

Die 12 Grundannahmen der lösungsorientierten Kurztherapie

Sie orientieren sich an den „Eigenschaften offener Systeme“.

1. Vorteile eines positiven Fokus

Annahme: Eine Ausrichtung auf das Positive, auf die Lösung und auf die Zukunft erleichtert eine Veränderung in die gewünschte Richtung. Deshalb soll man sich auf lösungsorientiertes und nicht auf problemorientiertes Sprechen konzentrieren.

Suggestion oder Imagination des Erfolges unterstützt das Eintreten des Erfolges.

2. Ausnahmen verweisen auf Lösungen

Annahme: Ausnahmen zu jedem Problem können von Therapeuten und Klienten erschaffen und dann zur Konstruktion von Lösungen benutzt werden. Der Gedanke, diese Ausnahme sei nicht die wirkliche Lösung, beruht auf einer irrigen Annahme vom Charakter von Lösungen.

Die Frage, die zur Ausnahme führt, lautet: Was ist anders, wenn das Problem nicht vorliegt? Unter welchen Bedingungen liegt es nicht vor?

3. Nichts ist immer gegeben

Annahme: Änderungen sind unvermeidlich. Zustände und Ereignisse ändern sich ständig. Dinge sind nicht statisch, sondern sie befinden sich in unterschiedlichen und unterschiedlich schnellen Prozessen. Die Annahme, das Symptom sei Ausdruck von Verhalten und nicht von Sein, erleichtert die Veränderung.

4. Kleine Änderungen sind notwendig

Annahme: Kleine Änderungen führen zu größeren Änderungen. Sie öffnen den Weg zu Ressourcen, die größere Veränderungen ermöglichen.

Probleme sind nur genau so groß wie unsere Definition von ihnen.

Große und kleine Probleme werden Schritt für Schritt gelöst.

5. Kooperieren ist unvermeidlich

Annahme: Klienten sind immer kooperativ. Sie zeigen uns ihre Überzeugung, wie Änderung eintreten kann. Wenn wir ihr Denken und Handeln zutreffend verstehen, kooperieren sie unvermeidlich. Allerdings nicht immer so, wie der Therapeut sich das vorstellt. Der Klient macht wie der Therapeut einen Schritt nach dem anderen, hat aber ein anderes Tempo als dieser. Es gibt keine widerspenstigen Klienten, sondern nur unflexible Therapeuten.

6. Menschen haben Ressourcen

Annahme: Menschen haben alles, was sie brauchen, um ihr Problem zu lösen. Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, flexibel zu sein und Änderungen zu erleichtern.

7. Bedeutung und Erfahrung sind interaktional konstruiert

Annahme: Bedeutung und Erfahrung sind interaktional konstruiert. Bedeutung ist die Welt bzw. das Medium, in der wir leben. Wir verleihen unserer Erfahrung eine Bedeutung, und im selben Moment ist Bedeutung auch Teil unserer Erfahrung. Bedeutung wird uns nicht von außen aufgezwungen oder bestimmt. Wir informieren unsere Welt durch Interaktion. Die Bedeutung der erhobenen rechten Hand variiert je nach Kontext.

8. Rekursivität

Annahme: Handlungen und Beschreibungen sind zirkulär. Wird einer Handlung eine Beschreibung oder Bewertung beigegeben, so verändert sich die Konsequenz, die sich aus der Handlung ergibt. Nennen wir eine Handlung gut oder schlecht, so verändert sich unsere Antwort auf die Handlung.

9. Bedeutung liegt in der Reaktion

Annahme: Die Bedeutung einer Botschaft ist die Antwort, die Sie erhalten. Jemand hebt die rechte Hand, um sich am Kopf zu kratzen, und ersteigert damit einen Picasso. Lösungsversuche als Reaktion auf eine Handlung können also über die Eskalation zu Problemerzeugern werden. Ein „Ja, aber ...“ als Antwort ist der Hinweis, etwas anders zu machen.

10. Der Klient ist der Experte

Annahme: Therapie ist ein ziel- und lösungsorientiertes Vorhaben mit dem Klienten als Experten, nicht dem Therapeuten. Nicht ein wie auch immer gearteter Defekt der Person ist Ursache von Schwierigkeiten und Problemen. Es ist nicht Sache des Therapeuten, Ziele festzulegen oder eine soziale Kontrolle über das Erreichen von Zielen auszuüben.

11. Ganzheitlichkeit

Annahme: Jede Änderung darin, wie Klienten ein Ziel oder eine Lösung beschreiben und in dem, was sie tun, beeinflusst zukünftige Interaktionen aller Beteiligten. Nicht die dysfunktionale Persönlichkeit oder Struktur erzeugt das Problem, sondern die wie man eine Situation definiert, was man tut, wie man das dann definiert, was man dann tut usw. Anstatt sich darauf zu konzentrieren, was nicht klappt, kann man sich auf das konzentrieren, was klappt und darauf vertrauen, dass es dann funktionieren wird. Indem sich der Klient verhält, als sei das Problem gelöst, löst sich das Problem.

12. Mitgliedschaft in einer Behandlungsgruppe

Annahme: Die Mitglieder einer Behandlungsgruppe sind diejenigen, die ein gemeinsames Ziel teilen und den Wunsch ausdrücken, etwas zu tun, damit es eintritt. Die Therapiegruppe umfasst den Therapeuten und den oder die Klienten sowie alle, die sagen, dass es ein Problem zu lösen oder ein Ziel zu erreichen gibt. Diejenigen, die nicht zu einer Therapie kommen, sind nicht daran interessiert, gegenwärtig an einer Lösung zu arbeiten. Ist das Ziel erreicht, löst sich die Therapiegruppe wieder auf.

Zusammenfassung:

- 1. Vorteile eines positiven Fokus**
- 2. Ausnahmen verweisen auf Lösungen**
- 3. Nichts ist immer gegeben**
- 4. Kleine Änderungen sind notwendig**
- 5. Kooperieren ist unvermeidlich**
- 6. Menschen haben Ressourcen**
- 7. Bedeutung und Erfahrung sind interaktional konstruiert**
- 8. Rekursivität**
- 9. Bedeutung liegt in der Reaktion**
- 10. Der Klient ist der Experte**
- 11. Ganzheitlichkeit**
- 12. Mitgliedschaft in einer Behandlungsgruppe**