



Letizia Gauck / Tobias Kahl

Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen

Ein praxisorientiertes Handbuch

 hogrefe

Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen

Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen

Letizia Gauck, Tobias Kahl

**Letizia Gauck
Tobias Kahl**

Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen

Ein praxisorientiertes Handbuch



Dr. Letizia Gauck
letizia.gauck@unibas.ch

Dr. Tobias Kahl
tobias.kahl@psychologie.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit der Autorin und dem Autor große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autorin, Autor und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen,
info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Redaktionelle Bearbeitung: Barbara Buchter, Freiburg
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: miniseries, Getty Images
Umschlaggestaltung: Hogrefe intern
Illustrationen (Innenteil): Domo Löw, Basel
Satz: Dörlemann Satz GmbH & Co. KG, Lemförde
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96378-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76378-1)
ISBN 978-3-456-86378-8
<https://doi.org/10.1024/86378-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 In Kontakt treten und bleiben	11
1.1 Das Gespräch vorbereiten	11
1.2 Balance aus Problem- und Ressourcenorientierung	18
1.3 Aufträge klären und Ziele gemeinsam entwickeln	27
1.4 Motivation fördern	36
2 Methoden für wirksame Gespräche – kindgerecht, konkret, kreativ	47
2.1 Fragen	47
2.2 Aktiv zuhören	56
2.3 Reframing	63
2.4 Metaphern	69
2.5 Malen und Visualisieren	78
2.6 Spielen	85
2.7 Rollenspiele und stellvertretende Methoden	92
2.8 Körper und Bewegung	98
2.9 Aufstellungen	107
2.10 Medien	114
3 Individuelle Lebenswelten berücksichtigen	122
3.1 Bisherige Erfahrungen und aktuelle Situation der Klientinnen und Klienten	122
3.2 Entwicklungsstand	126
3.3 Kultureller Hintergrund und Sprache	130
3.4 Sexualität	141
3.5 Auffälliges Verhalten	152

4	Ich selbst im Gespräch	161
4.1	Meine aktuelle Situation	161
4.2	Eigene Biografie	168
4.3	Eigene Emotionen	177
4.4	Erfahrungen in der Gesprächsführung	182
4.5	Mein Handeln reflektieren	188
5	Besondere Gesprächskontexte	196
5.1	Testungen und Ergebnisgespräche	196
5.2	Familie	206
5.3	Krisenintervention	215
5.4	Gruppen	230
	Die Autorin und der Autor	237

Einleitung

Gespräche mit Kindern und Jugendlichen gehören zu den zentralen, aber auch herausforderndsten Aufgaben in unserem Beruf. Vielleicht erinnern Sie sich selbst an ein Gespräch aus Ihrer Kindheit oder Jugend, das Ihnen bis heute im Gedächtnis geblieben ist, in dem Sie sich verstanden, ernst genommen oder unterstützt gefühlt haben. Solche Gespräche prägen uns. Manchmal führen wir sie mit vertrauten Menschen wie Eltern, Großeltern, Freundinnen und Freunden. Manchmal führen wir sie überraschenderweise mit jemandem, den wir kaum kennen.

Ein Gespräch mit jungen Menschen ist komplex. Wer schon einmal einem Kind gegenüber saß, das schweigend die Arme verschränkt, oder einem Jugendlichen, der in einer akuten Krise steckt, weiß, wie herausfordernd Gesprächsführung sein kann. Kinder und Jugendliche kommen aus unterschiedlichen Familienkonstellationen, sozialen Lebenslagen und kulturellen Hintergründen. Gesprächsführung ist mehr als eine Technik: Sie ist Beziehungsarbeit. Sie lebt von Ihrer authentischen und wertschätzenden Haltung, von Ihrer Präsenz, Ihrem Einfühlungsvermögen und von der Fähigkeit, passende Methoden flexibel einzusetzen.

