

Menüfolge aus Stephans „Drei-Sterne-Lieblingsmethoden-Fundus“

Stephan Theiling

Zusammenfassung

Mit welcher Idee und Haltung greife ich auf Methoden zurück, so dass das Vorgehen insgesamt systemisches Arbeiten ergibt? Die im Artikel vorgestellte Menüfolge aus meinem „Drei-Sterne-Lieblingsmethoden-Fundus“ sind in der Praxis vielfach angewandte und bewährte Prozessbeisteuerungshilfen. Die Methoden sind für unterschiedliche Arbeitssettings geeignet. Und: Bitte jeden Gang eingebettet und arrangiert in eine systemische Haltung verwenden – erst diese systemische Folie gibt den Speisen den wirklichen Gusto.

Apero – Amuse-Gueule – Vorspeise – Sorbet – Hauptgang – Zwischengang – Dessert und Digestif – soweit die Menüfolge, um Interesse am Weiterlesen zu wecken.

Methodenseminare bzw. -workshops sind bestens nachgefragt – dies verführt die Anbietermärkte. Allerdings: Keine Methode ohne Haltung, oder wie Goethe bereits sagte: „Das Was bedenke, mehr bedenke Wie.“ und derselbige lässt seinen Mephistopheles im Faust I sagen: „Dann hat er die Teile (hier: Methoden) in seiner Hand. Fehlt, leider! nur das geistige Band“. Um es in der Metapher der Workshop-Speisenfolge zu beschreiben: Kein Gulasch wird zum Gulasch ohne entsprechende Zutaten, ohne die Komposition der Zutaten mit guter Hitze, Zeit und Liebe. In der vegetarischen Variante: Kein Gemüse wird zu einem schönen Curry ohne gute Gewürze und dessen freiem Zusammenspiel (systemisch gesprochen: Selbstorganisation). Die in diesem Workshop für unterschiedliche Arbeitssettings vorgestellten Methoden werden vom Koch von daher stets mit der Folie einer systemisch-humanistischen Haltung serviert:

- Aperero: Seminareinstieg mal anders – „Die A-Z Methode“
- Amuse-Gueule bzw. Gruß aus der Küche: „6 Ressourcen-Fragen zur Problemzerschrottung“
- Vorspeise: Ressourcen-Süppchen an „positiven Erlebnissen mit Zufriedenheit und Stolz“
- Sorbet: Unterbrecher und Muntermacher
- Hauptgang: Zweierlei von „Arbeit mit Ste(h)greif-Skulpturen“ sowie „Genogrammarbeit als Joining-Methode“
- Zwischengang: Fragenreihe „Zum schlechten bzw. guten Ende“
- Dessert: Inspirierender Paarteller zum „Umgang mit unterschiedlichen Sichtweisen“
- Digestif: Eine – natürlich acht Jahre holzfassgereifte – Feedbackübung

Apero: Seminareinstieg mal anders – „Die A–Z Methode“

Dreier teams (je nach Gruppengröße) füllen die Liste unten optimalerweise jeweils an Flipcharts zu einem Thema aus, was sie bereits kennen. Hiermit werden die vorhandenen Wissensnetzwerke erfragt i. S. von welche bereits da sind. Variante mit/ohne Wettbewerbscharakter (wer als erstes ...), Auswertungsmodus: Jeder guckt auf jedes Flipchart.

- | | |
|---------|---------|
| A _____ | N _____ |
| B _____ | O _____ |
| C _____ | P _____ |
| D _____ | Q _____ |
| E _____ | R _____ |
| F _____ | S _____ |
| G _____ | T _____ |
| H _____ | U _____ |
| I _____ | V _____ |
| J _____ | W _____ |
| K _____ | X _____ |
| L _____ | Y _____ |
| M _____ | Z _____ |

Amuse-Gueule bzw. Gruß aus der Küche: „6 Ressourcen-Fragen zur Problem-zerschrottung“

Stelle dir vor, dein bester Freund/deine beste Freundin oder eine andere dir sehr nahe stehende, vertraute Person wird gebeten, eine Beschreibung zu dir abzugeben. Wie glaubst du, würde sie dich beschreiben?

- Welche fünf Stärken würde diese Person von dir nennen?
- Was würde diese Person als deine größte Stärke beschreiben?
- Was würde diese Person als deine herausragende Fähigkeit beschreiben?
- Wenn dir diese Person einen Rat geben würde, wie du dein Problem überwinden könntest, was glaubst du, würde sie dir sagen?
- Was würdest du dieser Person auf ihren Ratschlag hin antworten? Was würde sie dir daraufhin entgegen?
- Was würde diese Person antworten, wenn du ihr sagtest, sie sähe dich in einem zu positiven Licht?

Vorspeise: Ressourcen-Süppchen an „positiven Erlebnissen mit Zufriedenheit und Stolz“

	Ereignis/Szene	Wann war das?	Grad der Freude: a) damals b) heute (Skala 1–10)	Welche meiner Fähigkeiten haben geholfen?	Was denke ich dabei Positives über mich?	Wie profitiere ich heute von dem Erlebnis?	Wichtigkeit für mich (Skala 1–10)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

Sorbet: Unterbrecher und Muntermacher

Alle bewegen sich mit einem Blatt Papier auf der flachen Hand liegend durch den Raum. Jeder versucht bei jedem das Papier herunterzupusten. Varianten: Wettkampf/mit zartem Körperkontakt

Hauptgang: Zweierlei von „Arbeit mit Ste(h)greif-Skulpturen“ sowie „Genogrammarbeit als Joining-Methode“

1. Arbeit mit Ste(h)greif-Skulpturen

Mit Ste(h)greif-Skulpturen ist eine kurze Installation und damit bildhafte (und körperlich spürbare) Zurverfügungstellung einer Konstellation oder eines Musters durch den Therapeuten gemeint, wie z. B. „Ablösung“ oder „Hubschraubermutter“ oder „Triangulation“, „Ablenkung von mir selber“ ...

2. Genogrammarbeit als Joining-Methode

Viele Familien kommen, insbesondere wenn Kinder bzw. Jugendliche mit dabei sind, aufgeregt und angespannt zum Familienerstgespräch: „Wie werden meine Kinder auf die fremde Situation/Person reagieren?“, „Wie werden sie dem Therapeuten begegnen?“, „Werden sie da wieder hingehen?“, „Wird es ihnen langweilig werden?“, „Wie wird der Therapeut meine Kinder finden?“

Auf Therapeutenseite geht es darum, die einzelnen Familienmitglieder zunächst kennenzulernen, gut in den Kontakt zu kommen (Joining) und einen ersten Einblick in die Familie zu erhalten (Systembeobachtung).

Vorgehensweise/Anweisung:

Anleitung nach einem ersten Joining: *„Ich möchte, dass wir uns zunächst ein wenig kennenlernen, dass Sie/ihr mich kennenlernt und dass ich Sie/euch kennenlerne.“ (Weiter an das Kind oder ggf. die Kinder gewandt): „Dabei könnt ihr mir helfen. Steht mal bitte auf und kommt mit zu der Tafel. Ihr könnt euch hier jetzt jeder eine Farbe (Stifte) aussuchen. Wir malen jetzt ein Bild von eurer Familie. Keine Angst, ihr braucht nicht besonders gut malen zu können – ich helfe euch dabei.“*

Mit Unterstützung und nach Vorgaben des/der Therapeuten/in (Therapeut/in malt mit Finger auf der Flipchart vor) wird zusammen ein Genogramm der Kernfamilie, i. d. R. bestehend aus den leiblichen Eltern (ggf. mit Stiefeltern) sowie Kindern (klappt bereits mit fünfjährigen Kindern) gefertigt. Der/die Therapeut/in zeichnet mit den Fingern „den Kasten“ für Papa vor und sagt: *„So malst du das Viereck und das soll Papa sein“*. Es folgt „der Kreis“, den z. B. das Geschwisterkind malt (*„Dieser Kreis soll deine Mama sein“*). Der/die Therapeut/in fragt, wann Mama und Papa geheiratet haben (bzw. seit wann sie getrennt/geschieden) sind und die beiden Trauringe sowie die Jahreszahl bzw. die Trennungszeichen werden hinzuge-malt. Die Altersangaben und Namen werden ergänzt. Bei den Kindern wird neben dem Namen hingeschrieben, in welche Klasse und auf welche Schulform sie gehen bzw. welcher Kindergarten besucht wird. Bei den Eltern werden die Berufsbezeichnungen und berufsbedingten Abwesenheitszeiten notiert. Bei kleineren Kindern hilft der/die Therapeut/in beim

Schreiben, wenn die Worte „schwierig“ oder sehr lang sind. Die Großmütter/-väter m und v (bzw. Onkel und Tanten) werden dazugemalt, wenn sie im Alltag der Familie eine Rolle zu spielen scheinen. Die Kinder können ggf. existierende Haustiere unterhalb des Genogramms dazumalen.

Das gesamte Prozedere dauert i. d. R. ca. 10–15 Minuten.

Beobachtungs-/Aufmerksamkeitspunkte:

- Wie reagieren die Kinder auf mich (angstvoll? zugewandt? angemessen? übergriffig? oder?) Wie wirken die Kinder auf mich?
- Was wissen die Kinder über ihre Familie?
- Wie interagieren die Kinder miteinander?
- Wie interagieren die Kinder und die Erwachsenen miteinander? Können die Eltern die Kinder lassen oder müssen sie sofort helfen/unterbrechen/verbessern?

Für die Eltern ist es zumeist spannungsreduzierend, wenn sie erleben, dass ihre Kinder mit dem/der Therapeuten/in in einem ganz guten Anfangskontakt zu kommen.

Zwischengang: Fragenreihe „Zum schlechten bzw. guten Ende“

Wie unterscheiden Sie das gute von einem schlechten Ende?

Das gute Ende:

- Welches gute Ende haben Sie persönlich erlebt bzw. mitgestaltet?
- Was resultierte daraus?
- Was sind Markierungen/Kriterien für ein gutes Ende?
- Was werden Sie bezüglich eines guten Endes weiterhin unternehmen?

Das schlechte Ende:

- Welche Erfahrungen haben Sie mit schlechten Enden?
- Was sind Merkmale eines schlechten Endes?
- Was führt in bestimmten Prozessen dazu, dass es zu einem schlechten Ende kommt?

Dessert: Inspirierender Paarteller zum „Umgang mit unterschiedlichen Sichtweisen“

Jede/r schreibt bitte auf:

- a) meine eigene Sichtweise
- b) meine „Wir“-Sichtweise des Paares
- c) wie ich glaube, wie mein/e Partner/in die Fragen beantwortet

- Womit ist mein Kopf voll? Womit sind unsere Köpfe voll?
- Wofür schlägt mein Herz? Wofür schlägt unser Herz?
- Was halte ich fest? Was halten wir fest?
- Was rät mir mein Bauch? Was rät uns mein Bauch?
- Was müsste ich loslassen? Was müssten wir loslassen?
- Was bringt mich in Bewegung? Was bringt uns in Bewegung?
- Worauf kann ich bauen/vertrauen? Worauf können wir bauen/vertrauen?

Digestif: Eine – natürlich acht Jahre holzfassgereifte – Feedbackübung

Der/die Seminarleiter/in möchte, dass „die Speisen“ schmecken und gut verdaulich sind und nicht schwer zum Ausscheiden. Dazu Erstellung eines Plakates mit den Kategorien:

- Bekömmliches
- Vitamine
- Energiebringer
- Ballaststoffe
- Unverdauliches

Die Teilnehmer können entweder direkt auf das Poster schreiben, was sie wie erlebt haben, oder sie schreiben kleine Zettel, die auf das Poster geklebt werden. Daran kann noch ein kurzes Gruppengespräch angeschlossen werden.

Literatur

Goethe, J.W. (1981). Werke – Hamburger Ausgabe Bd. 3, München: dtv, S. 214.

Stephan Theiling (Osnabrück), Praxis für Systemische Therapie, Supervision, Coaching und Weiterbildungen (Kassenzulassung für Erwachsene sowie für Kinder- und Jugendliche); Lehrtherapeut am IF Weinheim sowie Ausbilder in Klientenzentrierter Psychotherapie (GwG). 20 Jahre klinische Tätigkeit in der Abteilung für Kinderheilkunde und Jugendmedizin am Kinderhospital Osnabrück, 20 Jahre Lehrbeauftragter am Fachbereich Humanwissenschaften (Fachgruppe Klinische Psychologie) der Universität Osnabrück.
stephan-theiling@if-weinheim.de