

Zu diesem Praxisbuch



Was finden Sie in diesem Praxisbuch?

Seit über 30 Jahren bilde ich Menschen in systemisch-lösungsfokussierter Beratung aus. Ich bin glücklich, dass ich diesen schönen, minimalistischen und respektvollen Beratungsansatz bei seinen Begründer*innen Steve de Shazer und Insoo Kim Berg in Deutschland und in ihrem Institut in Milwaukee erlernen durfte. Seine Philosophie und Praxis ergänzte ideal meine lange Ausbildung und Praxis in personenzentrierter Gesprächspsychotherapie. Lösungsfokussierung ist ein lebendiges Paradigma. Auch nach dem Tod von Steve und Insoo wird ihr klassisches Beratungsmodell durch ihre Schüler*innen ständig erweitert und entfaltet sich in jedem Kontext neu. Ich bin Mitglied in der IASTI, der „International Alliance of Solution Focused Teaching Institutes“, einem Verbund, in dem sich internationale Schüler*innen von Insoo Kim Berg und Steve de Shazer zusammengeschlossen haben und auf einer verbindlichen Basis mit internationalen Zertifikaten ausbilden.

In diesem Praxisbuch finden Sie eine bewährte Auswahl meiner Bausteine und Übungen für die Einzelberatung und die kollegiale Beratung, mit denen Studiengruppen, Seminare und kollegiale Lerngruppen lösungsfokussierte Haltung und Technik einüben können. Am besten entfalten sich die Übungen dieses Buches, wenn sie in einer kleinen Lerngruppe gemeinsam erprobt werden. Auch die lösungsfokussierte Selbstberatung kann eine gute Ergänzung darstellen. Übungen, die zur Selbstberatung geeignet sind, sind neben ihrem Titel mit einem „S“ gekennzeichnet.

Die meisten Übungen habe ich aus meiner jahrzehntelangen Praxis entwickelt, wobei neben Anregungen von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg auch die Rückmeldungen und Anregungen meiner Studierenden, Seminar-Teilnehmer*innen und Kolleg*innen einfließen. Wo ich Anregungen anderer Wissenschaftler*innen und Praktiker*innen aufgenommen habe, habe ich meine Quellen nach bestem Wissen gekennzeichnet. Manche Weiterentwicklungen des lösungsfokussierten Ansatzes liegen jedoch einfach „in der Luft“ und werden entsprechend dem Zeitgeist an vielen Orten parallel entwickelt. Wer selbst Trainings in Lösungsfokussierung anbietet, ist eingeladen, bei Nennung der Quelle regen Gebrauch von den Materialien dieses Praxisbuches zu machen.

Was finden Sie nicht in diesem Praxisbuch?

Dieses Praxisbuch stellt keine theoretische Einführung in den systemisch-lösungsfokussierten Ansatz dar.

Für eine solche Einführung empfehle ich eines der in der Literatur genannten Lehrbücher sowie – falls irgend möglich – den Besuch eines systemischen oder systemisch-lösungs-

fokussierten Einführungs-Seminars oder einer systemisch-lösungsfokussierten Weiterbildung.

Gender und Anrede

Alle sozial zugeschriebenen und selbst gewählten Geschlechtsrollen sprachlich zu berücksichtigen ist unmöglich. Wenn an vielen Stellen dieses Übungsbuches nur die weibliche Form mit Sternchen* auftaucht, sind alle Geschlechter gemeint und angesprochen.

Wo Menschen in psychosozialen Berufen zusammenarbeiten oder lernen, gehen sie gerne zum kollegialen „du“ über. Bei bestimmten Bausteinen, die in einer vertrauten Lerngruppe durchgeführt werden sollten, habe ich das „du“ auch in die Übungsanleitung übernommen. An anderen Stellen findet sich die respektvoll-distanzierte „Sie“-Form. Ändern Sie dies nach den Bedürfnissen Ihrer Lerngruppe und Ihrer beraterischen Praxis ab.

