

# Theorie der lösungsfokussierten Praxis

Ein bewegliches Konzept

## EBTA-Practice Definition Group

Peter Sundman

Matthias Schwab

Ferdinand Wolf

John Wheeler

Marie-Christine Cabie

Svea van der Hoorn

## Deutsche Übersetzung:

Matthias Schwab

Ferdinand Wolf

# Inhalt

Vorbemerkungen .....	3
I. Praxis: Handeln in Beziehung .....	6
II. Beschreibung: Was macht eine Praxis „lösungsfokussiert“? .....	8
<b>Schlüsselemente lösungsfokussierter Praxis .....</b>	<b>10</b>
Respekt, Engagement und positive Haltung .....	10
Die Sprache der KlientInnen bewahren und gebrauchen .....	10
Orientierung an und Unterstützung für Veränderungsziele der KlientInnen.....	11
Passende Hilfen anbieten .....	12
Auf die Kompetenz der Klienten zurückgreifen und Ressourcen aktivieren .....	13
Fortschritte erkennen und verstärken .....	13
Denken und Handeln in Unterschieden.....	14
Veränderungen überprüfen - im Leben, zwischen den Sitzungen .....	15
Den Veränderungsprozess genau beobachten und bewerten .....	15
III. Erklärung: Warum lösungsfokussiert handeln? .....	16
<b>Dem Leben und der Veränderung Sinn geben .....</b>	<b>17</b>
Die Welt als begriffliches Netzwerk bedeutsamer Sätze .....	17
Die Un-Gewissheit der Welt.....	18
Zweck-Setzungen unterstützen .....	19
Veränderung entspricht dem Auftreten neuer Bedeutung im Lebensalltag .....	19
<b>Orientierung an bedeutsamen Veränderungen.....</b>	<b>20</b>
Auf Fähigkeiten und Resilienzen bauen .....	21
Auf dem Weg zur bestmöglichen Veränderung.....	22
Manchmal mit professionellem Rat .....	23
<b>Handeln verändert .....</b>	<b>24</b>
Veränderung erscheint sinnvoll, wenn die beabsichtigten Konsequenzen eintreten.....	24
Reflexion und Bewertung.....	24
IV. Ausblick .....	25
Den Kreis erweitern .....	26
Literaturverzeichnis.....	26

# Vorbemerkungen

Dieses Dokument ist das Ergebnis der Zusammenarbeit einer Gruppe von AutorInnen, die online kommuniziert und unterschiedliche Versionen dieses Papiers über mehrere Jahre hinweg untereinander ausgetauscht haben. Der Ausgangspunkt dafür war eine Arbeitsgruppe, die von der European Brief Therapy Association (EBTA) initiiert worden war. Frühere Versionen wurden unterschiedlichen Gruppen - dem EBTA Board, auf Konferenzen, informell unter KollegInnen und Interessenten - vorgestellt, um diese einzuladen die vielfältigen Sichtweisen dieses umstrittenen Themas einer Theorie der lösungsfokussierten Praxis mit einzubringen. Diese Artikel ist die Version 2018. Die Co-AutorInnen hoffen auf weitere Kommentare und Rückmeldungen, damit sich die Theorie im Dialog weiterentwickelt.

Dieser Text will versuchen, denen, die sich eine umfassende Beschreibung des lösungsfokussierten Vorgehens und der Begründung für dieses Vorgehen zu Ausbildungs- und Weiterentwicklungszwecke wünschen, eine kohärente Theorie der lösungsfokussierten Praxis vorzulegen.<sup>1</sup>

Dieses Dokument ist auch als ein Statement gedacht: Wofür steht ein lösungsfokussiertes Vorgehen - und wofür nicht? Was sind bevorzugte, angenommene oder ideale Herangehensweisen und Vorannahmen für einen fachlichen Austausch, im Gegensatz zu persönlichen Meinungen.<sup>2</sup>

Das lösungsfokussierte Vorgehen basiert auf der von Jay Haley (2010) zugänglich beschriebenen Arbeit von Milton H. Erickson (u.a. 1954a, 1954b) mit Glaubenssätze von KlientInnen, ihrer Einzigartigkeit, Fähigkeit zur Veränderung, persönlichen Vorlieben, Beziehungen, Sprache, Instruktionen, Interaktionen, auf den Arbeiten des Mental Research Institute (Watzlawick et.al. 1974, letzte dt. Auflage 2013) zu Interaktion, Verhalten, Veränderung, Bezugsrahmen, Umdeutungen und Ideen aus der Systemischen Therapie (z.B. Cecchin 1987, Minuchin 2015, Selvini-Palazzoli et al. 1973) wie Kybernetik, Kommunikation, Rückkoppelung, Beziehungen, Netzwerke, Komplexität.

Die Praxis basiert auf einer mehr als 30-jährigen theoretischen Entwicklung, klinischen Anwendung und empirischen Forschung von Insoo Kim Berg, Steve de Shazer und deren KollegInnen und KlientInnen am *Brief Family Therapy Center* (BFTC) in Milwaukee seit den frühen 1980-er Jahren. Das lösungsfokussierte Vorgehen wurde in der Folge von vielen AnwenderInnen in vielen Ländern der Welt weiterentwickelt. Der Hauptansatz war induktiv und bestimmt durch die Suche nach logischen Argumenten aus der klinischen Praxis, die gewisse Schlussfolgerungen oder Generalisierungen nahelegen und unterstützen.<sup>3</sup> Die Mikroanalyse-Forschungen von Janet Beavin Bavelas und ihrem Team haben einen abduktiven Ansatz hinzugefügt (Lipton 2001): die Suche

---

<sup>1</sup> Viele dieser Konzeptualisierungen basieren auf gesprächsanalytischen Forschungsergebnissen.

<sup>2</sup> Der lösungsfokussierte Ansatz wurde von Gale Miller und Steve de Shazer als "Gerücht" bezeichnet (Miller & de Shazer 1998)

<sup>3</sup> Beispiele für gut begründete, praxisbasierten Konzepte und ihre Anwendung sind die Arbeit mit Ausnahmen, die Wunderfrage oder Skalenfragen.

nach Mustern im oszillieren zwischen dem, was im konkreten Gespräch zwischen KlientInnen und AnwenderInnen stattfindet, und der Welt abstrakter Ideen.

Die lösungsfokussierte Praxis steht jedem, der sie weiterentwickeln möchte, offen, was die Frage, worin sie eigentlich besteht, verkompliziert und für uns ein weiterer Anlass der Zusammenarbeit an *einer* Antwort war. Unser Bestreben war es, viele gut begründete Ideen zu sammeln und in einem logisch kohärenten Rahmen einer Theorie zusammenzuführen. Diese Arbeit begann im Jahr 2007 mit einer Reihe von Zusammenkünften, bei denen die Verbindungen von lösungsfokussierten Ideen mit anderen Denkansätzen aus den Gebieten der Philosophie, der Soziologie, der Psychologie und angrenzenden Feldern untersucht wurden. Im Jahr 2010 begründete die EBTA eine Arbeitsgruppe mit dem Ziel eine "Praxis Definition" zu formulieren, die 2012 und 2013 durch die EBTA angenommen wurde<sup>4</sup>. Die Arbeitsgruppe hat ihre Arbeit fortgeführt, indem sie offene Diskussionen auf Konferenzen und informelle Diskussionen mit FachkollegInnen initiiert und begleitet hat und veröffentlichte Daten sammelte<sup>5</sup>. Während dieser Zeit wurden von Anderen ähnliche Überlegungen und Rahmenkonzepte vorgestellt, wie beispielsweise das *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals* (2012, 2013) und das *UKASFP Accreditable Practice and Accreditable Practitioners* (2015) und mehrere Artikel weisen auf ein generelles Interesse an theoretischen Bestimmungen des lösungsfokussierten Ansatzes hin.

Wir sind uns der Bedenken gegenüber einer *Theorie der lösungsfokussierten Praxis* bewusst<sup>6</sup>. Dennoch gab es zur Begründung dieser Praxis schon immer sehr ernsthafte Überlegungen<sup>7</sup>. Die erste vergleichbare Arbeit dazu war bereits 1996 verfasst worden<sup>8</sup>. Wir glauben, dass die explizite Ausführung theoretischer Begründungen hilfreich für die weitere Entwicklung der lösungsfokussierten Praxis ist. Die Theorie zeigt sich in unseren konzeptuellen Vorannahmen, in den von uns angewandten Begriffen und Voraussetzungen und innerhalb der von uns verwendeten Beschreibungen.

Das lösungsfokussierte Vorgehen wurde ursprünglich im therapeutischen Kontext entwickelt. Eine wesentliche Charakteristik besteht darin, dass es zu gleichen Teilen im Kontext von Familien- und Individualtherapie entstanden ist. So gesehen bedurfte es in der lösungsfokussierten Praxis von Beginn an einer Offenheit und einer Robustheit und Flexibilität der Vorgehensweise, um sowohl in der Arbeit mit Individuen, als auch in der Arbeit mit Gruppen wirksam und passend handeln zu können. Seit den 1980-er Jahren fand der Ansatz in unterschiedlichen Arbeitsfeldern, wie Coaching, Pädagogik, Gruppenarbeit, Führungskräfte-Training, Organisationsentwicklung und -beratung Verbreitung. Die Theorie ist so konzipiert, dass sie für all die unterschiedlichen Felder der lösungsfokussierten Arbeit anwendbar sein sollte, auch wenn Beispiele und Beschreibungen etwas einseitig aus dem therapeutischen Kontext stammen, was mit dem Praxishintergrund der

---

<sup>4</sup> *EBTA Practice Definition* (2012) und *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals* (2. Version, Juli 2013).

<sup>5</sup> Unter anderem: Open Space Diskussionen bei den EBTA Konferenzen 2015 und 2016, der SF World Conference 2017 und Diskussionen der SFT-List 2017.

<sup>6</sup> So schrieb Steve de Shazer in *Words where originally magic*: „I decided that my only recourse was to follow Wittgenstein's advice (1958) and renounce all Theory“ (de Shazer, 1994, p.32) und in dem bekannten Interview mit Michael Hoyt sagte er: „Don't let the theory get in the way. Theories will blind you.“

<sup>7</sup> Die ersten theoretischen Gedanken wurden im Jahr 1974 publiziert (Weakland et al. 1974).

<sup>8</sup> De Jong & Kim Berg (2014).

Autoren und der ursprünglichen Entwicklung des lösungsfokussierten Vorgehens in diesem Kontext zusammenhängt. Ergänzende Diskussionen und Analysen werden wahrscheinlich aufzeigen, in welcher Weise die Theorie weiterentwickelt werden muss, um für alle Praxisfelder zu passen. Im lösungsfokussierten Weltbild gilt eine Theorie nur dann als hilfreich, wenn sie pragmatisch ist. Sie sollte Forschung ermöglichen, PraktikerInnen unterstützen und die Qualität der Angebote für Klienten verbessern.

Wir nennen die Theorie eine Theorie der “Lösungsfokussierten Praxis”, um sowohl die Begründer, als auch die Weiterentwickler innerhalb und außerhalb des therapeutischen Kontextes zu würdigen. Manche LeserInnen werden vor allem mit dem Begriff “lösungsfokussierte Kurztherapie” aus dem therapeutischen Kontext vertraut sein. Diese Bezeichnung ist ein wichtiger Teil der Geschichte derjenigen Praxis, die dieses Dokument im Detail untersucht. Was wir hier „lösungsfokussierte Praxis“ oder „lösungsfokussiertes Vorgehen“ nennen, wir im Bereich der Organisationsberatung und -entwicklung oft „SF Practice“ genannt.

Die Bezeichnung “KlientIn” oder “KlientInnen” wird hier als Sammelbezeichnung für die Person oder Personen die Unterstützung in einem Veränderungsprozess suchen verwendet. Alle KlientInnen gehören vielen Gruppen an. Sie sind Teil eines Paares, einer Familie oder eines Teams mit deren je eigenen, einzigartigen Werthaltungen, deren Sprache, deren Zielen und Verhaltensweisen. All diese Gruppen zu beachten und sie und die ihnen angehörenden Personen mit einzu beziehen, ermöglicht es, auch deren Interaktionsmuster, deren Sicht der Wirklichkeit und unterschiedlicher Alternativen in Verhaltensexperiment und die Bewertung der unterschiedlichen Auswirkungen einer Veränderung zu bewerten.<sup>9</sup>

Die Veränderungen der KlientInnen bedeuten also auch eine Veränderung für diese Gruppen. Wenn beispielsweise ein Mitglied einer Führungsebene sich verändert, verändert sich seine Abteilung und auch die Firma ändert sich in einem gewissen Bereich. Manchmal führt die Veränderung einer Person zu anderen, weitreichenden Veränderungen. Manchmal schafft eine Organisationsgruppe bzw. deren Setting Bedingungen für die Veränderung einer Person.

