

Kapitel 1: Einstieg in die Beratung und Therapie

Auf dem Weg zum ersten Gespräch gehen den Klienten wahrscheinlich viele Gedanken durch den Kopf: Sie haben Erwartungen und Sorgen und sie hoffen auf Klarheit und Lösungen für ihre Probleme. Sie suchen nach einem Experten, der ihnen sagt, was sie tun sollen. Deshalb kommt dem Erstgespräch eine besondere Bedeutung zu. Es hat zum Ziel, sich kennenzulernen, eine positive Arbeitsbeziehung zu schaffen, um ein gemeinsames Problemverständnis zu entwickeln und den Auftrag zu klären.

In diesem Kapitel wird zu Beginn auf das Erstgespräch eingegangen und erläutert, wie es strukturiert werden kann und welche Fragen hier zielführend sind. Anschließend folgen verschiedene Methoden, die dazu dienen, das Klientensystem kennenzulernen:

- Das *Genogramm* stellt – ähnlich einem Stammbaum – die Familienmitglieder dar und bietet eine gute Übersicht über das Familiensystem.
- Die *Netzwerkkarte* erfasst das soziale Netz des Klienten, also alle für den Klienten wichtigen Personen.
- Die Methoden *Einen Überblick verschaffen*, *Drei Körbe* und *Die drei Häuser* explorieren die Ressourcen und Probleme des Klienten und helfen, das Wirrwarr an belastenden Themen zu entflechten und diese nach ihrer Priorität zu strukturieren.
- Beim *Satzergänzungstest* werden Satzanfänge intuitiv ergänzt, sodass sich Themenbereiche, Ressourcen und Belastungen aufzeigen lassen können.
- Die *Entscheidungswaage* eignet sich für Personen, die sich nicht sicher sind, ob sie ein gewisses Verhalten, beispielsweise das Rauchen, ändern wollen oder nicht. Hier wägen sie die Vor- und Nachteile ab, die sich bei einer Weiterführung ihres Verhaltens ergeben, im Vergleich zu dessen Aufgabe.

Sämtliche in diesem Kapitel vorgestellten Methoden sind für den Einsatz zu Beginn oder in der ersten Phase der Beratung/Therapie geeignet. Sie können jedoch ebenso gut zu einem anderen Zeitpunkt im Beratungs- oder Therapieprozess verwendet werden – beispielsweise, um eine Standortbestimmung vorzunehmen.

Das Erstgespräch



Einzel, Gruppe



Kinder, Jugendliche, Erwachsene



eine Sitzung von 45 bis 60 Minuten



keines

Ziele

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Beziehung und Vertrauen aufbauen
- Probleme und Ressourcen explorieren
- Ein gemeinsames Problemverständnis entwickeln
- Den Auftrag klären

Beschreibung

Im Erstgespräch werden Beziehung und Vertrauen aufgebaut. Der Kontext wird geklärt, Probleme und Ressourcen exploriert sowie das Anliegen und der Auftrag ergründet. Das Beratungs-/Therapieangebot wird vorgestellt und es wird besprochen, ob eine zukünftige Zusammenarbeit gewünscht und sinnvoll ist.

Wichtig für eine gute Arbeitsbeziehung ist das Joining. Darunter versteht man das Einstimmen des Beraters/Therapeuten auf die Klienten. Diese werden dort abgeholt, wo sie aktuell stehen. Jeder einzelne Gesprächsteilnehmer wird auf seine positiven Eigenschaften angesprochen und es wird nach Ressourcen und Stärken gesucht (von Sydow, 2010).

Zur Vorbereitung des Erstgesprächs kann es sich anbieten, ein Genogramm (siehe S. 21) anzufertigen und dieses im Laufe des Gesprächs zu ergänzen.

