

## Was ist eigentlich **Lösungsorientierte Kurzzeitberatung**?

### **Ursprung und Entstehungsgeschichte:**

Innerhalb der systemischen Therapie und Beratung entwickelten mehrere Persönlichkeiten einen lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz der Kurzzeitberatung. Insbesondere Steve de Shazer / Insoo Kim Berg (Milwaukee-Schule) sowie darauf aufbauend Ben Furman / Tapani Ahola oder Jürgen Hargens sind prägende Vertreter dieses Ansatzes.

Steve de Shazer und Insoo Kim Berg entwickelten Anfang der Siebziger Jahre die Grundlagen ihres lösungsorientierten Ansatz der Kurzzeittherapie. Anfangs orientierten sie sich stark an den hypnotherapeutischen Arbeiten von Milton Erickson und an den Arbeiten des Mental Research Instituts in Palo Alto von Virginia Satir. 1978 gründeten sie ein privates Therapie-, Ausbildungs- und Forschungsinstitut, das Brief Family Therapy Center (BFTC) in Milwaukee.

### **Die Methode und ihre Instrumente im Überblick:**

Im Mittelpunkt der Ideen steht die Konzentration auf die Entwicklung von Lösungen. Die Vergangenheit einer Person ist nur insofern relevant, als hier gesehen werden kann, wie frühere Probleme bereits erfolgreich gelöst wurden. De Shazer fokussiert also ganz unmittelbar auf die Problemlösung. Fast unabhängig davon was ein Klient erzählt, konzentriert er sich auf die *Ausnahme*: Wann geschieht dieses unerwünschte Verhalten nicht und wie kann man diese Ausnahmesituation verlängern oder verstärken? Dabei wird insbesondere auf die verdeckten und verschütteten, aber vorhandenen Fähigkeiten der Personen wert gelegt. Damit ist dieser Ansatz stark ressourcenorientiert.

Zu den zentralen Methoden gehören Skalierungsfragen, die Wunderfrage, Komplimente sowie Beobachtungs- und Hausaufgaben. Kennzeichnend für die Haltung lösungsorientierter arbeitender Berater oder Therapeuten sind folgende drei Grundsätze der Empfehlung an ihre Klienten bzw. Kunden:

1. Wenn es nicht kaputt ist, dann repariere es auch nicht.
2. Wenn du weißt, was funktioniert, mach mehr davon.
3. Wenn etwas nicht funktioniert, hör auf damit. Mach etwas anderes.

Ben Furman und Tapani Ahola entwickelten vor allem in ihrer Arbeit mit Kindern den lösungsorientierten Ansatz weiter. Sie entwickelten eine beraterische Haltung, die es den Klienten ermöglicht über ihre Probleme auf eine Weise zu besprechen, die Optimismus und vor allem das Vertrauen in die eigenen Ressourcen bei den Klienten aktiviert und stärkt.

In ihren *Lösungs-Gesprächen* unterstützen sie ihre KlientInnen respektvolle Namen und Etiketten für Probleme zu finden, selbstachtende Erklärungen zu erfinden und zu verwenden oder positiv konotierende Vergangenheitsgeschichten zu erzählen. Alles mit dem Ziel ungenutzte Ressourcen der KlientInnen hervor zu locken und zu aktivieren. Dabei wird besonders die ExpertInnenschaft der KlientIn für ihre eigenen Probleme („die immer schon ihre Lösungen mitbringen.“) in den Vordergrund gestellt. Nach vorne gerichtet geht es darum eine Atmosphäre zu schaffen, in dem kreative Lösungen und positive Zukunftsbilder erschaffen werden können. Wie bei de Shazer wird also fokussiert auf die Ausnahme und den Fortschritt eines Problems.

### **Bezüge zu anderen Methoden:**

Steve de Shazer orientierte sich stark an Milton Erickson und übernahm Konzepte von ihm. Das, was die KlientInnen mitbringen, soll nutzbar gemacht werden, damit sie es so einsetzen können, dass sie ihr Leben aus eigener Kraft befriedigend gestalten können.

Aus ihr hervorgegangen, hat die lösungsorientierte Kurzzeitberatung sehr viele gemeinsame Charakteristika mit der systemischen Therapie und Beratung. Es stehen nicht das Verhalten Einzelner sondern vielmehr die impliziten und expliziten Regeln zwischen einzelnen Akteuren im Mittelpunkt der Analyse und Interventionen. Wie die Mailänder Gruppe oder auch die Vertreter des Konstruktivismus werden paradoxe Aufgaben zum konsequenten Wechsel von Wahrnehmungspositionen verwendet. Ziel ist es die verfügbaren Handlungsoptionen zu erweitern.