



mit RiCK

Rat in Chaos und Konflikten

Psychosoziale Beratung an der

LUISENSCHULE

Gymnasium der Stadt Mülheim a. d. Ruhr

Elisa Kuchler

Tipps für einen lösungsorientierten Umgang mit Problemen

Wie schaffen es Menschen, viele Probleme zu haben und zu behalten?

Nun, sie wissen nicht, was sie wirklich wollen, sind uninteressiert an Rückmeldungen aus der Wirklichkeit, sie konzentrieren sich auf das, was fehlt und lassen sich in wichtigen Dingen nicht beraten

Jeder von uns kennt das Gefühl, in einer Situation zu sein, aus der er glaubt, keinen Ausweg zu finden. Im Umgang miteinander durchschauen wir, - Lehrer, Eltern, Schüler -, häufig all die verschiedenen Arten der anderen, ihre Probleme zu bewerten und mit ihnen umzugehen. Unsere eigenen „Mechanismen“ dagegen, Probleme zu behalten, sind uns nicht immer so klar bewusst. So erkennen wir beispielsweise,

- dass Menschen Probleme einfach ignorieren oder bagatellisieren („Ich habe kein Problem damit!“ „Das ist Ihr Problem, nicht meins!“ ...)
- dass sie sich ergeben in ihr Schicksal fügen ; eigentlich glauben sie nicht, irgendetwas ändern zu können. („Da kann man nichts machen...“)
- dass wiederum andere ihr Problem zum Jammern benutzen . Auf diese Weise wird man selbst (oder das Problem) wichtig ; ändern will man aber eigentlich nichts

Und wie schaffen es Menschen, Lösungen für ihre Probleme zu finden?

- Sie wissen klar und ausdauernd, wohin sie wollen, sind interessiert an den Wirkungen ihres Tuns, konzentrieren sich auf ihre Stärken, Fähigkeiten und lassen sich in wichtigen Dingen kompetent beraten
- Sie lösen ihre Probleme aktiv nach dem Motto:

Warte nicht auf den Erfolg ,sondern verursache ihn

Natürlich lässt sich Erfolg nicht einfach mal schnell „verursachen“ Dennoch ist es für ein erfolgreiches Miteinander an unserer Schule hilfreich, nicht in Problemen verhaftet zu bleiben, sondern Lösungen im Blick zu haben. Dies gilt nicht nur für das „stille Kämmerlein“, in das ich mich zurückziehe, wenn ich in Ruhe etwas überdenken will; es gilt auch für alle Beratungssituationen und Gesprächsanlässe, in denen wir - Eltern, Lehrer und Schüler- uns Zeit nehmen für unsere „Probleme“

Dabei ist es zunächst einmal wichtig , **Probleme als etwas völlig Normales anzusehen**, denn das Problem ist ein notwendiger Impuls für menschliche Entwicklung und persönliches

Wachstum. Problemlosigkeit bedeutet demnach Stillstand - und das ist -insbesondere für eine Schule- ja kein erstrebenswerter Zustand.

Wenn wir also statt eines schwer lösbaren Problems nur eine ganz „normale“ Schwierigkeit“ haben, können wir diese mit etwas Hilfe selbst bewältigen und sind nicht auf Deutungen eines Experten angewiesen

Lösungsorientierter Umgang mit Problemen macht uns selbst zum Lösungsexperten, denn die Lösung unserer Probleme können wir nicht von jemandem anderen erhoffen

Der **lösungsorientierte Beratungsprozess** besteht aus den o.g. Gründen deshalb in einer systematisch aufeinander aufbauenden *Abfolge von lösungsorientierten Fragen*. Ratsuchende erhalten **keine Antworten** (d.h. „Lösungen“ des Beraters), sondern sie werden mit Fragen konfrontiert und dabei (Antwort für Antwort) entdecken, dass **sie selbst** lösungsorientierte Antworten finden.

Im Folgenden sind deshalb hilfreiche Einstellungen und ganz konkrete Handlungsansätze für einen konstruktiven und lösungsorientierten Umgang mit Schwierigkeiten aller Art zusammengestellt. Man kann diese Tipps nutzen, als Orientierungshilfe für ein Beratungsgespräch (z.B. Lehrer-Schüler; Eltern-Kind; Eltern-Lehrer; Lehrer-Lehrer) oder aber, um bei eigenen Problemen allein nach Lösungen zu suchen



Tipps 1: Frage nicht „Ob...“, sondern „Wie?“ und „Was?“

Manch ein **Schüler**, der vor einer Herausforderung steht, fragt sich insgeheim : *Ob ich das wohl schaffen kann? Ob ich dafür wohl klug genug bin ? Eltern* wollen wissen, *ob ihr Kind überhaupt geeignet ist für diese Schule* und **Lehrer** können zweifeln, *ob sich in dieser Klasse das Sozialverhalten noch ändern kann.?*

