



LÖSUNGSFOKUSSIERT

„Solutiontalk creates solutions“

Die LFT* (Lösungsfokussierte Therapie) wurde in den frühen achtziger Jahren von Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und Kollegen am Brief Family Therapy Center (Milwaukee, USA) entwickelt und fortlaufend modifiziert. Der lösungsfokussierte Ansatz ist ein (problem-unabhängiges) und stark ressourcenorientiertes Handlungsmodell zur Gesprächsführung in verschiedensten Anwendungsfeldern. Überall, wo ein helfendes Gespräch Sinn macht, findet die LFT Anwendung: Psychotherapie, Beratung (Einzel-, Paar-, Familienberatung, Suchtberatung), Coaching, Supervision, Mediation, Sozialarbeit (u.a. Jugendhilfe), Elternarbeit, Krisenintervention, Psychiatrie, Rehabilitationsberatung, Rauchentwöhnung, Schulberatung / Schulsozialarbeit, Telefonseelsorge, ... Auch in Deutschland findet dieser Ansatz seit einigen Jahren immer mehr Verbreitung. Kennzeichen des lösungsfokussierten Vorgehens sind intensive Ziel- und Ressourcenorientierung, Empowerment (Ermächtigung) und die pragmatische Suche nach den nächstmöglichen Schritten hin zu einer Lösung. Eine Grundannahme der LFT ist, dass eine eingehende Beschäftigung mit Struktur und Ursachen von Problemen, für das Finden von Lösungen nicht notwendig ist.

Vielmehr wird angenommen, dass es für das Entwickeln von Lösungsschritten hilfreich ist,

Klienten dazu anzuregen, über Ausnahmen vom Problem in der Vergangenheit und Wünsche und Ziele für die Zukunft zu sprechen.

Wir nehmen an, dass jeder Mensch bereits über alle Ressourcen verfügt, die er braucht, seine Lösung zu erarbeiten. Die Aufgabe des Beraters ist es, diese Ressourcen zu aktivieren und das Gespräch auf Zeiten zu richten, in denen "die Dinge besser laufen". In diesen problemfreien Zeiten und im gedanklichen Durchspielen des „so - tun - als - ob - das - Problem - bereits - gelöst - sei“, liegen wertvolle Anhaltspunkte für die Entwicklung von tatsächlichen Lösungen. Lösungsfokussierte Praktiker sind direktiv in der Führung des Gesprächs auf Ziele, Ressourcen und erste kleine Schritte, jedoch möglichst non-direktiv in Bezug auf den Inhalt dessen, worüber gesprochen wird. Der Klient bestimmt die Richtung und den Weg. Gleichzeitig werden entdeckte Ressourcen und gemachte Erfolge direkt und indirekt verstärkt.

Erst nach der pragmatisch-induktiven Entwicklung dieses Ansatzes erfolgte seine theoretische Einbettung. De Shazer fand u.a. im radikalen Konstruktivismus Glaserfelds, in Derridas Poststrukturalismus / Dekonstruktivismus und in Wittgensteins Sprachphilosophie ein theoretisches Fundament für die im BFTC entwickelte Methode.

Wir glauben, dass wir Menschen bei der Bewältigung von Problemen am besten dadurch helfen, indem wir den Aufmerksamkeitsfokus durch das Gespräch auf Ziele, Ausnahmen vom Problem und

Stärken lenken. Wir analysieren weniger, wie und warum es zu den Problemen gekommen ist, sondern richten eher gemeinsam den Blick auf das, wohin es gehen soll.

Wenn jemand z.B. unter Depressionen leidet, ist er oft lustlos, grübelt viel, leidet vielleicht unter Schuldgefühlen und schläft schlecht, Fest steht: Das will man nicht mehr! Doch was will man stattdessen?

In der Regel klären wir schon früh im Gespräch, welche Ziele und Wünsche unser Klient hat:

- Wie genau wird das Leben aussehen, wenn die Probleme weg sind?
- Was würde unser Klient dann als erstes anders tun?
- Was als nächstes?
- Wer in seinem Umfeld würd das Verschwinden des Problems als erstes bemerken, ohne dass der Klient es direkt anspricht?

Der erste Schritt ist also, gemeinsam ein konkretes Ziel zu erarbeiten, ein Wunschbild der Zukunft, das unseren Klienten eine neue Richtung (Fokus) gibt.

Danach gilt es herauszufinden, was ein erster, kleiner, konkreter und machbarer Schritt in Richtung auf dieses Ziel sein könnte. Wenn klar geworden ist, was ein erster, kleiner Schritt sein könnte, ergibt sich häufig auch eine Idee für den nächsten kleinen zweiten Schritt,

Auf der Suche nach den nächsten kleinen Schritten kann es äußerst hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, wann es Zeiten gibt, in denen die Dinge besser laufen und warum sie besser laufen (Ausnahmen). Eine unserer Hauptaufgaben ist es, unsere Klienten zu unterstützen, dieses Wissen zu aktivieren und es für eine aktuelle Problemlösung nutzbar zu machen. Bei all dem geht es uns immer um das konkrete Tun, Fühlen und Denken. Lösungsfokussiertes Handeln ist somit sehr praktisch und nah am persönlichen oder beruflichen Alltag orientiert.



Anwendungsbereiche lösungsfokussierter Kommunikation

Die lösungsfokussierte Gesprächsführung ist ein Ansatz der in unterschiedlichsten Feldern helfender Kommunikation eingesetzt werden kann. Im Rahmen von:

- Therapie
- Coaching
- Beratung
- Supervision

wenden wir die lösungsfokussierte Gesprächsführung an.

Hier einige weitere Beispiele für Anwendungsbereiche, in denen sich lösungsfokussiertes Arbeiten als ein nützliches Kommunikations- und Interventionsmittel erwiesen hat:

- Einzel-/Paar- und Familienberatung
- Krisenintervention
- Erziehungsberatung
- Training / Coaching / Beratung
- Rehabilitationsberatung
- Elternarbeit
- Mediation

In vielen dieser Bereiche ist der lösungsfokussierte Ansatz auf seine Wirksamkeit überprüft worden: www.ebta.eu (European Brief Therapy Association)

Weitere Abkürzungen für den lösungsfokussierten Ansatz sind:

- Milwaukee-Schule
- LFB (Lösungsfokussierte Beratung)
- LFK (Lösungsfokussierte Kommunikation)
- LFKT (lösungsfokussierte Kurzzeittherapie)
- LOKT (Lösungsfok. Kurzzeittherapie)
- LOA (Lösungsorientierter Ansatz)
- LOT (Lösungsorientierte Therapie)
- LOB (Lösungsorientierte Beratung)
- SFT (solution-focused therapy)
- SFBT (solution-focused brief therapy)

©Maria Poarch

Lösungsfokussierte und systemische Weiterbildungen bietet Maria Poarch, Gründerin von Poarch Training Systems International und der STELLWERKSTATT Frankfurt an.

Als Betriebliche Gesundheitsmanagerin und Lehrtrainerin für das lösungsfokussierte Leadership-Programm COOPERATION, auch bekannt unter dem Titel ‚CHANGE NOW!-gesund führen‘ oder ‚Die hohe Kunst der Gesprächsführung‘ erstellt sie für Unternehmen und Organisationen ganzheitliche BGM-Konzepte und führt mit ihrem Team BGF-Maßnahmen durch.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.poarch.de

Kontakt:

Poarch Training Systems Intl.
Maria Gabriella Poarch
Zimmersmühlenweg 62
61440 Oberursel
Fon: +49 (0) 172. 714 61 00