Der nachfolgende Ablauf gilt sowohl für das Erstgespräch, kann aber auch bei weiteren Gesprächen verwendet werden. Bevor man sich als Berater/Therapeut der Lösung des Problems zuwendet, ist es notwendig, den Kontrakt (Auftrag) und die Ziele sorgfältig mit dem Klienten zu besprechen und festzulegen. Es empfiehlt sich, diese in regelmäßigen Abständen zu evaluieren.

Als Basis für die unten stehende Struktur einer Sitzung diene der von Arist von Schlippe & Jochen Schweitzer beschriebene Ablauf. Als Merkhilfe schlagen diese „4+1 A“ vor, wobei die **A** jeweils für **Anlass**, **Anliegen**, **Auftrag**, **Abmachung** und **Ar-**

beitsbeginn stehen (von Schlippe & Schweitzer, 2016). Ergänzt wurde der Ablaufplan durch einige Ausführungen von Widulle (2012) und von Sydow (2010).

<p>1. Kontakt und Rahmung</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Begrüßen des Klienten¹ – Kurzer Smalltalk¹ – Vorstellen der eigenen Person sowie der Institution¹ – Klären des Datenschutzes sowie der Schweigepflicht und Vertraulichkeit¹ – Erläutern der Notwendigkeit des Dokumentierens¹ – Hinweis darauf, dass der Berater/Therapeut verschiedene Fragen zur Lebenssituation stellen wird² – Joining, Eruiern von Ressourcen³
<p>2. Anlass</p>	<ul style="list-style-type: none"> – „Was führt Sie hierher?“⁴ – „Gab es einen Auslöser, einen aktuellen Anlass?“⁴ – „Warum wünschen Sie gerade jetzt eine Beratung?“⁴
<p>3. Anliegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> – „Was möchten Sie hier erreichen?“⁴ – „Was soll heute hier geschehen?“⁴ – „Was soll am Ende der Sitzung/Beratung geschehen, damit Sie sagen können: Es hat sich gelohnt?“⁴ – „Was ist das Hauptproblem für Sie?“ – Hier die Sicht aller Beteiligten erkunden.⁵ – „Wann ist das Problem das erste Mal aufgetaucht?“ – „Was ist Ihre schlimmste Befürchtung?“⁶ – „Was haben Sie bisher versucht, um das Problem zu lösen?“⁶ – „Gab es Ausnahmen?“⁶ – Zirkuläre Fragen (siehe S. 46) – Skalierungsfragen (siehe S. 48) – Fragen nach Ausnahmen (S. 55)

1 nach Widulle, 2012, S. 145

2 nach Widulle, 2012, S. 146

3 nach von Sydow, 2010, S. 89

4 von Schlippe & Schweitzer, 2019, S. 21

5 nach von Schlippe & Schweitzer, 2019, S. 21

6 von Schlippe & Schweitzer, 2019, S. 22

<p>4. Auftrag</p>	<ul style="list-style-type: none"> – „Was genau erwarten Sie von mir?“⁶ – „Womit würde ich Sie enttäuschen?“⁶ – „Wer sonst von den Anwesenden oder nicht Anwesenden erwartet etwas von mir – und was genau?“⁶ – „Woran würden Sie merken, dass Sie keine Beratung mehr brauchen?“ – Wunderfrage (siehe S. 52)
<p>5. Abma- chung, Kontrakt</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Zusammenfassen, was ich als Berater/Therapeut verstanden habe.⁷ – „Gibt es noch etwas Wichtiges, was Sie bisher noch nicht angesprochen haben?“ – Wertschätzen der jeweiligen Motive der beteiligten Personen⁷ – Erläutern, was ich als Berater/Therapeut anbieten kann und was nicht⁷ – Definieren des äußeren Rahmens: vorläufige Anzahl an Sitzungen, Ort, Honorar usw.⁷ – Dem Klienten eine Aufgabe mitgeben (z. B. Beobachtungsaufgabe oder verhaltensbezogene Aufgabe)
<p>6. Arbeitsbe- ginn, (Zwi- schen-) Bilanz</p>	<ul style="list-style-type: none"> – „Wo stehen wir jetzt?“⁶ – „War es bisher ein guter Weg? Sind Sie zufrieden?“⁶ – Bin ich zufrieden?⁶ – Aufgreifen eventueller neuer Ideen und Wünsche, ggf. modifizierter Kontrakt⁶