Solche spezifischen auf Gruppen bezogene Themen werden im Text zumeist implizit behandelt. Eine Frage an den Klienten kann also auch eine Frage nach individuellen Antworten von vielen Personen einer Gruppe sein, oder eine Antwort, die für die Gruppe als Ganzes repräsentativ sein kann. Lösungsfokussierte Praxis schätzt die Person im Netz seiner Beziehungen wert, ohne das Individuum gegenüber dem Kollektiv zu bevorzugen.

Die Theorie besteht aus drei aufeinander bezogenen Teilen:

Sie beginnt mit der Beschreibung des Kontexts der lösungsfokussierten Praxis. Im zweiten Teil erfolgt eine Charakterisierung des Basismodells der lösungsfokussierten Praxis mittels einer Beschreibung des Veränderungsprozesses und typischen Themen bei der Entstehung und Gestaltung von lösungsfokussierten Gesprächssituationen. Abschließend werden die Gründe für die dem Modell zugrundeliegenden Entscheidungen und ihren wichtigsten ethischen Implikationen ausgeführt, um zu erklären, warum die lösungsfokussierte Praxis funktioniert.

Die oben genannten Teile überschneiden sich und sind eng aufeinander bezogen. Alle Teile haben auch etwas einzigartiges für sich. So kann zum Beispiel eine Anwendungspraxis niemals vollständig beschrieben oder erklärt werden, weil unsere Sprache niemals alles erfasst. Jeder Moment im Leben ist einzigartig und unterschiedlich zu dem, was Konzepte abdecken können.

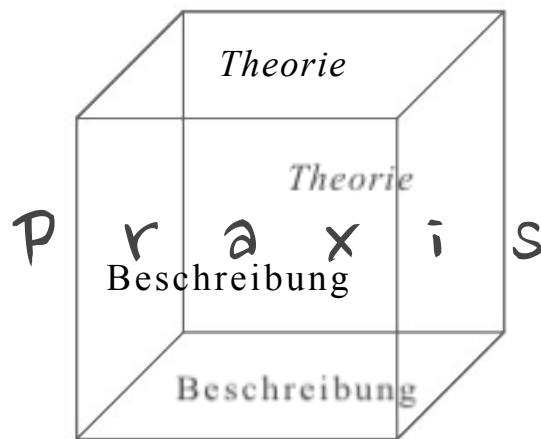
---

<sup>9</sup> De Shazer (2009)

Unser Denken braucht die konkrete Anschauung, aber andererseits: “Anschauungen ohne Begriffe sind blind”<sup>10</sup>.

Im Sinne der Erfinder und ursprünglichen Entwickler des lösungsfokussierten Ansatzes wollen wir den Schwerpunkt vorwiegend darauf legen, was in der Praxis geschieht, und uns nicht durch Erklärungen ablenken oder zerstreuen lassen, wie das unter Experten leicht passieren kann. Gleichwohl möchten wir einige Basiskonzepte klar darlegen, um die Gründe für das Vorgehen in der lösungsfokussierten Praxis zu erklären. Sowohl die Erklärungen, als auch die Beschreibungen kann man sich Oberflächen eines Raumes vorstellen, der durch die Praxis geschaffen wird.

Metaphorisch gesehen, ist Praxis der Raum innerhalb eines Necker-Würfels, der auf unterschiedliche Weise gesehen werden kann. Allerdings mag unser Handeln über die Grenzen dieses Raumes hinausreichen, und unter dem Gesichtspunkt der Kreativität tut es das. Was darüber hinausreicht, wird in den Begriffen von Theorie und Beschreibung jedoch nicht erfaßt werden bis wir diese gegebenenfalls erweitern.



## I. Praxis: Handeln in Beziehung

Praxis kann man nicht weglassen. Menschen können aufhören zu denken oder zu reflektieren oder sich ihres Verhaltens sogar vollständig nicht bewusst sein, aber solange sie leben, können sie ihre “Praxis” nicht anhalten.

Generell kann gesagt werden, dass das Leben zu leben und die Praxis ein und dasselbe sind. Jede Praxis findet irgendwo statt, zu einer bestimmten Zeit, in einem direkten oder imaginieren Bezug zu irgendjemandem, was wir “in einem Kontext stehen” nennen. Der Kontext sozialer Interaktionen ist die Bedingung für individuelle Reflexionen und umgekehrt.<sup>11</sup> Der Kontext unseres gegenwärtigen Lebens ist mit dem Bedeutungsgehalt unserer Handlungen und unserer Sprache verbunden. Es ist nicht möglich den Bedeutungsgehalt vom Kontext, in dem Wörter verwendet und Handlungen stattfinden und interpretiert werden, zu trennen. Mehr noch, jedes

<sup>10</sup> Kant, Kritik der reinen Vernunft, B S.75.

<sup>11</sup> Lauth (1989).

Wort, das wir verwenden, verweist auf andere Wörter und Handlungen in anderen Kontexten, die von anderen Personen mit anderen Bedeutungen gebraucht werden. Bedeutung verweist auf mehr, als das was buchstäblich als Gesprächsgegenstand zur Diskussion steht oder als Behauptung aufgestellt wird. Bedeutung umfasst auch eine eher allgemeine Orientierung auf (oder einen Sinn dafür) worum es in der Interaktion geht und welche Implikationen für die Vergangenheit und Zukunft enthalten sind.<sup>12</sup> Jemanden beispielsweise als “Mutter” oder als “schizophren” zu kategorisieren, heißt Bedeutungen zuzuweisen. Diese Zuweisung von Bedeutung geht über eine Logik der Namensgebung für eine Sache hinaus. Kurz gesagt, “im Kontext sein” definiert die Bedeutung unserer Worte und unserer Handlungen und umgekehrt. Hier betrachten wir die lösungsfokussierte Praxis; das was im Fokus ihrer Aufmerksamkeit und Beschreibungen steht und die Gründe, sich für diese Art der Praxis zu entscheiden, anstatt andere Wege des im Kontext Seins zu wählen.

Der spezifische Kontext, in dem die lösungsfokussierte Arbeit ursprünglich entstanden ist, war die psychotherapeutischen Praxis, die häufig als “Redekur”<sup>13</sup> definiert wird. Das Gespräch, die Konversation wurde als Vehikel der Veränderung aufgefasst und war daher das Hauptgebiet des Interesses, der Reflexion und der Forschung. In diesem Kontext sucht jemand, der in Problemen seines persönlichen Lebens festzustecken glaubt, Hilfe und Unterstützung bei einem professionell ausgebildeten Praktiker. Dabei kann es sich um eine Einzelperson, ein Paar, eine Familie oder andere Gruppenkonstellationen handeln. Hilfe wird oft definiert als Hilfe im Verstehen von etwas Problematischem und/oder Hilfe, um damit umgehen zu können. Probleme verweisen üblicherweise auf psychologische, psychiatrische oder soziale Umstände und Situationen. Hilfe bedeutet üblicherweise über diese Thematiken zu sprechen. Die dahinterliegende Grundidee ist, dass das Gespräch diese Thematiken für den Klienten verständlicher und handhabbarer macht. Manchmal werden neben der Sprache auch andere Formen des Ausdrucks mit einbezogen und Klienten zeichnen, verwenden symbolische Objekte oder Körperbewegungen.

Üblicherweise ist das Setting der therapeutischen Praxis der Arbeitsraum des Praktikers, in dem er mit dem KlientInnen sitzt, während sie sich über die Ansichten des Klienten die sein Steckenbleiben betreffen unterhalten. Die Gespräche, die sie führen, sind privat und andere Personen sollten nicht hören und sehen, was vor sich geht. Charakteristisch für diesen Kontext ist auch ein hoher Grad an Zweckorientierung und Symmetrie, bei dem die Beteiligten versuchen, zu kooperieren um den Zweck zu erreichen.

Die therapeutische Praxis beschäftigt sich mit der persönlichen Lebenswelt, den Erfahrungen und Denkgewohnheiten, Gefühlen, Intuitionen, Entscheidungen und Handlungen von Menschen.<sup>14</sup> Die meisten KlientInnen drücken ein Bedürfnis nach Hilfe aus, aber sie unterscheiden sich in ihren Schwierigkeiten und darin, welche Art Unterstützung sie als hilfreich erachten.<sup>15</sup> Der Praktiker wird darauf eingehen und aufbauen und die Praxis wird durch die persönlichen Äußerungen der KlientInnen bezüglich der gemeinsam erarbeiteten Ergebnis beeinflusst. Üblicherweise arbeitet

---

<sup>12</sup> Miller (2008).

<sup>13</sup> vgl. McLeod et al. (2009).

<sup>14</sup> Vogt (2016).

<sup>15</sup> Lösungsfokussiertes Arbeiten mit KlientInnen, die eine Therapieweisung haben unterscheidet sich von der Arbeit mit freiwilligen KlientInnen dadurch, dass die Person, die die Weisung ausgesprochen hat als “de facto” KlientInn angesehen wird. Über dessen Gründe und wie sie verändert werden können, wird dann mit dem anwesenden KlientInnen gesprochen.

der Praktiker mit dem, was KlientInnen in eigenen Worten, mit ihrer Stimme und ihren Gesten beschreiben. Manchmal können Ziele von anderer Seite, wie Sicherheit oder bei arbeitsbezogenen Themen eine Rolle spielen. Manchmal, zum Beispiel wenn die gesamte Familie oder eine ganze Arbeitsgruppe beraten wird, kann der Praktiker den Kontext beobachten, in dem die KlientInnen Veränderungen anstreben. Üblicherweise ist das, was KlientInnen und Praktiker gemeinsam tun aber eine zeitliche begrenzte Ergänzung im Handlungsfeld der KlientInnen<sup>16</sup>.

Da sich die lösungsfokussierte Praxis in verschiedenen Arbeitsfeldern wie Coaching, Erziehung und Unterricht, Gruppenarbeit, Führung, Organisationsentwicklung und Beratung verbreitet hat, haben bzw. werden sich die Wörter, die Sprache und die Vorgehensweisen der lösungsfokussierten Praxis bis zu einem gewissen Grad verändern und unterscheiden. So kann beispielsweise im Coaching weniger ein Unterstützungsbedarf bei Problemen, sondern mehr der Wunsch nach einer Entwicklung von weiterführenden Zielen und deren Erreichung im Vordergrund stehen.

Eine allgemeinere Beschreibung der lösungsfokussierten Praxis die diese unterschiedlichen Kontexte berücksichtigt, könnte lauten: Eine Person oder eine Gruppe von Personen haben ein Bedürfnis nach Veränderung oder Verbesserung innerhalb ihres Lebensraumes und suchen Unterstützung von einem professionell ausgebildeten Praktiker. Der Fokus des Gesprächs liegt auf den persönlichen Erfahrungen, dem Denken, den Gefühlen, den Intuitionen, den Entscheidungen und Handlungen der KlientInnen innerhalb des in Frage stehenden Kontexts.

Es wurde bereits darauf verwiesen, dass Praxis mehr impliziert als die hier beschriebenen Interaktionen. Selbst die privatesten Gespräche in Psychotherapien beinhalten Interaktionen, die auf persönliche, soziale, rechtliche, politische, kulturelle und religiöse (um einige wenige zu nennen) Sachverhalte bezogen, die in gewisser Hinsicht auch den Kontext dieser Praxis beeinflussen. Die ganze Bandbreite der Kontexte, in denen lösungsfokussierte Praxis zur Anwendung gelangen sowie wertvolle Beiträge liefern kann, entfaltet sich noch immer.

Wie bereits gesagt, keine Beschreibung oder Erklärung kann dem Leben je vollständig gerecht werden. Leben ist immer noch mehr. Da Praxis einen offenen Raum des Lebens und einen Kontext für zugeschriebene Bedeutungen schaffen kann und ein andauernder wechselseitig aufeinander bezogener Prozess ist, wird sie sich zu unterschiedlichen Zeiten und an unterschiedlichen Orten unvermeidlich verändern und entwickeln.

