

K. Gerber-Eggimann, erscheint in: Vogt, M. (Hrsg.): Rituale und Externalisieren in der Therapie. borgmann 2008

## **Spiel- und kunstorientierte Dezentrierung und lösungsorientierte Externalisierung – zwei Wege zum gleichen Ziel**

In diesem Artikel sollen zwei Vorgehensweisen – die spiel- und kunstorientierte Dezentrierung und die lösungsorientierte Externalisierung – in ihren Wirkungen beschrieben und verglichen werden mit dem Ziel zu zeigen, für welche Settings, KlientInnen oder Fragestellungen die eine oder andere Vorgehensweise sich besser eignet. Dazu werde ich beide Arbeitsweisen anhand eines Fallbeispiels vorstellen, daran deren Hauptwirkungen aufzeigen und Ähnlichkeiten und Unterschiede herauskristallisieren.

### **Begriffliche Vorbemerkung**

Im Artikel verwende ich die beiden Begriffe „spiel- und kunstorientierte Dezentrierung“ und „lösungsorientierte Externalisierung“, um damit sprachlich möglichst einfach zwei Verfahrensweisen zu beschreiben. Es soll damit aber kein Gegensatz zwischen den beiden Methoden konstruiert werden, den es so nicht gibt. Spiel- und kunstorientierte Dezentrierung kann nur in einem lösungsorientierten Rahmen verstanden und angewandt werden und lösungsorientierte Externalisierung kann eine rein sprachliche Angelegenheit sein, ist aber auch mit spiel- und kunstorientierten Mitteln möglich.

### **Was ist spiel- und kunstorientierte Dezentrierung?**

Herr S. steht vor einer beruflichen Aufgabe, von der er nicht genau weiss, wie er sie anpacken soll und welche Ressourcen ihm dafür zur Verfügung stehen. Nachdem er sich zu Beginn der Supervisionssitzung eine Weile darüber Gedanken gemacht und auf Zetteln seine Fähigkeiten und Kompetenzen gesammelt und gesichtet hat, merkt er, dass seine Unsicherheit nicht vor allem eine fachliche, sondern eine persönliche ist. Er willigt ein, sich mit der Frage auseinander zu setzen, woher er den Mut nimmt, sich an diese Aufgabe heran zu wagen. Die Supervisorin schlägt ihm vor, sich auf ein Experiment einzulassen und einen Moment lang etwas ganz Anderes zu tun, bevor sie gemeinsam wieder auf die Ausgangsfrage zurückkommen werden. Dazu wechseln beide den Platz im Raum. Die Supervisorin öffnet ein Paket mit grossen Pfeifenputzern und legt sie auf dem Boden aus. Sie lädt Herrn S. ein, das Material zu befühlen und anzuschauen und sich dann diejenigen Pfeifenputzer auszuwählen, die ihm am besten gefallen. Er kann sich fast nicht entscheiden, trifft dann aber eine Wahl und behält sich offen, später noch andere dazu zu nehmen. Er bewegt die Pfeifenputzer in den Händen und probiert aus, wie sie sich biegen lassen. Dann gibt ihm die Supervisorin die Aufgabe, innerhalb von 6 Minuten mit dem Material zu einem Arrangement zu kommen, das ihn vorläufig befriedigt. Sie selber ist aufmerksam beim Prozess dabei und schreibt ihre eigenen Beobachtungen und die Äusserungen des Supervisanden auf. Irgendwann ergibt sich aus ihren Worten auf dem Papier ein Gedicht. Nach 6 Minuten ist eine kleine, bunte Skulptur entstanden. Die Supervisorin bittet Herrn S. zu schauen, was ihm daran gefällt, was ihn stört und was das Werk noch braucht, damit es fertig ist, und gibt ihm zwei Minuten Zeit, um Änderungen vorzunehmen. Herr S. verzichtet darauf mit der Bemerkung, es müsse nicht perfekt sein, es sei verspielt und für den Moment fände er es in Ordnung. Die Supervisorin fordert ihn auf, im Raum einen passenden Ort für sein Werk zu finden. Er stellt die Skulptur auf den Boden vor dem Fenster, durch das die Sonne scheint, so dass es einen Schatten wirft. Gemeinsam betrachten sie das Werk von allen Seiten und Herr S. beschreibt, was er sieht und wie es ihm im Schaffensprozess gegangen ist. Als erstes staunt er über die Lockerheit, mit der er die Aufgabe gelöst hat. Die Supervisorin fragt nach, was ihm dabei geholfen habe. Herr S. wird sich bewusst, dass er einfach ohne viel zu überlegen an die Arbeit ging und dass er sich gut auf die Eigendynamik des Materials einstellen konnte. Er hat schnell gemerkt, dass damit nicht alles machbar ist und hat „auf die Stärken des Materials gehört“. Wichtig ist ihm, dass das Ding keine Funktion haben muss, dass es schön und verspielt dasteht, was sich auch im Titel des Werkes „Spielen mit Farben und Formen“ ausdrückt. Herr S. ist während der Analyse noch so in Spielstimmung, dass er „noch lange so weiterfahren könnte“. Er freut sich über seine eigene Offenheit und Flexibilität, mit der er sich von eigenen Vorstellungen, wie es hätte sein sollen, lösen konnte und sich auf das einliess, was möglich war. Besonders gefällt ihm, dass das Werk

im Licht steht, dass die Sonne die Farben noch leuchtender macht und gleichzeitig auch Schatten wirft.

