



*„ Es kann uns niemand daran hindern
über Nacht klüger zu werden“¹*

In den über 20 Jahren meiner pädagogischen und beraterisch, -therapeutischen Arbeit ist mir immer wieder klar geworden, welche Möglichkeiten in der systemisch-, lösungsorientierten Beratung, Therapie und im Coaching stecken. Gerade die Kurztherapie erweist sich regelmäßig als geeigneter Weg für viele unterschiedliche Problembewältigungen und Anliegen. In diesem Text möchte ich Ihnen die Herangehensweise dieser Beratungs- und Therapieform in Kürze näher bringen.

Der Neurobiologe Gerald Hüther bringt das in seinen Büchern² und Vorträgen auf den Punkt. Es geht darum, wie wir mit uns selbst und anderen Verbunden sind und welche Wege wir finden unsere Potentiale und Ressourcen zu erkennen, zu entfalten und zu nutzen. Ressourcen, die nötig sind, um eine Problemlösung zu finden oder zu erfinden und schwierige Situationen zu meistern, also etwas zu verändern, sind in unseren Beziehungen und uns selbst zu finden. Systemisch-, lösungsorientierte Beratung und Therapie geht davon aus:

- Das alle an der Beratung beteiligten an eine positive Veränderung interessiert sind.
- Das positive Veränderung in kleinen Schritten passiert.
- Das, um diese kleinen Schritte zu gehen auch wenige Informationen, über das was bisher bereits funktioniert hat genügen.
- Das eine ausführliche Analyse und ein tiefgehendes Verstehen des Problemzusammenhanges nicht notwendig ist, um diese kleinen Schritte zu gehen.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass in den Beratungsgesprächen weniger nach dem „wie ist es dazu gekommen“ gefragt wird sondern eher die Fragen nach dem „woran erkenne ich eine Besserung?“ im Zentrum des Interesses steht. Denn mit den kleinen Veränderungsschritten wollen wir uns in die Richtung dieser Besserung bewegen.

Dabei gelten 3 einfache Prinzipien:

1. So viel Beratung wie nötig und so wenig wie möglich.
2. Wenn etwas funktioniert – mach´ mehr davon
3. Wenn etwas nicht gut funktioniert und nicht passt – lasse es bleiben und versuche etwas anderes.

¹ Peseschkian, Nossrat: Klug ist jeder. Der eine vorher, der andere nachher. Freiburg/Breisgau, 2004.

² Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein können. Frankfurt/Main, 2011.



Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bereits innerhalb weniger Gespräche, Schritte entwickelt werden können, die eine Veränderung in Gang setzen. Meist genügen 5 Gespräche, um das zu erreichen. Ist der Prozess in Gang gesetzt, läuft er auch ohne weitere Gespräche in Eigenregie weiter. Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, die „Eltern“ der lösungsorientierten Beratung und Therapie, beschreiben diesen Effekt auch in ihren Büchern³. Sie haben die lösungsorientierte Form der Kurztherapie entwickelt. Ich biete solche Kurztherapien im Rahmen meiner Praxis an.

Ressourcen in uns und um uns herum

Wollen wir passende Lösungen und wohlgestaltete kleine Veränderungsschritte finden, ist es notwendig die eigenen Ressourcen zu entdecken. Leider sind wir durch unsere Erziehung und Sozialisation darauf trainiert worden durch die Defizitbrille zu sehen. So erkennen wir nur einen sehr kleinen Teil der Möglichkeiten, die uns zur Problemlösung zur Verfügung stehen. Ein wichtiger Teil ressourcenorientierter Beratung ist es also den Blick weg von den Defiziten und Schwierigkeiten hin zu den Ressourcen und Möglichkeiten, in uns und in unseren Beziehungen, zu lenken. Das hilft uns aus der „Kaninchen vor der Schlange Haltung“, oder anders gesagt, der „Problemtrance“ herauszukommen.

Verschüttete Lösungen

„In den letzten 2 Jahren hatten wir es nicht leicht miteinander. Nur vor 2 Wochen am Wochenende, da war es anders. Wenn es öfter so sein könnte, dann wäre ich ganz zufrieden. Aber das hat nicht lange gehalten.“

Die lösungsorientierte Sichtweise stellt nicht die 2 schweren Jahre ins Zentrum der Betrachtung. Es soll nicht bis ins kleinste analysiert werden, was nicht gut war im Zusammensein dieses Paares. Vielmehr erscheint es zielführend zu sein, was an diesem Wochenende war, an dem es anders war. Es ist eine Ausnahme, ein kurzer Urlaub von der Problemtrance. Wie war das möglich? Wie hat dieses Paar das gemacht? Welche Ressourcen haben sie genutzt und können sie das öfter tun. Mit welcher kleinen, machbaren Veränderung können sie beginnen, um die verschütteten Lösungen und Möglichkeiten zu nutzen, die an dem besagten Wochenende sichtbar wurden?

Dieses kleine einfache Beispiel macht, so hoffe ich, deutlich was Lösungsorientierung für das herangehen an ein Problem bedeutet.

³ de Shazer, Steve: Wege der erfolgreichen Kurztherapie, Stuttgart, 1989



Keine Frage der Zeit

Eine Kurzberatung oder Therapie kann einen Zeitraum von 2 Monaten umfassen. Gerade bei hoch akuten Situationen und Krisen kann das durchaus sinnvoll sein, wöchentliche Termine zu vereinbaren. Oftmals ist es sinnvoll längere Zeiträume zwischen den einzelnen Terminen zu lassen. Veränderung ist ein Prozess und braucht etwas Zeit. Hier können die 5 Termine einer Kurzberatung sich auch auf z.B. ein Jahr verteilen. Welche Variante für gewählt wird entscheiden Berater und Klient gemeinsam

Zu folgenden Themen biete ich Beratungen an.

- Ehe- und Partnerschaftsberatung
- Erziehungsberatung, Familienberatung,
- Jugendberatung
- Personal- und Führungskräfteberatung
- Konfliktberatung, Entscheidungsberatung (für private oder berufliche Themen)
- Mobbing,
- Suchtberatung
- Beratung im Bezug auf Ängste, Leistungsblockaden, Entscheidungsprobleme
- Gesundheitsberatung, Beratung zur Bewältigung spezieller Erkrankungen (z. B. Burn out, Herzleiden, Krebs)
- Opferberatung und im Bedarfsfall auch Beratung in Bezug auf Möglichkeiten und Planung einer Psychotherapie.
- Akute Krisen

Ich hoffe ich konnte Ihnen einen kleinen Eindruck meiner Beraterischen und therapeutischen Arbeit vermitteln. Wenn Sie mehr über die Arbeit mit der systemische, lösungsorientierten Beratung und Therapie erfahren möchten, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihr Interesse

Hans-Jürgen Haak