

Ressourcensuche – oder: Wie findet man Ressourcen oder Fähigkeiten? Einige Interventionen.

■ Das Ressourcenwunschkonzert

Idee

Auch wenn das Leben kein Wunschkonzert ist, kann Therapie oder Beratung das sehr wohl sein. Die Klienten kommen mit ein wenig Unterstützung ihren Ressourcen auf die Spur und können sie auch benennen.

Was sie noch nicht wissen ist, dass sie auch Ressourcen haben, von denen sie nicht wissen, dass sie sie haben. Durch die schlichte Frage:

„Welche Fähigkeiten hätten Sie denn gerne?“

eröffnet man das Wunschkonzert und die Ideen sprudeln nur so.

Methode

Wie in Kapitel 1.3 bereits gezeigt, bedient man sich hier auch wieder einer schlichten Frage mit einer großen Wirkung. Diese schlichte Frage setzt eine wahre Fragenkaskade in Bewegung, an deren Ende steht, dass die gewünschte Ressource vielleicht schon mal da gewesen ist.

Die Fragen-Kaskade

„Welche Fähigkeit würden Sie sich wünschen?“

„Woran würden Sie merken, dass Sie diese Fähigkeit haben?“

„War es irgendwann schon mal ein bisschen so, als ob Sie diese Fähigkeit schon hätten?“

„Was würden die anderen mitbekommen, wenn Sie diese Fähigkeit hätten?“
usw.

➞ Tipp

„Was musst Du wieder lernen?“

Wenn jemand depressiv ist, dann fällt ihm meistens nichts ein, wofür es sich lohnt, etwas zu tun. Man kann ihn am besten auf der kognitiven Ebene erreichen. Er leidet sehr, weil vieles von dem, was mal da war, nun fehlt. Der Klient weiß also sehr häufig, was er wieder lernen muss, wie z. B. das Lächeln, Spaß haben, kreativ sein usw.

Bei depressiven Patienten könnte man das Wunschkonzert dahingehend ändern, dass man fragt: *„Welche Fähigkeit hätten Sie denn gerne wieder?“*

Indikation

Alle Indikationen.

Kontraindikation

Keine.

Setting

ET; GT; FT; T.

■ **Die Ressourcenmannschaft**

Idee

Angelehnt an das Innere Team (s. Seite 135), kann man sich auch eine Fußball- oder Handballmannschaft zusammenstellen, deren Spieler die eigenen vorhandenen oder noch zu entwickelnden Ressourcen sind.

Je nach Herausforderung können bestimmte „Spieler“ vorgerückt oder gegen Reservespieler ausgetauscht werden, die auf der Ersatzbank sitzen und darauf warten, zum Einsatz zu kommen.

Methode

Wiederum werden tatsächliche oder gewünschte Fähigkeiten auf Kärtchen geschrieben und je nachdem, wie viele zusammenkommen, wird damit eine Fußball-, Volleyball- oder Handballmannschaft auf dem Tisch aufgestellt bzw. in kleinere Gruppen sortiert.

Mit dem Klienten wird erörtert, welche besondere Herausforderung er im Moment zu bewältigen hat. Gemeinsam mit ihm wird darüber nachgedacht, welche Fähigkeiten zur Bewältigung dieser Herausforderung nun besonders gut zum Einsatz kommen könnten.

Diese Mannschaft kann auch für die nächsten Herausforderungen beibehalten werden. Dann wird überlegt, ob die gleichen Ressourcen von Nöten sind oder ob die Ersatzspieler jetzt eingewechselt werden sollten oder nicht.

Der Trainer kann die Strategie natürlich jederzeit ändern, wofür wiederum andere Fähigkeiten genutzt werden.

➔ **Tipp**

Wenn alle Stricke reißen, kann man natürlich auch die besonderen Ressourcen der Lieblingsfußballmannschaft nutzen. Ein richtiger Fan hat natürlich auch die Fähigkeiten seiner Lieblingsmannschaft.

Mit jüngeren Kindern kann diese Mannschaft auch gut mit Hilfe von Handpuppen dargestellt werden, in Verbindung mit den Stärken der Puppen.

Indikation

Zur Bewältigung jeglicher Herausforderungen.

Kontraindikation

Keine.

Setting

ET; GT; FT; PT; T.

■ **Der Ressourcensalat**

Idee

Die gegenseitigen Talente, Stärken und Kompetenzen zu erkennen, wertzuschätzen und einzuordnen, ist nicht nur innerhalb von Familiensystemen oder Teams eine große Herausforderung.

