

SYSTEMISCHE METHODEN

Ressourcenorientierung

Methodenschwerpunkte, mit denen wir arbeiten und in denen wir ausbilden

- Systemisches Denken und Vorgehen
- Lösungsfokussierung
- Ericksonsche Methoden



Institut Systeme Anne M. Lang
Milton Erickson Institut – M.E.G. Bonn
Leitung Anne M. Lang

Venusbergweg 48
53115 Bonn

Internet: www.institut-systeme.de
E-mail: Anne.M.Lang@online.de

Sekretariat Frau Krüger
Telefon: 0228 / 94 93 120

Kernzeiten: Mo-Mi: 8:30 – 16:00
Do/Fr: 8:30 – 13:00

In den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts wurden neue wissenschaftliche Theorien notwendig, um vernetzte Zusammenhänge erfassen zu können. So ließen sich z.B. überraschende Natur-, Wirtschafts- und soziale Phänomene nur noch mit den neuen Denkmodellen der Kybernetik (Rückkoppelungsschleifen, Autopoiese), der Synergetik („das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“) und der Chancenforschung („kleines Ereignis - große Wirkungen“ wie beim sog. „Schmetterlingseffekt“) begreifen. Auch in der Beratungs- und Therapiearbeit hielten diese Sichtweisen Einzug. Die Ansichten, wie Störungen entstehen und wie sie gelöst werden können, änderten sich radikal. Symptome konnten nicht mehr isoliert im einzelnen Menschen und in zurückliegenden Ursachen begründet gesehen werden. Es geht vor allem darum, wie sie komplex kommunikativ produziert werden. Fachvorstellungen von festen Normen wie richtig und falsch, psychisch gesund und psychisch krank greifen in diesem Denken weniger. Stattdessen erweist sich ein Denken als hilfreich, das Polaritäten und kategorisierende Beobachterzuschreibungen – auch die der „Experten“ – auflöst. Dieses Denken geht von einer situationsbezogenen und kontextabhängigen Nützlichkeit und immer vorhandenen weiteren Möglichkeiten aus. „Behandlung“ als Expertemaßnahme ändert sich in „Hervorrufen“ von systemisch günstigeren Aktionen. Zeitgemäße Psychotherapie/Beratung beschränkt sich dann nicht auf ein einfaches lineares Einzeldiagnose-Therapie-Denken, sondern bezieht Zusammenhänge einer komplexeren systemischen Entstehung, Eigendynamik, Aufrechterhaltung und vor allem Veränderung ein. Der Einzelne wird im Bezugssystem gesehen, das von Kommunikation geprägt ist. Veränderung geschieht dann über andere Aufmerksamkeits- und Kommunikationsfoki im System. Diese beginnen schon im Therapie-/Beratungssystem als ein für den Prozess der Veränderung besonders relevantes System.

WEITERENTWICKLUNGEN:
Man wird Meister in der Materie, mit der man sich beschäftigt.“

Der Fokus der Aufmerksamkeit entscheidet, wie wir uns erleben. Aus komplexen Lebenszusammenhängen pointieren wir alle zwangsläufig Teile aus, die wir zu unseren erlebten und erzählten Lebenswirklichkeiten machen. Aber der Ausschnitt unserer Erinnerungen kann sich je nach innerer Situation ändern. Eine Begebenheit kann je nach Perspektive und je nach Zeitpunkt der Bewertung entweder als günstig oder ungünstig erlebt werden. Schwächen können in manchen Situationen Stärken sein. Krisen können Chancen werden. Eine ausgewählte Bewertung hat jedoch weitere Folgen für unsere Lebensbeschreibungen, Identitätsbildung und Interaktionen und dies auch fortwährend.

In der systemischen Konsultation stellt die Beraterin einen günstigen Rahmen für gewünschte Veränderungen her. Das geschieht durch die Erweiterungen des Ausschnittes der Betrachtung, durch Fokussierung von anderen möglichen Perspektiven und gezieltes, gemeinsames Vorausdenken. So entstehen in einer systemischen, ressourcenorientierten Veränderungsarbeit anlässlich einer vorgetragenen Symptomatik immer auch neue Ansatzpunkte, die zu Wirklichkeiten werden. Die bisherigen Lebensstrategien des Klienten werden sowohl genutzt als auch erweitert. Durch gezielte Impulse – meist in Form vielfältiger Frageninterventionen – werden die besonderen Möglichkeiten einer Person und ihre individuellen Ressourcen aktiviert. Systemische Komplexität heißt auch, es gibt immer Ressourcen genug, um ein psychisches Phänomen/Problem zu lösen. Dabei hilft eine konsequente Prozessbegleitung gerade in schwierigen Situationen weiter, da sie wieder Selbstverantwortung und Eigeninitiative dafür hervorruft.

Die Prinzipien der Ressourcenfokussierung entsprechen gerade auch den Ergebnissen der modernen Wirkfaktorenforschung (Klaus Grawe).

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Lösungsorientierte Ansätze sind mit dem „Brief Family Institute“ in Milwaukee und dem Namen De Shazer verbunden.