7 nach von Schlippe & Schweitzer, 2019, S. 22

Das Genogramm



Einzel, Gruppe



Kinder, Jugendliche, Erwachsene



10 bis 60 Minuten



Papier, Stift

Ziele

- Beim Erstgespräch: Das Kennenlernen einer Familie
- Eine systemische Perspektive schaffen
- Familiäre Muster erkennen
- Hypothesen aufstellen
- Einen raschen Überblick über komplexe Familienstrukturen sowie deren Beziehungen, Probleme und Ressourcen schaffen
- Eine übersichtliche Darstellung mehrgenerationaler Familiensysteme erstellen
- Ein Verständnis für die vergangenen und gegenwärtigen Probleme entwickeln

Beschreibung der Methode

Das Genogramm zeigt die Familienmitglieder sowie ihre Beziehungen zueinander und wurde ursprünglich entwickelt, um die Krankengeschichte von Familien zu erfassen (McGoldrick et al., 2016). In der Regel wird es in der ersten Sitzung erstellt und im weiteren Prozess ergänzt. Um Entwicklungen sichtbar zu machen, werden mindestens drei Generationen sowie alle kritischen Ereignisse der Familiengeschichte im Genogramm erfasst. Nebst den Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern können auch nachbarschaftliche oder freundschaftliche Beziehungen aufgenommen werden.

In der bildlichen Dokumentation werden bei der Indexperson – die Person, deren Familie dargestellt wird – die Linien doppelt gezeichnet. Männliche Familienmitglieder werden mit einem Kästchen, weibliche mit einem Kreis symbolisiert. In das Kästchen resp. den Kreis wird das Alter eingetragen und bei verstorbenen Personen darüber hinaus das Geburts- sowie das Sterbejahr. Der Name der Person steht unterhalb oder neben dem jeweiligen Symbol. Unter den Namen finden sich nähere Informationen zur Person wie beispielsweise der Beruf, persönliche Eigenschaften oder bestehende Probleme.

Ehepaare werden durch eine nach unten versetzte Querlinie verbunden, wobei der Ehemann links und die Ehefrau rechts steht. Bei einem unverheirateten Paar ist die Querlinie gestrichelt. Direkt über der Querlinie stehen Informationen darüber, wann das Paar sich kennengelernt, geheiratet, getrennt oder geschieden hat. Kinder werden vom ältesten zum jüngsten von links nach rechts eingetragen. Abbildung 1 zeigt die wichtigsten Symbole und Darstellungen der Interaktionsmuster.