Sprache ist dabei ein wichtiges Medium in der Gesprächsführung. Entsprechend wollen wir Ihnen in diesem Buch Lust machen, sorgfältig damit umzugehen. Schon kleine Änderungen in der Wortwahl können dazu führen, dass sich jemand bestärkt und angesprochen fühlt oder sich im umgekehrten Fall sogar angegriffen fühlt – obwohl das gar nicht die Absicht gewesen ist. Wir können uns Gespräche vorstellen wie einen Eisberg: Sichtbar ist der konkrete Inhalt, das Thema oder die Frage, mit der jemand kommt oder aufgrund deren Sie jemanden eingeladen haben. Unter der Wasseroberfläche, und daher nicht sichtbar, liegt ein noch größerer Teil des Eisbergs: die Gefühle, Erwartungen oder Verhaltenstendenzen aufgrund früherer (Gesprächs-)Erfahrungen, die mit uns und diesem Gespräch gar nichts zu tun haben müssen. In diesem Buch werden Sie viele Hilfestellungen

erhalten, wie es Ihnen gelingt, den Überblick über diese Ebenen zu bewahren, gezielt Ihre Aufmerksamkeit auch mal unter die Wasseroberfläche zu lenken und das „Darunterliegende“ im Blick zu behalten. Dieses Buch möchte Sie darin bestärken, Ihre Gesprächsführung zu verfeinern, Routinen zu hinterfragen und neue Ideen auszuprobieren.

Das Buch ist modular aufgebaut. Sie können sich jeweils das Thema herausuchen und lesen, das Ihnen gerade wichtig erscheint. Jedes Kapitel beginnt mit einem Fallbeispiel aus der Praxis, das einen lebendigen Einstieg bietet. Danach beleuchten wir kurz den theoretischen Hintergrund, zeigen konkrete Methoden und Gesprächsstrategien auf und laden Sie ein, das Gelesene auf Ihre eigene Praxis zu übertragen. Reflexionsfragen am Ende jedes Kapitels helfen dabei, das Gelernte mit Ihren Erfahrungen zu verknüpfen.

Dieses Buch richtet sich an Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – vor allem an Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Mitarbeitende in Familienberatungsstellen, Schulpsychologinnen und -psychologen sowie Beratungsfachkräfte, auch in der Pädagogik oder Sozialarbeit. Es versteht sich als Praxisbuch. Wir wünschen Ihnen, dass Sie im Gespräch mit jungen Menschen immer wieder erleben, wie bereichernd es ist, wenn Vertrauen und Nähe entstehen und Sie die gesunde Entwicklung Ihres Gegenübers unterstützen können.

Um sprachlich möglichst gendergerecht zu sein, haben wir uns für eine Kombination verschiedener Möglichkeiten entschieden, um die Nachteile jedes Ansatzes auszubalancieren: Wir verwenden generische Nomen (zum Beispiel „das Gegenüber“ oder „die Fachperson“), wechseln bei Beispielen zwischen männlichen und weiblichen Personen (zum Beispiel „Ärztin“, „Lehrer“) und nutzen in den übrigen Fällen beide Nennungen (zum Beispiel „Therapeutinnen“ und „Therapeuten“). Wenn traditionelle Formen verwendet werden, geschieht dies allein aus Gründen der sprachlichen Klarheit und Lesbarkeit. Gemeint sind selbstverständlich alle Menschen – unabhängig von Geschlechtsidentität oder -zugehörigkeit. Wir sprechen nur in klinischen Kontexten von „Patientinnen“ und „Patienten“, sonst von „Klientinnen“ und „Klienten“, um eine wertschätzende und gleichberechtigte Grundhaltung auch in der Bezeichnung zum Ausdruck zu bringen (in der Tradition personenzentrierter und systemischer Ansätze).

Unser Dank gilt den vielen Kindern, Jugendlichen und Familien sowie Supervisorinnen und Supervisanden für die Anregungen, die sie uns in Gesprächen gegeben haben und durch die wir sehr viel gelernt haben. Wir danken zudem Alexander Grob, aktuellen und ehemaligen Kolleginnen und Kollegen des Zentrums für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie der Universität Basel, unseren Supervisorinnen und Supervisoren und allen weiteren Fachkolleginnen und

-kollegen, die uns mit Anregungen unterstützt und uns ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben. Ein besonderer Dank geht an all diejenigen, die uns mit wertvollen Impulsen und kritischen Fragen beim Feinschliff einzelner Kapitel unterstützt haben – unter anderem Lidia Aouba, Patrick Fassbind, Alexander König, Iris Kolassa, Silvia Meyer und Letizia Wyss.

Ein besonderer Dank gilt auch dem Verlag – vor allem Susanne Lauri als Programmleiterin Psychologie, die uns von der Idee zum Buch bis zur Veröffentlichung begleitet hat. Für die Illustrationen danken wir Domo Löw. Vor allem aber danken wir unseren Familien, Freundinnen und Freunden für ihre Unterstützung und ihre Geduld.