Diese Gedanken sind verständlich, denn wir sind uns nicht immer sicher, ausreichende Fähigkeiten oder Stärken zu haben. Sich Gedanken über die Grenzen der eigenen Möglichkeiten oder die der anderen zu machen, ist grundsätzlich nicht schlecht. Als Start für die Bewältigung einer Aufgabe ist dies allerdings eher hemmend. „**Ob-Fragen**“ **lassen nämlich ein Problem oft viel größer erscheinen, als es eigentlich ist., da eine Lösung ja in „weite Ferne“ gestellt wird** Ein Versuch mit einer anderen Herangehensweise lohnt sich deshalb . Eine Frage, die nicht das Gefühl gibt, vor einer unüberwindlichen Mauer zu stehen, sondern die Türen für die verschiedensten Lösungsmöglichkeiten öffnet, ist beispielsweise:

- **Wie** könnte das zu schaffen sein?
- **Welches Verhalten** hat (mir/dir/Ihnen) bisher geholfen?
- **Was** wurde schon ausprobiert/versucht? Was noch nicht?
- **Was** brauche (ich/ du/Sie) ganz konkret, um das Problem zu lösen?
- **Wer** könnte (mir/dir/Ihnen) dabei helfen?
- **Was** könnte der erste Schritt sein, diese Schwierigkeit zu überwinden?

Fragen dieser Art beschönigen nicht die Tatsache, dass es unter Umständen schwierig werden könnte. Mit diesen Fragen bewegen wir uns aber dennoch direkt in den Raum der möglichen Lösungen und wenn wir mehr über Lösungen als über Grenzen nachdenken, gibt uns das Kraft und wir werden aktiv, haben das Gefühl, unser Leben gestalten zu können.

*„Wir wissen nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird;
aber es muss anders werden, damit es besser wird“ (Lichtenberg)*



Tipp 2: Betrachte das Problem als Wachstums-Chance

Wenn wir ein Problem haben, dann wollen wir es am liebsten von heute auf morgen einfach loswerden und vergessen können. Dabei sind die schnellen Lösungen, die uns einfallen, oft unzulänglich, und die Wege, die wir wieder und wieder probieren, führen nicht zum Ziel. Bei der „schnellen Lösungssuche“ unterschätzen wir aber eines: **Jedes Problem birgt unendlich viele Möglichkeiten für uns, als Mensch zu wachsen und dazuzulernen.** Ebenso wenig wie ich das Wachstum einer Blume durch ständiges Ziehen beschleunigen kann, braucht auch das eigene Wachstum Zeit. Dem entsprechend ist ein sehr nützlicher Ansatz für die Lösung von Problemen, Herausforderungen jeder Art als Lernaufgabe wertzuschätzen und auch den Lösungsweg selbst lieben zu lernen. Probleme zu lösen, ist nichts anderes, als dazuzulernen, Fähigkeiten, Erkenntnisse, Erfahrungen zu gewinnen, eben zu wachsen. Mathematiker -habe ich mir sagen lassen- genießen das Lösen schwieriger mathematischer Probleme, sie fühlen sich dadurch herausgefordert. Auch wer gerne Rätsel löst, wendet bereits diesen hilfreichen Grundsatz des lösungsorientierten Denkens ganz praktisch an.

Für anstehende Problemlösungen, bei denen die „Liebe zum Lösungsweg“ noch nicht so leicht fällt, können die **folgenden Denkfragen** weiterhelfen:

- **Was kann ich durch dieses Problem / diese Herausforderung lernen? Welche Erfahrungen kann ich machen, die ich ohne das Problem nicht hätte machen können?**
- **Inwieweit kann die Lösung dieses Problem meinen Horizont und meine Fähigkeiten erweitern?**
- **Was könnte Wertvolles an diesem Problem sein - für mich und / oder für andere?**



Tipp 3: Verstehe das Problem

"Ein Problem ist halb gelöst, wenn es klar formuliert ist." (John Dewey)

Um ein Problem schnell „in den Griff zu bekommen“, neigen die meisten Menschen dazu, vorschnell davon überzeugt zu sein, das Problem bereits erkannt und völlig durchschaut zu haben. Auf diese Weise werden sehr häufig Lösungswege eingeschlagen, die vollkommen in die Irre führen, denn sie passen gar nicht zu der tatsächlichen Herausforderung.

Nehmen wir an, Stefan X hat einen Konflikt mit einigen Jungen seiner Klasse. Er fragt sich, warum er plötzlich Probleme hat und er (oder seine Mutter) kommt zu der Annahme, dass die Jungen seiner Klasse vielleicht neidisch sind, weil er in der letzten Zeit viele gute Arbeiten

geschrieben hat. Welche Maßnahmen Stefan X nun auch immer trifft - falls Neid in diesem Fall nicht das Problem ist, werden seine Bemühungen nicht zur Lösung des Konfliktes führen.

Ein Problem wirklich zu erfassen, ist eine in der Regel ziemlich schwierige Sache. Wir vergessen hier nämlich gerne, dass **Probleme und Herausforderungen fast immer die Folge mehrerer Ursachen und Faktoren sind**. In der Realität haben wir es weniger mit eindeutigen Ursachen sondern mit einem Geflecht von ganz verschiedenen Faktoren und ganz verschiedenen Wirkungen zu tun. Die meisten Dinge sind sehr viel komplexer und vielschichtiger, als sie auf den ersten Blick aussehen. Wir müssen also unserem verständlichen Bedürfnis widerstehen, dass wir bereits wüssten, worum es geht. Es ist sinnvoll, bei der Problemlösung immer damit zu beginnen, noch einmal ganz an den Anfang zu gehen. **Man tut so, als hätte man noch nie etwas von dem Problem gehört, gesehen oder gespürt**. Im Zen spricht man vom "Anfängergeist". Gemeint ist damit, dass man sich von seinem Vorwissen, seinen Vorannahmen und seinen Vorurteilen löst, denn es geht ja um den Versuch, das eigene Problem **neu** zu analysieren. Folgende Fragen können hier weiterhelfen:

- **Wie würde ich das Problem einem Außenstehenden beschreiben ?**
- **Wer und was ist alles an dem Problem beteiligt ?**
- **Was könnte sonst noch Einfluss haben ?**
- **Könnte es andere Ursachen geben als die angenommenen?**
- **Wie würde mein Feind / mein Freund / meine Mutter/ ein Kind....etc mein Problem beschreiben?**
- **Warum habe gerade ich dieses Problem?**
- **Warum ist es überhaupt ein Problem?**



Tipp 4: Sei offen für viele Möglichkeiten

Es gibt immer eine Möglichkeit mehr

Ein Freund von mir, ein erfolgreicher Unternehmensberater, sagte einmal: „Es gibt immer eine Möglichkeit mehr“. Damit meint er nicht, „es gibt für jedes Problem eine Lösung“. Diese Behauptung wäre zu aufgeblasen. Leider gibt es Probleme, für die sich keine wirkliche Lösung finden lässt. Aber dieser einfache Satz „**ES GIBT IMMER EINE MÖGLICHKEIT MEHR**“, lässt sich meiner Meinung nach recht gut beschreiben mit der Parabel von Stephan Wehowsky (*Die Fliege und das Neue*) Hier beschreibt er das Verhalten von Fliegen, die in einem Zimmer gelandet sind, und die -bei der Suche nach einem Ausweg- an eine Fensterscheibe stoßen. Bei einem erneuten Fluchtversuch benutzen die Fliegen immer wieder denselben Flugweg. Würde die Fliege nur ein paar Zentimeter weiter zurückfliegen, könnte sie mühelos das weit geöffnete Fenster zum Entkommen nutzen. Aber kurz bevor sie diese Öffnung erreicht, dreht sie ab und fliegt gegen das geschlossene Fenster. Wäre die Fliege ein Mensch. Dann ließe sich sagen, dass dieser Mensch sich in einer unmöglichen Situation befindet: er ist gefangen, möchte hinaus und macht stets dieselben Bewegungen, die ihm nur Misserfolge bescheren, wobei sie haarscharf am Ausweg vorbeiführen. Wäre dieser Mensch wiederum in der günstigen Situation, dass er einen Beobachter herbeiziehen könnte, wäre sein Problem rasch gelöst.

