



Leseprobe aus Hoch, Wegweiser für
Perlentäucher, ISBN 4019172101015
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101015](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101015)

Inhalt

1 Ressourcenaktivierung mit Bildimpulsen	3
2 Prozessarchitektur eines ressourcen- aktivierenden Ansatzes	11
3 Anwendungshinweise zur Fragetechnik	13
4 Interventionen mit Bildimpulsen	16
5 Systemischen Methoden durch Bildimpulse mehr Impact verleihen	18
Über den Autor	25
Literatur	26
Bildnachweis	26

1 Ressourcenaktivierung mit Bildimpulsen

Das Kartenset bietet Impulse und Inspiration, um Klientensysteme mit ihren Stärken und Kompetenzen in Kontakt zu bringen. Hierzu werden gezielt systemische, insbesondere hypothetische und zirkuläre Perspektiven genutzt.



Menschen erleben sich jedoch in Polaritäten. Aus diesem Grund werden innerhalb der Bilderauswahl Probleme, Risiken und innere Widerstände nicht ausgeklammert. Erst durch diese Unterschiedsbildung kann ein echtes Spüren der eigenen Ressourcen ermöglicht werden.

Outside in. Sie können die Karten outside in verwenden: Wählen Sie eine Karte, die aus Ihrer Sicht gerade gut zum Thema oder Prozess passt und bieten Sie Ihrem Klientensystem diese sozusagen als spontane Außenwahrnehmung an.

Inside out. Sie können das Kartenset auch inside out verwenden und fragen, von welcher Bildkarte sich das Klientensystem spontan angesprochen fühlt.

Informieren Sie sich in beiden Fällen, was Ihr Klientensystem auf dem Bild sieht, worin es sich wiederfindet und welches Gefühl dabei vielleicht entsteht. Im Anschluss nutzen Sie die Frageinterventionen oder Imaginationseinladungen auf der Kartenrückseite und kommen über die stets inhärenten Ressourcenbereiche ins Gespräch.

Tipp

Nutzen Sie die Impulskarten bereits zu Beginn Ihrer Sitzung, um die Ressourcen Ihrer Klientensysteme zu aktivieren. Wer sich mit etwas Schönerem und seinen inneren Kräften verbindet, wird einfacher lösungsorientiert denken können bzw. sich besser aus einem problemtranceartigen Zustand lösen können. Erlebensweisen und negativ konnotierte Selbstwahrnehmungen können aufgelöst werden und neue Möglichkeitskonstruktionen entstehen.

Nicht nur zur anfänglichen Erwärmung sind die ressourcenaktivierenden Karten zu gebrauchen, sondern jederzeit bei Bedarf in Ihren Arbeitsprozessen, um festgefahrene Situationen aufzulockern bzw. »etwas anderes zu machen«. Es geht auch darum, Gegengewichte zu schaffen, wenn Klagen oder Fokusse auf dysfunktionale Zusammenhänge drohen die Oberhand zu gewinnen und Erstarrungsmechanismen beginnen zu greifen.

Die Bildkarten bzw. Interventionen sind neben dem Einzelsetting zu einem Großteil auch für Mehrpersonensettings nutzbar. In diesen Fällen sind die Bildkarten mit folgendem Icon gekennzeichnet:



Nutzen und adaptieren Sie die Fragen aus den vorhergehenden Vorschlägen für Einzelsettings, so dass sie zu Ihren Mehrpersonensettings passen.

1.1 Was sind Ressourcen?

Grob übersetzt sind Ressourcen Quellen, aus denen man etwas dringend Benötigtes schöpfen kann. Für Therapie und Beratung könnte man die folgenden Bereiche als Ressourcen bezeichnen:

- ▶ etwas, aus dem ich Kraft schöpfen kann
- ▶ etwas, in dem ich gut bin
- ▶ etwas, das mich stärkt
- ▶ etwas, das mich stützt, stabilisiert oder mir ganz einfach guttut
- ▶ Dinge, die helfen, meine Grundbedürfnisse zu befriedigen
- ▶ Dinge, die helfen, mein Leben selbstbestimmt so zu gestalten, wie es mir gefällt
- ▶ Dinge, die zu meiner Entspannung und Regulation beitragen

1.2 Worin befinden sich Ressourcen?



Ressourcen auf der Spur

Um Ressourcen bei unseren Klientensystemen zu aktivieren, benötigen wir eine geeignete Gesprächsführung und gut gewählte Fokusse. Besonders naheliegend ist die systemische Fragetechnik, also offen gestellte, hypothetische oder gar zirkuläre Fragen.

Grundsätzlich interessiert uns, welche Fähigkeiten Klient*innen in ihrem Leben entwickelt haben, um ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen, Krisen zu überstehen und Probleme zu bewältigen.

