Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Gesa Döringer

Systemisch-lösungsorientierte Therapie

Ein Handbuch für den ziel- und ressourcenorientierten Einsatz in der Ergotherapie

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Gesa Döringer

Systemisch-lösungsorientierte Therapie

Ein Handbuch für den ziel- und ressourcenorientierten Einsatz in der Ergotherapie

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt
mit dem ersten Schritt

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2020
ISBN 978-3-8248-1261-5
eISBN 978-3-8248-9905-0
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2020
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel, Martina Schulz-Kirchner
Titelfoto: ©ARochau/Adobe Stock
Illustrationen: Sandra Haubold
Fachlektorat: Thomas Leidag
Lektorat: Susanne Koch
Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck
Druck und Bindung:
medienhaus PLUMP GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach
Printed in Germany

Die Informationen in diesem Werk sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Grußwort **7**

1 Einleitung **9**
1.1 Lösungsorientierte Ergotherapie? 11

2 Einführung in die lösungsorientierte Therapie **15**
2.1 Hintergrund und Entstehung der lösungsorientierten Therapie 17
2.2 Die therapeutische Haltung 19
2.3 Die therapeutische Beziehung 20
2.4 Der Unterschied, der einen Unterschied macht 22
2.5 Kernaussagen 22

3 Das OSKAR-Modell **27**
3.1 Entstehung 29
3.2 Outcome 30
3.3 Situation/Skalieren 31
3.4 Know-how 32
3.5 Affirm and Action (Bestärken und Handeln) 33
3.6 Review (Reflexion) 34

4 Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung **37**
4.1 Die Sprache des Klienten verwenden 40
4.2 Die Nützlichkeitsfrage 41
4.3 Der Problem-Free Talk 43
4.4 Die „Best Hopes" (die größten Hoffnungen) des Klienten 45
4.5 Die Wunderfrage 46
4.6 Die Skalierungsfragen 53
4.7 Die Ausnahmefragen 64
4.8 Copingfragen 70
4.9 Die Komplimente 75
4.10 Die zirkulären Fragen 78
4.11 Und was noch? 79
4.12 Das Reframen 81
4.13 Die Macht der Stille 84
4.14 Gibt es noch etwas? 85
4.15 Listen – Select – Build: Chancen nutzen 86
4.16 Bewusste Formulierungen – lösungsorientierte offene Fragen 88
4.17 Was ist besser? Folgesitzungen und Presession Change 89

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

5 Lösungsorientierte Interventionen 93
5.1 Der Statt-Plan/Zieldefinitionen 95
5.2 Kreistechnik 97
5.3 Brillante Momente 103
5.4 Anamnesekurve 106
5.5 Walt-Disney-Strategie 111
5.6 Ressourcenkommode 115
5.7 Positives Tagebuch 119
5.8 Ein Brief aus der Zukunft 122
5.9 Top-Five-Werte 126
5.10 Timeline 130
5.11 Ressourcen darstellen mit Karten, Figuren, Tieren, Symbolen 132
5.12 Das perfekte Problemrezept 134
5.13 Ich packe meinen Koffer 136
5.14 Hausaufgaben für Klienten 139
5.15 Gruppeninterventionen 141

6 Die lösungsorientierte Brille aufsetzen 151
6.1 If something works, do more of it! Welche Faktoren haben Einfluss auf den Erfolg einer Therapie? 153
6.2 If something isn't broken don't fix it. Die verschiedenen Klientenrollen im lösungsorientierten Arbeiten 155
6.3 Der Unterschied, der einen Unterschied macht: lösungsorientierte Intervision 158

ANHANG 161
Danksagungen 163
Literatur 164
Bildnachweise 165
Glossar 166
Verzeichnis der Downloadmaterialien 168

Wörter, die im Text mit einem kleinen blauen Pfeil (→) gekennzeichnet sind, finden Sie im Glossar auf Seite 166.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch für die Bezeichnung von Personen die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind immer Personen aller Geschlechter gemeint.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Grußwort

Ich freue mich sehr, dieses Vorwort für meine langjährige Freundin Gesa Döringer zu schreiben. Gesa hat viele Jahre lang meine Seminare in systemisch lösungsorientierter Therapie in Deutschland übersetzt. In den Pausen zwischen den Übersetzungen haben wir viel über unsere Arbeit gesprochen. Wenn Gesa beschrieben hat, wie sie die lösungsorientierte Therapie in ihren ergotherapeutischen Behandlungen anwendet, war ich fasziniert und beeindruckt.

