

## Ansatz: Steve deShazer

Der therapeutische Ansatz aus dem Therapiezentrum in Milwaukee fügt sich nahtlos an die Grundgedanken Milton H. Ericksons an. De Shazer hat sich vom analytischen Denken gelöst und bietet für die Arbeit mit seinen Klienten die folgenden Schwerpunkte:

- Die Gestaltung des individuellen Weltbildes kann ausschließlich im Zusammenhang und im Austausch mit anderen menschlichen Wesen betrachtet werden.
- Niemand kann vollständig den Standpunkt eines anderen einnehmen, sonst wäre er dieser andere.
- Die Sprache nimmt eine zentrale Rolle bei der Konstruktion der menschlichen Welt ein.
- Für jedes Problem ist irgendwo eine Lösung vorhanden, sonst könnte man das Problem als solches nicht erkennen.
- Der Berater ist nicht in der Lage, die Problematik seines Klienten vollständig zu verstehen.
- Klient und Berater konstruieren gemeinsam neue Wirklichkeiten ("Co-Konstruktionen"), die ausnahmslos Problemlösungen im Mittelpunkt sehen.
- Jede Beratung/Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Patient die Bereitschaft zur Mitarbeit einbringt.

Diese Prämissen aus der therapeutischen Arbeit Steve de Shazers führen in der praktischen Umsetzung zu zahlreichen Konsequenzen. Klient und Berater/Therapeut begeben sich nicht auf die analytische Suche nach einem Puzzlestück, das sich in den Verständnishintergrund einpassen lassen könnte. Denn Ursachenforschung kann schon aus dem unvermeidbaren Verständnisdefizit des Beraters (s.o.) nicht sinnvoll betrieben werden.

Im Mittelpunkt der Kooperation von Therapeut und Klient steht vielmehr die Suche nach den Ausnahmen, nach Situationen, in denen der Klient sein Problem gar nicht oder weniger deutlich wahrnimmt. Solche Lösungen können aus der Erinnerung des Klienten rekonstruiert werden. Daneben ist es möglich, Handlungsabläufe, Wirklichkeitskonstruktionen zu erschaffen, die nach der Erwartung des Klienten eine Änderung seiner Probleme erwarten lassen.

Als hilfreich hat sich dabei die Entwicklung einer Zielvorstellung erwiesen. "Stellen Sie sich einmal vor, all Ihre Probleme wären gelöst. Sie könnten jetzt ein Leben führen, das genauso wäre, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben, woran würden Sie es im Alltag überhaupt merken?"

Mit Hilfe des Beraters können daraus Vorstellungen, Handlungsweisen oder Lösungen ausgewählt werden, die sich als kleine Schritte im Alltag bereits vor dem Erreichen des "Zieles" umsetzen lassen. Dabei ist es durchaus möglich, die Zielvorstellungen zu jedem Zeitpunkt der Beratung anzupassen oder zu korrigieren. Starres Festhalten an einmaligen Entschlüssen oder Vorgaben durch den Berater sind mit den Inhalten DeShazers nicht vereinbar.

Grundsätzlich werden die Klienten in jeder Sitzung und durch Aufgaben für den Alltag ermuntert, Lösungen zu fokussieren, Wege zu entdecken und zu gestalten, die aus den beklagten Verhaltensweisen herausführen.

Eine solche Vorgehensweise kann durch hypnotherapeutische Techniken sinnvoll ergänzt werden. Die Umdeutung bekannter Verhaltensweisen und Situationen durchbricht rigide Verhaltensmuster und der Wechsel von Perspektiven erleichtert den Zugang zu lösungsorientierten Ressourcen.

Die Arbeitsweise Steve de Shazers hat sich im therapeutischen Alltag seit vielen Jahren als sehr wirkungsvoll und dauerhaft erwiesen. Wichtige Perspektiven sind dabei sicher, dass Klienten lernen, lösungsorientierte Aspekte auch über aktuelle Problematiken hinaus in ihren Alltag zu integrieren, und so erfolgreiche coping-Techniken zu entwickeln. Des weiteren stärkt die Erfahrung, auf der Basis eigener Ressourcen eigenverantwortlich und selbständig Probleme und Konflikte zu lösen, Selbstwert und Vertrauen für den Umgang mit zukünftigen Spannungsfeldern. Diese Aspekte der „Kurzzeittherapie“ erklären ihre Langzeitwirkung auf die Lebensführung der Klienten.