- ▶ Was funktioniert gut bei Ihnen bzw. was funktioniert aktuell trotz allem gut bei Ihnen?
- ▶ Was gefällt Ihnen an sich selbst?
- ▶ Was mögen andere an Ihnen?
- ▶ Worauf sind Sie stolz?
- ▶ Was möchten Sie in ihrem Leben unbedingt so lassen, wie es ist?

Systemebene nutzen, um Ressourcenerleben zu vertiefen

In einer systemischen Herangehensweise interessieren uns auch immer die anderen Menschen in einem Klientensystem. Es kann nützlich sein, wenn ein*e Klient*in sich über Verbindungen und Verbindlichkeiten etwas mehr bewusst wird. Der Netzwerk-Gedanke ist hierbei zentral. Wer sich klar darüber ist, dass er nicht allein dasteht, ist in der Regel auch psychisch stabiler aufgestellt.

Auch die Qualität der Beziehungen spielt hierbei eine Rolle:

- ▶ Was kann über die Beziehungen gesagt werden?
- ▶ Welche Stärken und Vorteile verbergen sich darin?



Ressourcenlupe

Die Ressourcenlupe ist mehr als eine Wortklauberei. Sie ist ein gezieltes Mittel, um Ressourcen in menschlichen bzw. zwischenmenschlichen Aspekten zu entdecken. Dabei wird unterschieden zwischen

- ▶ intrapersonalen Ressourcen,
- ▶ interpersonalen Ressourcen,
- ▶ personalen Ressourcen und
- ▶ strukturellen Ressourcen.

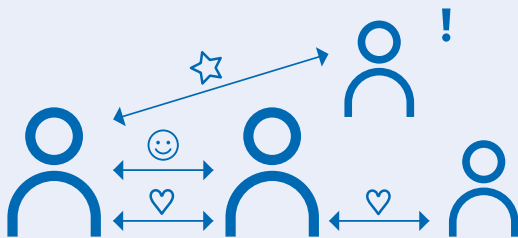
Intrapersonale Ressourcen sind die individuellen, dem Menschen inhärenten Ressourcen. Wobei hier zwei Aspekte unterschieden werden können: Zum einen gibt es die potenziellen Ressourcen, also Fähigkeiten und Stärken, die bei Bedarf abrufbar sind. Zum anderen gibt es die motivationalen Ressourcen, die zeitlich eher in der Zukunft verortet sind, etwa Wünsche und Veränderungsziele.



Für die Definition sei hier hinzugefügt, dass wir besonders zwei Merkmale suchen, die Ressourcen kenntlich machen:

- ▶ **Positiver Affekt.** Die Ressource geht mit einem guten Gefühl einher oder kann es auslösen.
- ▶ **Funktionalität.** Die Ressource ist für uns hilfreich oder nützlich, um bestimmte wichtige Bedürfnisse zu befriedigen.

Interpersonale Ressourcen sind solche, die sich in den zwischenmenschlichen Beziehungen finden. Hierzu gehören zum einen Dyaden, also Zweierbeziehungen wie Paarbeziehungen und Freundschaften, zum anderen auch umgebende Systeme wie Familien, Gruppen oder Hilfesysteme. Etwas größer gedacht kann man zu dieser Art Ressourcen auch makrokulturelle Aspekte zählen, etwa Community-Aspekte, Glaubensgemeinschaften oder kulturgeschichtlich gewachsene Systeme.



Wichtig

Aus systemischer Sicht sollten gerade die interpersonalen Ressourcen unbedingt mitfokussiert werden, da sie – durch die Mehrpersonenperspektive – das größte Potenzial haben, die Systemebene nutzbar zu machen. Die Mehrpersonenperspektive ist nachweislich einer der wichtigsten Wirkfaktoren der Systemischen Therapie und Beratung!



- ▶ Was reißt Sie aktuell manchmal von den Füßen?
- ▶ Was tun Sie, um nicht ganz den Halt zu verlieren?
- ▶ Was noch?





- ▶ Was müssten Sie tun, um, anstatt sich auf Ihr Ziel zuzubewegen, ganz sicher auf dem Holzweg zu landen?
- ▶ Wohin würde dieser Sie führen?
- ▶ Woran erkennen Sie, dass Sie anfangen, auf einem Holzweg zu laufen?
- ▶ Was werden Sie dann tun?





- ▶ Wann sind Sie traurig?
- ▶ Wie gehen Sie damit um?
- ▶ Was können Sie dann gut gebrauchen?
Von anderen? Von sich selbst?



Angenommen, ich frage Ihre*n beste*n Freund*in, was Sie als gute*n Freund*in ausmacht:

- ▶ Welche Ihrer Eigenschaften würde er oder sie mir wahrscheinlich aufzählen?
- ▶ Welche noch?
- ▶ Welche Beispiele gibt es dazu?

Wenn ich Ihre*n Partner*in/Ihre*n
beste*n Freund*in fragen würde,
was Sie auszeichnet, welche Stärken
würde er/sie mir nennen?