Nachdem alle Eindrücke und Ideen gesammelt sind, bittet die Supervisorin Herrn S., wieder auf dem Stuhl Platz zu nehmen. Er erzählt aus dieser anderen Perspektive, was ihm von dem, was er „dort drüben“ erlebt hat, wichtig erscheint für sein Anliegen. Die Supervisorin liest ihm als Gedankenstütze seine Äusserungen und ihre eigenen Beobachtungen vor. Er freut sich, „dass er loslassen konnte“ und fühlt sicheren Boden unter den Füßen, wenn er daran denkt, dass er im Berufsalltag ja eigentlich gut auf Leute zugehen kann und dann einfach mit dem arbeitet, was gerade ist. Es wird sich bewusst, dass er sich nicht im Voraus ein Bild machen muss, wie die Aufgabe gelöst sein soll, denn „das Material hat eine Eigendynamik“. Er will seine Bilder, wie die Arbeit gut gemacht ist, zwar als Wegweiser im Kopf behalten, aber trotzdem frei bleiben, um in der Situation die entsprechenden Entscheidungen fällen zu können. Die Erfahrung, dass sich eine Arbeit auch entwickelt und nicht von Anfang an perfekt zu sein braucht, entlastet ihn. Aus dieser Perspektive ist es nicht mehr so entscheidend, wo und wie er beginnt, sondern dass er präsent genug ist, um in der Situation passend zu reagieren. Die Supervisorin stellt ihm schliesslich ihr Gedicht, das während der Arbeit entstanden ist, zur Verfügung.

In einer letzten Phase bittet sie Herrn S., sich darüber Gedanken zu machen, was nun sein nächster Schritt in Bezug auf sein Anliegen sein werde. Es zeigt sich, dass er im Moment nicht das Bedürfnis hat, konkreter zu werden. Er vertraut in den eigenen spielerischen Kern, hat Selbstsicherheit gewonnen und fühlt sich in der Lage, mit der Arbeit zu beginnen: „Die Angst hat sich aufgelöst“.

### **Wirkungen der spiel- und kunstorientierten Dezentrierung**

Ein Mensch kommt in die Beratung mit einem Problem. In der lösungsorientierten Praxis gehen wir davon aus, dass jemand selber schon Einiges versucht hat, um das Problem zu lösen und sich schon viele Gedanken gemacht hat, bevor er Unterstützung sucht. Menschen drücken dies aus, indem sie sagen „ich drehe mich im Kreis“ oder „ich kann es drehen und wenden wie ich will, ich finde keinen Weg“ oder „es macht mir Kopfzerbrechen“. In solchen Situationen macht es oft wenig Sinn, weiter über ein Problem „nachzudenken“ bzw. zu sprechen, im Gegenteil, die Gefahr ist gross, dass jemand in der Beratung die Erfahrung von „ich drehe mich im Kreis und komme nicht weiter“ wiederholt und so die Bestätigung erhält, dass sein Problem so gravierend ist, dass es keine Lösung gibt. D.h. es besteht die Gefahr, dass jemand mit Unterstützung der Beraterin, welche ja „auch nicht weiss“, noch tiefer ins Problem hinein gerät. Deshalb ist es das erste Ziel, den Klienten aus dem Problemraum hinaus zu führen und Distanz zwischen Person und Problem zu schaffen. In der spiel- und kunstorientierten Dezentrierung machen wir dem Klienten das Angebot „für eine Weile etwas ganz Anderes zu tun“ und gehen auch räumlich vom Ort weg, wo sich der Klient „im Kreis gedreht hat“. Das heisst nicht, dass vom Grundanliegen des Klienten dezentriert wird, im Gegenteil, es bleibt im Raum erhalten, wird aber für eine Weile auf die Seite gelegt (Lechmann 2004). Die Beraterin bewegt sich gemeinsam mit dem Klienten und führt ihn in eine alternative Realität hinein. Sie kann dies entweder tun, indem sie eine Situation kreierte, in der ein Auftrag erledigt werden muss (Der Dekorateur eines Warenhauses ist verunfallt und das Geschäft fragt an, ob wir bis in zwanzig Minuten noch eines ihrer Schaufenster gestalten könnten) oder indem sie den Klienten zum Spielen und Experimentieren verführt. Dazu stellt sie geeignete Materialien zur Verfügung (Papier und Schere oder Farben, Holzklötze, Spielfiguren, Gegenstände, welche sich im Raum befinden oder passend zur Jahreszeit gesammelt wurden etc.) und/oder führt den Klienten schrittweise in eine Haltung des Ausprobierens und Geschehen-Lassens ein (vom Abschneiden des Tons, über das Befühlen und Kneten des Materials bis zum Formen einer kleinen Skulptur). Wichtig bei diesem Vorgang ist eigentlich nur, dass sich der Klient und die Beraterin auf eine andere Welterfahrung einlassen, das Problem für einen Moment vergessen und ganz im Spiel oder in der künstlerischen Gestaltung aufgehen (Eberhart 2004). Der Klient bewegt sich damit aus dem Problem heraus und wird wieder handlungsfähig. Er steht nicht mehr unter dem Druck, der dazu beigetragen hat, dass er eine Situation nicht bewältigen konnte. Idealerweise macht der Klient in dieser alternativen Realität die Erfahrung, eine Aufgabe befriedigend gelöst zu haben. Auf jeden Fall, auch wenn er mit dem Ergebnis nicht ganz zufrieden sein sollte, entdeckt er Ressourcen bzw. findet sie wieder (zum Beispiel die, dass er es akzeptieren kann, wenn das Ergebnis nicht ganz seinen Vorstellungen entspricht). Die Beraterin leitet den Klienten in diesem Prozess behutsam an. Sie nimmt wahr, wo er nicht weiterkommt und bietet Hand, um Blockaden im Prozess zu überwinden. Sie steht dem Klienten zur Seite und hilft ihm,