In bestimmten Gesprächsrunden kann das Thema „Fähigkeiten“ gezielt eingebracht und spielerisch umgesetzt werden; je nach Gestaltung eröffnen sich verschiedene Möglichkeiten zur Vertiefung und weiteren Reflektion.

Methode

Jeder der Anwesenden schreibt eine seiner besonderen Fähigkeiten gut lesbar auf eine Karte, aber ohne dass die anderen Gesprächsteilnehmer sehen können, was er schreibt.

Anschließend werden alle Karten umgekehrt auf den Tisch, auf den Boden oder in eine Schachtel bzw. einen Korb gelegt und gut gemischt. Dann darf jeder eine Karte ziehen und diese der Runde zeigen, dabei erläutert er, wie er die genannte Ressource versteht und ob er sie bei sich auch feststellt. Man kann dabei in der Runde auch gemeinsam nach Beispielen für Situationen suchen, in denen diese Stärke besonders wertvoll erscheint, oder auch dafür, wie man sie ggf. weiter ausbauen könnte.

Im zweiten Teil darf gemeinsam überlegt werden, zu wem die vorgetragene Ressource denn passen könnte, d. h., wer sie wohl aufgeschrieben haben könnte und wem sie ggf. auch zuzuordnen wäre. Die Anwesenden dürfen sich auch dazu äußern, ob sie diese Ressource für sich selbst für sinnvoll und wünschenswert halten, und dies mit Alltagsbeispielen ausfüllen.

Indikation

Systeme, die viel klagen (Familien mit häufigem Streit; Gruppen, in denen die Wertschätzung füreinander zu fehlen scheint o. ä.)

Kontraindikation

Vorsicht:

Bei Klienten in depressiver Stimmungslage oder Gruppen- bzw. Familiensystemen mit deutlicher Spaltung und großer Parteilichkeit kann die Intervention eher kontraproduktiv sein. In diesen Fällen müsste zunächst eine „Ja-Stimmung“ zum Thema der Ressourcenarbeit erzeugt werden, bevor hier erfolgreich miteinander gearbeitet werden kann.

➔ Tipp

- Die Intervention ist in der dargestellten Form nicht im Einzel- oder Paarsetting anzuwenden bzw. müsste dazu weiter modifiziert werden.
- Eine Kombination mit dem „Zirkulären Fragen“ ist möglich und erwünscht.

Setting

FT; GT; T.

■ Die Ressourcensuche mit Hilfe von Indianernamen

Idee

Kinder lieben es, wenn Zusammenhänge geheimnisvoll oder mit speziellen Hintergründen dargestellt werden, sie möchten sich in der Regel auch gerne aktiv beteiligen und eigene Vorschläge einbringen. Das Arbeiten mit dem Namen des Kindes oder Jugendlichen ist ein Ansatz, der beim Malen und Zeichnen häufig Verwendung findet (Caby und Caby, 2009; S. 90).

Doch auch im Verlauf eines Gespräches kann das Verhalten mit dem Namen verknüpft werden, insbesondere dann, wenn man bestimmte Eigenschaften oder Anliegen thematisieren möchte.

Dazu ein **Fall aus der Praxis**: Chiara, 7 Jahre – Heute lieber „Das schnelle Kind“:

Das Mädchen ist ein Pflegekind mit unsicherem Bindungsverhalten, niedriger Frustrationstoleranz und mangelndem Selbstwertgefühl; es gibt häufig „Krisen“ im Alltag in Form von Schreiattacken und völliger Verweigerungshaltung. An vielen Stellen kann es Konsequenzen schlecht akzeptieren, diskutiert jede Regel und gerät schnell auch bei belanglosen Kleinigkeiten in scheinbar ausweglose Situationen, aus denen es alleine nicht wieder herausfindet, sondern sich stattdessen auf den Boden wirft und nach Beschreibung der Pflegeeltern „gar nicht mehr reagiert, sondern einfach alles abschaltet“.

Das Mädchen erfährt im Gespräch kurz die Geschichte indianischer Namensgebung.

Methode

Indianische Namen wurden meist sehr spät ausgesucht, haben mit Träumen oder der Vorgeschichte der jeweiligen Familie zu tun. Ein indianischer Name besteht in der Regel aus zwei Namensbestandteilen, der Eigenschaft und dem Krafttier, z. B. *Schneller Hirsch* oder *Listiger Fuchs*.

