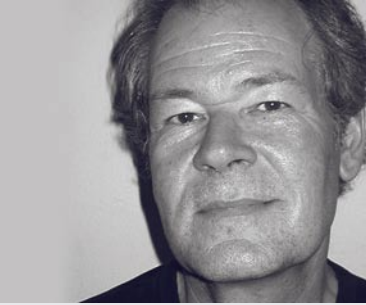


Fokus auf Lösungen



Von Peter Stalder

Die so genannte lösungsfokussierte Kurztherapie, die vom Standpunkt ausgeht, dass es wesentlich hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen oder Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren statt auf Probleme und deren Ursachen.

Das „Radikale“ an diesem Ansatz ist nicht nur die Erkenntnis, den Fokus nicht auf das Fehlende, sondern auf das bereits Existierende zu legen, sondern auch das Bekenntnis zur „Einfachheit“. So lauten die zentralen Sätze de Shazers: „Finde heraus, was gut funktioniert und passt - und tu mehr davon! Wenn aber trotz vieler Anstrengungen etwas nicht gut genug funktioniert und passt - dann höre damit auf und versuche etwas anderes!“ Da hier stets die Lösung im Mittelpunkt des Geschehens steht, gilt es, sich auf die Ausnahmen eines Problems zu konzentrieren, also auf jene Momente, in denen kleine Veränderungen „hin zum Besseren“ auftreten.

Als Systemiker erkannte de Shazer, dass bereits eine kleine Veränderung im Verhalten eines einzigen Menschen erhebliche und weitreichende Veränderungen aller übrigen Beteiligten nach sich ziehen kann. Lösungen zu konstruieren bedeutet immer auch, alternative Handlungsmuster und überraschende Wendungen zu entdecken. In der Kommunikation mit den Klienten fragen wir dabei nicht nach dem „Warum“, sondern nach dem „Was ist stattdessen“ und gehen davon aus, dass sie selbst (und nicht der Therapeut oder Coach) die besten Experten ihres eigenen Lebens sind. Sie machen sich ihr eigenes Bild von der Wirklichkeit, aus dem sie ihre Werte erschließen. Und da sie diesen Expertenstatus haben, bringen sie – wenn sie mit einem Problem in die Beratung kommen - immer auch schon eine Idee von der Lösung mit. Und aus dieser Idee gilt es dann, ganz konkrete Schritte abzuleiten.

Entscheidend ist dabei, die Menschen ihre eigenen Perspektiven entdecken zu lassen. Denn die besten Ideen entwickeln sie immer noch am liebsten selbst. Was mir an Steve de Shazers Ansatz gefällt, ist, dass er sich konsequent an einem ressourcenorientierten Menschenbild orientiert und damit einem Wertschöpfungsprozess im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe das Wort redet.

Und wer ihn noch persönlich erlebt hat, nahm den Eindruck mit, dass er einen mit auf eine große Expeditionsreise nahm, an deren Ende es immer einen Schatz zu entdecken gab.

Vor fünf Jahren verstarb in Wien ein Mann, dessen Erkenntnisse einen entscheidenden Einfluss auf Beratungsformen wie Coaching hatten: der amerikanische Therapeut, Musiker und Autor Steve de Shazer. Gemeinsam mit seiner Frau Insoo Kim Berg entwickelte er in den siebziger Jahren die