die Aufgabe, welche sie ihm gestellt hat, zu lösen. Es ist in diesem Sinn ein Schulterschluss von Beraterin und Klient im Hier und Jetzt möglich, so dass der Klient sich vertrauensvoll auf den Prozess einlassen kann. Dies trägt einerseits dazu bei, dass der Klient seine Ressourcen wirklich wahrnimmt und wertschätzt und andererseits wird die Beziehung von Beraterin und Klient gestärkt, so dass auch in der nachfolgenden Bearbeitung des ursprünglichen Anliegens eine hilfreiche Begleitung möglich ist. Wenn es dem Klienten wirklich gelungen ist, in eine Spiel- und Experimentierhaltung zu kommen, wird seine Kreativität soweit angeregt, dass er nach der Rückkehr in die alltägliche Realität neue Ideen generieren kann. Spiel- und kunstorientiertes Dezentrieren eröffnet buchstäblich neue Handlungs-, Denk- und Fühlräume und ermöglicht so den Ausstieg aus dem „sich im Kreis drehen“. Der Klient erlebt seine funktionierenden Anteile live und hat ein Ergebnis seiner Fähigkeiten vor sich. Die Beraterin kann ihre Beobachtungen über Abläufe, Ressourcen und Überwindung von Hindernissen mitteilen und damit in gewisser Weise zu einem Reframing des Klienten über seine Fähigkeiten beitragen. Aus dem anfänglichen „ich kann nicht“ wird so im Lauf des Prozesses „ich bin erstaunt, wie es mir gelungen ist“ oder „eigentlich hätte ich es mir so oder so vorgestellt, aber ich merke jetzt, dass ich es so stehen lassen kann, es ist für den Moment in Ordnung“ oder „ich bin enttäuscht über das Ergebnis, aber ich hatte wirklich Spass, etwas auszuprobieren und habe dabei gemerkt, dass es gar nicht so schlimm ist, wenn etwas schief geht“. Und schliesslich nimmt der Klient aus der Dezentrierung dieses neue Gefühl von „ich kann“ oder „ich probiere aus“ oder „ich fühle mich freier“ in einem inneren Bild mit (eine Geschichte, die er geschrieben hat, eine eigene Tonfolge, die er gespielt hat, eine Landschaft, die er aus Naturmaterialien gestaltet hat etc.), das es ihm ermöglicht, die damit verbundenen Ressourcen auch in der alltäglichen Welt wieder zu aktivieren. Auch wenn dieses Gefühl manchmal nicht etwas ganz Neues darstellt, sondern der Klient am Schluss sagt „eigentlich weiss ich ja schon, dass ich das kann“, hat es doch in der Regel eine neue Qualität erhalten und bleibt im Alltag präsenter, weil es „vom Kopf in den Bauch gerutscht ist“ oder „verkörpert“ wurde, das heisst nun im ganzen Körper spürbar ist. Ein vorhandenes Wissen hat sich also ausgebreitet, ist lebendiger geworden und damit für die Lösung des Problems verfügbar.