Ein Krafttier kann aber auch durch andere natürliche Dinge (z. B. Blume, Fluss, Baumarten) ersetzt werden: *Guter Weg* ... Auch Um-Schreibungen oder Beschreibungen sind möglich, z. B. *Liebt-die-Nacht*, *Der-mit-den-Wolken-spielt*, *Voller-Sonne* oder *Speaks-a-lot* bzw. *Verlorener-kleiner-Bruder*.

Chiara hat gleich eigene Ideen: „*Ich bin wohl dann ‚Das-Kind-das-viel-schreit‘, aber vielleicht auch ‚Ein-Mädchen-das-gerne-lernt‘, ...*“

Therapeut: „*Welches Kind könntest Du noch sein?*“

Chiara: „*Das-Kind-das-wieder-aufhören-kann.*“

➔ Tipp

- Die Idee ist auch in Kombination mit therapeutischen Geschichten gut geeignet.
- Man kann die Methode ebenso in Kindergruppen oder im Familiengespräch anwenden, dabei kann sich jedes Kind oder Familienmitglied selbst einen indianischen Namen geben oder diesen von den anderen aussuchen lassen (s. auch S. 79: Ressourceninterview).

ABER:

Der endgültige Vorschlag sollte immer Stärken-orientiert sein, auch wenn bei der vorangegangenen Reflektion genauso die weniger guten Seiten thematisiert wurden.

Indikation

Am besten anzuwenden bei jüngeren Kindern am Ende des Vorschulalters bis ins Grundschulalter, manchmal mit viel Humor auch bei Jugendlichen oder Erwachsenen.

Kontraindikation

Keine, solange die Grundidee verstanden wird und ein Klient Interesse zeigt.

Setting

ET; FT; GT.

■ Das Ressourceninterview

Idee

Schiepek und Cremers (2003) beschreiben Ressourceninterviews in Gruppen-Settings, die nicht nur der Aktivierung von Ressourcen dienen, sondern auch deren Reflektion und Beurteilung. Außerdem können damit ressourcen- und kompetenzorientierte Bewusstseinszustände stimuliert werden.

Methode

Eine Gruppe oder auch eine Familie wird gezielt zu deren Ressourcen befragt, dabei steht neben der Frage, welche individuellen Kompetenzen mitgebracht werden, genauso der Mehrwert für die Gruppe als ergänzende Perspektive im Raum.

„Welche Stärken bringen Sie als Familie bereits mit, die Ihnen in dieser Situation helfen könnten?“

„Welche Fähigkeiten könnten noch hilfreich sein?“

„Wo haben Sie gemeinsam Ihre Kräfte schon erfolgreich eingesetzt?“

➔ Tipp

Ein Ressourceninterview lässt sich gut mit Hilfe von Moderationskarten oder einer Flip-Chart bildlich darstellen, Tortendiagramme oder andere bildliche Darstellungen können ebenso ausprobiert werden.

Man kann mit Kindern oder Jugendlichen auch Ressourceninterviews nach der Methode des Satzergänzungstestes durchführen ...

Beispiel:

„Am liebsten spiele ich ...“

„Meine Freunde / meine Geschwister finden an mir gut, dass ich ...“

„In der Schule kann ich am besten ...“

„Meine Eltern finden es toll, dass ich ...“

Indikation

Bei allen Anliegen oder Problemlagen grundsätzlich möglich.

Kontraindikation

Depressive Grundstimmungen.

Setting

GT; T; FT; (PT).

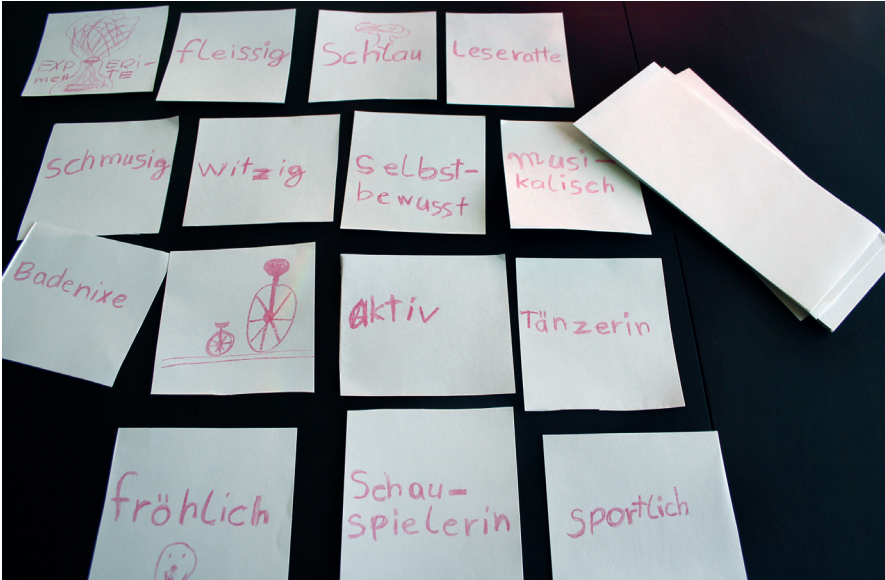


Abb. 9: Ressourcenmemory

■ Das Ressourcenmemory

Idee

Ressourcen entdecken und für zukünftige Ziele kreativ verbinden, um so neue Möglichkeitsräume entstehen zu lassen.