In der abendländischen Tradition wird angenommen, dass, je ausführlicher die Ursache einer psychischen Störung ergründet und analysiert wurde, umso besser die Behandlung dann durch einen Experten erfolgen kann. **Dies wirkt jedoch als Falle, da dabei pointiert die Suche nach Defiziten erfolgt und diese damit sogar festgeschrieben werden.** So kann wenig Zuversicht und Selbstbestimmtheit entstehen, die jedoch für eine Veränderung notwendig sind. Die Grundprämisse, dass einfache Ursachen zu finden sind, kann zudem sehr in Frage gestellt werden. Es macht also großen Sinn, **Probleme und Lösungen zu entkoppeln und konsequent direkt auf Lösungssuche bzw. Veränderungsentwicklung zu gehen.** Man geht heute davon aus, dass es keine objektive Wirklichkeit per se gibt, sondern nur eine narrative, d.h. im Erzählen konstruierte. Diese aber ist für eine gegenwärtige oder zukünftige Lösung nur selten von Belang. Durch wiederkehrende Problembeschreibungen bzw. das Steckenbleiben in der Suche nach einfachen kausalen Ableitungen können im Gegenteil neue Lösungen blockiert werden. Lösungsorientiertes Vorgehen entwickelt eine Fülle günstiger Fragen, Interventionen, Aufgaben, Einschätzungsmethoden, die dem Klienten zielgerichtet helfen. Gleichwohl gibt es sehr oft Psychotherapiesituationen, in denen ein Zustand beklagt wird, der Klient aber ambivalente Ziele hat bzw. in Lebensdilemma steckt. Im psychotherapeutischen Vorgehen wird das erforscht und durch ein genaueres individuelles Anpassen, durch erste kleine Schritte, „zweite Wahl“-Lösungen, Zwischenschritte usw. angegangen.

Ericksonsche Hypnotherapie

Milton Erickson lebte von 1901 bis 1980 in Phoenix, USA. Selbst schwer körperbehindert wurde er zu einem legendären Psychiater, Psychologen und Psychotherapeuten. In einer Zeit der nichtdirektiven Psychotherapie ging er auch direktiv vor. Als üblicherweise die therapeutische Beziehung unpersönlich gehalten wurde, engagierte er sich persönlich in seinen Behandlungen.

Er entwickelte für den Einsatz von **Hypnose**, dem ältesten Psychotherapieverfahren überhaupt, **zeitgemäße Formen und einen kooperativen Dialogstil**. Obwohl er auch als der Wiederentdecker der Hypnosetherapie gilt, geht es bei Ericksonscher Hypnose darüber hinaus um eine besondere Kommunikation und „Konversation“, die suggestiv Veränderungen bewirkt. Heute ist diese „neue“ **Hypnose** in der Psychotherapie und Medizin immer mehr verbreitet und wird von anderen Verfahren aufgegriffen.

Die **Effekte des Hypnosezustands** gleichen in der Hirnstrommessung (EEG) denen der Entspannung und Meditation, grenzen sich jedoch klar vom Schlaf ab. Es ist ein veränderter Bewusstseinszustand, den die Natur zur Verfügung stellt, um Selbstheilungskräfte auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene zu mobilisieren. Die moderne Hypnotherapie stellt den Rahmen her, in dem der Klient seine Fähigkeit zur Trance entwickeln kann. Eine **Trance wirkt ganzheitlich** auf uns. Das willkürliche Bewusstsein tritt zurück, so dass unwillkürliche Prozesse ablaufen können. Innere Suchprozesse werden ausgelöst und lassen Lösungen entstehen, wenn unsere ureigensten Erfahrungen als innere Ressourcen und Antworten abgerufen werden. Gleichzeitig wird das Entstehende in Hypnose besser verankert und bleibt auch nach der Hypnose wirksam. Dabei kann in Hypnose oder im Trancezustand nichts gegen den Willen einer Person geschehen. Dieser Zustand ist vielmehr Garant für eine innerlich stimmige Entwicklung. Neue Forschungen lassen außer Zweifel, dass es **eines der effektivsten Verfahren** ist, mit dem in relativ kurzer Zeit wirksame Veränderungen erzielt werden.

Ericksons Vorgehen beachtet konsequente Ressourcenfokussierung und die Arbeit mit einem für Weiterentwicklung günstigen Aufmerksamkeitsfokus. Seine **Hypnose** bildet **eine Brücke zwischen Seele und Körper** und ist daher eine effektive Behandlungsmethode bei allen

- **psychosomatischen/körperlichen Erkrankungen** (u.a. Bluthochdruck, Tinnitus, Neurodermitis)
- in der **Schmerzbehandlung**
- bei allen **psychischen Symptomen**.

Ericksonsche Verfahren in Beratung, Coaching, Supervision und Lehre

Utilisierung, d.h. das „Nutzbarmachen“ aller individuellen Ausdrucksformen des Klienten, wurde zu einem besonderen Kunstgriff in Ericksons Arbeit. Er „erfand“ unkonventionelle therapeutische Interventionen und wurde zum Modell für viele Schulenträger aus den hier zuvor beschriebenen **systemischen, lösungsorientierten und ressourcenorientierten Richtungen**.

Mit ihren Prinzipien einer **ressourcenorientierten Veränderungskommunikation** gewinnen die Ericksonschen Methoden neben dem Einsatz in der Psychotherapie auch immer mehr Bedeutung **in Beratungskontexten**. So kommen Ericksonsche Kommunikationsinterventionen in Beratung, Coaching, Supervision und Lehre zum förderlichen Einsatz.

Eine erfahrene Ericksonsche ressourcenorientierte Gesprächsführung kann immer helfen, kreative Möglichkeiten zu finden, es zu erleichtern sie umzusetzen und sich dabei selbst zu erweitern. Im konsequenten iterativen Feedbackprozess entstehen dann die jeweils eigenen Wege des Klienten.