Die lösungsorientierte Kurzzeittherapie (Solution Focused Brief Therapie, SFBT) ist eine kurzzeitige, zielfokussierte, evidenzbasierte Therapieform. Sie hilft Klienten dabei, durch das Konstruieren von Lösungen – anstatt der Analyse von Problemen – ihr Leben zu verändern. Im Grundsatz ist die lösungsorientierte Therapie eine hoffnungsvolle, positive Gefühle weckende, zukunftsorientierte Methode zur Formulierung, Stimulanz, Erreichung und Aufrechterhaltung einer gewünschten Verhaltensänderung.
Die Therapieform wurde ursprünglich Mitte der 1980er Jahre von Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und ihrem Team am Brief Family Therapy Center (BFTC), einer städtischen Klinik in Milwaukee, Wisconsin (USA) entwickelt. Die Entstehung verlief mehr induktiv als deduktiv und die lösungsorientierte Therapie ist auch in erster Linie ein pragmatischer und nicht so sehr ein theoretischer Ansatz. Das Team des BFTC verbrachte Tausende von Stunden damit, Therapiesitzungen zu beobachten und sorgfältig herauszuarbeiten, welche Fragen und Verhaltensweisen der Therapeuten oder Klienten zuverlässig zu nachhaltigen positiven Ergebnissen führten.
Die beiden vielleicht wirkungsvollsten Zutaten der lösungsorientierten Therapie sind das Weiterbauen auf dem, was für jeden einzelnen Klienten effektiv ist, sowie die ihm gebotene Unterstützung, um herauszufinden, was er will, anstelle dessen, was er nicht will.
Eine der großartigen Qualitäten von uns Menschen ist die Fähigkeit sich vorzustellen, wie wir etwas erreichen und erfolgreich sind, anstatt zu scheitern und zu versagen. Manchmal ist dafür sogar nur eine sehr geringe Ermutigung von außen notwendig.
Die Aufmerksamkeit der Klienten auf ihre Erfolgserlebnisse in der Vergangenheit und latente Fähigkeiten zu lenken, hilft ihnen dabei, ihre effektivsten Bewältigungsstrategien wiederzuentdecken. Die lösungsorientierte Therapie fördert Motivation und Optimismus, indem sie Menschen dazu einlädt, über den Tellerrand hinauszuschau-

en und sich wünschenswerte, realistische Möglichkeiten auszumalen, wie ihr Leben aussehen könnte.
Trotz ihrer bescheidenen Anfänge in einer kleinen städtischen Klinik in Milwaukee hat die systemisch lösungsorientierte Therapie im Laufe der Jahre kontinuierlich an Popularität gewonnen; sie wird sowohl wegen ihrer Effektivität als auch wegen ihrer Kürze geschätzt. Neben der Psychotherapie ist lösungsorientiertes Denken zu einem wichtigen Faktor in so unterschiedlichen Bereichen wie Bildung, Sozialpolitik und Wirtschaft geworden. Es sollte daher nicht verwundern, dass Gesa Döringer nun dieses sehr nützliche Buch über den Einsatz von SFBT-Techniken in der Ergotherapie geschrieben hat.

Yvonne Dolan, Founding Director Emeritus
The Institute for Solution-Focused Therapy, U.S.A.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

1 Einleitung

Eine Reise von 1000 Meilen
beginnt mit dem ersten Schritt

Lao-Tse

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Dieses Buch ist eine Einladung an Sie, probeweise die lösungsorientierte Brille aufzusetzen und Ihr Fachwissen und Ihre Arbeitserfahrung durch neue Ideen und Einsichten zu ergänzen.

Neben einer Einführung in die lösungsorientierte Gesprächsführung bietet es einen Werkzeugkasten mit Fragetechniken und Interventionen für ihre Umsetzung in der Ergotherapie. Die beiden Therapieformen bereichern sich gegenseitig und daher geht es nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch: eine Integration der lösungsorientierten Therapie in die Ergotherapie.