Zusammenfassend kann man folgende Wirkungen der spiel- und kunstorientierten Dezentrierung beschreiben:

- Es entsteht eine Distanz zwischen Person und Problem, indem „etwas Anderes“ getan wird und sich der Klient und die Beraterin in eine alternative Realität begeben.
- In der alternativen Realität ist der Klient vom Problemdruck befreit, welcher einer Lösung oft im Weg steht.
- Der Klient erlebt, dass er in einer Situation mit Einschränkungen (Zeitraumen, Material, Aufgabenstellung, eigene Möglichkeiten) handlungsfähig ist und stärkt so die funktionierenden Anteile seiner Person (Knill 2005).
- Die Beraterin hat die Möglichkeit, den Klienten in der Lösung eines anderen (kleineren) Problems oder bei der Bewältigung einer anderen Aufgabe im Hier und Jetzt zu unterstützen und dabei etwas über dessen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu erfahren. Diese Beobachtungen kann sie für den Klienten im Lösungsprozess seines ursprünglichen Problems nutzbar machen.
- Der Klient erlebt die Beziehung zur Beraterin als hilfreich und vertraut dem geschaffenen Arbeitsrahmen, in dem er Neues ausprobieren kann (Eberhart 2004a).
- Alternative Handlungs-, Denk-, Spiel- und Fühlräume werden erlebbar. Damit wird die Möglichkeit gestärkt, auch im Alltag Alternativen denk- und lebbar zu machen.
- Der Klient lernt sich in einer neuen Situation anders kennen und/oder entdeckt bekannte Ressourcen an sich auf eine neue Art, so dass sie in Zukunft besser verfügbar sind.
- In einem Zustand erhöhter Kreativität ist der Klient in der Lage, aus einer neuen Perspektive auf sein ursprüngliches Anliegen zurückzukommen und neue Lösungsmöglichkeiten auszuprobieren (Knill 2005).

### **Was ist lösungsorientierte Externalisierung?**

Frau M. ist freischaffende Beraterin und äussert Unzufriedenheit mit einem Erstgespräch, das sie geführt hat. Zwar habe der Kunde geäussert, seine Ziele seien erreicht, aber Frau M. ist sich nicht sicher, ob diese Rückmeldung wirklich stimmt und der Kunde tatsächlich befriedigt war. Nachdem Frau M. im ersten Teil der Sitzung herausgearbeitet hat, was für sie Kriterien eines gelungenen Gesprächs sind, zeigt sich, dass auf dieser Ebene keine Fragen mehr sind und sie

fachlich gut zurecht kommt, aber... da meldet sich eine innere Stimme, sie nennt sie den Spielverderber, die Frau M. verunsichert. Der Coach nimmt das Bild des Spielverderbers auf, fragt nach, was dieser genau sage, welche Rolle und welchen Einfluss der Spielverderber habe. Es zeigt sich, dass Frau M. sich zwischen zwei Stimmen hin und her gerissen fühlt und nicht weiss, welcher sie mehr vertrauen soll: Derjenigen, die ihr sagt, dass sie das Gespräch nach allen Regeln der Kunst geführt habe, dass sie eine tolle Beraterin sei und der Klient doch selber wisse, was er brauche, sie nennt sie den Engelsgesang, oder derjenigen, eben dem Spielverderber, die sich immer mit Zweifeln meldet, die alle Erfolge in einem anderen Licht sieht und die nie zufrieden ist. Frau M. erlebt den Wettkampf der inneren Stimmen als verunsichernd und fragt sich, welche der beiden nun Recht habe. Der Coach fordert Frau M. auf, für jede der beiden Stimmen eine Figur auszulesen und sie auf einem Spielfeld zu platzieren. Dann nimmt sie noch eine Figur für sich und stellt sie dazu. Frau M. beobachtet, wie sich die Szene darstellt. Die beiden Stimmen stehen sich gegenüber und sie selber befindet sich in der Mitte, so dass sie nicht beide zugleich betrachten kann. In einer ersten Phase hat sie den Spielverderber im Genick, was ihr bedrohlich vorkommt. Dann dreht sie die Ich-Figur in die andere Richtung, so dass sie den Spielverderber anschaut. Das gefällt diesem und er wird leiser mit seinen Zwischenrufen. Er fühlt sich gehört und hat seine Anliegen deponiert. Frau M. spürt gleichzeitig das Bedürfnis, den Engelsgesang wahrzunehmen, weil er es ist, der ihr die nötige Sicherheit gibt. Sie sucht eine neue Lösung und stellt sich weiter weg von den beiden Stimmen, so dass sie beide im Blick behält. Es wird ihr wohler in der grösseren Distanz. Sie kann beide Stimmen zugleich wahrnehmen und sie so auch miteinander vergleichen. Die Stimmen beruhigen sich durch diese neue Konstellation und werden weniger drängend. Frau M. erlebt den Spielverderber nicht mehr als Fremdkörper, er wird ihr vertrauter und sie kann sich vorstellen, dass er mit der Zeit wie ein alter, zwar kritischer, aber wohlwollender Freund dazu gehören wird. Sie verabschiedet sich von ihm und dankt ihm, dass er sie immer wieder auffordert, genau hinzusehen und nicht allzu schnell zufrieden zu sein und damit dazu beiträgt, dass sich die Qualität ihrer Arbeit stetig verbessert. Gleichzeitig ist sie aber auch froh um den Engelsgesang, welcher dafür sorgt, dass sie trotz ausgeprägter Selbstkritik den Boden unter den Füßen nicht verliert und handlungsfähig bleibt. Frau M. ist nach dem Gespräch mit den beiden Stimmen erleichtert. Die Ausgangsfragestellung hat sich geändert: Es geht nicht mehr darum, ob sie mit ihrem Kunden ein gutes Gespräch geführt hat oder nicht, sondern was sie aus der fraglichen Situation mitnehmen kann, das ihr beim nächsten Mal eine Hilfe sein wird. Sie sieht sich in der Lage, diese Frage selber zu beantworten, indem sie mit den beiden Stimmen gut im Kontakt bleibt.

