

The Pragmatics of Hope: innovative Gedanken

Interview mit Yvonne Dolan, M.A., anlässlich ihres Seminars in Bern, vom 04./05. April 2005.

Vorbemerkung: Am Abschluss ihres Seminars haben Laurent Rossier und Thomas Villiger, Yvonne Dolan interviewt zu den Beziehungen zwischen *solution focused approach* und *Erickson`schem Ansatz*.

Auf die Frage, wer den Link zwischen solution focused approach und Erickson`scher Hypnotherapie ausführen könnte, hatte Steve de Shazer dafür wärmstens empfohlen, Yvonne Dolan anzufragen. Am Seminar in Bern konnten wir diese Gelegenheit nutzen. Im Interview haben wir aus Gründen der Lesbarkeit die männliche Formulierung verwendet, selbstverständlich ist immer auch die weibliche Form mit gemeint. Uebersetzung und Hervorhebungen: Thomas Villiger. Publiziert im Einverständnis von Y. Dolan ©.

Interview:

Kürzel Laurent Rossier (LR), Yvonne Dolan (YD), Thomas Villiger (TV)

LR: Würdest Du die Gründe aufführen Yvonne, weshalb Du den lösungsorientierten (solution-focused = SF) Approach in deiner Arbeit schätze?

YD: Die Betonung auf Respekt vor der Einzigartigkeit der Klienten und damit auf Hoffnung ist ein sehr kraftvolles Mittel, eigentlich die Grundlage des Solution Focused (SF) Ansatzes. Und das liebe ich daran. Während der SF-Interviewprozess Raum schafft für viele verschiedene Ideen und Richtungen, unterscheidet der Ansatz sich in zweierlei Hinsicht von den meisten anderen:

- ***Der Kunde ist in einer Expertenposition und***
- ***der traditionelle Ablauf einer Therapiesitzung ist von deren Anfang an umgekehrt durch eine detaillierte Beschreibung dessen, wie das Leben sein wird nach erfolgter Bewältigung des „Problems“.***

Was ich weiter an SF-Therapie schätze ist:

Wenn gut umgesetzt und ausgeführt, kann das SF-Interview als sehr kraftvolles Korrektiv genutzt werden für schreckliche emotionale Erfahrungen, die Menschen, schwächen und unter denen sie litten, sei es Verletzungen, Missbrauch oder andere schreckliche Lebensereignisse, in denen sie keine Kraft hatten, die Ereignisse zu bewältigen, mit ihnen umzugehen oder Kontrolle zu haben darüber, was passiert. In der SF-Therapie ist der Klient in der Position, Kontrolle ausüben zu können, weil es seine Ziele sind, die den Inhalt, die Weiterentwicklung und die Richtung der Therapie vorgeben.

Statt die Annahmen des Therapeuten hervorzuheben – was die Idee transportieren würde, der Therapeut wisse (besser) was für den Klienten gut ist, als dieser selbst – wird mehr die Sichtweise des Klienten respektiert und direkt in den therapeutischen Veränderungsprozess eingebaut.

Und noch etwas was ich sehr schätze an diesem Ansatz:

Ich führe meine Arbeit gerne und mit Freude aus, ich erlebe sie als erfüllend. Ich mag meine Klientinnen wirklich! Und weil dieser Ansatz auf den Zielen, Hoffnungen und den „Wunder“-vorstellungen der Klientinnen basiert, stellt sich auch folgender Nebeneffekt ein:

Nämlich es wird ein kreativer Optimismus erzeugt auf beiden Seiten, beim Therapeuten und beim Klienten. Deshalb fühle ich mich am Ende des Tages auch

nicht ausgebrannt. Dies führt natürlich auch dazu, dass es mir grosse Freude macht, diesen Approach zu lehren. Ich freue mich, in Seminaren diesen Ansatz weitergeben zu können.