Handlungsanweisungen und Tipps dazu finden Sie in diesem Buch. Die verschiedenen Frage- und Interventionstechniken werden praxisnah dargestellt und jeweils mit Varianten für die Einzeltherapie und – wo dies infrage kommt – für den Einsatz im Gruppensetting verdeutlicht. Arbeitsblätter und Beispielfragen sorgen dafür, dass Sie unmittelbar damit beginnen können, die Techniken in Ihren Therapiegesprächen einzusetzen. Zudem bietet das Buch Anregungen, Übungen und Gedankenexperimente, um sich den lösungsorientierten →Mindset zu eigen zu machen. Wenn Sie die Interventionen in Ihren Arbeitsalltag integrieren, ist es ausdrücklich erwünscht und empfehlenswert, dass Sie dazu die Formulierungen der Beispielfragen und Aufgabenstellungen an Ihre Klientengruppe und Ihren persönlichen Arbeits- und Sprachstil anpassen.

1.1 Lösungsorientierte Ergotherapie?

Das Menschenbild sowie die Grundhaltung der **lösungsorientierten Therapie** und der Ergotherapie weisen viele Überschneidungen auf. Beide Therapieformen sind ziel- und ressourcenorientiert und richten den Blick auf ein Leben, wie es sich der Klient wünscht. Auch legen Therapeuten beider Therapieformen großen Wert auf die Bedeutung der Betätigung für den Klienten und berücksichtigen den Kontext. Sie teilen die Überzeugung, dass Menschen auch in schwierigsten Situationen ein erfülltes Leben führen können (Tab. 1: **Kompetenzprofile Ergotherapie und lösungsorientierte Therapie**). In der lösungsorientierten Gesprächsführung wurde der Prozess des →Empowerment operationalisiert. Dies macht sie zu einer wertvollen Bereicherung für die ergotherapeutische Praxis, da sie dabei hilft, Gespräche wirklich ressourcenorientiert zu führen und gemeinsam mit dem Klienten Lösungen zu (er-)finden. Die Zielsetzungen und Fragen meiner Seminarteilnehmer waren der Auslöser für das Schreiben dieses Buches und haben es geprägt.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

„Wie kann es gelingen, dass der Klient die Lösungen findet und nicht ich?"

Diese Frage höre ich in meinen Seminaren häufig. Meiner Ansicht nach liegen der erste Schritt und gleichzeitig die größte Herausforderung darin, den eigenen Mindset zu verändern und eine neue Sichtweise der therapeutischen Beziehung zu erlangen. Dies beinhaltet, sich bewusst zu sein, dass es weniger effektiv und nachhaltig ist, die Probleme eines hilfesuchenden Klienten mit unserem Fachwissen zu lösen, als den Klienten mit den richtigen Fragen dabei zu unterstützen, eigene Lösungen zu konstruieren. Dazu gehört auch, das Vertrauen zu haben und auszustrahlen, dass jeder Klient die nötigen Ressourcen dafür besitzt oder erlernen kann. Diese Haltung ist für den Klienten ermutigend und für den Therapeuten eine emotionale Entlastung, da die Verantwortlichkeiten sich verschieben. Der Therapeut unterstützt den Klienten, bleibt aber im Therapieprozess einen Schritt hinter ihm, anstatt die Richtung vorzugeben.

„Ich wünsche mir Anregungen für die ressourcenorientierte Arbeit mit zweifelnden Klienten, die ihre Stärken selbst nicht wahrnehmen."

In der therapeutischen Praxis, insbesondere im psychosozialen Bereich, entsteht bei vielen Kollegen der Wunsch, dem Klienten einen größeren Handlungsspielraum aufzuzeigen und ihm bereits im Therapieverlauf mehr Eigenregie zu geben. Sie streben danach, den Blick der Klienten schneller auf Ziele und Möglichkeiten zu richten und weniger auf das Problem und dessen Ursachen. Oft wünschen sie sich dazu zusätzliches Handwerkszeug. Die **lösungsorientierte Therapie** bietet Mittel und Fertigkeiten in der Gesprächsführung, um den Klienten in diesem Prozess gezielt zu unterstützen. Die spezifischen Fragetechniken helfen ihm, sich der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen bewusst zu werden und unterstützen ihn dabei, (neue) Lösungen zu entdecken. Die Skalierungs-, Coping- und Ausnahmefragen, sowie die konsequente Nutzung der Sprache des Klienten werden eingesetzt, um einen Perspektivwechsel zu erzeugen und den Selbstwert zu stärken.