## **II. Beschreibung: Was macht eine Praxis „lösungsfokussiert“?**

Diese Beschreibung des lösungsfokussierten Vorgehens ist eine stark vereinfachte Zusammenfassung dessen, was in der Praxis passiert, um gewisse Aspekte zu zeigen, die als wichtig angesehen werden, um diese Praxis weiter zu spezifizieren.

---

<sup>16</sup> Sich klar zu machen, dass KlientInnen den ganzen Rest ihres Lebens ohne die Unterstützung des Praktikers verbringen, hilft oft sich der Handlungsfähigkeit von KlientInnen bewusst zu bleiben.



An dieser Stelle fragen wir: Was charakterisiert ein konkretes Vorgehen als „lösungsfokussiert“? Wie eine Landkarte zeigt bzw. übergeht diese Beschreibung bestimmte Charakteristika des Handlungsraumes, um das spezifisch lösungsfokussierte Vorgehen darzustellen. In diesem Sinne hilft die beschreibende Landkarte das lösungsfokussierte Vorgehen von anderen „Redekuren“, „Coachingmodellen“, „Erziehungskonzepten“ usw. zu unterscheiden.<sup>17</sup>

Das lösungsfokussierte Vorgehen mag manchmal wie eine Alltagskonversation ohne irgendeinen Austausch über „tiefliegende und versteckte Ursachen oder wirksame komplexe psychopathologische Mechanismen“ erscheinen.

Dennoch ist es ein sehr fokussiertes, ko-kreatives Gespräch, in dem der Praktiker sich auf den jetzigen Moment und die Präsenz des Klienten konzentriert. Er/sie fokussiert auf den gegenwärtigen Austausch von Wörtern und die Handlungen, die zwischen ihnen ablaufen. Er/sie reagiert von Moment zu Moment darauf, was KlientInn unmittelbar davor getan und gesagt haben. Er/sie bleibt an spezifisch lösungsfokussierten Themen (die unten ausgeführt werden) dran und betont, verstärkt und ergänzt diese auf der Grundlage dessen, was er/sie von Klienten gehört hat und was eine gemeinsame Ko-Konstruktion in Richtung der vom Klienten erwünschten Veränderung zu ermöglichen scheint. Aufmerksam gründet er / sie jeden Zug im Sprachspiel des Gesprächs im Sinne einer Kollaboration mit KlientInnen um zu einer kohärenten wechselseitig übereinstimmenden Beschreibung des Anliegens zu gelangen. Diese kontinuierlichen und einander oft überlappenden Sequenzen sind die Bausteine der Ko-Konstruktion im Gespräch, die gemeinsam geteilte Bedeutung aufbauen<sup>18</sup>.

Da das lösungsfokussierte Vorgehen sich innerhalb der Lebenswelt des KlientInnen arbeitet und die Kompetenzen, die Selbstermächtigung und die Handlungsfähigkeit der KlientInnen unterstützt, vermeidet der Praktiker Vorgaben wie Ratschläge, Empfehlungen, Interpretationen und Aufforderungen von aussen, es sei denn KlientInnen fragen danach und der Praktiker verfügt über die entsprechende Expertise.<sup>19</sup> Manchmal können Ratschläge, Anregungen und Empfehlungen für neue Handlungsmöglichkeiten (etwas anders zu machen) angemessen sein, beispielsweise in Situationen mit hohem Risiko oder ethischen Konflikten. Auch in derartigen Situationen werden diese dennoch als Möglichkeiten oder Optionen vorgestellt, nicht als Anweisungen eines Experten.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Daher ist der berühmte Satz „The map is not the territory“, von Alfred Korzybski, den er auf einer Tagung der *American Association for the Advancement of Science* im Jahr 1931 geäußert hat, für viele lösungsfokussierte Praktiker wichtig geworden.

<sup>18</sup> „Grounding“ scheint eine unverselle dreistufige Sequenz zu sein, wie eine gemeinsame Kognition entsteht. Der Sprecher präsentiert als erstes eine neue Information. Der Adressat antwortet darauf, dass oder wie er diese Information (nicht) verstanden hat. Schließlich bekräftigt der Sprecher, dass der Adressat ihn (nicht) richtig verstanden hat. Dann beginnt eine neue „Grounding“-Sequenz, wenn der Adressat anzeigt, dass er/sie nicht versteht/akzeptiert, oder der Sprecher bekräftigt/akzeptiert die Antwort so lange nicht, bis eine gemeinsame Meinung oder Bedeutungsgebung ausgehandelt worden ist. Manchmal bleibt die Bedeutungsgebung unklar und schwächt die Ergebnisse des Dialogs. Manchmal unterscheiden sich die persönlichen Bedeutungsgebungen von der gemeinsamen Bedeutungsgebung, siehe Clark & Brennan (1991), Bavelas (2012), Bavelas et al. (2014).

<sup>19</sup> De Shazer (1984), MacKergow & Korman (2009).

<sup>20</sup> Flatt & Curtis (2013).

# Schlüsselemente lösungsfokussierter Praxis

## Respekt, Engagement und positive Haltung

Die Grundhaltung des lösungsfokussierten Vorgehens wird durch Respekt und Engagement im Bezug auf die einzigartigen Charakteristika der KlientInnen geprägt.<sup>21</sup> Der Praktiker muss den Äußerungen des Klienten interessiert<sup>22</sup> und wertschätzend gegenüberreten. Auf ähnliche Weise bringen sich für gewöhnlich KlientInnen ins Gespräch ein, was zu einer Beziehung auf Augenhöhe führt, in der der Praktiker die Verantwortung für das Entstehen eines konstruktiven Wachstumsprozesses übernimmt, während KlientInnen Verantwortung für das Einbringen der Inhalte übernehmen, die für die angestrebte Veränderung relevant sind. Respekt und Engagement zeigen sich durch Bestätigung, Ermutigung, Komplimente und authentischen Zugewandt-Sein in nonverbalen Ausdrucksformen wie Nicken, Lächeln und einer zugewandten Körperhaltung. Üblicherweise wird dadurch eine optimistische von Hoffnung, Sympathie, Mitgefühl, Fürsorge und Humor geprägte Atmosphäre geschaffen.<sup>23</sup>

*Mögliche Beispiele: “Wie sind sie darauf gekommen, daß ...? -Jetzt erinnere ich mich, dass ich auch in der Lage war, zu ... Könnten wir ausführlicher darüber sprechen? - Ich stimme dem zu, Sie haben das wirklich gut gemacht! - Beim nächsten Mal können Sie sich daran erinnern!”*

## Die Sprache der KlientInnen bewahren und gebrauchen

Die Beschreibung der Welt der KlientInnen kann durch die Verwenden und Interpretieren der Sprache auf ganz unterschiedliche Weise erfolgen. Manche KlientInnen benützen eine nüchterne, deskriptive Sprache. Andere KlientInnen beschreiben ihr Leben in Erzählungen, die die ihre Handlungsfähigkeit und besondere Lebensereignisse hervorheben.<sup>24</sup> Andere verwenden Metaphern, die alternative Interpretationen ermöglichen. Einige verwenden Humor und Kreativität, spielen mit Mehrdeutigkeit, Zufällen und Widersprüchen und betrachten Dinge von unterschiedlichen Standpunkten. Sowohl Metaphern, als auch Humor zeigen oft, dass Veränderung nicht logisch sein muss und von “außerhalb der Kiste”<sup>25</sup> kommen kann. Wenn mit Gruppen und Teams gearbeitet wird, eröffnen sprachliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede wichtige Möglichkeiten, um Gruppen oder Teams in der Entwicklung von gemeinsamen Bedeutungsinhalten zu unterstützen oder zumindest den Respekt vor bestehenden Differenzen zu fördern.

---

<sup>21</sup> Froerer & Connie (2016).

<sup>22</sup> Gale Miller nennt dies ‘disziplinierte Neugierfähigkeit’. Miller (2014).

<sup>23</sup> Shick (2017)

<sup>24</sup> Iveson & McKergow (2016).

<sup>25</sup> Siehe die Metapher des Necker-Würfels zu Beginn dieser Ausführungen, die es erlaubt unterschiedliche Aspekte zu sehen und anzeigt, dass die kreative Praxis die “eingeschachtelten” Räume erweitert und überschreitet.

Der Praktiker bezieht sich auf den Sprachgebrauch der KlientInnen, was bedeutet, er verwendet die Kernkonzepte und die Logik der KlientInnen. Wenn Personen unterschiedliche Arten von Sprache für die bevorstehenden Veränderungen gebrauchen, ist es nützlich, sich am Sprachgebrauch der die Veränderung am klarsten beschreibt zu orientieren. Innerhalb dieser Sprache lädt der Praktiker die KlientInnen dazu ein, bedeutungsvolle Unterschiede, die für die erwünschte Veränderung hilfreich sind, zu finden und zu gebrauchen. Er/sie kann beispielsweise Skalen verwenden, um die gegenwärtige Situation in Relation zur angestrebten Veränderung, oder den bisher erreichten Fortschritt oder das Maß an Zuversicht bezüglich der Veränderungen einzuschätzen.

*Mögliche Beispiele: "Ich möchte es schaffen, (buchstäblich) morgens aus dem Bett zu kommen - Wie weit sind Sie bereits auf Ihrer Reise (Metapher)? - Wo werden Sie als nächstes hinsteuern? - Haben Sie jemals versucht...? - Wie schaut Ihr Leben (Erzählung) im Moment aus? - Wie können wir am erfolgreichsten scheitern?<sup>26</sup> - Was ist, wenn...? Was würde Ihre weise Großmutter gemacht haben? - Was würde eine perfekte Überraschung sein?"*

## **Orientierung an und Unterstützung für Veränderungsziele der KlientInnen**

Die grundlegende Aktivität im lösungsfokussierten Vorgehen ist die Orientierung an den von KlientInnen angestrebten Veränderungen von Wahrnehmungen, Gefühlen, Gedanken, Absichten, Entscheidungen und/oder Handlungen, indem sie unterstützt werden im Gespräch möglichst detaillierte Beschreibungen dieser Veränderungen zu geben.<sup>27</sup> In diesem Prozess spricht der Praktiker mit dem KlientInnen über alles, was hilfreich erscheint, um die angestrebten Veränderungen umzusetzen. Gleichermaßen wird alles, was die festgefahrene Situation zu fördern scheint ausgespart und außer Acht gelassen. Dies wird oft als "evaluatives Entgegenkommen"<sup>28</sup>, "Unterstützen, indem man einen Schritt hinter den Klientinnen bleibt"<sup>29</sup> und "Vergegenwärtigen der Situation in Beziehung zur angestrebten Veränderungen"<sup>30</sup> beschrieben.

Die Veränderung kann in allem, was für KlientInnen irgendwie Weise zweckmäßig, sinnvoll und vernünftig erscheint bestehen, bei dem der Praktiker zu unterstützen vermag. Meist wird die Veränderung aus den Beschreibungen einer Lebenssituation die noch nicht besteht, aber hoffentlich bald sein wird, übereinstimmend konstruiert. Die Hoffnungen, Erwartungen, Pläne, Visionen und Träume der KlientInnen sind gute Ausgangspunkte für Gespräch über Veränderungsmöglichkeiten. Das Vergegenwärtigen der besten Hoffnungen des Klienten oder eines hypothetischen Tages nach dem Wunder, durch das das Problem nicht mehr besteht, sind wirksame Möglichkeiten, um den angestrebte Veränderungen zu beschreiben. Sie werden meist ko-konstruiert,

---

<sup>26</sup> Watzlawick (1988).

<sup>27</sup> Siehe die Fallbeispiele und eine theoriebezogenen Diskussion von Beschreibungen im Therapiekontext bei Iveson & McKergow (2016).

<sup>28</sup> Kramer & Stiles (2015).

<sup>29</sup> Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals, 2nd version (2013).

