

**„DENN DER NATUR WIRD NICHT BEFOHLEN,
AUSSER INDEM MAN IHR GEHORCHT“**

(Francis Bacon)

Oder der Versuch, Kompetenzen der Klienten, als "Bausteine" für eine mögliche Lösung, in den Prozess des Lösungen-Findens zu integrieren und damit den Synergieeffekt von Philosophie und Psychotherapie aufzuspüren.

Für Francis Bacon (1561-1626), dem Begründer des englischen Positivismus, bedeutete die Erfahrung die Grundlage und die Naturbeherrschung das Ziel allen Wissens.

Was hat diese Aussage mit Therapie, speziell mit systemischer Therapie zu tun?

Dieser Satz, der verbietet, um zu erlauben, der verhindert, um zu ermöglichen, der ausschließt, um zu eröffnen?

Dessen gebieterische Aussage im ersten Teil, im Nebensatz eine massive Einschränkung erfährt. Massiv deshalb, weil aus der kategorischen Aussage eine hypothetische wird und die Einengung am Beginn schließlich eine Erweiterung, Öffnung und Mannigfaltigkeit erlaubt, als würde das eine das andere bedingen.

Ist es notwendig, zuerst zu begreifen, zu erfassen, zu respektieren bevor wir glauben dürfen, zu "verstehen"?

Provokation oder Lösung? Oder beides?

Dieser scheinbare Widerspruch löst sich gänzlich auf, wenn wir die Natur, soweit sie dem menschlichen Geist überhaupt zugänglich ist, in ihrer Größe als Ganzes begreifen können. Die Lösung scheint nahe.

Ob es gelingt, all diese Überlegungen in einen therapeutischen Kontext zu transferieren?

Es ist klar, dass Klienten wenn sie über ihre Schwierigkeiten berichten und ihre Versuche die Situation zu verbessern auch über ihre Defizite sprechen. In dieser Phase der Problemlösung ist ihr Handlungsspielraum eng. Oft meinen sie noch nicht genug getan zu haben und verstärken deshalb ihre Bemühungen und sie suchen nach Erklärungen, nach jemandem der dafür verantwortlich ist.

Die Aufgabe des Therapeuten ist es, gemeinsam mit dem Klienten verschiedene Sichtweisen einzuführen und dadurch „das Bild“ wieder beweglich zu machen.

Unterschiedliche Ansätze (wie z.B. der Perspektivenwechsel) können dazu beitragen die Starre in dieser Szene aufzulösen, dem Klienten seine Kompetenzen bewusst zu machen und damit Veränderung zu bewirken.

"Es gibt nur zwei Möglichkeiten, Menschen zu helfen, ihre Probleme zu lösen", schreibt Furman (1996, S.23). "Die eine ist die, ihnen eine neue Art des Handelns in bezug auf das Problem vorzuschlagen und die andere die, ihnen eine neue Art des Denkens in bezug auf das Problem vorzuschlagen, letztendlich gehen diesen beiden Möglichkeiten ineinander über".

D.h. wenn der Klient etwas anderes ausprobiert, wenn er anders agiert oder reagiert, hat er bereits eine andere Idee, die ihn leitet, die diese Veränderung ermöglicht.

Oder neue Einsichten haben ihn dazu veranlasst, sein Verhalten entsprechend seinen neu gewonnenen Erkenntnissen zu verändern.

Veränderung in der Therapie gelingt nur, "wenn ich davon ausgehe, dass es keine objektive Wahrheit gibt, die Beschreibung von Wirklichkeit ein Konstrukt ist und die Art, wie wir Verhalten erklären, eine ganz subjektive ist." (Furman, 1996, S.12)

Je deutlicher das Bild, je klarer die Grenzen, umso eher hat der Therapeut die Chance, den Klienten mit all seinen Fähigkeiten und Talenten, mit seinen Haltungen und Einstellungen, wahrzunehmen. Auch seine Kompetenzen, die sich aus diesem Potential entwickelt haben, tragen dazu bei, ihn in dieser wertschätzenden Haltung zu erkennen. Der Fokus ist dabei auf die Qualitäten jedes Einzelnen gerichtet, sie können der Schlüssel zu einer möglichen Lösung sein.

