

Steve de Shazer/Yvonne Dolan

Mehr als ein Wunder

Die Kunst
der lösungsorientierten
Kurzeittherapie

Unter Mitarbeit von Harry Korman, Terry Trepper,
Eric McCollum und Insoo Kim Berg

Aus dem Amerikanischen von Astrid Hildenbrand

2008

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Burkhard Peter	Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Kersten Reich	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Wolf Ritscher	

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
Carl-Auer-Systeme Verlag und
Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg.
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Satz: Josef Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Erste Auflage, 2008
ISBN: 978-3-89670-628-7
© 2008 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Titel der Originalausgabe: ›More than Miracles‹
Published by Hayworth Press, Inc., 2007
© 2007, Hayworth Press, Inc. All Rights reserved.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Inhalt

Vorbemerkungen	9
Über Steve de Shazer	9
Über dieses Buch	11
1. Ein kurzer Überblick	14
1.1 Die wesentlichen Lehrsätze der lösungsorientierten Kurzzeittherapie	14
1.2 Die Aufgabe des Therapeuten	18
1.3 Therapeutische Prinzipien und Techniken	19
Allgemeine Interventionen	19
Spezifische Interventionen	21
1.4 Anwendungsbereiche der lösungsorientierten Kurzzeittherapie	33
1.5 Studien zur Wirksamkeit lösungsorientierter Kurzzeittherapien	33
1.6 Zusammenfassung	34
2. »Ich fühle mich richtig verunsichert«	35
3. Die Wunderfrage	62
3.1 Wie die Wunderfrage entstanden ist	62
Nur scheinbar einfach	63
Da steckt mehr dahinter	63
3.2 Die Geisteshaltung des Therapeuten	64
3.3 Vier Gründe, die Wunderfrage zu stellen	66
Eine Möglichkeit, Therapieziele zu entwickeln	66
Die Wunderfrage als virtuelles Wunder oder: Die Wunderfrage als emotionale Erfahrung	67
Der Blick auf die Ausnahmen des Problems	67
Anstoß zu einer Fortschrittsgeschichte	68
3.4 Wie man die Wunderfrage stellt	68
3.5 Antworten aufmerksam anhören	71
Was fällt dem Klienten auf?	72
Die Antwort: »Ich weiß nicht« oder: Schweigen als Antwort	72

Die negierende Antwort	74
Die Antwort des Fühlens und Denkens	75
Die Antwort, die eine Verhaltensweise beschreibt	75
Was fällt anderen Personen auf?	77
Was geschieht zwischen Ihnen und der anderen Person?	79
Die Antwort: »Die Situation und die anderen werden sich ändern«	80
Die Antwort: »Sozialarbeiter mischen sich nicht mehr in mein Leben ein«	81
Die Antwort: »Die Angehörigen verändern sich«	82
3.6 Mehrere Personen im Therapieraum	86
4. Die Wunderskala	94
Wann kann man das Wunderbild skalieren?	95
Worin besteht der Unterschied?	96
Was würden die anderen sagen?	97
Wie haben Sie das gemacht?	97
Ressourcen und Kompetenzen	99
Wie macht es sich bemerkbar, wenn Sie die nächsthöhere Stufe erreicht haben?	99
Der Klient antwortet: »Ich weiß nicht«	100
Der Klient beschreibt einen Zustand, der dem Wert 10 entspricht	101
Der Klient beschreibt einen Zustand, der dem Wert 0 entspricht	102
Und noch einmal: Man weiß nie, was man eigentlich gefragt hat	103
Die Wunderfrage und die darauf folgenden Sitzungen ..	105
Was sonst noch?	109
5. Das magenfreundliche Gespräch	111
6. Hinschauen statt deuten	143
6.1 Wo bleibt die Theorie?	147
»Tatsachen«	153
»Familienähnlichkeiten«	154
»Sprachspiele«	155

7. »Mein wahres Ich«	157
8. »Privates Erlebnis« und das Verb »sein«	183
8.1 Das Verb »sein«	188
9. Die LOKT und Emotionen	196
9.1 Emotionen in ihrem Kontext	201
10. Fragen und mögliche Missverständnisse	207
Weshalb ignoriert die LOKT die Probleme der Klienten?	
Wie können Sie jemandem helfen, wenn Sie mit ihm nicht über seine Schwierigkeiten sprechen?	207
Wie können Sie ein therapeutisches Konzept anwenden, das sich nicht mit Gefühlen befasst?	209
10.1 Einwände von Nichtexperten	210
Sie gehen davon aus, dass Menschen immer wissen, was zu tun ist. Viele meiner Klienten wissen das keineswegs. Manchmal muss man Menschen sagen, was sie tun müssen. Werden Therapeuten nicht genau dafür bezahlt?	210
Klienten leugnen manchmal ihre Schwierigkeiten und müssen deshalb mit diesen konfrontiert werden. Werden in der LOKT ernsthafte Probleme nicht ignoriert, wenn man den Klienten nicht mit seinen Problemen konfrontiert?	212
Wie geht man in der LOKT mit Dingen um, die auf Gefahren hinweisen oder die Sicherheit von Menschen bedrohen? Ignoriert der lösungsorientiert arbeitende Therapeut Sicherheitsprobleme, wenn der Klient sie nicht thematisiert oder für unwichtig hält?	212
Wie geht der lösungsorientiert arbeitende Therapeut z. B. im Fall von Kindesmissbrauch mit der Kontrolle durch Sozialbehörden oder -einrichtungen um?	215
10.2 Die LOKT und andere Therapieansätze	216
Ist die LOKT nicht einfach eine Spielart von ...?	216
Kann ich die LOKT integrieren in ...?	217
10.3 Eine Frage des Stils	218

Sie stellen anscheinend nur Fragen. Sind Klienten durch alle diese Fragen nicht irritiert?	218
Die LOKT scheint ein Ansatz der langsamen Schritte zu sein. Klienten müssen über die an sie gestellten Fragen nachdenken. Meine Behörde verlangt von mir, dass ich innerhalb kurzer Zeit sehr viele therapeutische Beurteilungen abgebe. Ich habe keine Zeit zum lösungsorientierten Arbeiten . . .	220
Ich glaube, die LOKT ist nur ein Trostpflaster. Was macht man bei diesem Vorgehen mit tief sitzenden Gefühlen und Problemen?	221
10.4 Gibt es Belege für die Wirksamkeit der LOKT?	221
10.5 Was macht das Arbeiten nach dem LOKT-Konzept lohnenswert? Könnte nicht auch ein Computer lösungsorientiert arbeiten?	222
Das Vorgehen der LOKT klingt irgendwie langweilig. Was ist der Kick daran, immer wieder die Wunderfrage zu stellen?	222
Welche Erfahrungen machen Therapeuten und Therapeutinnen, die im Stil der LOKT arbeiten?	222
11. Fazit	224
Literatur	225
Über die Autoren	228