



Münchner FamilienKolleg

## MFK – Info 02 / 2000

© 2000 by MFK-Info - Münchner FamilienKolleg und dem Verfasser

**„Geschichten über Präferenzen, Möglichkeiten und Optimismus“**

**Ein MFK-Seminar vom 30.Juni bis 1.Juli 2000**

**Leitung: John Walter , L.C.S.W.**

**Center for Personal Consultation and Training**

**Evanston/Chicago**

Verfasser: Gerhard Krones

*Die Orientierung auf Präferenzen und Möglichkeiten macht mich sehr zuversichtlich,  
weil Klienten damit ihre Bedürfnisse verfolgen können,  
so dass dann die Möglichkeit optimistischer Geschichten entstehen kann.*  
John Walter

### **Einleitung**

John Walter, der nun bereits zum dritten Mal zu Gast beim Münchner Familienkolleg war, lies die Teilnehmer/innen miterleben, was sich in den letzten 10 Jahren bei ihm als Therapeut im Denken und Handeln verändert hat: die Entwicklung weg von einer eher strategisch akzentuierten Zusammenarbeit mit Klienten/innen hin zur Prozesshaftigkeit.

In der Vergangenheit erlebte er die Fragetechnik des lösungsorientierten Ansatzes in der Auswirkung auf Klienten/innen aus seiner Sicht als zu hart und zu technisch. Darüber hinaus gab und gibt es für ihn nichts „Abgeschlossenes“, alles befindet sich ständig im Fluss. „Verschiedenartigkeit“ gewann deshalb für ihn zunehmend an Bedeutung.

Im Gegensatz zu früher betont er jetzt neben „Klientenfreundlichkeit“ die „Ausrichtung auf Zusammenarbeit“ und „Optimismus“. Als Folge dieser Entwicklung hat er nun auch Ziele anders im Blick. Präferenzen oder Vorlieben kommen neu hinzu. Konkret beschäftigt ihn nun besonders die Frage: Wie denken Menschen über eine bevorzugte Zukunft nach?

## **Geschichte der Psychotherapie**

John Walter selbst kam von der psychodynamischen Theorie über die Hypnotherapie zur strategischen und lösungsorientierten Therapie. Aus seiner heutigen Sicht gibt es für ihn aber nicht mehr **d e n** richtigen Weg, **d e n** besten Ansatz.

Im Workshop skizzierte er zunächst die Geschichte der Psychotherapie als Abfolge wechselnder Fragestellungen mit damit verbundenen Implikationen:

### **1) Was ist Ursache des Problems?**

Ansätze dieser Art aus den Anfangszeiten von Psychotherapie - und heute noch praktiziert - beschäftigen sich mit Problemen, die eine Ursache in der Vergangenheit (Genetik und soziales Umfeld) haben und für deren Lösung es Experten gibt.

### **2) Was hält das Problem aufrecht?**

In dieser Phase der Psychotherapiegeschichte kamen Annahmen darüber, was das Problem aufrecht erhält, in den Blickpunkt. Die Gegenwart gewann an Bedeutung.

Dazu wurden Theorien z.B. aus dem Bereich der Sozialwissenschaften und der Kybernetik, sowie Veränderungsmodelle entwickelt, die sich mit dem Hier und Jetzt beschäftigten: Verhaltens-, Gestalttherapie, Psychodrama, Familientherapie (Satir, Haley u.a.). Warum die Dinge gleich bleiben, war eine zentrale Frage dieser Modelle. Dies führte zum Konzept der Homöostase und der Idee, dass ein Ist-Zustand und eine erwünschte Zukunft durch Zeit und Raum getrennt seien. Es waren deshalb Erklärungen für Veränderung zu finden, woraus sich die nächste Fragestellung entwickelte.

### **3) Was ist der Prozess der Veränderung?**

Die Chaostheorie erklärte Veränderung. Der Gedanke der Lösung gewann an Bedeutung.

