

# Lösungsorientierte Kurztherapie



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite ist dem [Archiv](#) in der Wiki-Abteilung [Wissen](#) zugeordnet. Eine logische Verknüpfung erfolgt mit der Themenseite [Verfahrensabgrenzungen](#), die dem 2. Buchabschnitts [Systematik](#) zuzuordnen ist. Bitte beachten Sie auch:

[Verfahrensabgrenzungen](#) [Lösungsorientierte Kurztherapie](#) [Therapie Krankheit Nutzen Gedanken](#)

**Worum es geht:** Die Mediation übernimmt viele Techniken aus der Therapie. Eine wichtige Erkenntnis, die sich auf die Mediation auswirkt, ergibt sich aber auch aus einem Therapiekonzept, das als lösungsorientierte Kurztherapie bezeichnet wird. Mediatoren sollten diese Form der Mediation kennen und nicht nur die dort verwendeten Techniken nutzen.

## Übersicht

- [Worum geht es?](#)
- [Therapieansätze](#)
- [Nutzen und Lösung](#)
- [Umsetzung](#)
- [Bedeutung für die Mediation](#)

## Die Welt ohne Problem

Können Sie sich das überhaupt vorstellen?

**Einführung und Inhalt:** Obwohl diese Form der Therapie als lösungsorientiert beschrieben wird, ist sie es eigentlich nicht. Wie das Zitat von Steve de Shazer, dem Erfinder der lösungsorientierten Kurztherapie belegt, geht er ähnlich wie Watzlawick<sup>1</sup> von folgendem Gedanken aus:

“

*Der Lösung ist es egal, wie das Problem entstanden ist.*

Man könnte sagen, die lösungsorientierte Kurztherapie ist eine problemgelöste Therapie. Ihr Fokus wird jedoch eher im Nutzen als auf die Lösung gerichtet. Der Unterschied soll noch erläutert werden. Die lösungsorientierte Kurztherapie kursiert auch unter dem Namen lösungsorientierte Kurzzeittherapie und Lösungsanbieter Kurztherapie. Die englische Bezeichnung ist die wörtliche Übersetzung des Begriffs. Sie lautet: Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Sie wurde von den Psychotherapeuten Steve de Shazer und Insoo Kim Berg im Jahre 1982 erstmals vorgestellt.

## Worum geht es?

Bei der lösungsorientierten Kurztherapie handelt es sich um eine Gesprächstherapie. Ihr Konzept besteht darin, nicht das Problem, sondern die Wünsche und Motive der Patienten zu fokussieren. *Sandra Wißmüller* beschreibt die lösungsorientierten Kurztherapie wie folgt<sup>2</sup>:

“

*Die Lösungsorientierte Kurzzeittherapie bedient sich hauptsächlich dem Prinzip der Einfachheit und der Reduzierung von komplexen Zusammenhängen. Dies besagt, dass es sich im therapeutischen Setting oftmals als hilfreich erweist, die Rolle des unvoreingenommenen Beobachters einzunehmen und die Gegebenheiten, die Seitens des Kunden bestehen, positiv zu verstärken und kleinschrittig zu vervielfältigen. Zentraler Therapieansatz ist, dem jeweiligen Problemverständnis des Kunden nicht zu viel Aufmerksamkeit zu widmen, sondern viel mehr die Ausnahmen vom jeweiligen Problem gemeinsam zu finden. Aus diesem Grund werden vergangene, positiv behaftete Situationen gesucht, in denen die aktuellen Probleme nicht bestanden und der Kunde in der Lage war, eine konstruktive Lösung zu entwickeln. Dann kann dieser Lösungsansatz auf die aktuelle Situation übertragen werden. Eine weitere wichtige Grundlage der Lösungsorientierten Kurzzeittherapie bildet die Interaktion und Kommunikation zwischen verschiedenen beteiligten „Systemen“, zum Beispiel Paaren, Freunden oder auch Familienkonstruktionen. Dabei wird über jeweils beobachtbare*

*Handlungen jedes Einzelnen gesprochen und hinterfragt, welchen Zweck diese Handlungen innerhalb des Systems innehaben, wofür diese gut waren und immer noch sind und welche hinderlichen Aspekte es gibt. Es werden immer Stärken und Verhaltensmuster des Einzelnen zur weiteren Lösungskonstruktion genutzt, die positiv sind und neue Türen im Erkennen, Fühlen und Handeln eröffnen. Chancen einer Veränderung werden im „Gestern“, „Heute“ und auch „Morgen“ gesucht und zugunsten des Kunden genutzt. Jede problembehaftete Situation eines neuen Kunden wird als speziell und einzigartig angesehen, sodass für jeden Kunden seine eigene Lösungskonstruktion erarbeitet werden kann und ihm keine einheitliche Intervention „übergestülpt“ werden kann.*

Der dieser Therapie zugrunde liegende Gedanke verbreitet sich in den auch im [Coaching](#), in der Pädagogik, im Management sowie der Seelsorge. Zumindest der Gedanke findet auch seinen Niederschlag in der Mediation.