„Wie sorge ich für einen roten Faden und überprüfe die Effektivität des Therapieprozesses?"

Wenn wir unsere ergotherapeutische Fachkompetenz mit der klaren klientenzentrierten Haltung der **lösungsorientierten Therapie** kombinieren, kann dies helfen, um die Perspektive des Klienten auch und gerade im Clinical Reasoning noch deutlicher in den Mittelpunkt zu stellen. So können die **lösungsorientierte Therapie** und der dazugehörige Mindset während des gesamten Therapieprozesses vom →Intake bis zum Therapieabschluss einen Referenzrahmen bieten, bei dem der Klient der Experte ist. Der Fokus der Therapie wird auf seine Ziele und Ressourcen gelegt, nicht auf die Analyse von Handlungsproblemen. Durch Skalie-

rungsfragen kann stets untersucht werden, ob der Klient sich seinen gesteckten Zielen annähert. Als Experte für den eigenen Genesungsprozess ist es auch der Klient, der entscheidet, wann er diese Ziele erreicht hat und zufrieden ist mit dem Therapieergebnis.

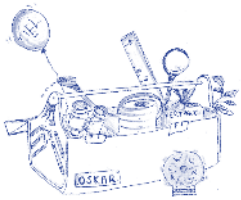
Tab. 1: Kompetenzprofile Ergotherapie und lösungsorientierte Therapie

Ergotherapeutisches Kompetenzprofil des DVE (2019) Der Ergotherapeut …	Therapiemanual der Solution Focused Brief Therapy Association (2013)
■ hierarchisiert gemeinsam mit den Klient*innen deren komplexe Betätigungsanliegen.	■ Der Fokus der Behandlung liegt auf der vom Klienten gewünschten Zukunft anstatt auf vergangenen Problemen und aktuellen Konflikten.
■ entwickelt gemeinsam mit den Klient*innen ergotherapeutische Ziele unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen.	■ Die lösungsorientierte Therapie basiert auf dem Kreieren von Lösungen anstatt auf dem Lösen von Problemen.
■ realisiert gemeinsam mit den Klient*innen den Interventionsprozess.	■ Therapeuten helfen Klienten dabei, Alternativen für heutige unerwünschte Muster von Verhalten, Kognition oder Beziehungen zu finden. Diese Lösungen befinden sich im Repertoire des Klienten bzw. können gemeinsam kreiert werden.
■ richtet das eigene ergotherapeutische Handeln kontinuierlich an Zielen der Teilhabe, der Lebensqualität und des Wohlbefindens von Klient*innen aus.	■ Kein Problem geschieht ununterbrochen. Die Ausnahmen vom Problem können vom Therapeuten genutzt werden, um gemeinsam mit dem Klienten Lösungen zu kreieren.
■ unterstützt Klient*innen zum Empowerment.	■ Die Kompetenzen in Gesprächsführung, die der Therapeut benötigt, um den Klienten zu stimulieren, Lösungen zu erfinden, unterscheiden sich von denen, die nötig sind, um ein Problem zu diagnostizieren und behandeln.
■ evaluiert gemeinsam mit den Klient*innen den Interventionsprozess und dokumentiert diesen systematisch.	■ Die gefundenen Lösungen stehen nicht automatisch in direkter Beziehung zu Problemen des Klienten.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Für den Therapeuten: Reflexionsbogen Kapitel 1



Was sind Ihre Stärken in der ergotherapeutischen Arbeit?

Für welche Situationen im Therapiealltag suchen Sie Inspiration? Wie könnte dieses Buch Ihnen dabei helfen?

Welche Fragen haben Sie zur **lösungsorientierten Therapie**? Worauf sind Sie neugierig?

Döringer, G.: Systemisch-lösungsorientierte Therapie – Kopiervorlage nur zum eigenen Gebrauch
© Schulz-Kirchner Verlag, Idstein

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

2 Einführung in die lösungsorientierte Therapie

Die Weltkarte jedes Menschen ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck.
Keine zwei Menschen sind identisch.
Es gibt keine zwei Personen, die einen Satz genau gleich verstehen.
Im Umgang mit Menschen bedeutet dies, dass Du versuchst,
sie nicht in Deine Theorie davon einzupassen, wie sie sein sollten.

Milton H. Erickson

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

2.1 Hintergrund und Entstehung der lösungsorientierten Therapie

„Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt."