Beratung kann nicht (nur) aus Büchern gelernt werden

Wer systemisch-lösungsfokussiert beraten lernen will oder lösungsfokussierte Elemente in seine Praxis aufnehmen möchte, muss dies trainieren. Die Grundlagen werden oft schon im Studium gelegt und später in der Fort- und Weiterbildung praxisbezogen entwickelt. Eine weitere Möglichkeit ist der:

Aufbau einer kollegialen Lerngruppe

Viele Berufskolleg*innen kennen kollegiale Lerngruppen durch ihre Zusatzausbildungen. In der „Peer-Gruppe“ wird gemeinsam gelernt und die Gruppe begleitet die persönliche Entwicklung der einzelnen Teilnehmer*in.

Auch außerhalb eines langjährigen Ausbildungszusammenhangs gibt es viele gute Gründe für den Aufbau einer kollegialen Lerngruppe:

- Berater*innen gewinnen ein Forum für fachlichen Austausch und kollegiale Beratung.
- Sie haben direkt die Möglichkeit, neue Ansätze in der gegenseitigen Beratung zu erproben.
- Sie können Freunde und Bekannte – statt sie selbst privat zu beraten (sehr ungünstig!) – einladen, sich von ihren Kolleg*innen in der kollegialen Lerngruppe beraten zu lassen.

- Mitunter bildet sich sogar eine freundschaftliche Gruppe, die ihren Mitgliedern Rückhalt und echtes Feedback bei beruflichen wie privaten Anliegen und Problemen gibt.
- Alle Mitglieder der kollegialen Lerngruppe können sich selbst von Kolleg*innen beraten und begleiten lassen.

Erfolgreiche kollegiale Lerngruppen treffen sich entweder regelmäßig live oder online oder veranstalten Fortbildungs-Wochenenden, z. B. in landschaftlich schön gelegenen Umfeld.

Der beste Weg, den lösungsfokussierten Ansatz zu erlernen, ist die Bildung einer solchen kollegialen Lerngruppe, um die hier beschriebenen Bausteine üben zu können. Es wird sich für Sie lohnen!

Rollenspiel und echte Anliegen

Rollenspiele in der Beratungs-Ausbildung haben eine gute Tradition und sind manchmal sinnvoll (Beispiel: Übung für den Hausbesuch bei einer Familie).

Ein großer Nachteil von Rollenspielen: Wer eine Rolle spielt, freut sich mitunter, endlich eine besonders „schwierige“ Klient*in spielen zu können und hält diese Rolle durch, egal wie gut die Beratung auch sei. Die Kolleg*innen können sich buchstäblich „die Zähne ausbeißen“.

In meinen lösungsfokussierten Seminaren arbeite ich deshalb, wo immer es geht, mit den echten und aktuellen Anliegen der Teilnehmer*innen. Die wichtigsten Gründe, die dafür sprechen, sind:

1. Als Berater*in haben Sie keine Schauspieler*in vor sich, sondern einen Menschen, der an wirklichen Anliegen arbeitet und mit Ihnen eine authentische Beratungssituation gestaltet.
2. Zusätzlich gewinnen Sie Selbsterfahrung, die ein wichtiger Bestandteil von Beratungs- und Beratungsausbildungen sein sollte. Lösungsfokussierte Selbsterfahrung meint hier:
 - Sie erfahren lösungsfokussiertes Arbeiten auch aus der Sicht eines Menschen, der beraten wird.
 - Sie öffnen sich Ihrer Lerngruppe und verlassen sich auf die Vertraulichkeit alles Besprochenen.

- Sie arbeiten lösungsfokussiert und mit Unterstützung Ihrer Trainingsgruppe an kleinen und größeren Lebensthemen.

Selbstberatung

Die beste Form mit diesem Lern- und Übungsbuch zu arbeiten, ist die kollegiale Lerngruppe. Aus den Rückmeldungen zu den Vorläufern zu diesem Buch weiß ich aber, dass manche Leser*innen gerade dann lesen und lernen wollen, wenn eine solche Lerngruppe nicht zur Verfügung steht.

