

# Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Autor/in: Monika Bohn, P&auml;dagogin, Supervisorin, Heilpraktikerin  
Psychotherapie



Systemisch-lösungsorientierte Beratung Der Blick auf das System lenkt nicht den Focus (die Aufmerksamkeit) auf den/die Schuldigen, sondern auf die Lösungen. Oft ist ein Problem die Lösung für ein System. Die Würdigung eines solchen (verdeckten) Nutzens kann ein erster Schritt zur Aussöhnung und Verbesserung der bestehenden Situation sein. Damit ist dieser Ansatz gegenwarts- und zukunftsorientiert. Er bezieht alle, die einem System (Familie, Klasse, Arbeitsplatz etc.) angehören, mit ein, grenzt niemanden aus.

Systemisch-lösungsorientierte Beratung ist integrierend, aussöhnend und deshalb erstaunlich wirkungsvoll und hilfreich, zumal die KlientInnen keine RAT-SCHLÄGE oder vorgefertigte Rezepte erhalten, sondern angeregt werden, eigene Ideen zu entwickeln.

"Die Veränderung eines Systemelements verändert das gesamte System: Wenn sich jemand in einer Familie anders verhält, dann müssen sich die anderen - ob sie nun wollen oder nicht - in Bezug auf ihn auch anders verhalten." (Klaus Mücke, 2002)

"Lösungsorientiert" Im Vordergrund der lösungsorientierten Arbeit stehen die Ressourcen, die dem einzelnen Menschen zur Verfügung stehen, damit sich dieser den Herausforderungen des Lebens kraftvoll stellen kann.

Auf der Suche nach Lösungen wird das genutzt, was positiv wirkt und hilft. Anerkannt wird, dass es eine Vielzahl unterschiedlicher Wege geben mag, die zum Ziel führen.

Mein Anliegen ist es, die KlientInnen ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen und sie nach unseren Treffen gestärkt und mit veränderten Perspektiven in die Selbstständigkeit zu entlassen.

Die lösungsfokussierte Kurztherapie wurde von Steve de Shazer und seinem Team am BFTC (Brief Family Therapy Center) in Milwaukee entwickelt. Sie baut in ihrem Kern auf Milton Ericksons Pseudoprojektion in der Zeit auf und befasst sich mit der Konstruktion von Lösungen.

Der Ansatz stellt eine Integration von systemisch-konstruktivistischen und lösungsorientierten Vorgehensweisen dar. Er unterstützt zielorientiertes und innovatives Denken und Handeln. Gearbeitet wird nach den Konzepten der lösungsorientierten Kurztherapie (Berg, de Shazer u.a.), der Möglichkeitstherapie (OHanlon), der systemischen Beratung und Supervision der "Palo-Alto-Gruppe" (Watzlawick, Weakland u.a.), der "Heidelberger Gruppe" (Stierlin u.a.) und des Reflektierenden Teams.

Dabei zum Tragen kommende lösungsorientierte Grundhaltungen und Arbeitsmethoden sind Wertschätzung, Ressourcenfokussierung, zirkuläres Fragen, Wunderfrage, Skalierung.

Die drei Basisregeln des lösungsorientierten Vorgehens nach de Shazer:

Wenn etwas nicht kaputt ist, dann repariere es auch nicht. Wenn du weißt, was funktioniert, mache mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, dann höre auf damit; mache etwas ander(e)s.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten