

# Vorwort

## **Was sind die wichtigsten Methoden in der systemischen Beratung und Therapie? Welche grundlegenden Werkzeuge sollten in keinem Methodenkoffer fehlen?**

Zugegeben, eine verwegene Frage und wohl ein Ding der Unmöglichkeit, darauf eine abschließende Antwort zu finden. Und dennoch versuche ich mit diesem Buch, der Antwort möglichst nahezukommen. Mit diesem Ziel wurden rund 70 Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie, Sozialarbeit, Sozialpädagogik sowie der Mütter- und Väterberatung (Pflegefachfrauen mit Zusatzausbildung) nach ihren Lieblingsmethoden befragt:

Was sind Deine Lieblingsmethoden?

Welche Methoden haben sich bewährt, sodass Du sie immer wieder anwendest?

Daraus entstand eine Sammlung von 40 praxistauglichen Ideen für die Arbeit in der Beratung und Therapie mit Erwachsenen und Kindern.

Das Buch richtet sich sowohl an Neueinsteiger wie auch an erfahrene Fachpersonen aus den Bereichen Erziehung, Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Heilpädagogik und vielen weiteren sozialen und gesundheitlichen Berufen der Beratung, Therapie und des Coachings.

Es soll nicht der Eindruck erweckt werden, dass eine gute Beratung oder Therapie von der Methode abhängt. Viel bedeutsamer ist die dahinterliegende Haltung, das Menschenbild, mit dem der Berater/Therapeut<sup>1</sup> dem Klienten begegnet. Ganz im Sinne von: „Das beste Werkzeug ist nur so gut, wie der Handwerker, der es benutzt“, ist auch hier eine Methode nur so gut, wie der Berater/Therapeut, der sie anwendet.

Es wurde großer Wert daraufgelegt, die Methoden im Sinne der Urheber zu beschreiben. Hierfür nahm ich nach Möglichkeit mit den Urhebern Kontakt auf und orientierte mich an ihren Werken. Dementsprechend werden selbst die Anleitungen für die Klienten möglichst genau im Originalwortlaut des jeweiligen Urhebers wiedergegeben, um deren individuellen Charakter bestmöglich darzustellen.

Durch einen vielfältig gefüllten Methodenkoffer ist es möglich, flexibel auf verschiedene Situationen zu reagieren und passende Interventionen anzubieten. Dies sorgt nicht nur für eine Auflockerung der Sitzungen, sondern erweitert auch den oft gesprächslastigen Rahmen. Da laut der Augenoptikerin Christina Flegl der Mensch 80 bis 85 % seiner Informationen aus der Umwelt über die Augen aufnimmt (Flegl, 2023), sollte sich eine Beratung oder Therapie nicht nur auf den verbalen Kanal be-

---

1 Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind damit alle Geschlechter gemeint. Mit Berater/Therapeut sind alle Fachpersonen gemeint, also auch Coachs, Pädagogen usw., und mit Klient sind alle ratsuchenden Personen gemeint, also auch Patienten, Coachees usw.

schränken. Oder in den Worten der Psychologin Danie Beaulieu ausgedrückt: „Die Frage als Therapeutin lautet nicht: ‚Wie kann ich es meinem Klienten sagen?‘; sondern vielmehr: ‚Wie kann ich es ihm zeigen oder auf andere Weise erfahrbar machen?‘“ (Beaulieu, 2005, S. 10 f.).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Auffrischen, Wiederentdecken und Neuentdecken der hier präsentierten Methoden!

Mischa Frei

# Gebrauchsanleitung für den Werkzeugkoffer

Die Werkzeuge in diesem Koffer sind den nachfolgenden Themenbereichen zugeordnet:

- Einstieg in die Beratung und Therapie
- Systemische Fragen
- Aufstellungen, Skulptur- und Teilarbeit
- Emotionen im Fokus
- Bilder und Metaphern
- Familie und Erziehung
- Beim Stocken des Gesprächs

Die Methoden werden mit zahlreichen Illustrationen und in übersichtlicher Struktur präsentiert. Ziele, Dauer, Zielgruppe und benötigtes Material sind schnell ersichtlich. Der Ablauf der Methode ist in einzelne Schritte unterteilt, sodass dieser direkt aus dem Buch übertragen und angewendet werden kann. Für individuelle Anpassungen stehen digitale Versionen zur Verfügung. Am Ende dieses Buches findet sich auf S. 157 ff. eine tabellarische Übersicht zu sämtlichen angesprochenen Methoden.

Die Methoden werden jeweils folgendermaßen beschrieben:

- Setting
- Zielgruppe
- Dauer
- Benötigtes Material
- Ziele
- Beschreibung der Methode
- Ablauf
- Variationen

Die Alters- und Zeitangaben dienen zur Orientierung und sind als ungefähre Richtwerte gedacht. Sie können je nach Klienten und Arbeitsweise des Beraters/Therapeuten variieren. Wenn unter Zielgruppe angegeben ist, die Methode sei für Kinder geeignet, sind damit Kinder ab einem Alter von ca. 5 Jahren gemeint.