Wenn man dieses Zitat von Lao-Tse auf Therapieprozesse anwendet, könnte man sagen, dass unsere Klienten mit vielen kleinen Schritten auch scheinbar ferne Ziele erreichen können.
Doch Lao-Tse spricht eigentlich von einer noch viel kleineren Bewegung. Die wörtliche Übersetzung des Originaltextes lautet: „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit einer Gewichtsverlagerung des Körpers." Dieser Gedanke passt sehr gut zum lösungsorientierten Arbeiten. Noch bevor der Klient überhaupt den ersten Schritt in Richtung seines Zieles setzt, hat er die Entscheidung getroffen, etwas verändern zu wollen. Das kann beispielsweise der Moment sein, in dem er Hilfe sucht und einen ersten Behandlungstermin vereinbart: Daher ist die erste Bewegung eigentlich noch kleiner und beginnt sogar noch früher, nämlich mit der Änderung der Blickrichtung des Klienten hin zum Ziel.
In der Therapie werden dann idealerweise Fundament (u. a. durch Suche nach Ressourcen, Ausnahmen vom Problem, →Copingfähigkeiten) und neue Perspektiven (u. a. durch Zielbestimmung, Perspektivwechsel, →Reframen) für das Leben des Klienten erarbeitet.
Damit der Prozess des Gehens stattfinden und das Spielbein einen Schritt setzen kann, ist es notwendig, dass das Standbein festen Halt hat. Welche Ressourcen geben dem Klienten diesen Halt? Welche Aspekte in seinem Leben sind bereits so gut, dass sie in jedem Fall so bleiben sollen?

Die Entstehung der lösungsorientierten Therapie

Die Solution Focused Brief Therapy (Lösungsorientierte Kurzzeittherapie) wurde ab den 1970er- und 1980er Jahren durch Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und ihre Kollegen am Brief Family Therapy Center in Milwaukee (USA) entwickelt.
Durch Versuch und Irrtum und indem sie ihre Vorgehensweise ständig evaluierten, haben sie die Gesprächstechniken und Interventionen ausgearbeitet und ständig verfeinert. Anhand von Videoanalysen und kollegialem Austausch, beispielsweise mit einem Reflecting Team von Therapeuten hinter dem Einwegspiegel, wurde immer wieder überprüft, welche Fragen, Formulierungen und Interventionen sich für die Klienten als besonders effektiv erwiesen. Sie untersuchten dabei, auf welche Fragen die Klienten mit „solution-talk" reagierten, wann sie also beispielsweise begannen über Ziele, konkrete Schritte und Ressourcen zu sprechen, anstatt über ihr Problem. Heute basiert die **lösungsorientierte Therapie** auf rund 40 Jahren Verfeinerungen ihrer Theorie, klinischer Praxis und empirischen Studien.
Die **lösungsorientierte Therapie** geht, basierend auf dem →Konstruktivismus, davon aus, dass kein Mensch einen unmittelbaren Zugriff auf die objektive Realität

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

hat. Jeder Mensch konstruiert sich eine eigene Wirklichkeit durch seine individuelle Wahrnehmung und subjektive Interpretationen von Informationen. Sein Handeln basiert auf der daraus resultierenden Realitätskonstruktion. Dies gilt selbstverständlich auch für den Therapeuten: Er ist kein objektiver Beobachter, sondern Teil des Systems. In der Therapie werden Lösungen in der Interaktion von Klient und Therapeut gemeinsam „erschaffen" (ko-konstruiert). Gemeinsam destillieren sie aus dem Gespräch die Ziele, Ressourcen und Erfolgserlebnisse des Klienten.
Dieser Prozess der Ko-Konstruktion wird durch die Solution Focused Brief Therapy Association in drei Schritten beschrieben, die der Therapeut verfolgt:

„LISTEN – SELECT – BUILD" (Zuhören – Auswählen – Konstruieren).