### **4) Wie konstruieren wir Lösungen?**

In den achtziger Jahren interessierte erstmals weniger das Was, sondern das Wie, d.h. der Prozess der Lösung. All die strategischen Fragetechniken der Kurzzeittherapie wurden in dieser Zeit auf folgenden zugrunde liegende Annahmen entwickelt:

- Es muss keine Beziehung zwischen Problem und Lösung geben.
- Es gibt Lösungen.
- Es gibt mehr als eine Lösung.
- Ein/e Klient/in will Lösungen.
- Es gibt Ressourcen.
- Klienten/innen sind aktiv beim Entwickeln von Lösungen.

Klienten/innen sollten nun nicht mehr über Probleme reden. John Walters Eindruck ist rückblickend, dass die Therapie oft deshalb kurz war, eben weil Klienten/innen nicht über Probleme reden „durften“, ihnen Lösungen aufgezwungen worden seien.

Und: Wenn man annimmt, dass es Lösungen gibt, dann nimmt man unterschwellig auch an, dass es Probleme gibt. Was passiert aber durch die Trennung von PROBLEM/LÖSUNG, wenn es nur das eine, LÖSUNG geben darf? Er fragte sich deshalb, ob man nicht beides zugunsten eines neuen Konstrukts „vergessen“ sollte: dem ZIEL? Wenn man sich, so seine Gedanken, nämlich mit dem Ziel identifiziert, dann stellt sich automatisch die Frage: Was tue ich, um es zu erreichen? Was ist der nächste Schritt? Was bin ich bereit bis zur nächsten Sitzung zu tun? Aber subtil, so John Walter, beinhaltet auch dies: Etwas stimmt mit dem Klienten nicht. Was stimmt mit ihm nicht, wenn er z.B. die Aufgabe bis zur nächsten Sitzung nicht erfüllt?

Damit verbunden ist eine weitere implizite Annahme: Jemand muss was tun, somit ist die Einschränkung auf das Handeln bezogen.

John Walter sah die Mehrzahl der Therapieansätze außerdem bestimmt vom "Willen zum Wissen", von der Frage: Wie können wir objektiv sein, als Experten eine Einschätzung vornehmen?

In dieser Phase der Auseinandersetzung holte er sich Anregungen von einigen postmodernen Philosophen. „Von Nietzsche, der als Ressource für viele zeitgenössische Postmodernisten dient, haben wir folgende Erkenntnis ausgeliehen: Den Fokus von Wissen und den Prozess des Wissens auf einen Fokus des Willens und der Willenskraft zu legen. Von Bacon haben wir die Annahme der Selbstbestätigung ausgeborgt. Von den Pragmatikern James und Dewey nahmen wir die Idee, dass Probleme verhinderte Bedürfnisse sind. Aufgrund dieser Inspirationen begannen wir, über unsere Klienten anders zu denken: sie kommen mit Bedürfnissen und Hoffnungen zu uns, anstatt mit Problemen.“ (1)

In postmoderner Lektüre fand er weitere hilfreiche Gedanken:

- Es gibt unterschiedliche Menschen und Kulturen.
- Menschen haben Geschichten in sich, Geschichten ihres Lebens, die sie immer wieder unterschiedlich erzählen.
- Diese Unterschiede von Menschen und Kulturen sind anzuerkennen.
- Die relevante Frage schien: Wie kann man daher mit Menschen kommunizieren, so dass die Unterschiede akzeptiert werden und trotzdem Verhalten koordiniert werden kann, ein gemeinsames Gespräch möglich ist?

Er begann in der Folgezeit anders über Klienten/innen nachzudenken: „Sie kommen mit Geschichten zu uns, die berichten, was sie in ihrem Leben haben möchten. Als wir zuhörten, was Klienten von ihrem Leben wollen, entdeckten wir, dass wir optimistischer wurden und unsere Klienten sich auch optimistischer anhörten.“ (2)