<sup>30</sup> De Shazer et al. (2006).

indem eine oder mehrere konkrete und detaillierte Beschreibungen von erwünschten Unterschieden in der jeweiligen Lebenssituation erkundet werden, die als Teil der Beschreibung auch die Sichtweisen von für KlientInnen bedeutsamen Personen beinhalten. KlientInnen können in darauffolgenden Gesprächen revidieren, was sie verändern möchten, nachdem sie die Beschreibung einer besseren Zukunft überdacht und möglicherweise Auswirkungen erster kleiner Veränderungen erlebt haben. Veränderungen können auch als Teil der Lebensgeschichte der KlientInnen beschrieben werden, speziell bei einschneidenden Veränderungen im Leben von KlientInnen.<sup>31</sup>

Das bringt uns zu den herausforderndsten Aspekten des lösungsfokussierten Vorgehens für ungeübte Praktiker - wie kann man reagieren, wenn KlientInnen nicht fähig scheinen eine angestrebte Zukunft zu beschreiben? Sehr leicht gleitet man dann in ein Gespräch über die Ursachen, warum die Dinge sind, wie sie sind, ab und verstärkt dadurch das Gefühl der Unveränderbarkeit. Lösungsfokussierte Praktiker wissen, dass in den kleinen verzwickten Details der Lebenssituation von KlientInnen häufig Möglichkeiten für Veränderungen liegen. Deshalb sind Beschreibungen von anscheinend banalen und alltäglichen Handlungen im Leben der KlientInnen erwünscht. Fragen wie "Und was könnte ein Zeichen sein, das Ihnen einen Hinweis gibt, dass eine Veränderung möglich sein könnte?" werden als nützlich angesehen; ebenso Fragen zu Beschreibungen von klaren und ausführbaren Veränderungen. Es wird kaum ein Gespräch darüber geben, warum Dinge falsch gelaufen sind, und der Praktiker verwendet keine Theorie oder kein Modell, um Ursachen für Schwierigkeiten oder Probleme zu erklären.<sup>32</sup>

*Mögliche Beispiele: "Nach welcher Art von Veränderung suchen Sie? - Was wird anders sein, wenn Sie sich besser fühlen? - Wie, in den nächsten paar Tagen oder Wochen, werden Sie bemerken, dass unser heutiges Gespräch hilfreich gewesen ist? - Was wird anders sein? - Wie werden Sie wissen, dass sich die Dinge in der Weise verändert haben, wie sie es möchten?"*

## Passende Hilfen anbieten

Sowohl Klientinnen, als auch Praktiker haben Erwartungen bezüglich dem, was hilfreich sein könnte und was nicht. Darüber zu sprechen und über die Art der Unterstützung und ihren Kontext übereinzukommen, fokussiert das Gespräch und schafft Klarheit, Sinnhaftigkeit und Bewusstheit für beide. Lösungsfokussiertes Vorgehen basiert auf der Annahme, dass KlientInnen imstande sind für sich Sinnhaftes zu schaffen. Daher stimmt der Praktiker den Erwartungen des Klienten was die Art der Unterstützung betrifft üblicherweise zu, solange sich diese innerhalb seines/ihrer Auftrages und seiner/ihrer ethischen Grenzen befinden. Im lösungsfokussierten Vorgehen ist Unterstützung eine im Ko-konstruieren entstehende Fähigkeit zwischen KlientInn und Praktiker, und keine empathische Overtüre, die von einer Expertenposition angeboten wird. Die Unterstützung variiert in unterschiedlichen Arbeitsphasen. Üblicherweise wünschen sich KlientInnen mehr Unterstützung zu Beginn einer Veränderung, als bei deren abschließenden

---

<sup>31</sup> Einschneidende Lebensveränderungen wie ernsthafte Erkrankung, Unfälle, Tod von nahestehenden Personen, Bankrott, Krieg etc..

<sup>32</sup> Manche Klienten fragen nach Theorien und in manchen Situationen ist eine Theorie beispielsweise direkt oder indirekt als *Common Sense* verfügbar. In diesen Situationen können eine Theorie oder theoretische Konzepte als brauchbare Erklärungen von Nutzen sein.

Ausgestaltung. Eine Äußerung von KlientInnen, wie “Jetzt, weiß ich, was ich zu tun habe!”, ist ein guter Hinweis darauf, dass die Hilfestellung beendet werden kann.

*Mögliche Beispiele:*<sup>33</sup> “Wie kann ich Ihnen/mir helfen? - Was ist hilfreich für Sie/mich? - Was sollten wir damit tun, dass es hilfreich ist? - Was sollten wir vermeiden? - Was ist ein gutes Zeichen dafür, dass wir diese Zusammenkünfte beenden können?”

## **Auf die Kompetenz der Klienten zurückgreifen und Ressourcen aktivieren**

Veränderungen werden meist durch einen Rückgriff auf die Kompetenz des Klienten und die Aktivierung von Ressourcen erreicht, obgleich diese zunächst verborgen oder inaktiv sein können.<sup>34</sup> Daher initiiert der Praktiker Gespräche darüber in denen er sehr genau zuhört. Alle grundlegenden lösungsfokussierten Fragen setzen Klientenressourcen und/oder Veränderung voraus. Kompetenzen sind oft verbunden mit Wörtern wie Stärken, Qualitäten, Fähigkeiten, Geschicklichkeiten, Kenntnis, Talent, Bewältigung, Resilienz, Anwendungswissen, Fachwissen, Erfahrungen, Lernen, Entwicklung, Zuversicht, Initiativen und Weisheit. Manche Ressourcen sind persönlich: Denken, Entschlossenheit und Willenskraft. Manche sind sozial, wie bedeutsame Beziehungen, Familie und andere soziale Unterstützung. Andere können physisch, politisch und ökonomisch sein. Ein Gespräch über unterstützende Gefühle, Fortschritte oder gesunde und glückliche Teile im Leben der KlientInnen, können weitere nützliche Ressourcen sichtbar werden lassen. Ein reflektierendes Gespräch über diese Ressourcen hilft KlientInnen oft, sich dieser mehr bewusst zu werden. Fragen und Antworten bezüglich der Werte die KlientInnen haben, können besonders in Konflikten und wenn die versuchten Veränderungsbestrebungen nicht funktionieren wichtig sein, weil sie die bevorzugte Veränderung erkennbarer machen.

*Mögliche Beispiele:* “Was können Sie gut? - Wie haben Sie das bewältigt? - Ist das eine Ihrer Stärken? - Was unterstützt Sie? - Was hat früher geholfen? - Brauchen Sie mehr von x? - Ich wundere mich, wie Sie trotz alle dem gesund geblieben sind. - Wie haben Sie es geschafft, das zu tun?”

## **Fortschritte erkennen und verstärken**

Die Fähigkeiten der KlientInnen zeigen sich meist als kleine Anzeichen einer Verbesserung, z.B. wenn diese über bessere Zeiten und Unterschiede die auf Fortschritte hinweisen sprechen. Überraschenderweise können KlientInnen sehr häufig Beispiele dafür anführen, dass die erwünschte Veränderung bereits passiert. Praktiker können diese sichtbar machen, indem sie beispielsweise evaluative „Skalen“ verwendet, die Unterschiede beschreiben, die für KlientInnen einen

---

<sup>33</sup> Wenn es passend erscheint werden Fragen sowohl aus der Perspektive des Praktikers, als auch aus der Perspektive des Klienten formuliert, um aufzuzeigen, wie Lösungsfokussierung kollaborativ ist und KlientInnen als „erste Personen“ begegnet (McKergow, 2016).

<sup>34</sup> Gassmann & Grawe (2006).

Unterschied machen, um anschließend darüber zu sprechen, was diese ermöglicht hat. Ein lösungsfokussierter Weg, um diese Fortschritte zu verstärken, ist mehr von dem zu tun was funktioniert.

Manch Fortschritt ist implizit verwirklicht. Zum Beispiel kann es als potentieller Fortschritt gesehen werden, wenn etwas in der gegenwärtigen Situation ausnahmsweise<sup>35</sup> besser vonstatten geht als üblich. In sehr ernsten Situationen auf die Situation haben, kann das Verhindern einer weiteren Verschlimmerung und das Beibehalten einer Stabilität als Fortschritt bewertet werden.

*Mögliche Beispiele: “Welche kleinen Zeichen werden anzeigen, dass Sie/wir einen Fortschritt machen? - Was ist besser geworden, seitdem wir uns das letzte Mal getroffen haben? - Was macht es heute um 10% besser? - Wie können Sie/wir mehr davon machen? - Wie haben Sie es geschafft, dass diese Ausnahme passiert ist? - Was ist Ihr Beitrag, um zu verhindern, dass die Dinge schlechter werden?”*

## Denken und Handeln in Unterschieden

Der Begriff Veränderung impliziert notwendig Unterschiede. Deshalb sind etwas Anderes (über Bedeutungen und Entscheidungen) Denken oder etwas Anderes Tun (Handeln) häufige Gesprächsthemen. Neue Bedeutungen entsteht in einem Reframing-Prozess<sup>36</sup> oft aus einem Zerlegen oder Neuzusammensetzen von Fakten und Fiktionen des Gesprächs. Wenn es KlientInnen oder Praktikern<sup>37</sup> passiert, dass sie mehr von dem tun, was nicht funktioniert<sup>38</sup>, ist es sinnvoll darüber zu sprechen, was KlientInnen tun, um zu verhindern, dass sich die Dinge verschlechtern. KlientInnen betrachten dies selten als ihren Verdienst, der solange unerkannt bleibt bis man sich der Frage, warum es nicht schlechter ist, widmet. Eine weitere Möglichkeit Unterschiede zu nutzen, ist andere für KlientInnen annehmbare<sup>39</sup> Alternativen zu erforschen, die dem Zweck der durch die erwünschten Veränderung erreicht werden soll dienen könnten. Die Alternativen können logisch hergeleitet oder kreativ erschaffen werden. Andere Personen, die in der Lage sind Alternativen “außerhalb der Kiste” zu sehen, können von großer Hilfe sein.

---

<sup>35</sup> Ausnahmen in problematischen Situationen sind mit die wichtigsten Bestandteile in der lösungsfokussierten Praxis. „Ausnahmen“ werden hier neu formuliert, indem die Entwicklung, von Beginn an auf die erwünschte Zukunft zu fokussieren, weitergeführt wird, anstatt mit dem Problem zu beginnen, das KlientInnen, die Unterstützung suchen, in therapeutischen Kontexten üblicherweise erleben. Für eine Darstellung wie *BRIEF London* dazu kam den Terminus “instances” zu verwenden, um „Ereignisse“ zu bezeichnen, in denen geschieht, was KlientInnen möchten, siehe Iveson und McKergow (2016).

<sup>36</sup> Mattila (2001).

<sup>37</sup> Siehe hierzu beispielsweise Beyebach (2008).

<sup>38</sup> Weakland et al. (1974).

<sup>39</sup> Jede Alternative muss zu den Absichten und Zwecksetzungen der KlientInnen passen. Was in anderen Ansätzen oft als “Widerstand” bezeichnet wird, ist aus lösungsfokussierter Sicht ein nützlicher Hinweis von KlientInnen der zeigt, dass es bessere Alternativen gibt, die es zu erkunden oder zu entdecken lohnt.

*Mögliche Beispiele: "Können Sie das auch anderes betrachten? - Was würde etwas völlig Anderes sein? - Was können Sie/ich anderes tun? - Wie können Sie/ich Andere in positiver Weise überraschen? - Was wäre, wenn...? Wie wäre es mit ...? Könnte man nicht ...?"*

## **Veränderungen überprüfen - im Leben, zwischen den Sitzungen**

Veränderungen werden bedeutsam, wenn ihre Konsequenzen zum angestrebten Ziel passen. Das Leben ist voller Überraschungen, weshalb die Umsetzung von besprochenen Unterschieden im Alltag ein wichtiges ist um zu überprüfen, ob die Veränderung Sinn macht und Verbesserung bewirkt, die sich KlientInnen erhoffen. Manchmal ist es nützlich gemeinsam mit den KlientInnen Experimente oder neue Gewohnheiten<sup>40</sup> zu erfinden, um die entwickelten Ideen einer Realitätsprüfung in der Welt der KlientInnen zu unterziehen. Ebenso ist es für KlientInnen, die vor herausfordernden oder riskanten Situationen stehen, wichtig, eine Art Bestätigung zu haben, dass die Veränderungen sicher, angemessen und machbar sind.

