Als sie bejaht, fragt er etwas später: »Wenn er nun anbietet, Sie zu ›behirten‹, lassen Sie dann eher ein erfreutes ›Määh‹ oder ein genervtes ›Bääh‹ erklingen?«

Aus der Unterhaltung entwickelt sich später die für beide amüsante Idee, seine Hüte-Versuche in der nächsten Zeit je nach Wohlgefallen mit einem der beiden Laute zu kommentieren.

Wertschätzende Konnotation



Ziel: Entkoppeln von Problemen,
Verhalten und Personen

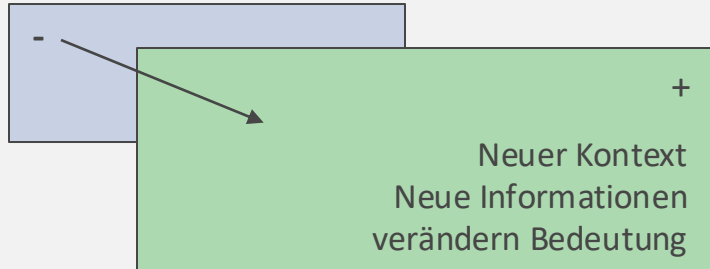
Würdigung subjektiver
Bedeutungen und Intentionen
das heisst nicht (!), alles positiv zu konnotieren

Auseinandersetzung mit Problemen
Sich infrage stellen / irritieren lassen
erfordert einen stabilen Rahmen

Wertschätzung auch negativen Verhalten
als Basis für beraterischen Dialog

Beispielsweise kann ein Ratsuchender, der erkennbar unwillig im Raum sitzt, in einer Weise angesprochen werden, in der sein Engagement anerkannt wird, das in seinem Kommen allein liegt: » Sie sagen, Sie seien heute nur Ihrer Frau zuliebe gekommen und dass Sie sich von dieser Beratung nichts versprechen. Für mich ist das ein Zeichen, wie viel Sie für das Wohlergehen Ihrer Partnerschaft zu tun bereit sind – selbst in Situationen, wo Sie gar nicht glauben, dass es nützt.«

Reframing – anregende Umdeutungen machen



Ziel: Verstörung bisheriger Sichtweisen, negativer Beschreibungsmuster, (Selbst-)Anklagen oder Kritik

Neudeutung negativ bewerteter, störender Verhaltens-, Erlebens- und Interaktionsmuster auf neuem „frame“

Einige Beispiele für Bedeutungsreframings (aus Retzlaff, 2008, S. 186):

- aggressives Verhalten
- bequem
- empfindlich
- impulsiv
- quengelig
- überfürsorglich
- wertet sich ab
- Tagträumen
- verstrickt
- weinen
- fordert Grenzen ein, zwingt die Mutter, stark zu sein
- lässt andere für sich arbeiten
- hat feine Antennen
- temperamentvoll
- sucht Beachtung
- arbeitet zu viel für das Kind
- übermäßig bescheiden
- hat eine reiche Innenwelt
- toll verdrahtet, viel Nähe
- zeigt offen Gefühle

Kasten 30: Bedeutungsreframing

Bedeutungsreframing

Welche Bedeutung, welchen Sinn könnte das Problem haben?

Voraussetzungen

Die Beziehung zum Klienten trägt
Sie meinen das Reframing ernst
Sie verfügen über wichtige Informationen

Kontextreframing

Unter welchem Kontext wäre das Problem sinnvoll?

Risiken

unzureichende Anerkennung von Leid
fehlendes Mitgefühl
fehlende Kenntnis zur Problemfunktion
verdeckte Aggression-Nichtaushalten
Angst vor direkter Stellungnahme

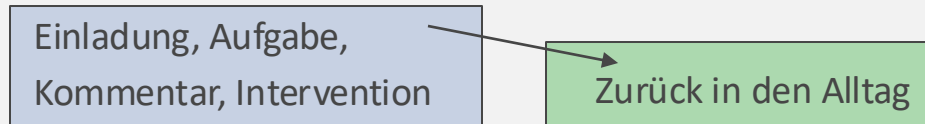
Inhaltsreframing

Auch wenn das Verhalten problematisch ist, was ist an der Absicht sinnvoll?

Beispiel für ein Inhaltsreframing

»Ich verstehe, Ihr Kind hat mit seiner aggressiven Art ziemliche Schwierigkeiten in der Klasse. Wäre es eine gute Idee, darüber nachzudenken, wie Sie es unterstützen könnten, sich auf eine andere Weise Respekt zu verschaffen, eine, die weniger riskant ist?« Ähnlich mag auch der Streit der Ehepartner als eine Form zu sehen sein, Nähe und Distanz zu regulieren, aber vielleicht gibt es Formen, die weniger verletzend sind? Die Konfliktvermeidung im Team führt dazu, dass es keine offenen und lauten Konflikte gibt und man »friedlich und höflich« miteinander umgeht – vielleicht lassen sich Formen finden, kultiviert miteinander über Differenzen zu sprechen?

Schlussinterventionen



Ziel: Klienten etwas mit auf den Weg geben:
Resümees, Handlungsvorschläge, Konnotation,
Splitting, Reframing, Metaphern, die
sprunghafte Veränderungen in Gang setzen
„Phasen- oder Ordnungsübergänge“

Regeln zur Erarbeitung von Schlussinterventionen

1. Nur aufgreifen, was besprochen wurde oder deutlich wahrnehmbar war
2. Metaphorik und Sprache der Klienten benutzen
3. Bekanntes, Neues und Verwirrendes miteinander kombinieren (je ein Drittel), um Nachdenken und Auseinandersetzung anzuregen
4. Deutlich, anschaulich und durchaus auch drastisch sein
5. bei Handlungsvorschlägen (zeitlich) limitieren:
6. „Experiment“, „vorläufig“, „bis zur nächsten Sitzung“ – das entlastet
7. Institutionellen Kontext beachten

Zum Schluss möchte ich Sie einladen, etwas auszuprobieren – z.B. könnten Sie...

Mehr desselben tun

Etwas unterlassen

Etwas Neues erproben

Noch nichts tun, Veränderungen hinausschieben (aber sich beobachten)

oder es maximal einmal pro Woche / Tag tun

Bisher gleichzeitig Getanes nacheinander tun („gerade/ungerade Tage“)

Kleine Variationen des Problemverhaltens vornehmen

So tun, als ob das Problem noch bestünde – oder schon gelöst wäre

Literatur zu den vorgestellten Methoden

Schlippe, Arist v./Schweitzer, Jochen (2013). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



Arist von Schlippe / Jochen Schweitzer

Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I

Das Grundlagenwissen

V&R