

Dr. Dietmar Friedmann

Das Geheimnis des Erfolgs in Therapie und Coaching

Wenn man anfängt eine Psychotherapie- oder Coaching-Ausbildung zu machen, denkt man, man müsse ein besonders guter Therapeut oder Ausbilder werden, um gute Ergebnisse zu erzielen. Dem wird jeder zustimmen. Man meint, dazu müsse man die Problemsituation des Klienten verstehen, Wege zur Lösung kennen und fähig sein zu kontrollieren, ob und wie der Klient sein Ziel erreicht. Auch das leuchtet ein, klingt schlüssig. Doch Logik und Vernunft sind nicht immer die besten Ratgeber für die Praxis.

Als man anfing zu untersuchen, wie Klienten in Therapie oder Coaching tatsächlich zu Lösungen finden, kam man zu anderen Ergebnissen: der Therapeut¹ muss die Problemsituation des Klienten nicht notwendigerweise verstehen, er muss den Weg zur Lösung nicht unbedingt kennen und er braucht weder zu kontrollieren wie, noch ob der Klient sein Ziel erreicht hat. Erfolge oder Lösungen ereignen sich anders, sowohl aus der Sicht des Therapeuten als auch des Klienten.

Es ist schon ein paradoxer Sachverhalt, dass die Therapeuten, die in diesem Sinne wissendes Nichtwissen praktizieren, bessere Ergebnisse erzielen als jene, die wissen und verstehen oder zu wissen und zu verstehen glauben. De Shazer hat deshalb die Therapeuten aufgefordert, aufzuhören zwischen den Zeilen zu lesen und ihnen empfohlen, besser ein Blödheitstraining zu machen, um gute Therapeuten zu werden. Es ist ja tatsächlich so, dass jeder Hobbypsychologe einem auf den Kopf zusagt, was mit einem nicht stimmt, und schlimm genug, wenn er damit Recht hat.

Nun hat unser Verfahren, ILP oder Integrierte Lösungsorientierte Psychologie, mehr mit Wissen zu tun als jede andere lösungsorientierte Therapie. Doch auch bei uns gilt, man muss zuerst vom Wissen zum wissenden Nichtwissen kommen um dann, auf eine andere und neue Weise, Wissen benützen zu können. Dieser Lernschritt vom Wissen zum Nichtwissen ist schwierig, widerspricht all dem, was wir bisher gelernt haben, aber auch unseren Bedürfnissen nach Helfen-Wollen, nach Kontrolle und Kompetenz.

Was tritt an die Stelle des bisherigen Wissens, was ist jetzt die Aufgabe des Therapeuten und worin zeigt sich seine Kompetenz?

Die Lösungsorientierte Kurztherapie hat herausgefunden, dass lohnende Zielsetzungen und Lösungsfilme allein schon den halben Therapieerfolg ausmachen. Die meisten Therapieschulen werden dazu sagen: „Wenn das so einfach wäre!“ Die Erfahrungen der Lösungsorientierten Kurztherapie zeigen: es ist so einfach! Doch sie wissen auch, wie schwer es ist, dem Einfachen zu vertrauen, es wirken zu lassen und nicht ängstlich und besserwisserisch doch wieder im alten Sinne zu intervenieren. Dazu braucht man eine gute Ausbildung, positive Erfahrungen und ein Wissen darüber, wie Dinge im Leben funktionieren.

Im NLP hat man entdeckt, dass alte, frühkindliche Denk- und Erlebensmuster wie selbsterfüllende Prophezeiungen wirken. Wenn jemand glaubt, er sei nicht liebenswert, wird er viel dafür tun, doch ein bisschen liebenswert zu sein, z. B. sich besonders attraktiv zu geben, ungemein tüchtig oder klug zu sein. Doch irgendwie funktioniert das nicht richtig. Entweder er gerät an die Falschen, oder man begegnet seinem angestrebten Bemühen mit Misstrauen, Neid oder Ablehnung. Und selbst wenn man ihm ehrlich vermittelt, er sei liebenswert, kommt das nicht bei ihm an. Ändert man jedoch diese alten Denk- und Erlebensmuster des Klienten, so ändert sich in der Folge auch sein Verhalten und er erlebt vielleicht zum ersten Mal, wie es ist liebenswert zu sein.

¹ Ich spreche im Folgenden nur noch von Therapeut und Therapie und lasse Trainer und Coaching weg, um die Lesbarkeit des Textes nicht zu erschweren. Doch Trainer oder Coaching sind jeweils mitgemeint.

In der Systemischen Therapie wusste schon Perls, dass das, was uns ärgert oder ängstigt, projizierte nicht gelebte Energien sind, die in der Therapie reintegriert werden können. Seine Methode der Identifikation scheinen die Psychoanalytiker bis heute nicht begriffen zu haben. Bei ihnen werden Träume noch immer gedeutet. Und die Systemische Familientherapie hat entdeckt, dass wirksames Beziehungsverhalten meist paradox ist. Um wünschenswerte Veränderungen zu erzielen, muss häufig das Gegenteil dessen getan werden, was eigentlich vernünftig wäre.

Unsere Aufgabe war es nun, diese neuen Erkenntnisse aus unterschiedlichen Therapie-Verfahren verständlich und methodisch anwendbar zu machen. Manches konnte in etwa so übernommen werden, wie wir es vorfanden. Anderes musste weiter entwickelt und konkretisiert werden. Die Hauptaufgabe war dann, das alles zu integrieren – deshalb Integrierte Lösungsorientierte Psychologie/Psychotherapie. Das wäre kaum möglich gewesen ohne die prozessorientierte Persönlichkeitstypologie, die deutlich macht, wer wann was braucht, um zu Lösungen zu kommen.

Fortschritte in der Psychotherapie vollziehen sich ungemein langsam und schwerfällig, zum Schaden der Klienten, aber auch der Auszubildenden. Dabei handelt es sich bei den lösungs- und ressourcenorientierten Verfahren nicht nur um neue Methoden, sondern mehr noch um ein neues Verständnis, wie Therapie tatsächlich funktioniert. Das Gute des Schlechten: Wer sich heute für eine Ausbildung in Integrierter Lösungsorientierter Psychologie entscheidet, hat einen Wettbewerbsvorsprung, der nicht so schnell eingeholt werden wird. Und das ist in einer Zeit vorteilhaft, in der es schwieriger wird, beruflich Fuß zu fassen und erfolgreich zu werden. Doch nicht zuletzt sollte man sich schon aus berufsethischen Gründen für eine bestmögliche Ausbildung und Therapie entscheiden.