Haben KlientInnen Veränderungen beispielsweise wie ein Experiment durchgeführt, wird ein Gespräch darüber, ob die Ergebnisse ihren Intentionen entsprechen, der Exploration von gegebener Veränderungen ähneln. Ist das nicht der Fall, kann ein neuer und abgewandelter Veränderungsprozess geplant werden.<sup>41</sup>

*Mögliche Beispiele: "Was ist Ihr/mein nächster Schritt? - Wie ist es gegangen? - Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden? - Wie werden Sie weiter machen? - Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie/wir erfolgreich sein werden? - Was bedeutet das? - Ist jetzt genug Sicherheit vorhanden? - Angenommen Sie werden das wirklich tun, wie könnten Ihre Kollegen darauf reagieren? - Sollten wir versuchen einen erfolgreicher Weg zu finden, den Sie gehen könnten?"*

## **Den Veränderungsprozess genau beobachten und bewerten**

Damit Gespräche die Handlungsfähigkeit der KlientInnen stärken und unterstützend und auf die von ihnen angestrebten Veränderungen fokussiert bleiben, erfolgt eine kontinuierliche Evaluation zu Beginn, während und zum Ende des Gesprächs. Lösungsfokussierte Praktiker achten im Gespräch sehr genau auf die Formulierungen der KlientInnen und verwenden diese, um soviel wie möglich mit den Worten der Klienten zu sagen, bzw. an diese anzuknüpfen und den Einfluß anderer Ideen zu begrenzen.<sup>42</sup> Auch das, worauf nicht eingegangen wird, wird soweit möglich aus der Perspektive der KlientInnen entschieden. Neue Wörter werden als Ergänzungen und Ant-

---

<sup>40</sup> Isebaert (2015)

<sup>41</sup> Eine Untersuchung, die an der Universität von Salamanca (Prada & Beyebach 2008) durchgeführt wurde, weist darauf hin, dass bei festgefahrenen Fällen (d.h. vier Sitzungen ohne erwünschte Veränderung) eine bessere Passung mit der Theorie der Veränderung der KlientInnen und/oder eine Wechsel des Beratungsansatzes wichtig ist.

<sup>42</sup> „Formulierungen“ sind komplexe Äußerungen während des Gesprächs, in denen der Sprecher eine Zusammenfassung zentraler Gesprächsinhalte gibt. Indem er dies tut, bewahrt, übergeht, verändert und ergänzt er/sie selektiv etwas, das zur Ko-Konstruktion einer neuen Fassung dieser Inhalte beiträgt. Formulierungen beinhalten häufig Interpretationen, Benennungen/Neuformulierungen und Reflexionen (Korman et al., 2013).

worten auf Nachfragen der KlientInnen eingebracht, um neue Möglichkeiten zu eröffnen. Diese werden üblicherweise als Optionen oder vorläufige Fragen phrasiert. Der Praktiker ist auch bereit seine Formulierungen zu modifizieren, um sie an die Sichtweise der KlientInnen anzupassen. Vermutlich verwenden Klienten Formulierungen, um sich verständlich zu machen und das Gespräch zu lenken. Sie erklären häufig, was sie meinen, was wichtig für sie ist, was sie möchten und wie sie dabei vorgehen möchten. Wenn Formulierungen der KlientInnen sich von denen des Praktikers unterscheiden, sollten erstere bevorzugt werden.<sup>43</sup>

Reflexionen von allen Beteiligten, besonders zu Beginn und Ende der Gespräche, werden verwendet, um alle Interpretationen und Schlussfolgerungen im Erleben der KlientInnen zu verankern. Reflexive Elemente im Gespräch verhindern "lösungsforcierte" Versuche, sich zu früh für eine Veränderung zu entscheiden oder sich in Aktivitäten zu stürzen, ehe der Sinn einer Veränderung ausreichend klar erscheint. Lösungsfokussierte Praktiker reflektieren meist die Fähigkeiten, Ressourcen und Möglichkeiten von KlientInnen. Die Reflexionen der KlientInnen am Ende des Gespräches spiegeln das gegenwärtige Verständnis wider und können ein guter Schlusspunkt des Gesprächs sein.

*Mögliche Beispiele: "Ich bin beeindruckt von... und stimme damit überein, dass ... daher wundere ich mich, dass ... - Verstehe ich Sie richtig, dass Sie ...? - Genau genommen meine ich ...- Ich wundere mich, wenn... - Kann das verbunden sein mit... - Was machen Sie/ich aus ...? - Das erinnert mich an ... - Mein Eindruck ist ... - Was war heute nützlich? - Wie war unser Gespräch heute für Sie?"*

### III. Erklärung: Warum lösungsfokussiert handeln?

Für Viele werden die Beschreibung der lösungsfokussierten Praxis und die wachsende Zahl empirischer Nachweise ihrer Wirksamkeit<sup>44</sup> hinreichende Gründe sein, sich für diese Praxis zu entscheiden<sup>45</sup>.

Allerdings wird die lösungsfokussierte Praxis nicht allein durch ihre Beschreibung, ihre gesellschaftliche Akzeptanz oder den persönlichen Stil der eigenen Praxis begründet, sondern sie basiert auf rational nachvollziehbaren Gründen. Dieser Abschnitt beleuchtet diese Einsichten und Gründe in drei Aspekten. Diese Aspekte reflektieren die Beschreibung der lösungsfokussierten Praxis als eine Aktivität, die den Klienten hilft die Bedeutungen und den Sinn von Wahrnehmungen, Gefühlen, Gedanken, Absichten und Entscheidungen zu verändern und diese Veränderungen in bedeutungsvollen Handlungen umzusetzen.

---

<sup>43</sup> Außer die vorgeschlagene Formulierung widersprechen den Werthaltungen oder der Vernunft des Praktikers.

<sup>44</sup> MacDonald(2017).

<sup>45</sup> De Shazer (2016).



Die Begründungszusammenhänge der drei Aspekte betreffen (1) die Erzeugung von Bedeutung (2) das Menschenbild und (3) das Wesen von Veränderung.

## Dem Leben und der Veränderung Sinn geben

Indem darüber gesprochen wird, welche sprachlichen Konzeptualisierungen der eigenen Erfahrung für KlientInnen sinnvoll ist, ist lösungsfokussierte Praxis in mancherlei Hinsicht ein (sprach-)philosophisches Unterfangen. Dieses untersucht die Bedingungen der Möglichkeiten die KlientInnen dabei unterstützen, Erfahrungen des „Sich-besser-fühlens“ oder „Sich-besser-verstehens“ zu machen. Beides sind häufige Beschreibungen der erhofften Ergebnisse wenn Menschen beginnen, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Die lösungsfokussierte Haltung behauptet, dass sprach-philosophische Einsichten<sup>46</sup> überzeugende Argumente für eine spezifische Praxis der unterstützenden Gesprächsführung liefern, weil der Gebrauch unserer Sprache das grundlegende Element des Gesprächs ist. Das Erklären und Verstehen der Bedeutung von Bedeutung ist deshalb eine wichtige Grundlage praktischer Gesprächsführung.

## Die Welt als begriffliches Netzwerk bedeutsamer Sätze

Das Denken Ludwig Wittgensteins ist eine wichtige Inspirationsquelle zur begrifflichen Bestimmung des Verhältnisses von Sprache und dem was wir „Wirklichkeit“ nennen. Wittgenstein behauptet, dass die Grenzen unserer Sprache die Grenzen unserer Welt bestimmen und dass die Welt und das Leben eins sind.<sup>47</sup> Unsere Sprache ist nicht nur eine Ansammlung von Worten sondern Ausdruck einer Lebensform.<sup>48</sup> Tatsachen sind keine Dinge, sondern sprachliche Ausdrücke in der Formulierung sinnvoller Sätze. Die Tatsachen zeigen ein bestimmtes Bild der Wirklichkeit und bilden zusammen ein Modell der Welt. Allerdings sind der Sinn und die Bedeutung von Worten und Sätzen nicht statisch, sondern sie erhalten ihre Bedeutung im Kontext bestimmter Lebensereignisse und sie werden in den Beziehungen zu anderen Personen gebraucht. Was jemand sagt, erhält durch unsere alltäglichen Handlungen seinen Sinn. Oder wie Wittgenstein es auch formuliert: „Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen.“<sup>49</sup>

Unsere Erfahrungen sind nicht schlicht gegeben, sondern sie entsprechen vielmehr einem erlebten begrifflichen Netzwerk, in welchem sich Sinn und Bedeutung verändern, je nach dem wann, wo und wie wir uns zu Anderen in Beziehung setzen. Worte, Sätze, Gedanken und Handlungen weisen unterschiedliche Bezugspunkte, Bedeutungen, Nebenbedeutungen, Konsequenzen und Widersprüche auf.<sup>50</sup>

---

<sup>46</sup> Dieser Ausdruck soll hier im Verzicht auf Detailbetrachtungen auf unterschiedlichste philosophische Beiträge u.a. der Transzendentalphilosophie (z.B.: Lütterfelds: Fichte und Wittgenstein, 1989), des sozialen Konstruktivismus (z.B.: Hacking: Was heißt 'soziale Konstruktion?', 1999) oder Enaktivismus (z.B.: Hutto & Myin: Radicalizing Enactivism, 2012) verweisen, die sich auf wesentliche Argumente in Wittgensteins Denken beziehen. In diesem Sinne werden grundlegende Argumentationen der „Sprachphilosophie“ zur Erklärung der theoretischen Implikationen einer lösungsfokussierten Haltung herangezogen.

<sup>47</sup> Wittgenstein: Tractatus logico-philosophicus, 5.6 und 5.621.

<sup>48</sup> Wittgenstein: Philosophische Untersuchungen.

<sup>49</sup> Wittgenstein: Tractatus logico-philosophicus, 6.43.

<sup>50</sup> Wittgenstein: Über Gewissheit, § 229.

In diesem Sinne kann das teils philosophische Unterfangen der lösungsfokussierten Praxis als eine gemeinsame Tätigkeit zur Veränderung der Welt verstanden werden.

## Die Un-Gewissheit der Welt

Zwei Implikationen der Erklärung von Bedeutung durch zwischenmenschliches Handeln, die zugleich auf die nächsten Abschnitte hinweisen, seien noch erwähnt.

Die erste Implikation betrifft die Frage, auf welche Weise soziale Interaktionen die Handlungsnormen der Interaktionen bestimmen. Da es unendlich viele Möglichkeiten Sätze zu bilden gibt und wir Wörter, Gedanken und Handlungen auch neu erfinden können, hat es den Anschein, dass eine grundlegende Erklärung von Sprachspielen und deren Bedeutung unmöglich sei.<sup>51</sup> Radikale Konstruktivistinnen behaupten dies tatsächlich, während andere auf die in dieser Behauptung enthaltene Selbst-Widersprüchlichkeit hinweisen.<sup>52</sup> - Gäbe es keine grundlegende Begründung der Bedeutung, wie sollte irgendetwas überhaupt etwas bedeuten?

Diese Frage berührt die grundlegende Frage nach Gewissheit und Wahrheit unserer Urteile und wir bescheiden uns hier mit einer Beobachtung im Geiste Wittgensteins. Die Bilder, die Menschen von der Wirklichkeit haben, sind über unterschiedliche Kulturen und Zeiten hinweg extrem unterschiedlich, weshalb man beim Vergleichen und Beurteilen von Unvergleichlichem sehr vorsichtig sein sollte. Dennoch beruht jede Lebensform und jedes sinnvolle begriffliche Netzwerk auf Urteilen, die man sich als Rotationspunkte oder Scharniere eines variablen Systems von Bedeutungen vorstellen kann. Jede Lebensform und jedes konzeptionelle Bedeutungs-Netzwerk gründet sich auf Urteile, an denen innerhalb dieser Lebensform nicht mehr vernünftig gezweifelt werden kann. Wittgenstein nennt diese grundlegenden Urteile „Angelsätze unseres Weltbildes“. Wir lernen diese Sätze nicht ausdrücklich, aber sie lassen sich anhand der Rotationsachsen der sie umschreibenden Bewegungen entdecken.<sup>53</sup> Ob man den von Transzendentalphilosophen beschriebenen universellen *a priori*en Begriffen des Wissens<sup>54</sup> zustimmt oder nicht, das wichtige Argument bleibt, dass grundlegende Urteile keine Frage empirischer Untersuchungen sind. Unser Leben zeigt beispielsweise unsere Gewissheit, dass es keinen Stöpsel am Grunde des Meeres gibt, obwohl niemand je die Anstrengung unternimmt hierfür empirische Belege zu sammeln. Noch mehr gilt dies für unser Erfahrung im Allgemeinen. Wir kommen beispielsweise nicht umhin den *Begriff* der Kausalität anzuwenden, wenn wir sagen: „Ich sehe das Meer.“ Natürlich gibt es keine Notwendigkeit, den Versuch zu unternehmen diese grundlegenden Urteile unseres Weltbildes explizit auszudrücken. Im Allgemeinen erscheinen sie einfach, wie unser Leben.<sup>55</sup>

---

<sup>51</sup> Wittgenstein: Philosophische Untersuchungen.