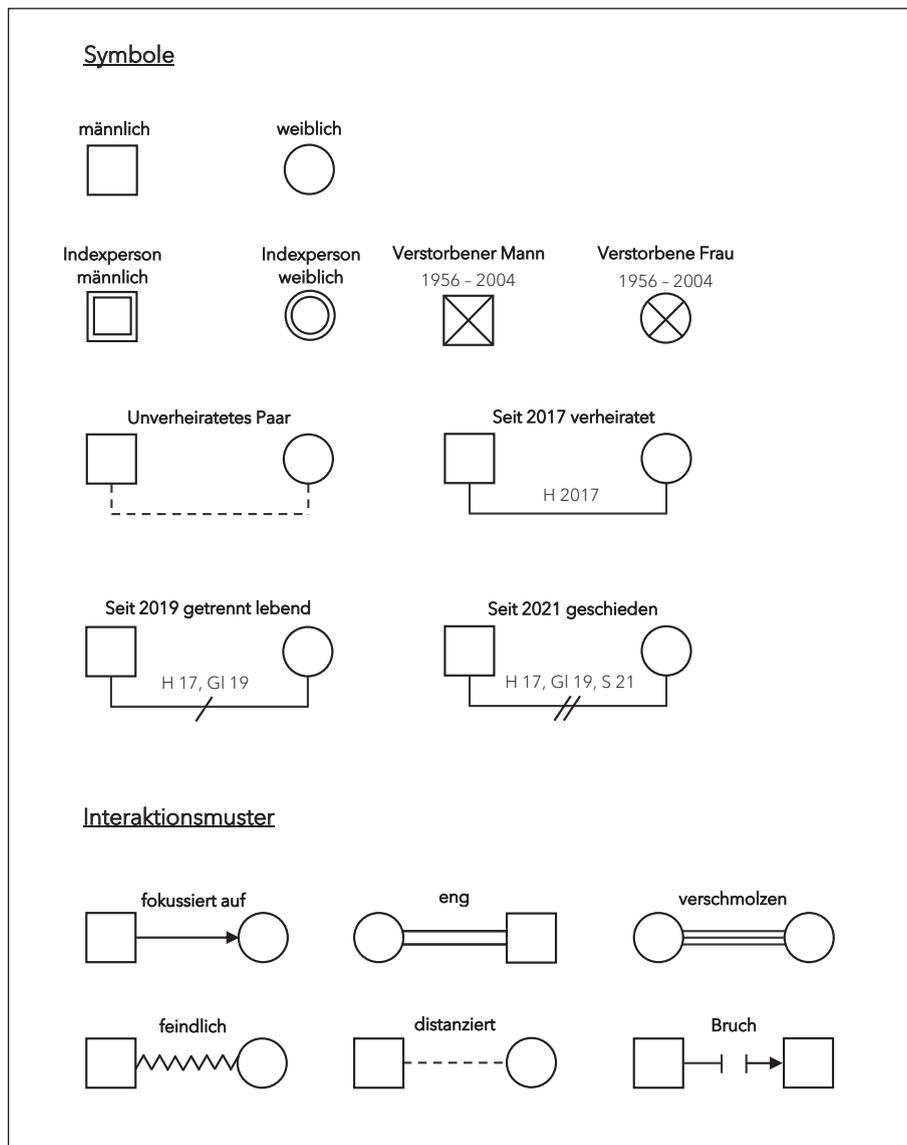


Abbildung 1: Wichtigste Symbole und Interaktionsmuster des Genogramms in Anlehnung an Mc-Goldrick et al. (2016)

Nachfolgende Beispielfragen eignen sich nach McGoldrick et al. (2016) zur Exploration verschiedener Bereiche:

Das aktuelle Problem

- „Welche Hilfestellung suchen Sie im Moment?“¹
- „Wann hat das Problem angefangen?“¹
- „Hat das Problem Beziehungen verändert? Wie?“¹

Fragen zum Haushalt

- „Wer lebt in Ihrem Haushalt (Name, Alter, Geschlecht)?“¹
- „Wie sind die Personen miteinander verwandt?“¹
- „Ist in Ihrer Familie in letzter Zeit irgendetwas Besonderes geschehen?“¹

Fragen zur Herkunftsfamilie

- „Eltern und Stiefeltern (Name, Alter, Beruf, Familienstand, gesundheitlicher Status oder Todesdatum und -ursache)“¹
- „Geschwister (Name, Alter, Position in der Geschwisterfolge, Beruf, Familienstand, Kinder, gesundheitlicher Status, evtl. Todesdatum und -ursache)“¹
- „Großeltern (Name, Alter, Beruf, Familienstand, gesundheitlicher Status, evtl. Todesdatum und -ursache)“²

Kulturelle Themenbereiche

- „Kulturelles Erbe der Familienmitglieder“²
- „Religiöse oder spirituelle Orientierung der Familienmitglieder“²
- „Migrationsgeschichte der Familie“²

Lebensereignisse

- „Stressfaktoren, wie gesundheitliche oder berufliche Probleme“²
- „Physische oder psychische Probleme“²