Da für ihn ferner objektive Einschätzung nicht möglich schien, lies er auch diese Idee fallen und konzentrierte sich darauf, Klienten/innen vorrangig bei der Umsetzung ihrer Wünschen zu begleiten und auf Bedeutungsgebungen zu fokussieren. So schreibt John Walter: „Eine andere Veränderung, die wir von Postmodernisten und sozialen Konstruktionisten entliehen, waren die Ideen, dass wir alle in einer Welt linguistischer Bedeutungen leben, anstatt von objektiven Fakten oder Objekten. Was wir damit meinen ist, dass die Bedeutung, welche Menschen Begebenheiten geben und wonach sie leben, sozial kreiert werden und mittels Geschichten beibehalten und stabilisiert werden ... Wir fingen deshalb an, anders zu denken und nahmen an, dass es sowohl unsere als auch die Aufgabe der Klienten ist, Geschichten über ihre Präferenzen zu gestalten, wie diese ihr Leben gern haben möchten. Als wir auf diese Art und Weise arbeiteten entdeckten wir, dass sich Wahlmöglichkeiten eröffneten.“(3)

Das alles zusammen führte zu einer weiteren neuen Forschungsfrage.

**5) Wie können wir Raum schaffen für einen Dialog und für Verwunderung, in dem Zweck, Vorlieben und Möglichkeiten auftauchen und sich entwickeln können?**

**Kreative Konsultation**

Wie also diesen Raum schaffen? John Walter zeigte zunächst auf, wie sich ein zielgerichtetes Interview von einer Konversation unterscheidet:

<b>Strategisch-zielgerichtetes Interview</b>	<b>Konversation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgerichtetes Interviewen</li> <li>• Einschätzung</li> <li>• Diagnose</li> <li>• Plan</li> <li>• Intervention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Kreieren des Gesprächsinhalts mit Neugier und Interesse</li> <li>• Reflexion</li> <li>• Ermutigung</li> </ul>
<p>Empathie wird geäußert: "Sie scheinen eine gute Mutter zu sein."</p>	<p>Empathie wird geäußert: "Ich bin begeistert von ihren Möglichkeiten als Mutter."</p>

In Unterscheidung zum Interview ist die Haltung der Gesprächspartner/innen der Konversation geprägt von:

- Neugier,

- Anerkennung und Wertschätzung,
- Kreativität,
- Ermutigung.

Diese Ideen über „Konversation“ übertrug John Walter nun auf die Zusammenarbeit mit Klienten/innen und in diesem Kontext spricht er dann eher von „kreativer Konsultation“.

Insbesondere Wertschätzung und Ermutigung sind bedeutsame Elemente dieser Art der Zusammenarbeit mit Klienten/innen. Wertschätzung setzt sich für ihn zusammen aus Zuhören und Widerspiegeln des Gehörten. Zuhören ist dabei keine neutrale Tätigkeit. Zu oft ist es beeinflusst durch eine pathologische Sicht der Ereignisse.

*Klient: „Wenn sich die Dinge nicht ändern, dann bring' ich mich um.“*

John Walter geht es nun darum, die „entdeckten Wünsche“ (das in der Aussage des Klienten Nicht-Unterstrichene) anzusprechen und gleichzeitig die Veränderungsabsicht auszudrücken:

*Therapeut: „Deutlich höre ich diesen Wunsch, es soll anders sein und Sie möchten hier nur zu gerne etwas verändern.“*

Im Verlauf des Gesprächs können dann die bisherigen Bemühungen anerkannt werden, das Leben irgendwie zu bewältigen:

*Therapeut: „Sie bemühten sich immer wieder. Wie konnten Sie unter diesen Umständen noch das Essen kochen? Wie haben Sie das geschafft?“*

Permanent anzuerkennen sind aus der Sicht John Walters:

- Wünsche der Klienten/innen,
- die „bevorzugte Sicht von sich“,
- die Absichten hinter dem Verhalten,
- Erfolge und Unterschiede.

In enger Verbindung mit dieser Wertschätzung steht für ihn dann das Entstehen einer alternativen Geschichte.

In diesem Zusammenhang werden Ziele nicht vernachlässigt, es wird anders über sie gesprochen. Es ist weniger bedeutsam, wie die Ziele zu erreichen sind, sondern das Gespräch über die Bedeutung der Ziele und ihr Erreichen sind nun der Fokus im Unterschied zum bisherigen lösungsfokussierten Ansatz.