<sup>52</sup> Von Foerster & Pörksen (2016).

<sup>53</sup> Wittgenstein: Über Gewissheit, § 152.

<sup>54</sup> Dies ist der Zweck von Kants *Kritik der reinen Vernunft* oder Fichtes *Wissenschaftslehre*.

<sup>55</sup> Wittgenstein: Über Gewissheit, § 559.

## Zweck-Setzungen unterstützen

Menschen die Probleme erfahren oder etwas verändern möchten und es nicht schaffen, Veränderungen auf den Weg zu bringen, drücken diese Erfahrung oft dadurch aus, dass sie sich, andere oder die gegenwärtige Lebenssituation als ausweglos, unsicher, beschwerlich, belastend oder verwirrend beschreiben. Oft empfinden sie Hoffnungslosigkeit und Kontrollverlust.

Dies führt uns auf die zweite Implikation, die darauf verweist, dass Menschen die Unterstützung suchen Hindernisse beim Verwirklichen der von ihnen gesetzten Zwecke erfahren. Etwas das sein soll oder sein könnte, ist (noch) nicht. Zweck-Setzungen durch Taten, Hoffnungen oder Absichten heißen Werte. Und das Grundgerüst jeden Gesprächs sind die Werte, um die es geht und die in den jeweiligen Sprachspielen auf dem Spiel stehen, ohne daß darüber gesprochen werden muss. In einer lösungsfokussierten Praxis sollte man sich dieser Werte aber bewusst sein und den Entscheidungen in den Zweck-Setzungen anderer Personen respektvoll begegnen.

Hieraus ergeben sich einige wichtige theoretische Schlussfolgerungen. Lösungsfokussierte Praktiker behaupten, in Resonanz mit den Gedanken Wittgensteins, dass es keine vernünftige wissenschaftliche *Erklärung der Bedeutung* durch kausal verursachte Vorgänge gibt. Semantische Relationen sind dem Kausal-Nexus grundsätzlich unzugänglich, ohne dass kausale Zusammenhänge dadurch ins Reich der Phantasien verbannt werden. Aber die lösungsfokussierte Haltung begreift die durch Handlungen aufeinander bezogenen Personen und deren Mitteilung von Bedeutung nicht als etwas, das durch kausale Kräfte verursacht ist. Es besteht kein Zweifel darüber, dass es sinnvoll ist von physikalischen Gesetzmäßigkeiten, sozialen und ökonomischen Machtstrukturen, Gehirnen, Genen und Gegenständen zu sprechen, aber nichts von alle dem *verursacht* die Bedeutung unserer Worte und ein sinnvolles Gespräch.

Ein zweites Argument sprachphilosophischer Reflexion wird von lösungsfokussierten Praktikern ebenso ernst genommen: Auch innere mentale Zustände des Geistes können die Bedeutung der Worte nicht bestimmen. Deshalb kann man Mechanismen innerer Verursachung von Bedeutung durch Wahrnehmungen, Gedanken, Überzeugungen, Motive, Werte, Einstellungen oder durch irgendetwas, das wir uns als private mentale Entität vorstellen, ebenso wie die Mechanismen äußerer kausaler Verursachung, getrost vergessen, wenn man am Verständnis der Bedeutung eines Wortes interessiert ist. Gewohnheitsmäßig begreifen freilich die meisten von uns die Welt noch immer so *als ob* mentale Zustände unsere Handlungen verursachen. Aber weil die von sprachphilosophischer Seite ausgeführten Gründe für vernünftig erachtet werden, glaubt eine lösungsfokussierte Praxis nicht an die Bestimmung durch mentale Zustände, sondern verläßt sich auf etwas, was man „kreative Wechselbestimmung der Handelnden“ nennen könnte. Auch dies bedeutet natürlich nicht, dass mentale Zustände als unbedeutend, nicht-existent oder vorge-täuscht erachtet werden. Nur bestimmen diese Zustände nicht die Bedeutung unserer Gespräche und sie werden nicht als etwas betrachtet, über das gesprochen werden muss um persönliche Veränderungen zu unterstützen.

## Veränderung entspricht dem Auftreten neuer Bedeutung im Lebensalltag

Dieser Denkweise folgend, erscheint Bedeutung schlicht im Leben der Menschen und in der Art und Weise wie sie sich mit andern Menschen verbinden und die Dinge handhaben. Deshalb konzentrieren sich lösungsfokussierte Gespräche auf detaillierte Beschreibungen des alltäglichen Lebens der Menschen, um diejenigen bedeutsamen Sätze zu entdecken oder zu erfinden, die es

den Menschen ermöglichen, mit dem umzugehen, was sie dazu veranlasst hatte sich professionelle Unterstützung zu suchen.<sup>56</sup> Das Gespräch fokussiert auf die zwischenmenschlichen Interaktionen; und zwar unmittelbar auf die Interaktionen zwischen Praktikern und Klienten, und mittelbar auf das zukünftige Verhalten, das Klienten in Beziehungen mit bedeutsamen Menschen in ihrem Lebensumfeld erfahren können. Unsere Mitmenschen oder zufällige Veränderungen in unserer Umwelt helfen oft außerordentlich bei der Verwirklichung von Lösungen. Das zwischenmenschlich Bedeutungsvolle ist notwendigerweise ein Gemeinschaftswerk. Wenn wir uns über vergessene, verborgene oder noch nicht in Betracht gezogene Verwendungen unserer Worte austauschen, setzt dies einen interpersonalen Prozess gemeinsamen Konstruierens in Gang, der veränderte oder neue Bedeutungen erzeugt.<sup>57</sup> Dies ist ein weiterer Bestandteil lösungsfokussierter Praxis.

## Orientierung an bedeutsamen Veränderungen

Ein weiterer Aspekt lösungsfokussierter Praxis ist es, auf die Anfragen der KlientInnen - die oft in Formulierungen wie „Ich weiß nicht weiter.“ - „Ich kann mich nicht entscheiden.“ - „Was soll ich machen?“ ausgesprochen werden - einzugehen und ihrem Bedürfnis sich im Leben zu orientieren und Veränderungen zu bewirken zu begegnen. In dieser Hinsicht ist lösungsfokussierte Praxis eine soziale Praxis, die Klienten hilft mit sich und ihren Antworten auf die gegebene Lebens-situation zufrieden zu werden. Lösungsfokussierte Praxis ist eine klientenzentrierte Praxis, die die Erfahrungen der Klienten, ihre Sicht der Welt und ihre Werte als Fundament der Hilfe begreift.<sup>58</sup>

Wie bereits ausgeführt, wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch grundsätzlich fähig ist ein bedeutungsvolles Leben zu führen und dies auch bislang bereits getan hat, selbst wenn er sich augenblicklich in einer Sackgasse zu befinden glaubt.<sup>59</sup> Außerdem wird unbedingt vorausgesetzt, dass vergangene Schwierigkeiten bereits gemeistert wurden und Menschen sich an verschiedene Lebensumstände anpassen und damit zurecht kommen können. Selbst wenn Menschen nicht in der Lage sind, den Sinn ihres Lebens als kohärentes Narrativ zu beschreiben, ist dieser gegeben.<sup>60</sup> Und deshalb gibt es Ressourcen, Kompetenzen und Widerstandskräfte. Mit anderen Worten, Menschen sind handlungsfähig und schon deshalb die Experten ihres eigenen Lebens. Denn die Handlungsfähigkeit der KlientInnen impliziert, dass kein anderer besser wissen kann, welchen Weg sie für sich wählen wollen, weshalb die lösungsfokussierte Haltung darauf verzichtet, so zu tun, als wüßte sie es. Stattdessen betrachtet man es als respektvollen, selbstermächtigenden und effektiven Weg, den KlientInnen zu helfen, ihre Handlungsfähigkeit, ihre Kompetenzen und Ressourcen im Lichte ihres Lebenssinns zu betrachten, um sie zu befähigen das Leben zu gestalten und die Schwierigkeiten, die sie Unterstützung haben suchen lassen, zu überwinden. Dies ist das Menschenbild lösungsfokussierter Praxis.

---

<sup>56</sup> Fallbeispiele und weitere Ausführungen hierzu finden sich zum Beispiel bei McKergow & Korman (2008) oder Iveson & McKergow (2016).

<sup>57</sup> McGee, Del Vento, & Bavelas (2005).

<sup>58</sup> Viele ähnliche Ideen finden sich im Feld der Psycholinguistik.

<sup>59</sup> Erickson (1980).

<sup>60</sup> In manchen Lebenssituationen, etwas nach dem Verlust geliebter Menschen, kann es natürlich eine große Herausforderung sein, den Zugang zum eigenen Lebenssinn wieder zu erlangen.

## Auf Fähigkeiten und Resilienzen bauen

Selbst wenn die bislang entworfenen Welt-Anschauungen der Menschen nicht immer sinn- und bedeutungsvoll sein mögen, sind sie in bestimmtem Umfang und in bestimmten Kontexten dennoch sinnvoll und bedeutsam. Folglich gibt es immer irgendetwas, worauf man bauen kann. Menschen sind selbst in scheinbar aussichtslosen Lebenslagen fähig, die erstaunlichsten Bewältigungsformen, Fähigkeiten und Quellen der Resilienz zu entwickeln. Also ist es die Aufgabe des Gesprächspartners Klienten dazu aufzufordern, ihre Handlungsfähigkeit und -macht zu erkennen, indem sie dazu einladen, diese abstrakten Nominalisierungen (Fähigkeiten, Ressourcen, usw.) in der Verbalform alltäglicher Handlungen zu beschreiben. Deshalb werden lösungsfokussierte Praktiker normalerweise weder fragen wie, wann und warum schwierige Situationen entstanden sind, noch worin die Problem sich im Detail äußern.<sup>61</sup> Stattdessen werden sie fragen, wie Klienten es schaffen, mit der Situation bestmöglichst umzugehen und was noch dazu beiträgt, dass es sich nicht weiter verschlechtert. Um darüber zu sprechen, was genau sie tun können, um an sinnvolle Zwecksetzungen ihres Lebens anzuknüpfen, ist es nicht notwendig, die jeweilige Weltsicht (die oben erwähnten Angelsätze ihrer Sprache) von Klienten völlig zu verstehen oder zu analysieren. Eine für das Gespräch praktikable Passung reicht völlig aus, damit Klienten mit „hilfreichen Missverständnissen“<sup>62</sup> erfolgreich vorankommen. Diese Haltung impliziert, dass alles was Klienten bereit sind mitzuteilen für eine Zusammenarbeit ausreichend ist. Lösungsfokussierte Praxis gründet in der Wertschätzung für die Vielfalt einzigartiger Lösungen der einzelnen Klienten und der Überzeugung, dass es keine einheitliche und allgemeinverbindliche Lebensgestaltung geben muss.

Respekt und Unterstützung für die Zwecksetzungen der Klienten und deren Sicht der Welt bilden die bewusst gewählte Grundlage lösungsfokussierter Praxis.<sup>63</sup> Man vertraut darauf, dass Klienten selbst wissen, welche Veränderungen sie wollen und dass sie so gut es ihnen möglich ist, daran arbeiten, diese zu verwirklichen. Dies bedeutet auch, dass Respekt für die Bedürfnisse, Überzeugungen, Sicherheit und Autonomie des Klienten die Grundlage der Beziehung ist und lösungsfokussierte Praktiker versuchen, sich möglichst wenig in das Leben der Klienten einzumischen, um diese zu ermächtigen eine sinnvolles Leben entsprechend der eigenen Werte zu gestalten.<sup>64</sup> Selbstermächtigung (*engl. empowerment*) meint hier die Ermutigung der Klienten, sich ihrer Kraft und Handlungsfähigkeit bewusst zu werden und den angestrebten, sinnvollen Veränderungen selbstbestimmt entgegen zu gehen. Dabei geht es vor allem um individuelle Ermächtigung, in gewissem Maße um zwischenmenschliche Ermächtigung in Bezug auf wichtige Bezugspersonen, und manchmal auch um sozio-politische Ermächtigung, wenn es etwa um den Zugang zu Ressourcen oder das Hinterfragen hingenommener gesellschaftlicher Realitäten geht.<sup>65</sup>

---

<sup>61</sup> McKergow & Korman (2008).