Manchmal wird SF- Therapie missverstanden als ein Ansatz, der primär durch bestimmte Techniken gekennzeichnet ist: Dies trifft nicht zu, sicher jedenfalls nicht in der Art und Weise, wie er durch die Begründer, Steve de Shazer und Insoo Kim Berg gelehrt und praktiziert wird. In der Art und Weise wie sie SF-Therapie umgesetzt haben, ist ganze Sitzung darauf ausgerichtet, die Ziele des Klienten zu explorieren;

- und wie diese Ziele im täglichen Leben der Klienten bereits schon erreicht worden sind und erreicht werden können;
- und wie die Klienten und wichtige Bezugspersonen ihres Lebens nach und nach in der Lage sind, dies wahrzunehmen, dass diese Ziele tatsächlich auch eingetreten sind;
- und was dies dann im Leben der Klienten für einen Unterschied ausmacht.

Noch etwas weiteres, das ich schätze: Das ist die zunehmende Leichtigkeit in der Stimmung, die sich jeweils gegen Ende einer SF-Sitzung einstellt. Man kann dies sprichwörtlich, eins zu eins, in der Körpersprache der Klienten beobachten. Die haben so einen leichten „swing“ in ihrem Schritt, wenn sie am Ende der Sitzung das Büro verlassen. Und stehen jeweils aufrechter da, mit aufgerichtetem Kopf, eher etwas grösser und atmen tiefer und in angenehmer Weise. Die Veränderung ist evident und dies finde ich sehr überzeugende Anzeichen dafür, dass die Dinge sich in eine positive Richtung verändert haben; **denn ich bin überzeugt, dass der Körper nicht lügt.**

TV: Während ich Dir zugehört habe, ist bei mir eine Frage aufgetaucht, vielleicht eine schwierige. Ich habe mich gefragt, was Dir Kraft und Hoffnung gibt und Schutz vor Enttäuschungen in Deiner Arbeit?

YD: Gute Frage!

Hmm... ja mir hilft es, mich daran zu erinnern, dass es nicht um mich geht. Es geht um die Klienten. Dort sollte auch der Fokus sein. Ich bin überzeugt, dass die Klienten ihr bestmögliches tun und ich stelle sicher, dass ich mein bestmögliches gebe. Wenn ich mir diese beiden Dinge in Erinnerung rufe, dann stellt sich nicht Enttäuschung ein, auch wenn ich evtl. nicht die Resultate erreiche, die ich mir ursprünglich vorgestellt habe, dass sie möglich wären. Es hilft mir auch, mich daran zu erinnern, was ich über all die Jahre von den Klienten gelernt habe: **Manchmal kann es sein, dass es dem Therapeuten so vorkommt wie wenn der Veränderungsprozess sehr langsam vor sich gehen würde. Aber tatsächlich können die Klienten genau das Gegenteil erleben.** Der Klient kann eine therapeutische Veränderung als so schnell vor sich gehend erleben, dass es ihn fast ein bisschen ängstigt, wie schnell, dass das geht und dass es für einen Klienten dann nicht möglich ist noch schneller vorwärts zu schreiten.

Ich habe auch gelernt, dass das Verhalten welches anfänglich aussehen mag wie sogenannter „Widerstand“ oder Aggression der Klienten – *ich habe sehr viele Klienten gesehen, die vom Gericht verordnet zur Therapie mussten, oder von anderen Stellen überwiesen wurden; und diese Klienten zeigten sich anfänglich jeweils in wütender und feindlicher Haltung* – viele Male tatsächlich etwas sehr Anderes sein kann; - und um dies zu verstehen...- dass es ein Ausdruck der Verletzlichkeit von Klienten sein kann. Was anfänglich aussehen mag als sogenannter „Widerstand“ oder Aggression hat sich bei meinem Klienten üblicherweise herausgestellt, als etwas wie *eine Furcht zu Scheitern*; oder dieses

„widerständige Verhalten“ zeigte sich bei Klienten, die sehr erschreckt und ängstlich, verzweifelt versuchten, sich selber zu schützen (*Yvonne zeigt eine Körperhaltung, wo sie mit beiden Armen sich um die Schultern fasst, als Symbol von Schutz*).

LR: Was denkst du ist der Platz von Hypnose in der Solution Focused Therapie?

YD: Ich habe eine kürzere Antwort für diese Frage, hoffe ich.