Die Variationen beinhalten Ideen aus verschiedenen Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen und sind unabhängig von der ursprünglichen Beschreibung der jeweiligen Urheber.

Für eine schnelle und übersichtliche Darstellung werden nachfolgende Icons verwendet:



= **Setting**



= **Zielgruppe**



= **Dauer**



= **Benötigtes Material**

# Aufstellung mit Bodenankern



Einzel



Kinder ab ca. 7 Jahren, Jugendliche, Erwachsene



eine bis mehrere Sitzungen



farbiges Papier oder Filzmatten mit einer Richtungsangabe, wie z. B. eine Einkerbung (Die Materialien sollten groß genug sein, um darauf stehen zu können.)

## Ziele

- Familiäre Kommunikations- und Beziehungsmuster darstellen und bearbeiten
- Unterschiedliche Perspektiven einnehmen
- Den Wunschzustand erarbeiten
- Lösungsschritte ableiten
- Lösungsansätze durchspielen
- Emotionen, Kognitionen und das körperliche Befinden einbeziehen

## Beschreibung der Methode

Mithilfe von Bodenankern lässt sich eine Aufstellung, die eigentlich im Mehrpersonensetting ausgeführt wird, im Einzelsetting durchführen. Anstelle von Menschen als Repräsentanten werden Filzmatten oder farbiges Papier verwendet. Diese repräsentieren abwesende Personen, Emotionen (z. B. Wut, Selbstzweifel) oder spezifische Themen, wie beispielsweise eine neue Arbeitsstelle. Analog zur Aufstellung werden die Bodenplatten so auf den Boden gelegt, dass die Abstände die Beziehungen zwischen den Personen oder Elementen aufzeigen. Ein Richtungspfeil oder eine Kerbe auf dem Bodenanker gibt die Blickrichtung an.

Nachdem die Bodenanker im Raum aufgestellt worden sind, kann sich der Klient auf die verschiedenen Bodenanker stellen und in die entsprechende Rolle gehen. Nun achtet er auf seine Gedanken, Empfindungen, sein Körpergefühl und seine Handlungsimpulse (Daimler, 2008). Dabei wird er vom Berater/Therapeuten in der jeweiligen Rolle angesprochen. Am Rand des Aufstellungsraumes wird ein neutraler Ort eingerichtet, an dem der Klient nach dem Verlassen eines Bodenankers die Rolle von sich abstreifen (*entrollen*) kann. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Beispielsweise kann er kurz mit den Füßen stampfen und die Rolle abschütteln oder er kann sich innerlich sagen: „*Ich bin jetzt wieder...*“ (Varga & Sparrer, 2011, S. 72).



Abbildung 14: Aufstellung mit Bodenanker

Ein hilfreiches Element in der Arbeit mit Bodenankern ist die *kataleptische Hand* (siehe „Die Tetralemma-Aufstellung“, S. 70). Ihr Einsatz führt dazu, dass der Klient seinen Blick geradeaus richtet und nicht nur auf den Boden schaut.

### Ablauf

Für die Aufstellung mit Bodenanker wird folgender Ablauf vorgeschlagen:<sup>1</sup>

1. Die Elemente des Systems, die für die Aufstellung wesentlich sind, werden identifiziert.
2. Der Klient sucht sich für jedes Element einen Bodenanker aus.
3. Anschließend legt der Klient die Bodenanker auf dem Boden aus, sodass die Abstände und Blickrichtungen die Beziehung zwischen den Personen/Elementen darstellen.
4. Der Klient stellt sich nacheinander auf verschiedene Bodenanker. Der Berater/Therapeut führt den Klienten durch diesen Prozess und bittet ihn auf den jeweiligen Bodenanker: „Bitte schildern Sie mir Ihre aufkommenden Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Impulse.“

---

<sup>1</sup> nach Senoner, 2006, S. 243 ff.

## Variationen

- Wunschbild/Idealbild: Der Klient stellt die Bodenanker so auf, wie er sich das Bild wünschen würde. Dadurch können Ziele geklärt und weitere notwendige Schritte für die Beratung oder Therapie aufgezeigt werden.
- Nachdem man eine Aufstellung mit dem Systembrett (siehe S. 60) vorgenommen hat, kann man zur Aufstellung mit Bodenankern übergehen und die Aufstellung vom Systembrett mit den Bodenankern im Raum aufstellen. Dadurch wird die Erfahrung intensiver, körperlicher und unmittelbarer.
- Anstelle des Klienten kann sich auch der Berater/Therapeut auf die Bodenplatten stellen und seine eigenen Empfindungen dem Klienten mitteilen. Da ein Berater eigene Anteile mit hineinbringen könnte und sein Empfinden nicht einer objektiven Wahrheit entsprechen, sollte er seine Wahrnehmung dem Klienten lediglich als Angebot mitteilen, sodass es dem Klienten freisteht, was er davon annehmen will und was nicht.
- Der Berater/Therapeut kann dem Klienten sogenannte rituelle Sätze anbieten (siehe „Die Tetralemma-Aufstellung“, S. 70).