Manchmal geht es auch nur darum, "mit dem Klienten auszuhandeln, wie dem Ganzen einen Sinn oder eine Erklärung gegeben werden kann, was zu Alternativen und bisher noch nicht gedachten Lösungen anregt." (Furman 1996, S.46)

In den verschiedenen Phasen des Lösungs-Findens finden sich in den Erzählungen der Klienten viele Stärken und Fähigkeiten, aber auch ganz individuelle Kompetenzen, die sie im Laufe ihres Lebens entwickelt und erarbeitet haben und auf die sie manchmal sogar stolz sind und die sich, ähnlich wie andere Ressourcen, als "Bausteine" für mögliche Lösungen nutzen lassen.

Sie können überdies dazu beitragen, in Zukunft mehr Zufriedenheit zu erleben, weil diese Kompetenzen die Klienten mit zusätzlichen "Werkzeugen" versehen und sie mit weiteren "Zuständigkeiten" ausstatten, was ihnen zusätzliche Sicherheit vermitteln. Der Klient ist sich dabei wichtig, sein Selbstwertgefühl steigt, seine Selbstsicherheit wächst, er nimmt sich in einer anderen Form wahr.

Auch ganz konkrete Fragen, was der Klient schon alles ausprobiert hat, um eine Lösung zu finden, bestätigen seine Kompetenzen. Diese aufzugreifen, zu paraphrasieren und zu komplimentieren stellt einer weitere Möglichkeit dar, den Bezugsrahmen des Klienten kennen zu lernen.

Gerhard Walter meint in seinem Artikel "Lösungsorientierte und narrative Ansätze in der systemischen Therapie" (Brandl Nebehay, 1998 S.91), Fragen nach Ausnahmen von Problemen, "geben Raum für die oftmals verschüttete Erfahrung von Gelingen, Kompetenzen und Lösungsmöglichkeiten im Leben der Klienten."

Eine wichtige Aufgaben des Therapeuten ist es, "Menschen zu helfen, die große Stärke in ihnen selbst, in ihrer Familie und ihrem sozialen Netzwerk zu entdecken" erklärt Saleeby, (in De Jong, 1998 S.8). Der Fokus liegt dabei nicht so sehr auf den Problemen, sondern auf den Stärken, über die jede Person trotz aller Lebenskämpfe verfügt und die sich so ordnen lassen, dass sich die Lebensqualität des Einzelnen verbessert. Diese Stärken gilt es einfach zu respektieren.

Er verweist darauf, dass sich die Motivation erhöht, wenn die Stärken, so wie der Klient sie definiert, bestätigt und betont werden und schlägt vor, Klient und Therapeut sollten in einem gemeinsamen Explorationsprozess, weitere Stärken entdecken.

"Wir sollten wissen, was sie getan, wie sie es getan, was sie daraus gelernt haben, welche (inneren und äußeren) Ressourcen ihnen bei ihrem Kampf, ihre Schwierigkeiten zu überwinden, verfügbar waren". (Saaleby in De Jong. 1998 S.171f)

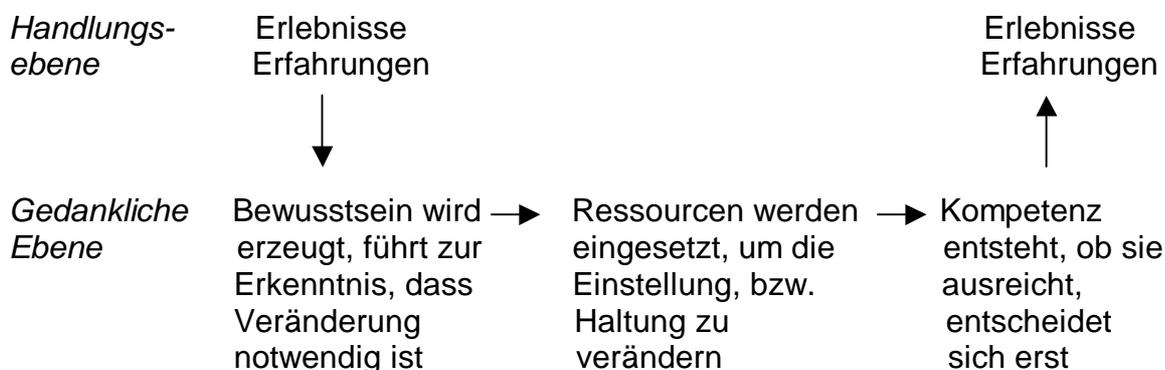
1 WAS KÖNNEN KOMPETENZEN IM PROZESS DES LÖSUNGEN-FINDENS LEISTEN?