Das Ressourcenmemory hat sich besonders zur Entscheidungsfindung bewährt. Manchmal stehen Patienten vor einer Entscheidung und fühlen sich nicht in der Lage, diese Entscheidung zu treffen, oder fühlen sich wie gelähmt.

Das Ressourcenmemory kann im Hinblick auf diese Entscheidungsfindung dadurch hilfreich sein, dass man die Aufmerksamkeit zunächst auf drei Ressourcen konzentriert und anhand dieser Ressourcen mit Fragen wie: „Was wird im Hinblick auf die bevorstehenden Entscheidungen in 5 (oder mehr oder weniger) Jahren sein, wenn Sie/Du diese Fähigkeiten eingesetzt haben würdest?“

Oder: „Spricht diese Fähigkeit eher für Entscheidung 1 oder 2?“

Besonders effektiv bei älteren Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen.

Methode

Teil 1: Die Ressourcenfindung

Der Klient wird gebeten, seine Ressourcen zu benennen, diese werden alle einzeln auf Kärtchen oder Zetteln notiert.

Die Ressourcen ergeben sich aus dem, was die Klienten selbst an Ressourcen bei sich finden, was Mitpatienten erzählen, was sonst andere noch sagen, welche Ressourcen sie haben, aus der Beobachtung durch den Therapeuten, aus anamnestischen Daten wie speziellen Interessen, evtl. Hobbys, Lebensgeschichte, Beruf usw.

Teil 2: Die Ressourcenverknüpfung

Anschließend werden die Karten umgedreht und gemischt; danach wird der Patient gebeten, drei herauszuziehen. Die werden aufgedeckt und gemeinsam besprochen, v.a. dahin gehend, was mit diesen drei Fähigkeiten an weiteren Ideen denkbar wäre (am besten mindestens drei Runden spielen).

Wenn eine schwierige Entscheidung ansteht, kann für jede Ressource gefragt werden, ob diese Ressource nun eher für die eine oder die andere Option spricht und warum. So kristallisiert sich am Ende doch eine Entscheidung anhand der Ressourcen heraus.

Dabei kann man die jeweiligen Karten aufgedeckt liegen lassen oder wieder umdrehen bzw. neu mischen. Grundsätzlich werden bei jedem „Spielzug“ drei Karten aufgedeckt und die Ressourcen reflektiert.

Fragen, die zu den Ressourcen gestellt werden können:

„Was wird in einer bestimmten Zeit sein, wenn Du diese Ressource eingesetzt haben wirst?“

„Welche von diesen Ressourcen spricht eher für die eine Entscheidungsoption, welche für die andere?“

„Wenn Du jemanden, der diese Ressource besitzt, beraten müsstest, was würdest Du ihm empfehlen zu entscheiden?“

Fallbeispiel:

Johann, 17 Jahre alt, wurde stationär aufgenommen, nach einer psychotischen Dekompensation als Reaktion auf eine Überforderungssituation, ausgelöst durch elterliche Konstellation und Ausbildungsstress. Seine Eltern waren nie verheiratet; er wohnte bei seiner Mutter, die ihren Sohn zum Lebensinhalt gemacht hatte, der Vater versuchte aus der Distanz nüchtern dagegezuhalten, was dazu führte, dass der Sohn hin- und hergerissen war. Er machte seine Ausbildung in einem kleinen Brückenbaubetrieb, ohne wirklich geregelte Arbeitszeiten. Während der stationären Behandlung erholte er sich relativ schnell und war entsprechend psychosefrei. Geringe Belastungserprobungen führten allerdings zu sehr psychose-nahen Symptomen, so dass wir die Behandlungsdauer verlängern mussten. Er machte ein Praktikum in einem sehr großen Weiterbildungsbetrieb mit erheblicher Unterstützung seitens des Betriebes und war sehr schnell wiederum hin- und hergerissen, zwischen Mutter und Vater: Mutter wollte ihn wieder nach Hause haben, Vater sagte: „Die Chance, in diesem Betrieb Deine Ausbildung zu machen, bekommst Du nie wieder!“