### **Wirkungen der lösungsorientierten Externalisierung**

Indem die Klientin, unterstützt durch den Berater, einen Teil des Problems personifiziert und mit Namen versieht, distanziert sie sich davon (White/Epston 1998). Sie kann dem Spielverderber gegenüber treten und er nimmt nicht mehr von ihrer ganzen Person Besitz. Das trägt dazu bei, dass die Klientin entlastet und in ihrer Handlungsfähigkeit weniger eingeschränkt ist. Das Problem ist als Spielverderber besser greifbar und behandelbar als die globale Aussage „ich bin unsicher“ oder „ich denke, dass ich es falsch gemacht habe“. Die Externalisierung schafft neue Möglichkeiten, mit dem Problem oder über das Problem zu kommunizieren und eröffnet neue Wege, um Lösungen zu finden (White/Epston 1998). Die Klientin kann sich, Schulter an Schulter mit dem Berater, dem Problem bzw. der Lösung zuwenden. Sie erlebt sich als Handelnde und greift auf ihre intakten Ressourcen zurück. Dabei kommt sie sogar soweit, dass sie die Chancen erkennen kann, welche der Spielverderber ihr bietet. Sie kann das Problem aus einer veränderten Position betrachten und stellt fest, dass das Problem am Problem nicht die Tatsache ist, dass sie sich verunsichern lässt, sondern dass sie die Verunsicherung nicht produktiv nutzen kann. Gleichzeitig entdeckt sie mit Hilfe der Metaphorisierung der inneren Auseinandersetzung, dass da auch noch eine unterstützende Stimme ist. Nun richtet sich nicht mehr ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Problem, sondern auf das gleichmässige Nutzen ihrer beiden Ressourcen, der Verunsicherung und der Selbstbestätigung. Die Arbeit bewegt sich im Lauf des Prozesses vermehrt Richtung Ressourcenforschung. So schafft sich die Klientin mehr Handlungsspielraum. Auch wenn das Problem am Ende dieser Sequenz nicht gelöst ist, fühlt sich die Klientin gestärkt genug, um den Weg selber weiter zu gehen. Durch die Externalisierung hat sich die Klientin ein Bild aufgebaut, das sie auch in Zukunft befähigen wird, mit ähnlichen Problemlagen fertig zu werden, indem sie das Wissen darum, dass sie mit den Stimmen in Dialog treten kann, aktualisiert.

Zusammenfassend kann man folgende Wirkungen der lösungsorientierten Externalisierung beschreiben:

- Es entsteht eine Distanz zwischen Person und Problem, indem das Problem von der Person gelöst und ihr gegenüber gestellt wird.
- Sobald das Problem einen Namen und klare Konturen hat, ist es besser greifbar und bearbeitbar.
- Dadurch, dass das Problem nicht mehr die ganze Person betrifft, erlebt die Klientin eine Entlastung. Sie wird weniger durch das Problem eingeschränkt (White/Epston 1998).
- Wenn sich die Klientin nicht mehr nur als problembeladen, sondern als Handelnde und Entscheidende erlebt, findet sie leichter den Weg zu ihren Stärken und Ressourcen.
- Der Berater unterstützt die Handlungsfähigkeit der Klientin, indem er Fragen nach Beeinflussbarkeit und Beschränkbarkeit des Problems stellt (Vogt-Hillmann 2005).
- Je weniger die Klientin unter Druck ist und je mehr sie Raum schafft für neue Handlungsmöglichkeiten, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie (neue) Fähigkeiten und Ressourcen entdeckt.
- Wenn sich die Klientin dem Problem gegenüber sieht, kann sich der Berater an ihre Seite stellen, um sie zu unterstützen. Unter dem Motto „gemeinsam gegen das Problem“ ist es dem Berater möglich, auch heikle Fragen zu stellen, ohne dass sich die Klientin angegriffen fühlt, weil sie sich mit dem Problem identifiziert.
- Eine neue Sicht auf das Problem kann an sich schon eine Lösung bedeuten, wenn die Klientin den Nutzen des Problems für sich selber erkennt.

