

## Ein kleiner Einblick in unseren Beratungshintergrund

Immer wieder stellen wir fest, dass sich Leute nicht vorstellen können, was sie auf einer Beratungsstelle antreffen, wie gearbeitet, sprich wie beraten wird. Das verstehen wir gut, wir wüssten auch nicht exakt, wie ein Maschinenbauer, oder ein Elektroingenieur plant und arbeitet, dazu haben wir auch nur vage Vorstellungen.

Aus diesem Grund möchten wir ihnen an dieser Stelle einen Einblick in Theorie und Methode des lösungsorientierten Beratungsansatzes geben, der auf unserer Beratungsstelle eingesetzt wird: Diese Beratungsmethode wird sowohl in der Arbeit mit Einzelpersonen als auch mit Familiensystemen angewandt.

Heute lässt sich oft nicht mehr genau abgrenzen, wie eine bestimmte therapeutische Richtung ausschliesslich „ursprünglich“ arbeitete. Es bestehen viele Vermischungen und Überschneidungen.

### Lösungsorientierte Beratung

Hier stellen wir den lösungsorientierten Ansatz kurz vor. Dabei haben wir eine kleine Auswahl getroffen, da dieser Beratungsansatz viele Aspekte und Facetten beinhaltet.

In der lösungsorientierten Beratung geht man davon aus, dass die Klienten stets über mehr Ressourcen und Fähigkeiten verfügen, als die KlientInnen und BeraterInnen annehmen. Eine weitere Annahme ist, dass die KlientInnen ExpertInnen für ihr Leben, ihre Probleme und ihre Ziele sind. Die BeraterInnen sind ExpertInnen für das Initiieren und Führen der Beratungsgespräche.

Weiter wird berücksichtigt, dass wir Menschen in verschiedenen sozialen Systemen leben. In diesen sozialen Systemen (Familie, Schule, Arbeitsplatz, Freizeitgruppen etc.) werden Abmachungen zu Regeln und Aufgaben getroffen, an die man sich mehr oder weniger zu halten hat. Einhalten von Regeln wird positiv bewertet und Nichteinhalten von Regeln von den Menschen im betreffenden System sanktioniert. Es wird weiter von der Annahme ausgegangen, dass Menschen autonom sind und sich selbst erneuern und steuern können (Verhalten, Gefühle und Denken). Von daher wird abgeleitet, dass es keinen „instruktiven Interaktionismus“ gibt, also kein Mensch kann im strengen Sinne des Wortes kontrolliert und gesteuert werden. Das bedeutet für die Beratung, dass wir andere Menschen nicht verändern können. Wir können aber hilfreiche Angebote machen, die den Wunsch und den Willen zur Veränderung anregen können.

Die letzte Annahme, die wir erwähnen möchten ist, dass das Leben immer Veränderung bedeutet – Veränderung findet also immer statt.

Die lösungsorientierte Beratung bedeutet vereinfacht gesagt, dass nicht auf die Problemlösung (Ansatz dafür, dass für die Lösung zuerst eine fachkundige Problemanalyse erfolgen muss), sondern stärker auf die Lösungsentwicklung, die Kompetenzen und die Ressourcen der KlientInnen fokussiert wird, ohne dabei die Probleme der KlientInnen runterzuspielen. Die KlientInnen kommen in der Regel mit einem „Tunnelblick“ (sie sehen ausschliesslich die Probleme) in die Beratung, was ja nur menschlich ist und uns allen immer wieder so ergeht. Zusammen (KlientIn und BeraterIn) werden klare und attraktive Ziele ausgearbeitet, welche als Zielvision eine „magnetische Anziehungskraft“ haben sollen – denn diese will der/die KlientIn motivierter umsetzen. Diese Ziele geben dann der Veränderung eine bestimmte Richtung und machen sie für die Beteiligten überprüfbar. Veränderungsziele zu definieren klingt einfach - ist jedoch harte Arbeit für die KlientInnen. Erinnern Sie sich daran, wann Sie das letzte Mal ein Vorhaben nicht umgesetzt haben? Neujahrsvorsätze gehen mit grosser Regelmässigkeit bis spätestens Ende Januar „vergessen“.

In der Beratung wird weiter versucht, herauszufinden, was im Leben der KlientInnen funktioniert. Dadurch wird der Blick, weg von den Problemen, auf funktionierendes Verhalten im Alltag gerichtet, damit die KlientInnen wieder Anschluss an ihre Kompetenzen finden. Es

wird also zum Beispiel nach Ausnahmen gefragt, wo eigentlich das Problem hätte auftreten müssen, aber alles wunschgemäß für die KlientInnen verlief. Diese Ausnahmen können zur weiteren Zielentwicklung und -erreichung genutzt werden. Ebenso werden durch Fragen neue Anregungen und Anstöße für ihre Veränderungsprozesse gegeben, die der Klient, die Klientin im Alltag umsetzen kann.

Das übergeordnete Ziel der lösungsorientierten Beratung ist, dass die Selbstwirksamkeit gestärkt wird. Die KlientInnen erleben sich als kompetente Gestalter Ihres Lebens, bzw. der verschiedenen Lebenssituationen mit den unterschiedlichen eigenen und äusseren Erwartungen.

Eine Geschichte kann das Vorgehen illustrieren:

Die Sehnsucht nach dem Meer.

(Die Geschichte passt zu Frauen genauso wie für Männer.)

Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer.

(dieses Zitat wird Antoine de Saint-Exupéry zugeschrieben, Quelle jedoch unklar)

Im Zentrum unserer Arbeit, sei es in der Therapie, der Beratung oder stützenden Begleitung steht, Hilfestellung zu geben, damit die Klienten besseren Zugang zu ihrer inneren Kraft, ihren Ressourcen und Stärken finden, sie entfalten können, damit sie anstehenden Problemen besser begegnen können.

Barbara Weskamp / Christian Marti