Offen sein für viele Möglichkeiten hängt eng mit Tipp 3 zusammen. Wenn man sich für den Gedanken öffnet, dass Probleme komplexer sind, als sie auf den ersten Blick wirken, dann fällt es leichter, sich klarzumachen, dass in der Regel nicht eine einzige Lösung zum Ziel führt - und schon gar nicht die erstbeste, die einem einfällt. Die Sehnsucht danach, möglichst schnell eine passende Lösung zu finden, ist verständlich. Sie führt aber genauso schnell dazu, sich auf einen einzigen Lösungsweg zu versteifen - und der kann ins Nichts führen oder das Problem sogar verstärken. Es ist deshalb ratsam, über möglichst viele Lösungsansätze nachzudenken. Lassen sich nur wenige Lösungstendenzen ausmachen, kann man auch versuchen, **das Problem selber unter einem veränderten Blickwinkel zu betrachte** . Denn häufig ist es einfach der starre, enge Blickwinkel eines Menschen, der eine Problemlösung verhindert: eine zu enge moralische Bewertung , das Festhalten an einem bestimmten Bild von der Welt, von den anderen oder von sich selbst zeigt sich dann beispielsweise in Äußerungen oder Gedanken wie: *„So kann man das nicht angehen!; Das kommt doch für mich nicht in Frage; das gehört sich nicht; das passt nicht zu mir; mein Sohn war schon immer aggressiv; Mein Mann kann das nicht; dafür ist meine Partnerin/mein Freund zu labil/konservativ; meine Tochter war eigentlich immer sehr empfindlich, ist zu verschlossen, da komm ich schon lange nicht mehr dran; Streiten liegt mir nicht, das konnte ich noch nie. Ich bin eigentlich ein Looser-Typ ..etc*

Solche oder ähnliche Gedanken haben Macht, man nennt sie deshalb auch „**sich selbst einschränkende Vorstellungen**“, weil sie verhindern, dass mir mein gesamtes Potential zur Verfügung steht. Ich verhalte mich dann wie die Fliege mit ihrem eingeschränkten Blickwinkel.

Im Folgenden sind einige Möglichkeiten aufgelistet, um diese einschränkenden Vorstellungen zu umgehen, und vielleicht so zu möglichst vielen Lösungsmöglichkeiten zu gelangen.

- **Personen befragen**, die überhaupt keine Ahnung von dem Problem haben : Welche Ideen haben Unbeteiligte? Unbedarfte haben oft geniale Einfälle, auf die wir durch unser Vorwissen nicht kommen, weil wir in unseren Gedanken festgefahren sind.
- Den **Gegenpol** aufdecken : Was ist das Gegenteil meines Problems?/Kenne ich auch diese andere Erfahrung und wie fühle ich mich damit? Ist das stimmiger?
- Die **Perspektive wechseln** : was bedeutet mein Problem für andere?/ Was ermöglichen ich durch mein Verhalten den anderen? Wer hat etwas davon, wenn ich mein Problem weiterhin behalten?
- **Gründe suchen, warum es gut ist**, das Problem evtl. noch ein wenig zu behalten Den **Kampf gegen das Problem aufgeben** : Macht das Problem vielleicht auch irgend einen Sinn ?

Kreativmethoden, wie z.B. das Brainstorming oder Mind map sind hilfreich, um möglichst viele Ideen zu finden. Am besten werden alle Ideen notiert, auch die, die verrückt klingen . Wer weiß, ob nicht gerade in ihnen die ersehnte Lösung liegt ?

Das Nachdenken über den Satz „Es gibt immer eine Möglichkeit mehr“ und über die Gefangenschaft der Fliege (Stephan Wehowsky) hat mich einerseits dazu geführt, noch stärker als früher nach neutralen Beratern zu suchen. Vielleicht sehen die anderen ja etwas, das ich noch nicht sehe.

Andererseits, wenn ich erkenne, dass ich mit immer derselben Anstrengung nicht die gewünschten Erfolge habe, kann ich selbst meine Richtung ändern. Ich fliege woanders hin, aber..... und das ist nicht immer erfreulich, meldet sich manchmal meine Angst. Denn eine neue Richtung ist nicht nur eine Chance, sie macht auch Angst, sie führt mich in ein Gebiet, das ich noch nicht kenne, hier ist Vorsicht geboten.

Ich glaube, man muss sich diese eigene Angst vor dem Neuen sehr genau anschauen; erst dann hat man wirklich eine Chance, zu neuen Lösungen , neuen Richtungen zu gelangen.

- wovor schützt mich diese Angst ? Ist sie (noch) berechtigt ?)
- Wenn das Problem gelöst ist, was ist stattdessen da?
- Ist die Lösung, das neue Verhalten in meiner Umgebung willkommen?

Problemgespräche schaffen Probleme, Lösungsgespräche schaffen Lösungen

Steve de Shazer

Literatur zum Weiterlesen

- Günter Bamberger: Lösungsorientierte Beratung, 1999
- Josef O'Connor u. Ian McDermott: Die Lösung lauert überall, 1995
- Tanja Konnerth, Leben kann so einfach sein , 2001
- Günter Remmert: Selbstmanagement und Prioritäten, 2003
- Mathias Varga von Kibed u. Insa Sparrer: Ganz im Gegenteil (vergriffen)

Illustrationen: Tiki Küstenmacher