## Therapieansätze

Eine zusammenstellende Übersicht findet sich bei Wikipedia.<sup>3</sup> Danach geht die Lösungsfokussierung davon aus, dass kleine Schritte genügen, um eine Veränderung herbeizuführen. Ein ähnlicher Gedanke findet sich im [Law of Attraction](#) wieder. Das Resonanzgesetz besagt, dass der negative Fokus am Negativen festhält, während positive Gedanken andere positive Gedanken anziehen, sodass sich daraus ein Weg ergibt, der ein konstruktives Handeln ermöglicht<sup>4</sup>. Um diese kleinen (gedanklichen) Schritte gehen zu können, muss nicht bis ins Detail erörtert werden, was nicht funktioniert hat oder warum die Dinge falsch gelaufen sind. Besser ist es, den Unterschied zu erkennen, was wie richtig läuft. Dabei sind nur wenig Informationen ausreichend, um sich aus dem Problem herauszudenken. Das Interesse an der positiven Veränderung wird mit den Patienten herausgearbeitet. Die daraus resultierenden Grundprinzipien der Lösungsfokussierung sind<sup>5</sup>:

1. Repariere nicht, was nicht kaputt ist! (Die Indianerweisheit wusste bereits: Wenn Dein Pferd stirbt, steig ab!)
2. Finde heraus, was gut funktioniert und passt - und tu mehr davon!
3. Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt - dann höre damit auf und versuche etwas anderes! Dieser Grundsatz entspricht der Übung "Mehr vom Selben". Menschen neigen dazu ein Verhalten, das sie einmal als erfolgreich in ihrem Gedächtnis gespeichert haben immer wieder zu reproduzieren, ohne zu bemerken, wenn es nicht mehr erfolgreich ist.

*Dieses Youtube-Video von Georg Schwarzenber erläutert die Grundlagen der lösungsorientierten Kurzzeittherapie in der psychotherapeutischen Ausbildung.*

*Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Lösungsorientierte Kurzzeittherapie](#)*

## Nutzen und Lösung

Um die Wirkungsweise der Mediation zu verdeutlichen, wird scharf zwischen Nutzen und Lösung unterschieden. Der Nutzen ist die Antwort auf die Frage Wozu, Wie muss es sich anfühlen, damit die Lösung passt? usw. Die Lösung ist die Antwort auf die Frage, Wie mach ich das, um dorthinzukommen. Die Mediation nach der kognitiven Mediationstheorie unterscheidet die beiden Informationsdimensionen, indem sie jeder eine eigene Phase widmet. Der Nutzen, genauer gesagt die Kriterien für die Lösung werden in der [3.Phase](#) erarbeitet. Mit der Lösung selbst, also der Vorgehensweise, um den zuvor herausgearbeiteten Nutzen zu verwirklichen, befasst sich die [4.Phase](#). Die Unterscheidung hilft gegebenenfalls auch bei der Ausführung der lösungsorientierten Kurztherapie, um den Weg in die Lösung zu zeigen. Dass auch die lösungsbasierten Kurztherapie den Nutzen fokussiert ergibt sich aus den zur Umsetzung verwendeten Fragetechniken.

## Umsetzung

Die Umsetzung der lösungsbasierten Kurztherapie setzt im Wesentlichen auf folgende Fragetechniken auf:

- [Wunderfrage](#)
- [Ausnahmesuchenfrage](#)

- [Copingfragen](#)

## Bedeutung für die Mediation

Es gibt erstaunliche Ähnlichkeiten im Denken und Parallelen in der Vorgehensweise, wenn man die lösungsorientierte Kurztherapie mit der Mediation vergleicht. Auch in der Mediation wird der Fokus vom Problem weggelenkt. Allerdings nicht direkt auf eine Lösung hin, sondern auf das Motiv oder den Nutzen. Mithin sind die Techniken der lösungsorientierten Kurztherapie auch gut in der Mediation zu verwenden.

→ [Gedankengang](#) ↑ [Mediationskonzepte](#)

Hinweise und Fußnoten

---

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-03-10 19:46 / Version 23.

Aliase: [lösungs-fokussierte Kurztherapie](#), [Wunderfrage](#), [SFT](#), [lösungsorientierte Kurztherapie](#)

Siehe auch: [Ratgeber für Interventionen](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe "Warum das Problem Teil der Lösung ist" in [Lösungen](#)

2 Siehe [Wißmüller \(Lösungsorientierte Kurzzeittherapie\)](#) - 2023-10-02

3 Siehe [Wikipedia](#) - 2019-11-19 konkret: [https://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierte\\_Kurztherapie](https://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierte_Kurztherapie)

4 Siehe [What Is The Law Of Attraction & How Does It Work?](#) - 2023-10-02

5 Siehe [Wikipedia](#) - 2019-11-19 a.a.O.