

Vorwort des Herausgebers

Als Steve de Shazer und Insoo Kim Berg ihren lösungsfokussierten psychotherapeutischen Ansatz vor mehr als drei Jahrzehnten in Deutschland vorstellten, trafen sie sowohl auf Neugier und Interesse als auch auf Skepsis und Kritik.

Nach dem Paradigmenwechsel von einer pathologiefokussierten hin zu einer ressourcen- und lösungsfokussierten Sicht-, Denk- und Vorgehensweise ist ihre Herangehensweise heute alltäglicher Bestandteil der psychotherapeutischen Praxis und aus der Beratung, der Supervision und dem Coaching nicht mehr wegzudenken. So liegt der Anteil der Kurzzeittherapie (Therapiedauer 11 bis 24 Sitzungen) inzwischen bei ca. 70 %. Etwa ein Viertel aller Psychotherapien umfasst dabei sogar weniger als 10 Sitzungen (BPTK-Newsletter 2015).

Jüngere Weiterentwicklungen des lösungsfokussierten Therapieansatzes beziehen sich einerseits auf den Minimalismus von de Shazer und verzichten auf die klassischen Abschlussinterventionen, Experimente und Hausaufgaben, z. B. bei den KollegInnen am BRIEF (Centre for Solution Focused Practice) in London (Ivesson, Evan & Rattner 2018, mündlich, EBTA Konferenz, Sofia, Bulgarien). Andererseits wird der lösungsfokussierte Ansatz konsequent mit systemischen Modellen und Konzepten der kognitiven Therapie kombiniert, z. B. durch Luc Isebaert und Myriam Le Fevere de Ten Hove am Korzybski-Institut in Brügge (Belgien). In einer letzten Publikation spricht Isebaert entsprechend von einer „solution focused, cognitive and systemic therapy“ (2017).

Auch in der hierzulande weitverbreiteten und inzwischen als zukünftiges psychotherapeutisches Richtlinienverfahren anerkannten Systemischen Therapie stehen verschiedene systemische Therapieansätze nebeneinander, die häufig einer lösungsfokussierten Pragmatik folgen (Retzlaff 2014). Als wir am Norddeutschen Institut für Kurzzeittherapie (NIK) vor 35 Jahren begannen, mit Steve de Shazer und Insoo Kim Berg zusammenzuarbeiten, war dies der Startpunkt für unser Verständnis von einem systemisch-lösungsfokussierten Ansatz. Schnell war uns klar, dass es sich dabei um „Mehr als ein Wunder“ (de Shazer & Dolan 2010) handelte.

Das damalige Credo der im europäischen Sprachraum praktizierten Kurzzeittherapie – „Einfach kurz und gut“ – wurde immer wieder diskutiert und weiterentwickelt (Eberling & Hargens 1996, Hargens & Eberling 2000, Eberling & Vogt, 1998). Heute, nach 35 Jahren Praxis, gilt es nicht nur unverändert, sondern es umfasst viele weitere Bereiche unserer psychotherapeutischen und beratenden Tätigkeit. Wir praktizieren nunmehr gewissermaßen eine Version „Einfach kurz und gut 2.0“, in der aktuelle Entwicklungen und unser Zugang zum Stand der Kunst der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie einfließen.

Das vorliegende Buch ist sowohl ein Resümee als auch ein weiterer Schritt zu einer aktuellen Kurzzeittherapie. Dazu ist es in zwei Abschnitte unterteilt. Während der erste Teil der Theorieentwicklung und Theoriebildung gewidmet ist, kommen im zweiten Teil PraktikerInnen zu Wort und geben Einblicke in die vielfachen Anwendungsfelder.

Der erste Abschnitt wird mit einem sehr persönlichen Rückblick von Jürgen Hargens eingeleitet, der beschreibt, wie er die Entwicklung der lösungsfokussierten Therapie erlebt und als vormaliger Mitherausgeber der Bände „Einfach kurz und gut I“ sowie „Einfach kurz und gut II“ mitgeprägt hat.

