

Vorwort

Was sind die wichtigsten Methoden in der systemischen Beratung und Therapie? Welche grundlegenden Werkzeuge sollten in keinem Methodenkoffer fehlen?

Zugegeben, eine verwegene Frage und wohl ein Ding der Unmöglichkeit, darauf eine abschließende Antwort zu finden. Und dennoch versuche ich mit diesem Buch, der Antwort möglichst nahezukommen. Mit diesem Ziel wurden rund 70 Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie, Sozialarbeit, Sozialpädagogik sowie der Mütter- und Väterberatung (Pflegefachfrauen mit Zusatzausbildung) nach ihren Lieblingsmethoden befragt:

Was sind Deine Lieblingsmethoden?

Welche Methoden haben sich bewährt, sodass Du sie immer wieder anwendest?

Daraus entstand eine Sammlung von 40 praxistauglichen Ideen für die Arbeit in der Beratung und Therapie mit Erwachsenen und Kindern.

Das Buch richtet sich sowohl an Neueinsteiger wie auch an erfahrene Fachpersonen aus den Bereichen Erziehung, Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Heilpädagogik und vielen weiteren sozialen und gesundheitlichen Berufen der Beratung, Therapie und des Coachings.

Es soll nicht der Eindruck erweckt werden, dass eine gute Beratung oder Therapie von der Methode abhängt. Viel bedeutsamer ist die dahinterliegende Haltung, das Menschenbild, mit dem der Berater/Therapeut¹ dem Klienten begegnet. Ganz im Sinne von: „Das beste Werkzeug ist nur so gut, wie der Handwerker, der es benutzt“, ist auch hier eine Methode nur so gut, wie der Berater/Therapeut, der sie anwendet.

Es wurde großer Wert daraufgelegt, die Methoden im Sinne der Urheber zu beschreiben. Hierfür nahm ich nach Möglichkeit mit den Urhebern Kontakt auf und orientierte mich an ihren Werken. Dementsprechend werden selbst die Anleitungen für die Klienten möglichst genau im Originalwortlaut des jeweiligen Urhebers wiedergegeben, um deren individuellen Charakter bestmöglich darzustellen.

Durch einen vielfältig gefüllten Methodenkoffer ist es möglich, flexibel auf verschiedene Situationen zu reagieren und passende Interventionen anzubieten. Dies sorgt nicht nur für eine Auflockerung der Sitzungen, sondern erweitert auch den oft gesprächslastigen Rahmen. Da laut der Augenoptikerin Christina Flegl der Mensch 80 bis 85 % seiner Informationen aus der Umwelt über die Augen aufnimmt (Flegl, 2023), sollte sich eine Beratung oder Therapie nicht nur auf den verbalen Kanal be-

1 Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind damit alle Geschlechter gemeint. Mit Berater/Therapeut sind alle Fachpersonen gemeint, also auch Coachs, Pädagogen usw., und mit Klient sind alle ratsuchenden Personen gemeint, also auch Patienten, Coachees usw.

schränken. Oder in den Worten der Psychologin Danie Beaulieu ausgedrückt: „Die Frage als Therapeutin lautet nicht: ‚Wie kann ich es meinem Klienten sagen?‘, sondern vielmehr: ‚Wie kann ich es ihm zeigen oder auf andere Weise erfahrbar machen?‘“ (Beaulieu, 2005, S. 10 f.).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Auffrischen, Wiederentdecken und Neuentdecken der hier präsentierten Methoden!

Mischa Frei