Um zu einer Entscheidungsfindung zu kommen, führten wir das Ressourcenmemory durch und es kamen u. a. folgende Ressourcen zum Vorschein: Ausdauer, Loyalität, Flexibilität, Gewissenhaftigkeit, Pünktlichkeit, Offenheit und noch einige andere. Am Ende des Ressourcenmemorys sagte Johann: „Viele meiner Fähigkeiten sprechen für den großen Betrieb, aber ich bin sehr loyal und möchte zu meinem alten Betrieb zurück. Das ist mir am allerwichtigsten. Mir ist es jetzt klar geworden.“

➔ Tipp

- Besonders gut bei Jugendlichen oder generell in Übergangssituationen, zur Entscheidungsfindung.
- Bei Kindern auch alternativ mit dem Malen von Symbolen möglich. Man kann das Memory auch mit Zeichen oder Collagen gestalten, evtl. mit Hilfe des Therapeuten oder Beraters.
- Das Ressourcenmemory kann auch in Gruppen, Familien oder Teams durchgeführt werden.
- Es kann auch nach einem bestimmten Zeitraum wiederholt werden (6 Monate, 1 Jahr).

Kontraindikation

Im Vorschulalter oft noch schwierig, aber manchmal mit Hilfe von bildlicher Darstellung der Ressourcen doch einsetzbar.

Bei Klienten in einer sehr negativen Grundstimmung, mit keinerlei Motivation oder ohne jede eigene Idee kann es eine Herausforderung sein, sollte aber nicht an erster Stelle angewandt werden – dafür ist die Methode zu gut und kann besser zu einem anderen Zeitpunkt genutzt werden.

Setting

ET; FT: GT; PT; T.

■ Das Ressourcen„pflaster“

Idee

Gerade bei jüngeren Kindern ist es wichtig, die erarbeiteten Ressourcen zu verankern und für den Alltag verfügbar zu machen.

Hier hat sich das Sichtbarmachen in Form eines Pflasters o.ä. als hilfreich erwiesen, wodurch die spezielle Fähigkeit noch einmal verordnet werden kann.

Methode

Man kann zum einen ein klassisches Pflaster verwenden, auf das ggf. noch die Ressource gemalt oder geschrieben werden kann, es geht aber auch mit der Magie-Methode, indem ein unsichtbares Pflaster aufgeklebt wird, von dem nur der Patient weiß:

„Was könntest Du besonders gut gebrauchen bis zum nächsten Mal? Welche Deiner Fähigkeiten wird speziell gefragt sein?“

Man kann es noch spannender machen, indem die Ressource auf die Haut geschrieben und mit dem Pflaster überklebt wird. Die Eltern könnten eventuell versuchen herauszufinden, was sich unter dem Pflaster befindet (im Sinne des Ressourcen-Detektivs, Caby und Caby, 2009).

➔ Tipp

Diese Intervention ist wieder eher für die jüngere Altersgruppe geeignet.

Indikation

Wenn es schnell gehen muss und eine Ressource verankert werden soll.

Kontraindikation

Keine.

Setting

ET; FT; GT (Kinder).

➔ Tipp

Weitere Ideen zum Entdecken und Aktivieren von Ressourcen ...

Das Ressourcenraten

- Ressourcen werden zunächst gesammelt und visualisiert, anschließend einzeln erraten durch Nachfragen, Vorspielen / Pantomime etc.
- besonders gut in Kindergruppen- oder Familienarbeit

Der Ressourcenteppich/Ressourcenaufstellung (Brett oder Raum)

- Ressourcen werden auf große Karten oder buntes Tonpapier geschrieben bzw. gemalt und je nach Größe auf einem Tisch / Brett oder im Raum wie ein Teppich ausgelegt.
- Man kann dann im Raum von Ressource zu Ressource wandern und diese reflektieren:

„Wo nutze ich diese Fähigkeit schon? Wo könnte ich sie noch einsetzen?“

Das Ressourcenmalen

- Ressourcen können auch über das Malen, Zeichnen, Kneten o. ä. abgebildet und zur Verankerung mitgegeben werden:

„Male etwas, das Du sehr gerne einmal können möchtest!“

„Könntest Du Deine wichtigste Fähigkeit für die nächste Woche einmal aufzeichnen?“

- **Beispiel:**

Ein Junge mit wenig Lust auf Malen machte stattdessen eine bestimmte Hand- und Kopfbewegung, um seine Stärke darzustellen. Diese wurde dann ein paar Mal eingeübt, und er lernte, sie bei Bedarf abzurufen, um sich daran zu erinnern ...

