

# Kapitel 2: Die Interventionen

## 1. Einführung

In diesem Teil werden einzelne Interventionen geschildert und im Hinblick auf ihren Sinn und ihre Anwendbarkeit erläutert.

Die Beschreibungen sind als eine Art „Anwendungsanleitung“ zu sehen.

Es sind Ideen, die vom Benutzer aufgegriffen und an die Bedürfnisse des jeweiligen Systems adaptiert werden können.

Dafür ist es gut, über den Alltag der Familien informiert zu sein, um sich z. B. Elemente aus dem Tagesablauf, Hobbys oder anderen Freizeitbeschäftigungen zunutze machen zu können und eine möglichst große Anschlussfähigkeit zu zeigen.

Einige Interventionen sind in Gruppen zusammengefasst, andere stehen für sich.

Wir haben versucht, die Beschreibungen möglichst prägnant und kurz zu halten und in einer Art Steckbrief von maximal ein bis drei Seiten pro Intervention das Wesentliche darzulegen.

Es werden jeweils aufgeführt:

Die **Idee**

die praktische Durchführung (**Methode**)

besondere **Tipps**

die **Indikation**

die **Kontraindikation** und

das geeignete **Setting**:

Familien- (FT), Einzel- (ET), Gruppen- (GT) oder Paartherapie (PT)

Viel Erfolg und viel Spaß beim Ausprobieren! Und wundern Sie sich nicht: Es wirkt!

## 2. Allgemeine Interventionen

### 2.1 Direkte Interventionen im Gespräch

#### ■ Ressourcensuche / -aktivierung

##### Idee

Wie in der Einleitung zu diesem Buch geschildert, kommt es sehr darauf an, mit den Ressourcen von Klienten oder Patienten an deren eigenen Lösungen zu arbeiten.

Der Blick von einem eher defizit-orientierten, störungsspezifischen Denken hin zu einer von positiven Eigenschaften und Fähigkeiten geprägten Herangehensweise ist ungewohnt, stellt aber einen Ansatz dar, der aufgrund seiner Ausrichtung auf mögliche Lösungen sinnvoll erscheint (Hargens & Eberling, 2000).

##### Methode

Schemmel und Schaller (2003) haben auf den Stellenwert von Ressourcen in der psychotherapeutischen und psychosozialen Landschaft ausführlich hingewiesen. Sie betonen, dass der Blick auf Ressourcen weder neu noch einzigartig ist und in vielen Facetten bereits existiert.

Dennoch lohnt es sich, einige Methoden des Herausarbeitens von Ressourcen in verschiedenen Zusammenhängen näher zu betrachten, um sie gezielter im beruflichen Alltag, im Umgang mit Patienten, Klienten und Kunden einsetzen zu können.

Einige Beispiele:

##### a) Der Ressourcenstammbaum / das Ressourcengenogramm

Abgeleitet vom Genogramm, einem systemischen Instrument zur grafischen Darstellung der Familiengeschichte, kann man einen ressourcenorientierten Stammbaum erstellen, entweder gleich in der Gesprächssituation oder als Hausaufgabe mitgegeben (Andrecht & Geiken, 1999). Dabei interessieren nicht die Geburts- und Todesdaten, sondern vor allem die Fähigkeiten, die diese Menschen in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld gezeigt haben.

Manchmal gibt es „Mythen“ in Familien, von denen Klienten profitieren können. Der Haus- oder Kinderarzt weiß oft um diese Mythen und kann sie in der Beratung einsetzen. Manchmal macht es Sinn, einen Mythos zu erfinden:

*„Die Meyers sind schon immer mutig gewesen!“*

Aus dem Stammbaum ergeben sich viele weitere Fähigkeiten. Das Gefundene wird dann verbunden mit der Frage:

*„Wo sind denn diese Fähigkeiten bei Ihnen/dir?“*

Oder:

*„Da du ja eine Nachfahrin deines Großvaters bist, müsste irgendwo in deinem Erbmaterial etwas von seinen Stärken versteckt sein. Hast du das schon mal gemerkt? Oder möchtest du mal ausprobieren, ob das stimmt?“*

## **b) Das Ressourcenbarometer**

Von den vielen Ressourcen, die entweder im Stammbaum auftauchen oder den Beteiligten sonst noch einfallen, oder die ein Klient oder Patient gerne hätte, sucht dieser sich eine aus und skaliert, wie er diese Fähigkeit zur Zeit einsetzt:

0 bedeutet: „gar nicht“, 10 bedeutet: „immer“.