### **Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Vorgehensweisen**

Grundsätzlich verfolgen beide Methoden die *gleichen Ziele*. Es geht darum, den Unterschied zwischen Person und Problem bewusst zu machen und die Klientin erleben zu lassen, dass das Problem begrenzt und bearbeitbar ist. Die Klientin soll also in der Beratung zu ihrer Handlungsfähigkeit zurück finden und in einem entlasteten Rahmen nach Lösungen suchen können.

Der Weg, welcher zu diesem Ziel führt, unterscheidet sich jedoch. Während die spiel- und kunstorientierte Dezentrierung für einen Moment vom Problem weggeht und Beraterin und Klient in eine alternative Realität eintauchen, bleibt der Berater mit der Klientin in der lösungsorientierten Externalisierung inhaltlich beim Thema<sup>1</sup>. Das bedeutet, dass der Schritt, den der Klient in der spiel- und lösungsorientierten Dezentrierung vom Problem weg macht, grösser und damit auch heikler zu bewerkstelligen ist. Der Berater, welcher für den Sprachgebrauch der Klientin achtsam ist, ein Bild, das sie benutzt hat, aufgreift oder auch ein eigenes Bild, das bei ihm selber auftaucht, anbietet und damit weiter arbeitet, muss nur wenig „Übergangshilfe“ leisten. Der Bezug zu Thema bleibt klar ersichtlich, das Vorgehen ist kaum erklärungsbedürftig und die meisten KlientInnen können auf dieser Ebene schnell einsteigen. Wenn die Beraterin hingegen vorschlägt, ein Experiment zu machen, etwas „ganz Anderes“ zu tun, dann muss sie den Übergang von der Alltagsrealität in den Spielraum oder künstlerischen Gestaltungsraum durch eine geeignete Vorgehensweise erleichtern, d.h. sie muss eine „Brücke bauen“ und den Weg Schritt für Schritt anleiten und im Auge behalten, ob der Klient wirklich folgen kann (Knill 2005). Das tut dieser in der Regel nur, wenn er das Vertrauen hat, dass damit auch etwas Sinnvolles für sein Anliegen getan wird. Das heisst, die Beraterin stellt (vorzugsweise schon bei der Vertragsarbeit) das methodische Vorgehen vor und erklärt seine Wirkungen. Sie achtet gut auf die Fähigkeiten und die Bereitschaft des Klienten, auf diese Art Arbeit einzusteigen, und bereitet eventuell in kleinen Schritten, zum Beispiel in Form von speziell gestalteten Einstiegsphasen in die Beratungen, auf den Dezentrierungsprozess vor. In der Einleitung einer Dezentrierungsphase erklärt die Beraterin dem Klienten den Ablauf und holt sein Einverständnis für diese Vorgehensweise ein (Eberhart 2004). Genau so, wie die Beraterin auf dem Hinweg in die Dezentrierung eine Brücke bauen muss, tut sie es auch auf

<sup>1</sup> Allerdings sind die Übergänge zwischen den beiden Formen fließend. Es wird in diesem Zusammenhang auch von themennaher und themenferner Dezentrierung gesprochen (Lechmann 2004). So kann der Ausgangspunkt einer Dezentrierung durchaus z.B. eine figürliche Darstellung der Situation sein. In der Dezentrierung, geht es aber „um die Ästhetik oder die theatrale Gestaltung und keinesfalls um eine metaphorische Übersetzung des vorher Besprochenen.“ (Eberhart 2004, S. 145) Um diese Gewichtung deutlich zu machen, bleibe ich im vorliegenden Aufsatz bei den ursprünglich gewählten Begriffen des lösungsorientierten Externalisierens und des spiel- und kunstorientierten Dezentrierens.