Jeder Mensch verfügt über Kompetenzen, die er im Laufe seines Lebens entwickelt hat und die ihm, ähnlich wie andere Ressourcen zur Verfügung stehen, um sich im Leben besser zurecht zu finden. Und jede Umgebung - selbst die trostloseste - enthält Ressourcen, die man nützen kann, davon gehen Therapeuten aus.

Motive, Überlegungen, Gefühle und Werthaltungen, die dafür wichtig waren, kann man in einem wertschätzenden Explorationsprozess erkunden und reflektieren.

Kompetenzen sind Teil der Persönlichkeit des Klienten und zeichnen ihn in einer ganz speziellen Weise aus. Sie entstehen nicht zufällig oder unbewusst, sondern aufgrund von bestimmten Erfahrungen und Erkenntnissen.

Wenn man sie erwirbt, führen sie zu einer Erweiterung oder Entwicklung von Eigenschaften oder Fähigkeiten, die ansatzweise vorhanden sind und im Bedarfsfall zur Entfaltung kommen können.



Wenn Kompetenzen auch mehr Überblick und Kontrolle ermöglichen, dann könnte der Klient gegenüber seinen Problemen auch eine souveränere Haltung einnehmen, weil er in eine angemessene Distanz gehen kann oder der Druck nachlässt.

2 WIE UND UNTER WELCHEN UMSTÄNDEN WERDEN KOMPETENZEN ENWICKELT?

Ganz allgemein könnte man sagen, wenn es Bedarf gibt, gleichgültig ob dieser akut aufgetreten oder schon länger vorhanden ist. Kurz: wenn das bisher erworbene

Verhaltensrepertoire nicht mehr ausreicht, etwas umzusetzen oder zu realisieren, entwickeln Menschen zusätzliche Kompetenzen.

"Wenn Klienten ihre Qualitäten, ihre Fähigkeiten durch bestimmte Erfahrungen weiter entwickeln und dadurch besser mit aktuellen Schwierigkeiten zurecht kommen, sind ihre Kompetenzen gewachsen. Sie haben entdeckt, wie sie Ressourcen im Sinne einer möglichen Lösung einsetzen können." (De Jong, 1998 S. 61)

"Die Klienten konstruieren ihre eigene Lösung, die auf ihren eigenen Ressourcen und Erfolgen basiert." Steve de Shazer

Kompetenzen muss man nicht immer erarbeiten, manchmal werden sie einfach „entdeckt“ und sie haben kein "Verfallsdatum". Einmal erworben, bleiben sie Teil des Verhaltensrepertoires, auf bereits vorhandenen Kompetenzen kann man aufbauen, man kann sie jederzeit erweitern oder ergänzen oder einfach neu entwickeln.

Allein die aktive Beschäftigung mit den verschiedenen Lösungsmöglichkeiten, fördert die Entstehung von Kompetenzen. Der Klient kann aktiv am Lösungsprozess mitwirken, er fühlt sich nicht länger ohnmächtig als "Opfer der Situation", sondern erlebt sich handlungsfähig, als "Gestalter des Moments". (aus Systeme, Jg.13, Heft 1/99, S. 29 G.Walter: Vom Finden des eigentlichen Selbst)

3 WAS UNTERSCHIEDET KOMPETENZEN VON ANDEREN RESSOURCEN?

Im Vergleich zu anderen Ressourcen sind sie leichter zu entdecken, weil sie nicht tief verborgen, sondern eher an der Oberfläche liegen. Klienten sprechen auch gerne über ihre Kompetenzen, z.B. wenn sie schildern, was sie schon versucht haben und was sie erreichen wollten. Sie finden sich in fast allen Geschichten und manchmal muss man sie nur "abholen".

Die Klienten haben direkten Zugriff auf ihre Kompetenzen. Sie wissen, wann und wie sie sie einsetzen können, sie sind Experten dafür.