Listen: Der Therapeut hört aufmerksam zu und wählt aus den Antworten des Klienten die Worte und Sätze aus, die bereits erste Aspekte einer möglichen Lösung beinhalten: Gibt es Ausnahmen vom Problem? Was ist dem Klienten wichtig? Was sind seine Ziele, Erfolgserlebnisse, Copingmechanismen, Ressourcen und Fähigkeiten?
Select: Aus dem Gehörten wählt der Therapeut Aspekte aus, auf die er reagieren will, und stellt darauf basierend seine nächste Frage. Er nutzt dabei so viel wie möglich die Wortwahl des Klienten.
Build: Im nächsten Schritt lädt der Therapeut den Klienten dazu ein, eine noch genauere und detailliertere Beschreibung der Lösung zu geben und zu definieren, welchen Unterschied die Umsetzung dieser Lösung in seinem Leben machen würde. Auf diese Beschreibung reagiert der Therapeut erneut mit denselben Schritten des Zuhörens, Auswählens und Konstruierens.

Das Therapeutenteam um Steve de Shazer und Insoo Kim Berg vollzog damit einen Paradigmenwechsel. Es bewegte sich in seiner Arbeitsweise und therapeutischen Haltung weg vom problemorientierten Ansatz des biomedizinischen Modells hin zu einer lösungsorientierten Sicht auf den Klienten und die Therapie an sich (Tab. 2: Paradigmenwechsel der lösungsorientierten Therapie).
Der Fokus der lösungsorientierten Therapie liegt auf der Situation, die sich der Klient wünscht, anstatt auf der Diagnostik von Störungen und vermeintlich dysfunktionalem Verhalten. Anstatt nach der Regel zu suchen (Was ist das Problem, wann haben die Symptome begonnen und in welchen Situationen sind sie am schlimmsten?) wird nach Zielen gesucht (Was will der Klient anstelle des Problems?) und Ausnahmen werden erfragt (In welchen Situationen ging oder geht es dem Klienten etwas besser?).
Anstatt also die Ursache des Problems zu ergründen, begann das Team um Steve de Shazer die Frage zu stellen, was der Klient sich in der Gegenwart und Zukunft anstelle des Problems wünscht und wie diese Veränderung konkret aussehen könnte.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Tab. 2: Paradigmenwechsel der lösungsorientierten Therapie

Biomedizinisches Modell	Lösungsorientierte Therapie
Was ist schwierig?	Was ist möglich?
Was ist das Problem und wie lange besteht es bereits?	Was ist das Ziel und welchen Unterschied würde es machen?
Der Fokus im Alltag liegt auf dem dysfunktionalen Verhalten.	Der Fokus im Alltag liegt auf dem funktionalen Verhalten.
Die Suche nach Faktoren, die das Problem aufrechterhalten.	Die Suche nach Indizien, dass die gewünschte Zukunft machbar ist.
Es wird gesucht nach der Regel.	Es wird gesucht nach der Ausnahme.
Der Therapeut diagnostiziert ein Problem.	Der Klient bestimmt seine Ziele.
Das Problem, dessen Ursache und Schweregrad müssen bekannt sein, um effektiv behandeln zu können.	Die Ziele und Ressourcen des Klienten müssen deutlich sein, um effektiv handeln zu können.
Die Vergangenheit ist wichtig.	Die Zukunft ist wichtig.
Was ist die Ursache des Problems?	Welchen Effekt hat eine Lösung?

2.2 Die therapeutische Haltung

Jeder meint, dass seine Wirklichkeit
die wirkliche Wirklichkeit ist.
Paul Watzlawick

Im lösungsorientierten Arbeiten wird – wie auch in ergotherapeutischen Modellen – der Klient als Experte für sein eigenes Leben gesehen, seine Zielvorstellungen geben den Ausschlag. Die Einstellung des Therapeuten ist hoffnungs- und respektvoll und basiert auf der Grundannahme, dass Klienten grundsätzlich die Fähigkeiten, das Wissen und die Erfahrung besitzen, um positive Veränderungen zu vollziehen. Sie haben in ihrem Leben bereits unzählige Aufgaben und Probleme unterschiedlichster Art gelöst und können das wieder tun.

Der Therapeut nimmt idealerweise eine Haltung von „Nichtwissen" ein, verlässt sich also nicht auf seine Interpretation dessen, was der Klient meint oder benötigt, sondern erfragt die Sichtweise des Klienten. Diese Haltung könnte man auch als „Anfängergeist" bezeichnen: eine von Neugier und aufrichtigem Interesse geprägte Attitüde. Der Fachmann präferiert, basierend auf seinem Wissen und der Empirie, die seiner Meinung nach „beste" Lösung, während ein Anfänger viele