dem Rückweg in die Alltagsrealität. Abgesehen von den wenigen Situationen, in denen eine Übersetzungsarbeit nicht mehr nötig ist, weil dem Klienten (sichtlich) „ein Licht aufgeht“ und sich eine Frage klärt, eine Befürchtung sich auflöst, die nötige Sicherheit zurück gekehrt ist etc., muss die Beraterin auf dem Rückweg gut darauf achten, dass die Ressourcen und Lösungsansätze, welche sich allenfalls im Spiel oder in der künstlerischen Gestaltung abgebildet haben, sorgfältig gesammelt werden. Nichts ist entmutigender als eine Rückkehr, bei welcher das Problem plötzlich wieder den ganzen Raum einnimmt und/oder der Klient den Anspruch hat, eine Lösung müsse sich direkt aus der Dezentrierung ableiten lassen, das so aber nicht schafft (Knill 2005). Dagegen wirkt die Beraterin schon vor dem Einstieg in die alternative Realität, indem sie in einem lösungsorientierten Gespräch dafür sorgt, dass sich Visionen, Ziele und Ressourcen bemerkbar machen und sich der Klient aus dieser Haltung heraus in das Experiment einlässt und nach dem Experiment auch wieder dorthin zurückkehrt (Eberhart 2004). Zusätzlich muss aber auch die Brücke auf dem Rückweg entsprechend gebaut werden. Die Fragen, welche die Beraterin nach der Rückkehr in den ursprünglichen Gesprächsraum stellt, sind möglichst offen und wertfrei, damit die Erfahrungen aus der Dezentrierung möglichst breit auf das Anliegen wirken (Lechmann 2004). Sie fragt zum Beispiel, was beim Klienten anklingt, wenn er die Erfahrungen, die er jetzt eben gemacht hat, mit seinem ursprünglichen Anliegen in Verbindung bringt. Der Klient kann hier alles einbringen, was ihm nennenswert erscheint, noch ohne zu wissen, was er damit anfangen soll. Schritt für Schritt unterstützt ihn die Beraterin, aus seinen Erkenntnissen Folgerungen für seine Fragestellung abzuleiten bis er sich über den nächsten konkreten Schritt, den er tun wird, im Klaren ist. Je nach Anliegen und Transferfähigkeit des Klienten können diese Schritte sehr schnell vollzogen werden oder längere Zeit in Anspruch nehmen. Dieses Vorgehen kann bei der lösungsorientierten Externalisierung viel kürzer gehalten werden, weil der Klientin der Zusammenhang zu ihrem Anliegen während der ganzen Zeit klar ist und somit auch die Frage des Transfers wegfällt. Gleich bleibt sich der Anspruch, am Schluss zu einer Konkretisierung der Ergebnisse zu gelangen. Das heisst, die Arbeit ist erst abgeschlossen, wenn die Klientin weiss, wie sie weiter geht. Der Gewinn für das aufwändigere Verfahren bei der spiel- und lösungsorientierten Dezentrierung ist in vielen Fällen eine Lösung, die für den Klienten eine fundamentale Bedeutung hat und über das ursprüngliche Anliegen hinaus reicht, eine Einsicht, welche er auch in anderen Situationen und Lebensbereichen brauchen kann oder eine Stärkung auf einer persönlichen Ebene.

Gleichzeitig ermöglicht die dezentrierende Problemlösungsarbeit im Hier und Jetzt, dass die Beraterin den Prozess selber begleiten, den Klienten beim Finden von Lösungen und Ressourcen unterstützen und ihre Beobachtungen dem Klienten zur Verfügung stellen kann. Beraterin und Klient teilen ähnliche Erfahrungen, mit welchen sie weiter arbeiten können und welche auch in späteren Problembearbeitungsprozessen wieder aufgenommen und eingesetzt werden (Knill 2005). So ist es zum Beispiel möglich, dass der Klient und die Beraterin dieselbe Erfahrung unterschiedlich interpretieren und diese Verschiedenheit zum Anlass nehmen für ressourcenorientierte Umdeutungen. Die lösungsorientierte Externalisierung hingegen ist auf die Interpretation der Klientin angewiesen. Der Berater kann nicht direkt am Geschehen teilnehmen und bleibt in gewissem Sinn „draussen“. Wenn er etwas einbringt, sind es nicht seine Beobachtungen und Wahrnehmungen, sondern seine Hypothesen. Je nach Klientin oder Berater stimmt diese Distanz besser.

Ein weiterer Unterschied der beiden Vorgehensweisen besteht in den Wirklichkeitsräumen, die zur Verfügung stehen, um Ressourcen zu finden. Die lösungsorientierte Externalisierung bewegt sich im alltagssprachlichen Kontext. Sie macht verfügbar, was die Klientin bewusst oder halbunbewusst aus diesem Bereich an Wissen und Fähigkeiten mitbringt. Die spiel- und kunstorientierte Dezentrierung zapft andere Kanäle an. Sie macht verfügbar, was der Klient an spielerischen, kreativen, ästhetischen Ressourcen mitbringt und bisher nicht mit seinen (beruflichen) Alltagsanliegen in Verbindung gebracht hat. Sie verwendet eine Sprache der Kunst, welche nicht bewertet, sondern Ergebnisse und Prozesse beschreibt, ihren Wirkungen nachgeht und ihre Möglichkeiten auslotet (Lechmann 2004). Der längere Weg und das aufwändigere Verfahren machen sich dadurch bezahlt, dass in einem grösseren Bereich nach Ressourcen gefischt werden kann. Das heisst, spiel- und kunstorientiertes Dezentrieren ist da besonders hilfreich und angezeigt, wo Handlungsmöglichkeiten blockiert sind und der Zugang zu Ressourcen besonders verstellt ist. Vielleicht sind es gerade diese Situationen, in denen KlientInnen, die sonst alternativen Erfahrungen gegenüber eher skeptisch sind, auch die erforderliche Bereitschaft mitbringen, sich auf etwas Neues einzulassen. Es gibt aber nicht nur diejenigen KlientInnen, welche von der Beraterin quasi überzeugt werden müssen, sondern auch jene, denen es sehr willkommen ist, aus ihrem Berufsalltag auszusteigen, kreativ tätig zu sein und sich nicht im üblichen (verbalen) Kreis zu drehen. Dabei achtet die Beraterin