<sup>62</sup> Nunnally et al. (1986).

<sup>63</sup> Siehe u.A. das "Solution-focused treatment manual" (2013).

<sup>64</sup> In den Ethikleitlinien der EBTA (European Brief Therapie Association, 2015) sind diese und andere Entscheidungen in Details weiter ausgeführt.

<sup>65</sup> Rappaport et al. (1984).

Hieraus folgt auch, dass eine lösungsorientierte Praxis keine normativen Erwartungen aus numerischen Mittelwerten oder statistischen Beschreibungen ableitet. „Normalität“ wird als leere Kategorie verstanden, denn im Grunde gib es nur Abweichungen und Veränderung.<sup>66</sup> In unserem Gesundheitssystem, wie im alltäglichen Leben, ist „Normalität“ nicht gegeben, sondern eine kulturelle, ideologische und politische Entscheidung.<sup>67</sup> Diese Entscheidungen sollten nicht mit ethisch-normativen Bestimmungen des Lebens oder der Person verwechselt werden.

Um die Kompetenzen der Klienten zu stärken, wird der Praktiker einen sicheren und angenehmen Rahmen für das Gespräch zur Verfügung stellen, in dem er offen, neugierig, respektvoll, wertschätzend und aufrichtig gegenüber den Klienten ist und in dem Klienten ihre Gedanken frei auszudrücken können. Das Gespräch entsteht auf der Grundlage von Hoffnung, Fürsorge, Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit, positiven Emotionen, Tugenden und der Sympathie für den Klienten und seine Umgebung. Es wird davon ausgegangen, dass all dies dabei hilft, bestehende Schwierigkeiten zu bewältigen, den Blickwinkel zu erweitern, Anzeichen für Veränderungen zu erkennen und Klienten inspiriert, Veränderungen anzustreben und positive Gefühle zu wecken, was weiter Veränderungsressourcen freisetzen kann.<sup>68</sup>

Lösungsfokussierte Praxis baut im Wesentlichen auf die Fähigkeiten der Klienten, aus bislang hilfreichen eigenen oder beobachteten Bewältigungsstrategien, Problemlösefertigkeiten, Lernerfahrungen, Ressourcen, Stärken, Kenntnissen, Talenten, Erfolgen und der erlebten Belastungsfähigkeit Neues zu konstruieren. Dies geschieht durch aufmerksames Zuhören und gezieltes Erforschen und Verstärken all dessen was für das Gespräch und den Veränderungsprozess hilfreich sein könnte, wobei einige Ressourcen implizit erscheinen: Lösungen werden beispielsweise oft bereits in Problembeschreibungen impliziert. Probleme können als unerfüllte Hoffnungen beschrieben werden. Ein Gespräch über die besten Hoffnungen eines Klienten impliziert, dass sie auch erreicht werden können. Von positiven Veränderungen in der Vergangenheit zu sprechen, impliziert, dass auch weitere Veränderungen möglich sind. Sobald Klienten ihre Einflussmöglichkeiten, ihre Handlungsfähigkeit und die Bedeutung ihrer Handlungen bewusst erkennen, erscheinen eigene Fehler, Unfähigkeiten, Motive, Konflikte, Hindernisse und Probleme weniger gewichtig.

Manchmal brauchen Klienten mögliche Alternativen zu destruktiven oder selbstschädigenden Verhaltensweisen, Interaktionen, Gedanken oder Gefühlen. Dann werden Klienten dabei unterstützt, irgend etwas anders aus dem eigenen Verhaltensrepertoire und im Bezugsrahmen ihrer Werte zu tun. Die Begründung derartiger Interaktionen scheint auffallend schlicht zu sein: Wenn Sie mit dem, was Sie bisher getan haben, unzufrieden sind, versuchen Sie etwas anderes. Es ist jedoch nicht selbstverständlich, bewusst darauf zu verzichten, Ratschläge zu geben und die Expertenposition aufzugeben, die KlientInnen sagt, wie ihr Leben sein könnte oder sein sollte.

## **Auf dem Weg zur bestmöglichen Veränderung**

Die Idee der bestmöglichen Veränderung wird in lösungsfokussierte Gespräche eingebracht, um die Kompetenz von Klienten zusätzlich zu stärken. Eine bestmögliche Veränderung kann eine

---

<sup>66</sup> De Shazer (2017).

<sup>67</sup> Berger, Luckmann, Zifonum (2002).

<sup>68</sup> Fredrickson (2013), Shick (2017).

Zukunftsvision, ein Wunder-Szenario, die Beschreibung der besten Hoffnungen für dieses Gespräch, das Bild vollkommenen Erfolges oder ein anderes Idealbild sein. Die Beschreibung der bestmöglichen Veränderung hilft Klienten oft dabei, den Sinn ihrer Handlungen zu sehen und sich der eigenen Kompetenzen bewusster zu sein.<sup>69</sup> Gelegentlich tritt ein beschriebenes Wunder tatsächlich ein und das Leben von Klienten verbessert sich dramatisch.

Das Gespräch wird als gemeinsames Bestreben zwischen den Personen gesehen.<sup>70</sup> Beide Gesprächspartner arbeiten zusammen und tragen zum Ergebnis bei. Zwangsläufig beeinflusst der Praktiker die KlientInnen in vielfältiger Weise, insbesondere aber durch die Voraussetzungen, die seinen Gesprächsbeiträgen zugrundeliegen. Deshalb ist es wichtig, dass man sich der impliziten oder auch direkten Wertsetzungen, die man in das Gespräch mit einbringt, bewusst ist.

Lösungsfokussierte Praktiker wissen, dass auch die lösungsfokussierte Haltung auf spezifischen Voraussetzungen beruht. Diese unterscheiden sich jedoch in vielerlei Hinsicht von den Voraussetzungen, die anderen Ansätzen in Therapie, Coaching oder Pädagogik zugrundeliegen. Am offensichtlichsten ist das Fehlen einer Theorie darüber, wie eine Person hier und jetzt zu sein hat. Ebenso gibt es keine theoretischen Voraussetzungen kausaler, mentaler oder sozialer Entstehungsgründe von Problemen und kein vorausgesetztes Expertenwissen darüber, was für die jeweiligen KlientInnen in diesem konkreten Fall hilfreich sein wird.

Einerseits beeinflussen lösungsfokussierte Praktiker die allgemeine Richtung des Gesprächs sehr gezielt, indem sie das Sprechen über Lösungen unterstützen. Auf diese Weise übernehmen sie im Gespräch für ihre Absichten und Entscheidungen die Verantwortung. Das Anknüpfen an gegebene Bedeutungszusammenhänge und Kompetenzen, und das gezielte Suchen nach bestmöglicher Veränderung und vorhandenen Hoffnungen, sind bereits wichtige, im Hinblick auf die Handlungsfähigkeit der Klienten getroffene, Vorentscheidungen. Diese führen üblicherweise auch zu einer Reduktion der benötigten Anzahl an Gesprächen, wodurch wiederum Gefühle der Abhängigkeit vom externen Unterstützern weniger häufig auftreten dürften.<sup>71</sup> Durch die Voraussetzungen der lösungsfokussierten Grundannahmen und die spezifisch lösungsfokussierte Verwendung der Sprache, bieten sie ihre Weise die Welt zu betrachten als eine mögliche Sichtweise für die sich Klienten entscheiden können an. Andererseits bewegen sich lösungsfokussierte Praktiker so weit als möglich innerhalb der Sichtweise der KlientInnen, um ihre Einflussnahme zu begrenzen. Man könnte sagen, sie besuchen die Welt der KlientInnen und nutzen ihre Beobachtungen, um diese anzuregen, ihre Welt besser zu verstehen, Veränderungen zu fördern, sinnvolle Zwecke zu setzen, und diese im Tun zu verwirklichen, um dadurch ihr Leben ohne weitere Gespräche selbstständig führen zu können.

## **Manchmal mit professionellem Rat**

Die beschriebenen ethisch-normativen Entscheidungen verbieten es dem Praktiker nicht, Reflexionen, Interpretationen oder Ratschläge mitzuteilen, wenn KlientInnen danach fragen und die Situation es erfordert. Es könnte für KlientInnen schädlich sein, dies nicht zu tun und einer Verletzung der Sorgfaltspflicht gleichkommen. Allerdings werden auch Interpretationen und Rat-

---

<sup>69</sup> De Shazer et al. (2006).

<sup>70</sup> Peräkylä et al. (2008).

<sup>71</sup> MacDonald, (2017).

schläge so formuliert, dass sie zur Weltsicht der KlientInnen passen und klar wird, dass diese eine mögliche Sichtweise widerspiegeln. Es ist klar, dass sich Wertsetzungen von Mensch zu Mensch unterscheiden und dies zu Konflikten führt. Der Praktiker unterstützt dabei diese Konflikte wahrzunehmen und zu lösen, indem er beispielsweise hilft, eigene Bedürfnisse und die Aufforderung, das Gesetz, soziale Normen und das Wohlergehen anderer zu respektieren ins Gleichgewicht zu bringen.

## Handeln verändert

Aufgrund des Vertrauens, dass KlientInnen über die Fähigkeit ein sinnvolles Leben zu führen verfügen, ist lösungsfokussierte Praxis zukunfts- und handlungsorientiert und sie bietet KlientInnen praktische Unterstützung an, damit diese ihre Ziele erreichen. Dadurch wird auch deutlich, inwiefern die Zwecksetzungen von KlientInnen vernünftig sind, d.h. zu einem sinnvolleren Leben beitragen.

## Veränderung erscheint sinnvoll, wenn die beabsichtigten Konsequenzen eintreten

Jedes Gespräch zielt darauf ab, sinnvolles Handeln von Klienten zu unterstützen, damit sich ihre Wertsetzungen zukünftig verwirklichen. Veränderungen erscheinen dann als sinnvoll, wenn die im Handeln beabsichtigten Konsequenzen in der Zukunft beobachtet werden können. Deshalb stützt sich lösungsfokussierte Praxis auf die zukünftigen Aspekte der Absicht etwas Wertvolles zu verwirklichen. Je besser und detaillierter die Beschreibungen davon sind, wie man dies in zukünftigen Handlungen verwirklicht, desto besser weiß man, was zu tun ist, und desto leichter wird es sein, dies zu tun.<sup>72</sup> Dadurch unterstützt und stärkt die lösungsfokussierte Praxis die Handlungsfähigkeit der Menschen.<sup>73</sup>

Wiederum, ist die Begründung dieser an Hoffnungen und Werten ausgerichteten Zukunftsorientierung sehr einfach: Nur was noch nicht geschehen ist, kann verändert werden. Jede Veränderung wird erst zukünftig eintreten. Dennoch kann man natürlich, seine Denkweise über die *Bedeutung* dessen, was bereits geschehen ist, verändern. Solche Veränderungen können das Leben dramatisch verändern, aber auch diese Veränderungen werden nur in einer jetzt beginnenden Zukunft gesehen und erlebt.

## Reflexion und Bewertung

Die Zukunftsorientierung verbindet sich mit den beiden vorher ausgeführten Aspekten der lösungsfokussierten Sicht von Veränderung. Zunächst unterstützt man KlientInnen dabei die Veränderung genau zu beschreiben. Dann unterstützt man sie, unter der Annahme, dass die beabsichtigten Veränderungen verwirklicht sind, Sinn und Bedeutung ihrer Konsequenzen und all

---

<sup>72</sup> Positive psychology research on meaningfulness, well-being, prosperity and happiness indicate that meaningfulness is associated with purpose and eudaimonia, being part of something more than oneself. (Seligman, 2011).