Deshalb rege ich Sie bei geeigneten Übungen dazu an, auch lösungsfokussierte Selbstberatung auszuprobieren.

Was kann lösungsfokussierte Selbstberatung?

Ungewöhnliche Fragen kann ich mir auch selbst stellen. Wenn ich Disziplin und Ruhe aufbringe und aufrichtig versuche, die Fragen zu beantworten, besteht der Gewinn in einer neuen Sicht auf meine Anliegen.

„Ich weiß erst, was ich sage.“ – das ist eine der lerntheoretischen Grundüberzeugungen der Lösungsfokussierung. Ungewöhnliche Fragen und das Fassen in Worte – schriftlich oder für mich laut ausgesprochen – geben mir eine neue Perspektive und bilden neue Gedankenfiguren.

Was kann lösungsfokussierte Selbstberatung nicht?

Bei der Selbstberatung fehlt das Gegenüber, die interessierte Person der Berater*in, die mit ihrer nichtbetroffenen Außenperspektive und ihrer Respektlosigkeit nicht mir, sondern dem Problem gegenüber wertvolle Anstöße gibt, Hoffnung und Humor verbreitet und mich ehrlich anerkennt. Selbstberatung lässt die Berater*in eher befangen in ihren eigenen Vor-Urteilen, kann also immer nur eine Anregung darstellen, einen kleinen Anstoß in eine vielleicht neue Richtung.

Freunde und Bekannte zur Beratung tauschen

Gute Erfahrungen haben wir damit gemacht, wenn unsere Teilnehmer*innen sich für die Dauer der Ausbildung vornehmen, im eigenen Verwandten- oder Freundeskreis KEINE Beratungen (mehr) durchzuführen. Zu groß sind die Gefahren des helfenden Stils, jedes Unwohlsein und jede Krise beraten zu wollen. Schauen Sie kritisch auf ihr privates Umfeld: Wenn Sie selbst öfter beraten WERDEN statt selbst zu beraten, besteht keine Gefahr. Aber wenn Sie öfter BERATEN als beraten werden, sollten Sie das ändern. Bieten Sie Partner*innen, Freund*innen oder Verwandten an, dass sie Beratungsgespräche bei den

anderen Kolleg*innen aus Ihrer Gruppe führen können. Die Einladenden selbst nehmen nicht an dem Gespräch teil und erfahren auch nichts zum Inhalt, der vertraulich bleibt.

Persönliche Haltung

Bei jeder Beratung wirkt im Hintergrund die persönliche Haltung der Berater*in, ihre Einstellung zu den Grundfragen des Menschseins:

- Woher kommen wir und wohin gehen wir?
- Was ist die Natur des Menschen?
- Welche Aufgaben haben wir während unseres Lebens auf der Welt für uns selbst, für Andere, für die Gesellschaft?
- Wie stehen wir zu Macht und Ohnmacht, zu Reichtum und Armut, zu Krieg und Frieden, zu Gesundheit und Krankheit, zu Individualität und Gruppenzugehörigkeit, zu Gesetz und Übertretung, zu Tradition und Veränderung?

Die eigene Haltung zu erkennen, zu diskutieren, ihr treu zu bleiben und sie gleichzeitig weiterzuentwickeln bildet die Basis einer Arbeit mit Menschen. Der Klient*in ihre eigene, auch ganz abweichende Haltung zuzugestehen, gehört zu den Grundlagen einer menschenfreundlichen humanistischen Beratung. Diese Offenheit ermöglicht es uns, uns mit jeder Beratung auch weiter zu entwickeln und weiter zu lernen.

Handwerkszeug

Neben der Haltung sind es auch Routinen und Handwerkszeug, die uns dabei unterstützen, in unserem persönlichen Stil zu beraten. Sie helfen professionelle oder ehrenamtliche Beratung vom freundschaftlichen Gespräch und Rat zu unterscheiden. Sie unterstreichen unsere Rolle als Beraterin und vermitteln uns und den Klient*innen einen sicheren Rahmen, in dem Beratung wirken kann.