Die Ressourcenlebenslinie/ auch als Familien-TimELine

- Bei der Arbeit mit Lebenslinien im Sinne von biografischen Zeitbalken können Ressourcen eingefügt werden:

„Welche Ihrer Stärken hat sich damals als besonders wichtig erwiesen? Wie haben Sie es geschafft, diese Situation zu meistern?“

- Man kann dabei auch nach den gemeinsamen Ressourcen einer Familie schauen, indem die Familie einheitlich mit einer Linie abgebildet wird, oder die einzelnen Lebenslinien der Familienmitglieder zusammen darstellen und die gemeinsamen Ressourcen als Schnittpunkte nutzen.

Das Ressourcenroulette

- Ressourcen werden spielerisch erarbeitet, nach dem Zufallsprinzip verteilt ...

Mit ein bisschen Fantasie kann man ein Roulettespiel statt mit Zahlen mit Ressourcen bestücken. Die von der Kugel ausgesuchte Ressource sollte dann z. B. in der nächsten Woche besonders geübt und vom Umfeld des Klienten herausgefunden werden.

4. Improvisation, Bewegung und mehr

Improvisation und Bewegung – Stichworte, die im Rahmen von ressourcen- und lösungsorientierten Ansätzen Schlüssel darstellen für neue, kreativ genutzte Möglichkeitsräume. Oder auch: Aus wenig Mitteln viele Ideen entstehen lassen, Perspektiven, Positionen, Rollen und vielleicht sogar Räume wechseln, spontan und flexibel sein, sich mitnehmen lassen, Mut haben für Neues und unerwartete Dinge tun ohne längere Planung.

Hierzu eine **kurze Fallvignette**:

Lisa war 13 Jahre alt, hatte ein ADHS mit einer depressiven Begleitstörung sowie einen psychisch kranken Vater. Sie kam regelmäßig alle paar Wochen zu Einzelgesprächen, und das auch während einer längeren Umbaumaßnahme am Klinikgebäude.

Zu einem dieser Termine fiel ein ungemein lauter Baulärm auf, der sowohl vom Therapeuten als auch vom Mädchen als sehr störend empfunden wurde. Lisa wurde ganz ungehalten und verkündete, lieber wieder gehen zu wollen, man könne ja sein eigenes Wort nicht verstehen. Also bot der Therapeut ganz spontan an, einfach mitzukommen nach draußen, um gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Diese war schnell gefunden: „Was hältst Du von der Idee, statt einer Sitzung einfach Bewegung zu probieren? – Wir könnten ein Stück gehen.“ Das Mädchen war sofort einverstanden und sehr erleichtert, dass nun doch ein längeres Gespräch möglich sein werde. Es selbst wählte den Weg, einen kleinen Pfad, der an einem Friedhof vorbei in ein weiträumiges Wohngebiet führte. Und als sich das Zeitfenster dem Ende näherte, schlug es spontan vor, es beim nächsten Mal nochmal so zu machen: „Der Lärm wird sicher noch genauso schlimm sein ...“

Aus Therapeutensicht war dieser Ansatz auch deswegen interessant, weil er andere Erfahrungen bot. Neben dem Gesprächstempo konnte auch das Lauftempo vorgegeben werden. Wenn ein Satz sehr wesentlich schien, war es möglich, dies noch stärker zu verdeutlichen, indem man z.B. abrupt stehenblieb:

„Moment mal, da muss ich jetzt aber noch mal nachfragen ...“

■ Bewegende Improvisationen

Idee

Ganz nach dem Motto „Einfach mal etwas anders machen“, „Verstören macht Sinn“ oder „Perspektivwechsel tut gut“ kann während eines Gesprächs durch eine unerwartete Handlung die Aufmerksamkeit der Beteiligten erneut – oder anders – fokussiert werden.

Beaulieu (2010) fasst Interventionen, die den Klienten in besonderer Weise „bewegen“, unter dem Begriff „Impact-Techniken“ zusammen. Dabei werden die Botschaften des Therapeuten oder Beraters auf eine spezielle Art visualisiert o. ä., um die Inhalte darüber nachhaltiger zu verankern. So gelingt eine Anregung neuer Sichtweisen, das Blickfeld wird erweitert und Chancen für neue Entwicklungsmöglichkeiten werden geschaffen.