1 McGoldrick et al., 2016, S. 289

2 McGoldrick et al., 2016, S. 290

- „Rechtliche Probleme“²
- „Erfolge oder Probleme bei der Arbeit oder in der Ausbildung“²

Familiäre Beziehungen

- „Besondere Nähe zwischen einzelnen Familienmitgliedern“²
- „Ernsthafte Konflikte oder Brüche in bestimmten Beziehungen“²
- „Qualität der Paarbeziehung, Eltern-Kind-Beziehungen, Geschwisterbeziehungen“²
- „Körperlicher, emotionaler oder sexueller Missbrauch“²

Stärken und inneres Gleichgewicht

- „Familiäre Rollenverteilung: Wer sind die Pfleger und wer die Kranken – die Guten und die Schlechten – die Erfolgreichen und die Versager?“³
- „Woraus schöpft die Familie Hoffnung, woraus gewinnt sie Kraft? Humor, Loyalität, Mut, Intelligenz, menschliche Wärme?“³
- „Zugang zu Ressourcen: Liebe, Freundschaft, Gemeinschaft, Geld, religiöse Verbindung, Arbeit usw.“³

Die Informationen aus dem Genogramm können unter folgenden Aspekten überprüft werden:⁴

- Zeigen sich Wiederholungen in der Familie oder über Generationen hinweg hinsichtlich der Symptome, Beziehungsmuster, Dreiecksbeziehungen, Koalitionen, Konfliktmuster, Funktionalität/Dysfunktionalität?
- Treffen wichtige Ereignisse aufeinander, beispielsweise der Tod einer Person mit dem Auftreten eines Symptoms?
- Welche Reaktionen zeigten sich auf Veränderungen oder kritische Lebensereignisse?

3 McGoldrick et al., 2016, S. 291

4 nach McGoldrick et al., 2016, S. 84 f.

Ablauf

Das Genogramm kann folgendermaßen erstellt werden:

1. Auf der Kinderebene weiter unten auf dem Blatt beginnen. Die Kinder werden dem Alter nach geordnet von links nach rechts aufgeführt.⁵
2. Die Kinder mit den gleichen Eltern verbinden und die Eltern dazu zeichnen.⁵
3. Auf der Elternebene aktuelle und vergangene Partnerschaften einzeichnen.⁵
4. Diejenigen, die zusammenwohnen, gestrichelt umkreisen.⁵
5. Großeltern und Geschwister der Eltern, sofern diese für die Fragestellung relevant sind, einzeichnen.⁵
6. Spezielle Informationen wie Krankheiten und Besonderheiten einzeichnen.⁵
7. Nachfragen: *„Blieb noch etwas Belastendes unerwähnt?“*⁶
8. Mit dem Klienten Zusammenhänge besprechen.⁶
9. Die Kooperationsbereitschaft und Offenheit des Klienten würdigen.⁶
10. Bei Bedarf dem Klienten eine Kopie des Genogramms mitgeben. *„Bitte schauen Sie es sich nochmals gründlich an und überlegen Sie sich, ob auch alles richtig ist.“*⁶

Variationen

Nebst den oben aufgeführten Fragen haben sich folgende Fragen als hilfreich erwiesen:

- *„Stellen Sie sich die Frage: ‚Von wem habe ich welche Eigenschaften?‘“*⁷
- *„Stellen Sie sich Vater/Mutter vor. Was haben Sie an ihm/ihr geliebt, was mochten Sie an ihm/ihr gar nicht?“*⁷
- *„Versuchen Sie zu spüren, welche Beziehungen der Vater zur Mutter und die Mutter zum Vater hatte. Was hätte anders sein sollen in der Art, wie sie miteinander umgegangen sind?“*⁷
- *„Welche drei Eigenschaften sind für Ihren Vater/Ihre Mutter charakteristisch? Welche glauben Sie übernommen zu haben?“*⁷
- *„Wenn Sie hätten wünschen können, dass Ihre Mutter/Ihr Vater eine Verhaltensweise im Umgang mit Ihnen geändert hätte, was wäre es gewesen?“*⁷