Ein ängstliches Kind würde seine Fähigkeit „Mut“ z. B. bei 2 einstufen. Die Frage ist dann:

*„Was wirst du anders machen, wenn du bei 3 angekommen bist?“*

Das, was der Betroffene dann schildert, kann bis zum nächsten Termin verordnet werden:

*„Tue doch bitte mal so, als ob du bei 3 wärst!“*

Damit werden Ressourcen aktiviert bzw. reaktiviert.

## **⇒ Tipp**

In der Arbeit mit Kindern lohnt es sich immer, den Eltern eine Beobachtungsaufgabe mitzugeben:

*„Achten Sie bitte darauf, welche neuen Ressourcen Sie bei Ihrem Kind bis zum nächsten Termin entdecken?“*

In der Arbeit mit Jugendlichen oder Erwachsenen kommt es eher darauf an, zur Selbstbeobachtung zu motivieren oder auch durch Beobachtung anderer herausfinden zu lassen, welche Ressourcen sie gesehen haben, die sie selbst gerne hätten.

## **Indikation**

Die Suche nach und die Verankerung von Stärken und Fähigkeiten gehört zu den grundsätzlichen Techniken lösungs- und ressourcenorientierten Vorgehens, daher ist diese Methode bei allen denkbaren Problemen einsetzbar.

### **Kontraindikation**

Menschen, die sich in einer depressiven Stimmungslage befinden, tun sich mit dieser Aufgabe oft schwer (siehe Seite 159). Unter Umständen ist es aber trotzdem einen Versuch wert!

### **Setting**

ET; FT; GT; PT

## ■ Fragen nach Ausnahmen

### Idee

Laut de Shazer (1998) bedingt der Begriff „Problem“ den Begriff „Nicht-Problem“. Im Raum dazwischen ergeben sich Möglichkeiten der Lösung.

Um die Therapiemotivation einerseits und die Ressourcenlage andererseits zu fördern, lohnt es sich daher, nach Ausnahmen vom Problem zu fragen, weil sie eine Ahnung von Lösung aufkommen lassen.

Die Frage nach Ausnahmen suggeriert, dass es Zeiten gibt, zu denen es dem Betroffenen gelingt, seine Fähigkeiten so einzusetzen, dass das Problem nicht da ist.

### Methode

Die Klienten haben fast immer Ideen zu den **Ausnahmen vom Problem**. Durch diese andere Perspektive bekommen sie oft zum ersten Mal den Eindruck, dass zum Beispiel der Schmerz nicht das Normale ist, sondern dass das Normale sich zwischen den Schmerzphasen abspielt. In diesem Raum des „Normalen“ befindet sich auch die Lösung, die meistens nicht so kompliziert ist, wie man gedacht hätte.

Allerdings gehört auch die Frage nach dem „Wie?“ dazu:

*„Was haben Sie in der Zeit gemacht oder wie haben Sie es geschafft, dass das Problem nicht auftritt?“*

Wichtig ist, danach zu fragen, was der Klient konkret macht oder einsetzt in den Phasen des Nicht-Problems, weil er dann in der aktiven Rolle ist und selber bestimmt, was er tut oder nicht tut. Das Wiederholen dessen, was er dann gemacht hat, suggeriert, dass er die Lösung auch selbst herbeiführen kann! Statt z. B. bei Schulverweigerung danach zu fragen, wann das Kind die Schule verweigert, könnte die Frage lauten:

*„Wann – und vor allem wie – ist es dir gelungen, zur Schule zu gehen?“*

Oder wenn jemand eine Beschwerde vorträgt, die angeblich immer da ist, lohnt sich folgende Frage:

*„Wann war es mal anders?“*

Oder:

*„Wie war es zu den Zeiten, zu denen es besser war?“*

Oder:

*„Ich gehe davon aus, dass die Schmerzen nicht immer auftreten? Was ist dann anders?“*