Manchmal beschreiben Klienten im Gespräch bereits eine Situation sehr genau, die in der Zukunft eine mögliche Lösung darstellen könnte. Genau an dieser Stelle kann man einladen, die Szene schon einmal dazustellen, aufzustehen, die veränderte Haltung zu erleben und den gesamten Lösungskontext wahrzunehmen.

Methode

Die Klienten werden während der Beratung eingeladen, etwas Neues auszuprobieren und ihre Position zu verändern. Dabei geht es aber nicht um die Position im Gespräch im Sinne einer Haltung, sondern im wahrsten Sinne des Wortes um die Sitzposition:

„Darf ich Sie an dieser Stelle einladen, einmal aufzustehen und etwas auszuprobieren?“

Dabei kann es auf verschiedene Weise weitergehen, indem man den Klienten entweder bittet, auf einem der anderen Stühle Platz zu nehmen und das weitere Gespräch aus der Sicht des Gegenübers wahrzunehmen, oder indem man den Klienten in eine Ecke des Raumes bittet, um die Runde von dort einmal zu betrachten.

„Wenn ich Ihnen nun ein ungewöhnliches Experiment vorschlagen würde, könnten Sie sich vorstellen, da mitzumachen?“

„Damit ich Ihre Situation noch besser verstehe, würde ich gerne folgendes tun ...“

„Um mir ein Bild davon zu machen, wie es Ihnen geht, möchte ich ...“

„Mal angenommen, wir würden nun ...“

➔ **Tipp**

Diese Intervention lässt Raum für viel Kreativität – der Fantasie des Therapeuten bzw. Beraters sind keine Grenzen gesetzt, solange die Klienten sich interessiert zeigen und aufgehoben fühlen. Um Erlaubnis zu fragen, ist hier also von besonderer Bedeutung (s. auch Caby und Caby, 2009; S. 28)

Unter diesem Motto kann z. B. auch eine „tiergestützte“ Therapie-Variante eingeführt werden. Man lädt das Kind oder den Jugendlichen ein, seinem Hund eine Geschichte zu erzählen, der Katze aus dem Tagebuch vorzulesen o. ä.

Indikation

Alle.

Kontraindikation

Keine.

Setting:

ET; FT; PT; GT; T.

■ Das Gummiband

Idee

Gummibänder sind entweder ganz schlaff oder bis kurz vor dem Reißen gespannt. Anhand der Spannung des Gummibandes kann man versuchen, Parallelen zu der eigenen Spannung des Klienten herzustellen (Beaulieu, 2010).

Methode

Der Anfang der Übung ist:

„Kannst Du mir bitte anhand der Spannung im Gummiband zwischen Deinen Fingern zeigen, wie die Spannung in Dir im Moment aussieht?“

„Wie fühlt sich das an?“ – „Ist es bequem?“

„Gibt es etwas, was die Spannung erhöhen könnte?“

„Gibt es etwas, was die Spannung reduzieren könnte?“

„Bring bitte die Spannung zurück in eine angenehmere Position.“

„Gibt es etwas, was Du tun kannst, damit Deine Spannung genauso ist wie die Spannung im Gummiband jetzt?“

„Wenn Du die Spannung jetzt wieder steigerst, wie lange wirst Du das aushalten können?“

„Wenn Du die Spannung wieder reduzierst, wie lange wirst Du das aushalten können, und was machst Du in dem Moment anders?“

„Wenn ich jetzt versuche die Spannung zu erhöhen, kannst Du dann dagegenhalten?“

➔ Tipp

Eine nette Alternative zum Skalieren!

Indikation

Am besten geeignet mit Kindern oder Jugendlichen, manchmal auch überzeugend im Erwachsenenalter.

Kontraindikation

Keine.

Setting

ET; PT (FT; GT).

■ Fortschritte markieren mit Farbe und Formen

Idee

Therapieerfolge können stärker verankert werden, indem man sie auf unterschiedliche Weise markiert, d. h. nicht nur im Gespräch, sondern in kreativer Form. Ben Furman lässt Erfolge einfach feiern, ganz konkret benannte Ziele, die erreicht wurden, werden gemeinsam zelebriert und erlangen somit einen besonderen Stellenwert (2008).

Steiner und Berg (2009) laden kleinere Kinder gerne ein, sog. **Erfolgstürme** zu bauen, entweder mit bunten Holzbausteinen oder anderen Materialien, die gerade passend erscheinen. Damit soll über die konkrete Darstellung des jeweiligen Erfolges insbesondere die Selbstwirksamkeit der Klienten gestärkt werden.