Im Anschluss zeigt Mark McKergow, wie die Entwicklung aus seiner Sicht zwischen der frühen lösungsfokussierten Therapie 1.0 und dem aktuellen Ansatz, den er und wir als Version 2.0 bezeichnen, skizziert und voneinander abgegrenzt werden kann.

Die Arbeitsgruppe der European Brief Therapy Association (EBTA) um Matthias Schwab, Ferdinand Wolf und Peter Sundman legt anschließend eine ausführliche Praxisdefinition vor, die den theoretischen Stand der Kunst im Jahr 2020 fundiert darstellt.

Anhand des Modells der konzeptionellen Arbeitsräume zeigt Manfred Vogt, wie lösungsfokussierte Therapie mit dem Konzept der logischen Ebenen und mit weiteren Kategorien in dreidimensionalen Arbeitsräumen theoretisch gefasst und weiterentwickelt werden kann.

An den vor 30 Jahren erschienen Artikel von de Shazer „The Death of Resistance“, der das theoretische Konzept des Widerstands durch das Konzept der Kooperation ersetzte, erinnern Herbert Förster und Katrin Trappe. Im Geist einer Version 2.0 eröffnen sie mit den Begriffen *Widerstand* und *Kooperation* weiterentwickelte Sprachspiele.

Die beiden letzten Beiträge des ersten Abschnitts greifen den immer wieder diskutierten Umgang mit Emotionen in der bevorzugt handlungsorientierten lösungsfokussierten Therapie auf: Siang Be beginnt mit einer informativen Einführung und einem Plädoyer für die Emotionsfokussierte Paartherapie, die seit einigen Jahren aufgrund ihrer Wirksamkeit zunehmend Beachtung findet. Die damit zusammenhängende Affektregulation wird anschließend von den Pionieren und Begründern der emotionsfokussierten Therapie Leslie S. Greenberg und Rhonda N. Goldman erläutert.

Im zweiten Teil des Buches werden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der lösungsorientierten Therapie in unterschiedlichen Praxisfeldern dargestellt.

So erläutert Martina Hörmann zunächst die Bedeutung einer kurzzeitorientierten lösungsfokussierten Beratungspraxis im digitalen Zeitalter in ihrem Beitrag zum *Blended Counseling*.

Otto Pirschel, Angela Duhr und Ines Kehlbeck stellen anschließend anhand von Fallbeispielen dar, wie im Bereich der Psychosomatik und Schmerztherapie in der Ambulanz des NIK lösungsfokussiert gearbeitet wird.

Mit dem Konzept der *Reflektierenden Familien* stellt Christiane Hubert-Schnelle die lösungs- und ressourcenfokussierte Therapiepraxis in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Tagesklinik vor.

Klaus-Henner Spierling und Rainer Orban erläutern lösungsfokussiertes Arbeiten mit Familien als Multifamilientherapie in Kombination mit kreativen Kidstime-Workshops.

Katrin Trappe zeigt daraufhin an einem Fallbeispiel, wie in der Sprachtherapie von Kindern und Jugendlichen lösungsfokussiert gearbeitet werden kann, und Tido Cammenga präsentiert ein ressourcen- und zielfokussiertes Instrument – die *SMART CARDS* – für den Bereich der Kinder- und Jugendhilfe.

Abschließend bleibt ein Dankeschön an alle Autoren, die sich an diesem Projekt engagiert beteiligt haben und vor allem an Frau Balke-Schmidt vom Verlag modernes lernen, die die skizzierte Entwicklung der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie über all die vielen Jahre sehr konstruktiv unterstützt und damit viel zu ihrer Verbreitung im deutschsprachigen Raum beigetragen hat.

Wir wünschen allen LeserInnen eine anregende Lektüre.

Bremen, im Februar 2020

Manfred Vogt