Klienten/innen zu ermutigen, ist bedeutsam. John Walter verbindet damit die Aufforderung an die Therapeuten/innen, „aus dem Herzen heraus“ zu reden:

*„Ihre Art sich den Aufgaben zu stellen, begeistert mich! Toll, machen Sie weiter so!“*

In den Sitzungspausen denkt John Walter dann „reflektierend“ nach, um Klienten/innen Rückmeldungen zu geben, anerkennend zu sein und sie zu ermutigen. Anerkennend sein unterscheidet er ganz klar vom „Loben“ im lösungsfokussierten Ansatz. Anerkennend sein bedeutet: „Sein Herz in etwas hängen.“ Dies ist eine „Reaktion aus einer reflektierenden Haltung heraus.“

### **Wie entsteht eine kreative Konversation?**

Zusammenfassend lässt sich diese Frage so beantworten:

- Zunächst werden die geäußerten Sorgen nicht als Problem gesehen.
- Statt dessen werden Wünsche, Präferenzen der Klienten angesprochen.

*Therapeut: „Was erwarten Sie sich, wenn Sie hierher kommen?“*

- Die Bedeutsamkeit der Veränderung wird thematisiert.
- Unterschiede und Erfolge werden herausgestellt.

*Therapeut: „Was wünschten Sie sich ursprünglich? Welchen Unterschied würde diese Veränderung machen?“*

John Walter: „Das ist einfach drüber reden. Dazu muss man keine Fragen stellen.“ Er stellt Fragen nicht technisch strategisch, sondern wenn, dann entstehen sie als Antwort auf die Erzählungen der Klienten/innen. Ihre Sinnhaftigkeit ergibt sich aus dem Dialog heraus!

### **Wie kommt Veränderung zustande?**

John Walter meint, dass es Sinn macht, die Unterscheidung STABILITÄT/VERÄNDERUNG fallen zu lassen. Wenn man denkt, dass sich im Moment nichts verändert, dann forciert man vielleicht etwas. Dieses Entweder-Oder-Denken macht für ihn keinen Sinn, denn wenn Klienten sich verändern, gibt es auch Dinge, die sie beibehalten wollen. Veränderung entsteht durch Erschaffen von etwas, z.B. dem Beschreiben einer bevorzugten Zukunft. Dabei findet bereits Veränderung statt. Neues erschaffen ist aber etwas anderes als Probleme lösen. Etwas erschaffen ist ein „spontaner Akt“. Das Reflektieren über verschiedene Ziele eröffnet diese Möglichkeiten:

*„Was wäre jeweils der Unterschied, wenn es so wäre?“*

Möglichkeiten werden sozusagen entdeckt.

*Beispiel: Jugendliche sind oft gegen Kompromisse. Ein dann erzwungenes gemeinsames Ziel nach dem Motto: „Für mehr Harmonie bekommst du das Auto öfter“. Je mehr man Wünsche und Bemühungen beim Jugendlichen*

*anerkennt, desto mehr entsteht bei ihm eine Bereitschaft, etwas zu erforschen. Und das führt weiter.*

## **Abschließende Bemerkungen**

Nach Scott Miller, der ebenfalls schon Gast beim MFK war, konnte nun auch bei John Walter nachvollzogen werden, dass der lösungsfokussierte Ansatz eine interessante Weiterentwicklung erfährt. Der verstärkte Einfluss sozial-konstruktionistischer und narrativer Ideen wird jetzt offensichtlich. John Walter konnte so eine sehr einfühlsame, weniger technische Art der Kollaboration mit Klienten/innen auf der Grundlage einer konsequent wertschätzenden Therapeutenhaltung demonstrieren. ☑ MFK-Info

### **Quellenangabe:**

(1),(2),(3)

Walter, John (1999): Geschichten von Präferenzen und Möglichkeiten. Arbeitspapier des MFK zur Fortbildung 30. Juni – 1. Juli 2000. Übersetzung und Bearbeitung: Gaby Müller-Moskau.

### **Anschrift des Verfassers:**

Gerhard Krones, Dipl.-Soz.-Päd.,  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
c/o Münchner FamilienKolleg  
Geschäftsstelle Egenburg  
Mühlstraße 6  
D-85235 Pfaffenhofen/Glonn

Fon: 08134 / 92 363

Fax: 08134 / 92 365

E-mail: MFK.FamilienKolleg@t-online.de

Internet: <http://www.muenchner-familien-kolleg.de>

---