Etwas geschafft zu haben vermittelt ein positives Gefühl, das auch auf andere Arten und Weisen noch sichtbar gemacht werden darf, sei es in einem Lied, einer selbst gestalteten Urkunde, mit einer Knetfigur oder ...

Methode

Im Gespräch mit dem Kind oder Jugendlichen, ggf. auch mit der Familie, wird nach den Fortschritten seit dem letzten Termin gefragt. Der Therapeut erwähnt kurz das letztmalige Anliegen und erkundigt sich nach den ersten Erfolgen. Mit den verschiedensten Dingen, die zur Verfügung stehen, können nun die beschriebenen Fortschritte visualisiert werden.

Aus Gummibärchen könnte eine bunte Reihe gelegt oder Buntstifte aneinander gereiht werden. Wichtig ist es dabei, sehr kleinschrittig zu fragen:

„Überlege doch mal, ob Dir noch etwas einfällt! – Und was noch?“

„Und wenn Du an die Schule denkst, hat es da auch etwas gegeben, auf das Du stolz sein kannst?“

Der Therapeut oder Berater kann das Gehörte oder bisher Verstandene – als eine weitere Form der Intervention – auch selbst aufzuzeichnen versuchen, indem er für jeden Erfolg eine Blume o. ä. malt.

Kinder oder Jugendliche sind in der Regel sehr angetan von derartigen Versuchen und oft bereit, selbst Vorschläge zu machen, das Bild zu ergänzen oder sogar zu Ende zu führen, *„damit es auch richtig wird“*.

➔ Tipp

Bei diesem Ansatz eignen sich zur Exploration sehr gut **Was-noch-Fragen**, **zirkuläre Fragen** und **Fragen nach Ausnahmen**.

„Wenn Dein Lehrer jetzt hier wäre, was würde er vielleicht noch erzählen, was ihn in der letzten Woche am meisten beeindruckt hat?“

Man kann die Methode noch verstärken, indem man z. B. die Erfolgsreihe oder den Turmbau mehrfach wiederholen oder sich vom Kind/Jugendlichen erneut erläutern lässt.

„Zeig mir noch einmal, wie hoch Dein Turm ist! – Und wofür genau war noch der blaue Klotz?“

„Wenn Dein Turm beim nächsten Mal noch höher wird, was wirst Du dann außerdem noch geschafft haben?“

Die Methode kann auch mit Handpuppen angewandt oder durch diese ergänzt werden:

„Kannst Du noch eine Puppe / ein Tier auswählen, dass zu Deinem Erfolg am besten passt?“



Abb. 10: Riesenmurmeln

Variante für Kinder / Jugendliche:

- Mit Filzstiften einzelne verschiedenfarbige Punkte auf die Fingerspitzen malen, um Erfolge sichtbar zu machen und zu verankern ...
- Ein buntes Band in der Lieblingsfarbe auswählen lassen und für jeden neuen Fortschritt gemeinsam einen neuen Knoten hineinmachen. Beim Folgetermin unbedingt nachfragen, ob das Kind sich noch erinnert, für was die anderen Knoten standen ...
- Ein kleines Heft führen lassen, in das für jeden Erfolg oder Schritt in die richtige Richtung ein Aufkleber kommt. Vorteil: Auch die Eltern können zwischenzeitlich Aufkleber hineingeben. Wichtig: Unbedingt vorher die Kriterien klären, wie der Fortschritt festgestellt werden kann ...

Variante für mehrere Beteiligte:

- In einer Kindergruppe sind „Schatzkisten“ sehr beliebt, die zu Beginn gemeinsam gestaltet werden, z. B. aus alten Schuhkartons. In diese werden für jeden Erfolg kleine bunte Steine, Murmeln, Federn oder Kastanien gegeben (s. Abb. 10).
- Gruppen- oder Familientürme machen Sinn als Visualisierung der therapeutischen Fortschritte in der Gruppen- und Familientherapie.

Noch ein **Tipp**

In den letzten Jahren sind Türme aus Steinen auch für Erwachsene sehr reizvoll geworden (s. Abb. 11). Die großen Kieselsteine haben natürlich etwas Meditatives, können aber immer auch im obigen Sinne verwendet werden.

Indikationen

Ansätze wie der Turmbau sind insbesondere im jungen Kindesalter geeignet, ansonsten ist die Visualisierung von Therapiefortschritten in allen Altersgruppen angezeigt. Man darf sich hier gerne von der eigenen Kreativität und der der Klienten überraschen lassen ...

Kontraindikationen

Keine.

Setting

ET; FT; GT; T (PT).



Abb. 11: Steintürme aus großen Kieselsteinen