<sup>73</sup> Walter & Peller (1992).



dessen, was sich noch verändern könnte, zu beurteilen. Dies setzt die Veränderung zu den Werten der KlientInnen und ihrem Lebenssinn in Beziehung. Verändern KlientInnen ihr Handeln, folgt darauf ein Gespräch, ob die damit verbundenen Folgen ihrer Ansicht nach sinnvoll erscheinen. Falls dies nicht der Fall ist, fängt man wieder von vorne an, und modifiziert die Beschreibung der Veränderung. Fühlen sich KlientInnen nicht länger ratlos, sondern zuversichtlich, was die Weitergestaltung ihres Lebens betrifft, kann man die gemeinsame Konstruktion von Beschreibungen beenden, wobei jeder eingeladen ist, das Gespräch wieder fortzusetzen, wenn er es für angebracht hält. In der lösungsfokussierten Praxis ist es üblich, dass Klienten entscheiden, wie viele Sitzungen und in welchen Intervallen sinnvoll sind. Entsprechend finden abwertende Bezeichnungen für KlientInnen, etwa als „DrehtürpatientInnen“ keine Resonanz in der lösungsfokussierten Praxis. Zugleich sehen sich lösungsfokussierte Praktiker als Partner in einem gemeinsamen Konstruktionsprozess, in dem KlientInnen erkennen lassen, wann diese Partnerschaft beendet werden kann. Seit mehr als dreißig Jahre beweisen die unterschiedlichsten KlientInnen in lösungsfokussierten Gesprächen, dass sie in der Lage sind solche Veränderungsprozesse mitzugestalten, wenn man einen förderlichen Gesprächsrahmen für gemeinsame Kreativität anbietet.

## IV. Ausblick

Abschließend teilen wir unsere Hoffnung, dass die gemeinsame Arbeit an diesem Text ein hilfreicher Beitrag für das Verständnis lösungsfokussierter Praxis und eine inspirierende Quelle für Trainer, Praktiker und diejenigen, die an der Weiterentwicklung des lösungsfokussierten Ansatzes interessiert sind, sein wird. Diese Version der Theorie ist das Ergebnis unserer Zusammenarbeit und den Anregungen vieler anderer, mit denen wir uns in Seminaren und Präsentationen auf Konferenzen austauschen durften.

In den Berichten über die ursprüngliche Entwicklung des lösungsfokussierten Ansatzes begegnet uns eine Kultur neugieriger, offener Debatten, die an einem uneigennütigen Teilen von Ideen orientiert waren, was maßgeblich zu seiner Entstehung beigetragen hat. Wir hoffen, dass unsere Arbeit auf die ein oder andere Weise dazu beiträgt, eine solche Kultur im wachsenden Kreis derer, die den lösungsfokussierten Ansatz heute kennen und schätzen, zu fördern, und dass durch eben diese Kultur lösungsfokussierte Praxis lebendig und offen für Veränderungen bleibt. Lasst uns gemeinsam damit fortfahren diese Ideen, ihre Kritik und Ergänzungen auf EBTA Konferenzen und anderswo zu diskutieren, damit weitere Entwicklungen folgen.

Diese und die folgenden Versionen des Textes werden im englischen Original auf der Webseite der *EBTA - SF Practice Definition Task Group* veröffentlicht.<sup>74</sup>

Kommentare an die Autoren bitten wir an den Leiter der Arbeitsgruppe Peter Sundman zu senden: [peter.sundman@taitoba.fi](mailto:peter.sundman@taitoba.fi). Deutsche Kommentare können auch an Matthias Schwab gesendet werden: [matthias.schwab@loesungen-leben.de](mailto:matthias.schwab@loesungen-leben.de).

---

<sup>74</sup> <http://blog.ebta.nu/task-groups>

## Den Kreis erweitern



Die SF World Conference 2017 war eine wichtige Plattform um diese Ideen und ihre Darstellung mit Kollegen zu diskutieren und weitere Ideen und Entwicklungsanstöße für die Theorie lösungsfokussierter Praxis auszutauschen. (Bildrechte: Dave Hogan, mit freundlicher Genehmigung).

## Literaturverzeichnis

Bavelas, J. B., (2012), Connecting the Lab to the Therapy Room, in Franklin C., Trepper, T., S., Gingerich W., J., McCollum E., E., (eds), Solution-Focused Brief Therapy, a Handbook of Evidence-Based Practice. Oxford Press.

Bavelas , J. B., Korman, H., DeJong, P., Smock Jordan, S., (2014), Does SFBT Have a Theory? Plenary at the EBTA conference in Leuwarden.

Bavelas , J. B., Korman, H., DeJong, P., Smock Jordan, S., (2014), The theoretical and research basis of co-constructing meaning in dialogue. Journal of Solution-Focused Brief Therapy. Vol 1, No 2, pp 1-24.

Berger, P., L., Luckmann, T., Zifonum, D., (2002), The social construction of reality. Penguin Books.

- Beyebach, M. (2008), 'Nothing is better': constructing improvements in solution-focused sessions. Workshop at the EBTA conference in Lyon.
- Cecchin, G (1987), Hypothesising, circularity and neutrality revisited, an invitation to curiosity, *Family Process*, 26 (4), pp 405-13
- Clark, H.H.; Brennan, S. E. (1991), Grounding in communication. In Resnick, L. B.; Levine, J. M.; Teasley, J. S. D., *Perspectives on socially shared cognition*, American Psychological Association
- De Jong, P., Kim Berg, I., (2014), *Lösungen (er-)finden: Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie*, Verlag Modernes Lernen.
- DeJong P., Bavelas, J. B., Korman, H., (2013), An introduction to using microanalysis to observe co-construction in psychotherapy. *Journal of Systemic Therapies*, Vol. 32, No.3, 2013, pp.17-30.
- de Shazer, S., (1984), The Death of resistance. *Family Process*, volume 23, Issue 1, pages 11-17, March 1984.
- de Shazer, S. (2009), *Das Spiel mit Unterschieden*. Carl-Auer, Heidelberg.
- de Shazer, S., Dolan, Y.M., Korman, H., Trepper, T.S., McCollum, E.E., & Berg, I.K. (2016), *Mehr als ein Wunder: Lösungsfokussierte Kurztherapie heute*. Carl-Auer, Heidelberg.
- de Shazer, S., (2017), *Worte waren ursprünglich Zauber*. Carl-Auer, Heidelberg.
- EBTA Practice Definition 2012 and Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals (2nd Version), July 1, 2013.
- Erickson M H (1954a): Special techniques of brief hypnotherapy. *Journal of clinical and Experimental Hypnosis*, 2, 109-129.
- Erickson M H (1954b): Pseudo-Orinetation in time as a hypnotherapeutical procedure. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2, 261-283.
- Erickson, M (1980), *The collected papers of Milton H. Erickson: Vol. II. Hypnotic alteration of sensory, perceptual and psychophysiological processes*. Irvington.
- Fichte, J.G (1969), *Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre*, Frommann-Holzboog.
- Flatt, S. and Curtis, S. (2013), Offering expert knowledge within a not-knowing solution-focused paradigm: A contradiction in terms or a helpful response to (some) real life conundrums? *International Journal of Solution-Focused Practices*, Vol 1, No 1, p28-30.
- Fredrickson, B. (2013), *Love 2.0*. Penguin Books.
- Froerer A., S., Connie, E., (2016), Solution-Building, The Foundation of Solution-Focused Brief Therapy: A Qualitative Delphi Study. *Journal of Family Psychotherapy*, vol 27, 2016, Issue 1, p20-34.
- Gassmann, D and Grawe, K., (2006), General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 13(1):1 - 11
- Hacking, I. (1999), *The social construction of what?* Harvard University Press.
- Haley, J.(2010), *Die Psychotherapie Milton H. Ericksons*, Klett-Cotta.

- Kim, Berg, I., De Jong, P., (1996), Solution-Building Conversations: Co-Construction a Sense of Competence with Clients. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*.
- Isebaert, L. (2015), *Solution-Focused cognitive and systemic therapy: The Bruges Model*. Routledge: London.
- Iveson, C. and McKergow, M. (2016), Brief Therapy: Focused description development. *Journal of Solution-Focused Brief Therapy*, Vol 2, No 1, p1-17.
- Kant, I. (2003), *Kritik der reinen Vernunft, Meiner*.
- Korzybski, A. (1933), *Science and Sanity*. Institute for General Semantics.
- Kramer, U., & Stiles, W. B. (2015). The responsiveness problem in psychotherapy: A review of proposed solutions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22, 277-295.
- Lauth, R. (1989), *Die transzendente Konstitution der gesellschaftlichen Erfahrung*. In: *Transzendente Entwicklungslinien von Descartes bis zu Marx und Dostojewski*, Hamburg: Meiner.
- Levinson, S., C., (2017), *Speech Acts*. In Huang Y, (ed.), *The Oxford Handbook of Pragmatics*.
- Hutto, D.D., & Myin, E. (2012): *Radicalizing enactivism*. The MIT Press.
- Lipton, P., (2001), *Inference to the Best Explanation*, London: Routledge
- Lütterfelds, W. (1989), *Fichte und Wittgenstein: Der thetische Satz*, Stuttgart: Klett-Cotta.
- MacDonald, A., (2017), *Solution-focused Brief Therapy evaluation list - 06/0617*, <http://www.solutionsdoc.co.uk/sft.html>, read 24.6.2017.
- Mattila, A.,(2001), *Seeing things in a new light. Reframing in therapeutic conversation*. University of Helsinki, Faculty of Medicine, Institute of Clinical Medicine.
- McGee, Del Vento, & Bavelas, J.B. (2005), An interactional model of questions as therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, October 2005, Vol31, No 4, p 371-384.
- McKergow, M., & Korman, H. (2009), *Inbetween - neither inside nor outside: The radical simplicity of Solution-Focused Brief Therapy*. *Journal of Systemic Therapies*, 34-49.
- McKergow, M. (2016), *Solution-Focused practice: Engaging with the client as a first-person, rather than a third person*. *InterAction*, Volume 8, number 1: p31-44.
- McLeod, J., Shoemark, Al., and Cooper, M. (2009), *User constructed outcomes: Therapeutic practice and everyday life*. Paper presented at the Psychotherapeutic Practice Research Conference, University of Jyväskylä, February 2009.
- Miller, G., de Shazer, S., (1998), *Have You Heard the Latest Rumor About ...? Solution-Focused Therapy as a Rumor*. *Family Process* 37, Fall 1998: 363-378
- Miller, G. (2008), *Loughborough Group (Discursive Psychology) and Ethnomethodology*, Karlstad Group, 2nd Meeting, Vienna: March 25-26, 2008.
- Miller, G. (2014), *Culture in Solution-Focused consultation: An intercultural approach*. *Journal of Solution-Focused Brief Therapy*. Vol 1, No 2, pp 25-40.
- Minuchin S (2015): *Familie und Familientherapie*. Lambertus Verlag.

- Nunnally, E., de Shazer, S., Lipchik, E., Berg, I., (1986), A Study of change: Therapeutic theory in process, in *Journeys: Expansion of the Strategic-Systemic Therapies*, by Efron D., E., (ed.). Brunner/Mazel.
- Selvini-Palazzoli M, Boscolo L, Cecchin G, Prata G (1973): *Paradox and Counterparadox*. New York: Aronson.
- Prada, A., S., Beyebach, M., (2008), "Nothing is better": Constructing improvements in solution-focused sessions. Presentation at the EBTA conference 2008.
- Peräkylä, A., Antaki, C., Vehviläinen s., Leudar, I., (2008), *Conversation analysis and psychotherapy*. Cambridge University Press.
- Rappaport, J., Swift, C. F., and, Hess, R. (1984), *Studies in empowerment: Steps toward understanding and action*. New York: Haworth Press.
- Seligman, M. (2011), *Flourish, A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Nicholas Brealy.
- Shick, R. (2017), *Solution-Focused Brief Therapy from the client's perspective: A Descriptive phenomenological analysis*. Athabasca Univesrsity.
- Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals, 2nd version, (2013), Research Committee of the Solution Focused Brief Therapy Association.*
- Thomas, F. (2016), *Complimenting in Solution-Focused Brief Therapy*. *Journal of Solution-Focused Brief Therapy*, Vol 2, No1.
- UKASFP Accreditable Practice and Accreditable Practitioners, 2015.
- Walter, J., L., and Peller, J., E., (1992), *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*, Routledge.
- Watzlawick, P. (1988), *Ultra Solutions. How to fail most succesfully*, New York: Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1974, 2013), *Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels*, Huber.
- Weakland, J. H., Fisch, R., Watzlawick, P. and Bodin, A. M. (1974), *Brief Therapy: Focused Problem Resolution*. *Family Process*, 13: 141-168.
- Wittgenstein, L. (1922), *Tractatus logico-philosophicus*, Suhrkamp.
- Wittgenstein, L. (1953), *Philosophische Untersuchungen*, Suhrkamp.
- Wittgenstein, L. (1969), *Über Gewissheit*, Suhrkamp.
- Vogt, M. (2016), *Persönliche Mitteilung*.
- von Foerster, H. & Pörksen, B. (2002), *Understanding systems, conversations on epistemology and ethics*. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg.