

# Vorwort von Tom Levoid

„Nichts ist praktischer als eine gute Theorie“ lautet ein bekannter Satz des Psychologie-Pioniers Kurt Lewin. Praktiker der systemischen Therapie, Beratung und Pädagogik sind aus dieser Perspektive gut beraten, wenn sie sich über die theoretischen Grundlagen ihres Handelns im Klaren sind und ihre Praxis kontinuierlich theoretisch reflektieren. Auf der anderen Seite setzt sich keine Theorie alleine in Praxis um. Theorien vermögen Ideen zu liefern, der Erfindungs- und Erfahrungsreichtum von Praktikern allerdings ist vonnöten, damit sich Theorie und Praxis auf effektive Weise verbinden können.

Praktiker lernen in erster Linie von anderen Praktikern. Sie schauen sich Interventionen und Fragen voneinander ab, erzählen sich gegenseitig von ihren Erfahrungen, demonstrieren ihre Methoden und Fertigkeiten in Workshops und auf Tagungen. So entsteht im Laufe der Zeit und im Zuge der eigenen professionellen Entwicklung ein Schatz, auf den immer wieder – intuitiv ebenso wie wohlüberlegt – zurückgegriffen werden kann.

Andrea und Filip Caby haben erfreulicherweise mit dem ersten Teil ihrer „Kleinen Psychotherapeutischen Schatzkiste“ nicht nur so viel Erfolg gehabt, dass sich nun ein zweiter Band anschließt. Ihr Erfahrungsschatz ist so groß, dass er auch diese Fortsetzung ohne Probleme füllen kann. Dr. Andrea Caby ist Kinder- und Jugendärztin / Psychotherapeutin, Dr. Filip Caby ist Kinder- und Jugendpsychiater. Ihre reiche praktische Erfahrung vor allem in der Arbeit mit Kindern und Familien – sowohl in stationären wie in ambulanten Behandlungssettings – ist auf jeder Seite des Bandes zu spüren.

Auch wenn theoretische Konzepte aus dem systemischen Feld eine bedeutsame Rolle spielen, handelt es sich bei dem vorliegenden Buch nicht um ein Lehrbuch. Die Absicht ist nicht, Neulingen und Anfängern einen systematischen Einstieg in die Systemische Therapie zu vermitteln. Es ist auch kein „Rezeptbuch“ wie so manche Werke, die ihren Lesern den Eindruck vermitteln, dass Therapie kaum mehr als die Anwendung bestimmter Interventionen, Übungen und Techniken sei. Die besondere Stärke dieses Bandes liegt vielmehr darin, gewissermaßen mit dem Vergrößerungsglas Situationen zu betrachten, die in therapeutischen oder beraterischen Gesprächen immer wieder auftauchen und für die ein Handwerkszeug benötigt wird, das (aus unterschiedlichen Gründen) nicht immer zur Hand ist. Die Aufgabe von Therapeuten und Beratern besteht ja nicht nur in der Klärung von Auftrag und Therapiezielen, dem geduldigen Zuhören leidvoller Geschichten, der Vermittlung von Verständnis und Entwicklung von Lösungsideen. Um all das zu erreichen, bedarf es im therapeutischen Kontakt der Herstellung und Aufrechterhaltung von Anschlussfähigkeit an das Erleben und die Sichtweisen von Patienten und Klienten, und zwar „von Moment zu Moment“. Nur wenn es gelingt, eine gute affektive Rahmung des Gespräches zu entwickeln und sowohl bei den Klienten als auch bei sich selbst Interesse zu wecken für das, was war, was ist und was sein könnte, kann Veränderung gelingen. Das ist – vor allem in Mehrpersonen-Settings – nicht immer einfach, weil die emotionale Gesprächssituation womöglich

angespannt oder konflikthaft ist, weil die Klienten vielleicht nicht von der Therapie überzeugt sind oder gar in einem Zwangskontext die Auflage zur Therapie erhalten haben, weil die Sichtweisen aller Beteiligten sehr auseinandergehen oder weil schlichtweg das Klientensystem inklusive des Therapeuten in eine „Problem-Trance“ hineingerutscht ist, aus der es schwierig ist, wieder auszubrechen. Was, wenn einem dann nichts mehr einfällt (was manchmal auch den erfahrensten Therapeuten passiert) oder man feststellt, dass man auf bestimmte Herausforderungen immer in ähnlich stereotyper Weise reagiert? Was man in diesen Momenten an Alternativen zur Verfügung hat – oder haben könnte, das ist eine der Leitfragen dieses Buches, die die Autoren auf ebenso kompetente wie kurzweilige und gelegentlich auch amüsante Weise beantworten.

Wer sein Handlungs-Repertoire erweitern möchte, wird hier nicht nur als Anfänger, sondern auch als erfahrener Professioneller – aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen – fündig. Natürlich wird „alten Hasen“ vieles bekannt vorkommen, allerdings werden auch bekanntere Techniken in den zahlreichen Fallbeispielen mit einer immer erkennbaren persönlichen Note vorgestellt, die ihnen noch einmal einen besonderen „Kick“ gibt. Ich wurde beim Lesen immer wieder an Situationen aus Therapiegesprächen erinnert, in denen ich auch etwas anderes hätte machen können, oder aber ich bekam Lust darauf, in einem bevorstehenden Gespräch das eine oder andere auszuprobieren.

Besonders anregend finde ich die zahlreichen wunderbaren Ideen, wie man auch ohne viel – und gelegentlich ganz ohne – Worte Zugang zu Kindern und Jugendlichen oder „Problemfamilien“ bekommen kann. Eindrucksvoll dabei, wie durch fast beiläufige Fragen, Vorgehensweisen oder spielerische Übungen mit geradezu ansteckender Leichtigkeit Neugier und Interesse mobilisiert werden können, selbst dort, wo die Skepsis hinsichtlich des therapeutischen Rahmens auf Seiten der „Kunden“ besonders stark ausgeprägt ist. Viele der Interventionen machen deutlich, dass Kinder und Jugendliche gute Lehrmeister für ihre Therapeuten sein können, wenn diese bereit sind, zuzuhören und zu lernen. Sich neugierig und spielerisch auf Kinder und Jugendliche einzulassen, ist sicher eine besondere Stärke der Cabys.

Zahlreiche Fallbeispiele zeigen aber dankenswerterweise nicht nur das Potential, sondern auch die Grenzen von Interventionen auf. Das gilt z.B. für den Umgang mit Behinderungen ebenso wie für kompliziertere Problem-Konstellationen, in denen viel Einfühlungsvermögen, Geduld und auch das Aushalten von Misserfolgen gefragt sein kann. Es werden also keine Wunder versprochen. Bei alledem ist aber die durchgängig ressourcenorientierte Perspektive besonders imposant – gerade auch dann, wenn es schwierig wird.

Die Gliederung der vorgestellten Techniken und Vorgehensweisen nach Idee, Methode, Tipp, Indikation, Kontraindikation und Setting und die praktische Ringbuchform machen das Buch zu einem Nachschlagewerk für den schnellen Gebrauch, das seinen besten Platz nicht im Bücherregal, sondern am Arbeitsplatz findet. Es dort einzusetzen, kann ich allen Leserinnen und Lesern nur empfehlen!

*Tom Levold, Köln, im April 2011*

# Vorwort der Autoren und wichtige Hinweise

Nach dem unerwartet raschen und großen Erfolg des ersten Bandes der „Kleinen Psychotherapeutischen Schatzkiste“ und der vielen positiven Resonanz gab es von Seiten der Leser, von Kolleginnen und Kollegen wie auch von uns selbst bald den Gedanken, eine Fortsetzung auf den Weg zu bringen.

Mit dem Blick auf die verschiedenen Anliegen, die noch nicht im Mittelpunkt gestanden hatten, wie auch auf weitere kreative Interventionen und Ideen machte es Sinn, das Werk durch einen weiteren Band zu ergänzen. Eine nicht unerhebliche Herausforderung stellte die Frage dar, wie sich beide Bücher aufeinander beziehen, aber auch völlig unabhängig voneinander angewendet werden können.

Anders als im ersten Band, in dem unter anderem die Grenzen zwischen Fachgebieten thematisiert wurden, z. B. zwischen der Pädiatrie und der Kinder- und Jugendpsychiatrie, geht es uns hier auch um die Grenzen des lösungs- und ressourcenorientierten Arbeitens. Problembereiche zeichnen sich dort ab, wo Interventionen nicht verstanden werden, wie z. B. bei mentaler Retardierung, oder wo die Frage im Raum steht, wie lösungsorientiert überhaupt gearbeitet werden darf.

Da der Kreis der Nutzer größer war als ursprünglich geahnt, möchten wir jetzt noch gezielter psychotherapeutisch tätige Kollegen und Kolleginnen ansprechen.

Um den hohen Nutzen für den praktischen Einsatz des Buches beizubehalten, wurde von der bewährten Struktur nur minimal abgewichen. Im ersten Kapitel finden sich wieder theoretische Ausführungen, im zweiten die ausführliche Darstellung der Methoden und Interventionsmöglichkeiten und im dritten weitere Indikationen, ergänzt durch Interventionen, die bereits im ersten Teil ausführlich beschrieben worden sind. Zu Beginn des zweiten Kapitels wurde eine Übersichtstabelle eingefügt mit der kurzen Beschreibung wichtiger systemischer Techniken, die im ersten Teil bereits erläutert worden sind. Diese grundlegenden Interventionen können fast immer angewandt werden und lassen sich gut miteinander und mit anderen Methoden kombinieren.

Bei den Interventionen ist uns aufgefallen, dass viele nicht nur in den Einzeltherapien (ET), Familientherapien (FT), Gruppentherapien (GT) oder in Paartherapien (PT) durchgeführt werden können, sondern an vielen Stellen auch in der Arbeit mit Teams (T) Anwendung finden.

Als Beispiel sei hier die [www.reset.neu](http://www.reset.neu)-Technik erwähnt, die wunderbar geeignet ist, um bei Alltagskonflikten im Team einen Neustart zu wagen: Die Wahrnehmung dessen, was besser hätte laufen können, in Kombination mit der

Wertschätzung für den oder die Konfliktpartner, ermöglicht das Äußern von Wünschen für das nächste Mal und eine Wiederholung der konfliktbeladenen Situation in einem neuen Kontext.

Wie immer wurde im Text zugunsten der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Substantive verzichtet, auch tauchen in wechselnder Reihenfolge und Häufigkeit oder sogar gemeinsam die Begriffe *Therapeut* und *Berater* sowie *Patient*, *Kunde* oder *Klient* auf. In den allermeisten Fällen ergibt sich die Auswahl aus dem Zusammenhang bzw. sind die Begriffe austauschbar. Die hier beschriebenen Interventionen lassen sich in der Regel in therapeutische, pädagogische oder beratende Kontexte gleichermaßen einbringen. Die unmittelbare Nähe der Arbeitsfelder produziert Schnittmengen und Graubereiche, die hier nicht näher definiert werden sollen. Stattdessen sollen die gemeinsamen Erfahrungen und das kreative Potential dieser Tätigkeiten im Mittelpunkt stehen.

Jeder Therapeut oder Berater entwickelt im Laufe seiner Berufserfahrung die in Ausbildungen erlernten Techniken weiter, passt sie seinen Gegebenheiten an und entdeckt nicht selten eigene, neue Herangehensweisen für bestimmte Problemlagen. Auf Tagungen, in Seminaren oder bei Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen tauscht man sich aus und stellt überrascht fest, dass ähnliche Anliegen zu sehr unterschiedlichen Lösungsideen führen können – und umgekehrt.

Fühlen Sie sich eingeladen, mit dieser Ideensammlung in Ihren jeweiligen Kontexten zu experimentieren und sich genauso wie wir weiter inspirieren zu lassen! Sie stammt aus der Begleitung von Kindern, Jugendlichen, Paaren, Teams, Familien und sonstigen Systemen.

Wir hoffen natürlich, dass die Arbeit mit diesem Band als genauso bereichernd empfunden wird, wie es schon beim ersten Teil der Fall war.