Ich bin überzeugt, dass sich ein natürlicher hypnotischer Bewusstseinszustand automatisch in einer gut geführten SF-Sitzung einstellt. Es gibt physiologische Anzeichen einer Trance, die tatsächlich eben dann eintreten und man kann dies mitverfolgen, indem man z.B. ein Video oder ein SF-Interview anschaut:

Oftmals erweitern sich die Pupillen und/oder die Klienten schliessen ihre Augen und hören auf zu blinzeln, oder es zeigt sich am Schluckreflex; oder die Klienten atmen langsam und tief und der Körper wird merklich ruhiger: Alles physiologische Anzeichen einer Trance – während sie die „Wunder“-frage reflektieren, oder Skalierungsfragen, oder während sie eine Lösung beschreiben.

Ich sehe Hypnose im Kontext einer „Common Every Day Trance“ wie sie Milton Ericsson und Ernest Rossi in den späten 70-er Jahren in ihrem klinischen Buch namens „Hypnotic Realities“ beschrieben haben. „Common Every Day Trance“ bezieht sich auf einen natürlichen Bewusstseinszustand, der spontan auftritt im Alltag, ohne formale hypnotische Induktion. Menschen befinden sich in diesem Zustand, wenn sie auf einer optimalen Funktionsebene handeln. Und ich bin überzeugt, dass die „Wunder“-frage zu stellen, die Details dazu erfragen, die eine gelöste Version eines „Problems“ beschreiben, Skalierungsfragen zu stellen – alle diese Fragen tragen dazu bei, diese „Common Every Day Trance“ eintreten zu lassen, in einem optimalen Sinne; und dadurch auch das Gedächtnis der Klienten mit Assoziationen anzuregen, die sich auf eine Lösung beziehen. Wenn Klienten eine Lösung sehr detailliert beschreiben, als Folge davon, dass ich die günstigen SF-Fragen gestellt habe, dann resultieren die Antworten der Klienten in einer Art selbstinduzierter posthypnotischer Suggestion. Und beim nächsten Mal, wo die Klienten eine reale Lebenssituation erfahren, die jener ähnlich ist, die wir im Detail in unserer Sitzung diskutiert haben, erinnern sich die Klienten automatisch und ganz natürlich an die Ressourcen, die wir in unserer Sitzung diskutiert haben, bezogen auf alle diese detaillierten SF-Fragen. Meiner Erfahrung gemäss, beginnen die Klienten sich in diesen sehr hilfreichen Bewusstseinszustand, der „Common Every Day Trance“ hinein zu begeben im Moment, wo sie eine Lösung beschreiben.

Meiner Meinung nach stellt sich dies leicht und wie von selbst ein, wenn ich es hinkriege, die geeigneten SF-Fragen zu stellen, mit warmer, entspannter und einladender Stimme, damit nonverbal mit meinem Gesichtsausdruck und meiner Körperhaltung auch kommuniziere, dass ich überzeugt bin, dass sich in dieser Sitzung etwas Gutes und Wertvolles einstellen kann, das über die Sitzung hinaus nachhaltig wirkt. In der Art und Weise lege ich seit 10 oder sogar 15 Jahren weniger Gewicht auf formale hypnotische Induktionen. Tatsächlich erinnere ich mich nicht daran, in letzter Zeit eine formale Trance angeboten zu haben!

Stattdessen lege ich mehr Wert darauf, Solution Focused Fragen zu stellen, sehr detailliert, auch auf den Antwortprozess, der durch diese Frage ausgelöst wird. Und die Klienten finden sich wie von selbst wieder in diesem, was Erickson und Rossi den „Common Every Day Trance State“ genannt haben.

Es ist eine sehr hilfreiche Sache, weil es die Betonung auf die Fähigkeit legt, eigene Ressourcen zu identifizieren und optimal zu nutzen. Dieser Prozess ist immer sehr mit Freude und Vergnügen für den Therapeuten verbunden, weil die

Klienten in diesen angenehmen, komfortablen, geistigen und emotionalen Zustand hinein gehen. Immer wieder freue ich mich neu daran, dies beobachten zu dürfen und daran teilzunehmen.

T. Villiger 05.04.05/10.10.05