sorgfältig darauf, dass das Anliegen nicht in den Hintergrund gerät und dass konkrete Antworten auf konkrete Fragestellungen gefunden werden, denn die Beratung soll nicht als kreative und lustvolle, aber nutzlose Oase im hektischen (Berufs)Alltag missverstanden werden.

Zusammenfassend halte ich fest, dass beide Methoden das gleiche Ziel anvisieren. Auf dem Weg der spiel- und kunstorientierten Dezentrierung nehmen die Beraterin und der Klient eine etwas grössere Schlaufe unter die Füsse und machen unterwegs zusätzliche Erfahrungen, die ihre Sicht auf das Panorama, das sie am Schluss erwartet, verändern. Die grössere Schlaufe lässt dem Klienten auch mehr Zeit, zu sich selber zu kommen, eigene Gefühle zu spüren und mit der Wahrnehmung der Umgebung zu verbinden, Blockaden hinter sich zu lassen und nach vorne zu blicken. Das ist vor allem dann wichtig, wenn ein Problem den Klienten persönlich beeinträchtigt, immer wieder kehrt oder eine besondere Not-Enge (Knill 2005) aufweist. Die lösungsorientierte Externalisierung wählt den kürzeren und vertrauteren Weg und braucht weniger Zeit bis zum Ziel. Sie eignet sich besonders für KlientInnen, die sich an alternative Erfahrungswelten gewöhnen müssen oder denen die kunstorientierte Arbeit zu nah kommt und für Situationen, in denen nur wenig Zeit und Raum zur Verfügung steht.

Die Beraterin, welche den spiel- und kunstorientierten Weg wählt, braucht einiges an zusätzlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten, um den Weg zu finden und dem Klienten dabei behilflich zu sein, seine Erfahrungen in die Sicht des Panoramas zu integrieren. Sie muss sich in der Beratungssituation auch genügend Zeit nehmen, um nicht plötzlich in Eile zu geraten und die Edelweisse am Wegrand zu verpassen und am Schluss atemlos und ohne dass der „Umweg“ einen Sinn gemacht hätte, am gleichen Ort anzukommen. Wie bei jeder Wanderung muss die Beraterin die Entscheidung über den Weg den Wünschen und Voraussetzungen der KlientInnen, den aktuellen Rahmenbedingungen und ihren eigenen Möglichkeiten und Vorlieben anpassen. In diesem Sinn gibt es weder einen besseren oder schlechteren und schon gar nicht den einzig richtigen Weg, sondern nur einen mehr oder weniger geeigneten und angemessen.

## Quellen

- Eberhart, Herbert: *Dezentrierung und Überraschung in der kunst- und ausdrucksorientierten Arbeit*. In: Eberhart, Herbert / Killias, Heinz (Hrsg.): *Überraschung als Anstoss zu Wandlungsprozessen*. EGIS Verlag 2004, S. 123-159
- Eberhart, Herbert / Bürgi, Andreas: *Beratung als strukturierter und kreativer Prozess. Ein Lehrbuch für die ressourcenorientierte Praxis*. Vandenoek & Ruprecht 2004a
- Knill, Paolo J.: *Kunstorientiertes Handeln in der Begleitung von Veränderungsprozessen*. Gesammelte Aufsätze zu Methodik, Ästhetik und Theorie. EGIS Verlag 2005
- Lechmann, Bernadette: *Sprachgebrauch und Handlungsmodell der kunstorientierten Supervision*. Unterlagen zur Supervisions-Ausbildung „Kunstorientierte Supervision“ 2004
- Vogt-Hillmann, Manfred: *Klinische Interviews mit Kindern und Jugendlichen systemisch-lösungsorientiert gestalten*. In: Vogt-Hillmann, Manfred / Burr, Wolfgang (Hrsg.): *Lösungen im Jugendstil. Systemisch-lösungsorientierte Kreative Kinder- und Jugendtherapie*. Borgmann Verlag 2005, S. 15-43
- White, Michael / Epston, David: *Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie*. Carl-Auer-Systeme Verlag 1998