5 nach Schwing & Fryszer, 2013, S. 63

6 McGoldrick et al., 2016, S. 86

7 Jänicke, 2022, S. 61

- „Was lernen Sie daraus über sich selbst? Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt.“⁷
- „Lassen sich Wiederholungen erkennen?“⁷
- „Welche anderen impliziten und expliziten Regeln waren vorhanden?“⁷
- „Welche typischen Rollenmuster bzgl. Vater/Mutter, Mann/Frau, Kind etc. wurden in der Familie vermittelt?“⁸
- „Welches waren die wichtigsten positiven und negativen Einflüsse Ihrer Ursprungsfamilie auf Sie selbst und Ihre persönliche Entwicklung? (Was haben Sie von wem gelernt – insbesondere den Umgang mit Gefühlen, Konflikten, Nähe und Distanz, Sexualität, Regeln etc.?)“⁸
- „Gibt es sogenannte Tabuthemen?“⁸

8 Jänicke, 2022, S. 62

Beispiel eines Genogramms

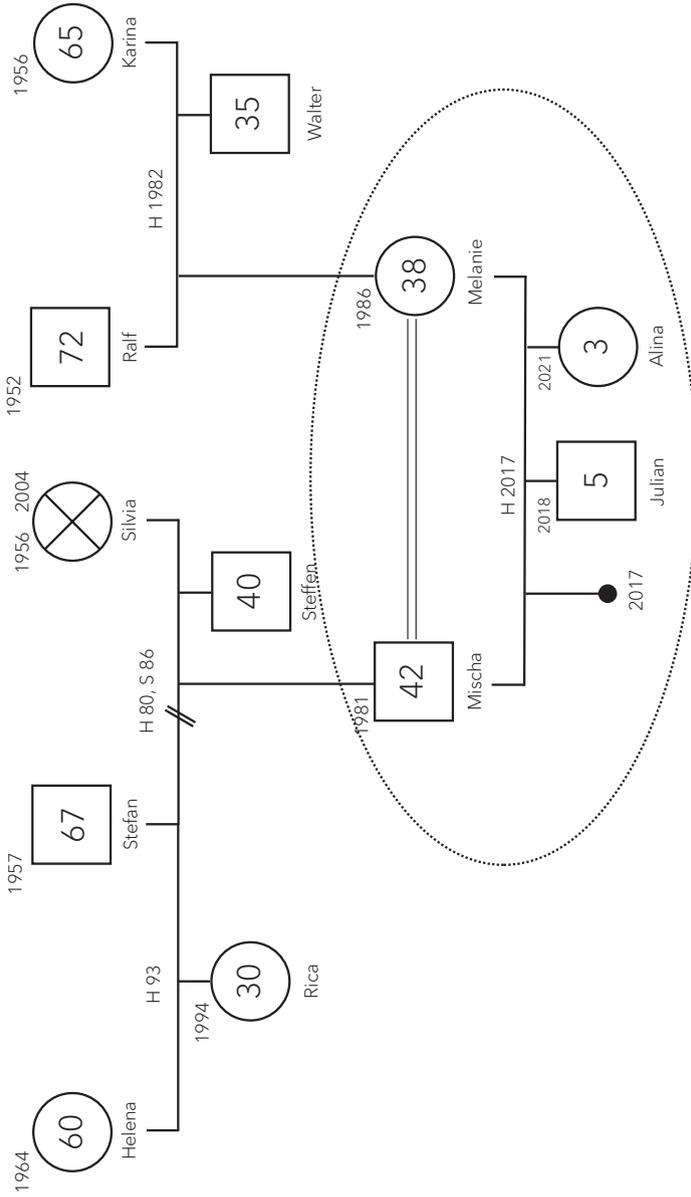


Abbildung 2: Fiktives Beispiel eines Genogramms