Sie sagen mehr über die Klienten aus, als einzelne Eigenschaften, Fähigkeiten oder Talente, wie z. B. Geduld, Einfühlungsvermögen oder Risikofreudigkeit. Natürlich zählen auch Qualitäten wie Intelligenz, Schlagfertigkeit, Verhandlungsgeschick oder das gute Aussehen, zu den Ressourcen eines Klienten. Kompetenzen beinhalten in meinem Verständnis ein Zusammenwirken von mehreren oder vielen Qualitäten, denn oft reichen einzelne Fähigkeiten nicht aus, um wirkungsvoll handeln zu können.

Kompetenzen finden sich in allen Lebensbereichen, jeder Mensch kann sie unabhängig vom jeweiligen Umfeld entwickeln. Nur schwer lassen sich jene Faktoren identifizieren, die sich eindeutig positiv oder negativ auf ihre Entfaltung auswirken. Nicht einmal die zustimmende oder ablehnende Haltung anderer Menschen ist dafür relevant.

4 FRAGEN AUF DER SUCHE NACH KOMPETENZEN

Bestimmte Fragen, die einen Reflexionsprozess anstoßen, können Menschen ihre Kompetenzen wieder bewusst machen:

- Was war Ihnen damals wichtig? Wer war für Sie wichtig?
- Welche von all Ihren Überlegungen hat am meisten geholfen?
- Was haben Sie daraus gelernt?
- Was würden Sie das nächste Mal wieder so machen, was anders?
- Was war neu für Sie? Was ist Ihnen bewusst geworden?
- Wie sind Sie damit umgegangen?
- Was haben Sie gedacht? Worauf können Sie sich verlassen?
- Was war sinnvoll in dem Zusammenhang?
- Was ist Ihnen klar geworden?
- Was haben Sie erkannt?
- Wenn Sie noch einmal vor der Situation stehen und weniger Druck hätten, wie würden Sie es jetzt angehen mit dieser Erfahrung?
- Was oder wie würden Sie einem Freund in einer ähnlichen Situation raten?

Andere Fragen, die besonders auf die unterschiedlichen Ressourcen abzielen, sind:

- Woher nehmen Sie die Kraft? Woher haben Sie die Stärke?
- Welche Erfahrungen waren Ihnen hilfreich?
- Welche Gedanken sind Ihnen damals durch den Kopf gegangen?
- Wie haben Sie sich gefühlt?
- Welche Mittel haben Sie eingesetzt?
- Was hat am besten funktioniert?
- Wie sind Sie auf diese Idee gekommen und wie haben Sie das umgesetzt?
- Wie erklären Sie sich das?
- Wieso haben Sie sich gerade für diese Lösung entschieden?
- Wenn nach unserer Stunde eine Gruppe von Fachleuten sie bitten würde, über diese Art von Problemen zu sprechen, mit denen sie leben müssen, was würden Sie sagen

5 ZUSAMMENFASSUNG UND RESUMÉ

Kompetenzen, so unterschiedlich sie auch sind, schützen, stabilisieren und unterstützen den Klienten in besonderen Situationen wie auch im ganz normalen Alltag. Wenn es im Rahmen von Therapie darum gehen soll, andere Sichtweisen und alternative Verhaltensmöglichkeiten einzuführen, dann können Kompetenzen einen wesentlichen Beitrag leisten, alternative Lösungen zu finden.

Dies beginnt schon in der Phase der Kompetenzentwicklung, denn alle in diesem Zusammenhang angestellten Überlegungen, auch wenn sie wieder verworfen werden, tragen wesentlich dazu bei, dass der Klient mehr Informationen über sich selbst und seine Umgebung bekommt und deshalb noch besser einschätzen kann, was helfen könnte, was möglich ist, was funktioniert, denn schon allein die gedankliche Beschäftigung mit dem Thema trägt dazu bei, eine mögliche Lösung vorzubereiten.

LITERATURVERZEICHNIS

Ben Furman/ Tapani Ahola Die Kunst, Nackten in die Tasche zu greifen
1996 borgmann publishing

Peter De Jong/ Insoo Kim Berg Lösungen (er-)finden
1998 verlag modernes lernen, Borgmann KG

A.Brandl-Nebehay, B.Rauscher-Gföhler, I.Kleibl-Arbeithuber Systemische
Familientherapie Facultas Universitätsverlag 1998

Systeme, Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und
Praxis in den Humanwissenschaften Jg13, Heft 1/99