1

In Kontakt treten und bleiben

1.1 Das Gespräch vorbereiten

Sophie Hartmann ist Psychologin und arbeitet an einer schulpсихologischen Beratungsstelle. Heute sieht sie eine Familie zum ersten Mal. Sie weiß bereits, dass es um erhebliche schulische Schwierigkeiten eines Jugendlichen geht. Gleichzeitig ist ihr bewusst, dass die Konstellation besonders komplex ist: Der Jugendliche aus der Familie befindet sich derzeit in einem Strafverfahren. Hinzu kommt, dass die Mutter ein hohes Amt in der Region innehat – sie ist Mitglied der Stadtregierung. Frau Hartmann fragt sich, wie sie mit diesen unterschiedlichen Rollen im Gespräch sensibel und professionell umgehen kann. Noch ist sie unsicher, wer zum ersten Gespräch tatsächlich erscheinen wird. Sie überlegt, wie sie das Gespräch am besten vorbereiten sollte.

Eigentlich wissen wir alle, wie wichtig eine gute Vorbereitung ist, und trotzdem bleibt oft zu wenig Zeit dafür. Sie können beim Lesen dieses Kapitels Ihre Vorbereitungsroutinen prüfen und Abläufe gegebenenfalls anpassen, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, die Ihnen auffallen – wenig kann schon viel bewegen.

Kontaktaufnahme

Aus Sicht der Klientinnen und Klienten ist bereits viel vor dem ersten Treffen passiert: Es gab diesen einen Moment, in dem die Entscheidung getroffen wurde, Hilfe zu suchen. Mindestens ein Elternteil hat Informationen dazu recherchiert, hat Kontakt aufgenommen und schließlich wurde ein Treffen bestätigt. Der erste Kontakt kann bereits als Teil der Beratung gesehen werden (Prior, 2016). Wie gestalten Sie diesen ersten Kontakt? Per Telefon, per E-Mail, persönlich? Ihr Verhalten kann sehr unterschiedliche Auswirkungen auf Ihr Gegenüber in der Zeit bis

zum ersten tatsächlichen Treffen haben. Bitte vergleichen Sie die beiden folgenden Reaktionen auf eine telefonische Anfrage:

- „Ja, okay. Sie können gerne zu einem ersten Treffen kommen. In sechs Wochen hätte ich einen Termin frei ... Alles klar, trage ich ein. Bis dann.“
- „Danke für Ihren Anruf. Ich kann gut verstehen, dass Sie sich mit diesem Anliegen Unterstützung suchen. Ich arbeite viel zu dem Thema, das Sie benannt haben. Der Ablauf würde folgendermaßen aussehen: Ich könnte Ihnen in sechs Wochen einen Termin anbieten. Da können wir uns kennenlernen und besprechen, wie ich Sie unterstützen kann, was Sie bereits allein gut meistern und wo Sie deshalb gar keine Hilfe benötigen ... Alles klar, ich trage mir den Termin ein. Bis dann“.

In die zweite Version haben Sie vielleicht einen Moment länger investiert. Diese Version beinhaltet aber bereits zwei Interventionen: eine Normalisierung (die Person ist nicht allein mit diesem Anliegen) und eine Selbstwirksamkeitsstärkung (die Person macht schon einiges, das wirkt). Beim ersten Kontakt per E-Mail oder Telefon gewinnt nicht nur Ihr Gegenüber einen ersten Eindruck von Ihnen, sondern auch Sie von Ihren Klientinnen und Klienten. Wenn Sie einen harschen, vielleicht sogar aggressiven Ton im Telefonat oder per E-Mail wahrgenommen haben, dann können Sie sich für das Gespräch entsprechend wappnen. Macht Ihnen die Familie einen belasteten Eindruck, würden Sie sich eher auf innere Robustheit einstellen, um mit Mitgefühl reagieren zu können, anstatt mit zu starker Abgrenzung. Ebenso bietet der erste Kontakt als Eisbrecher einen sehr guten Anknüpfungspunkt beim persönlichen Kennenlernen im Wartebereich. „Ach, Sie müssen der Vater sein. Wir haben bereits telefoniert. Schön, Sie nun (alle) persönlich kennenzulernen!“

Vorbereitung für das erste Treffen

Für das erste Treffen ist es sehr hilfreich, sich zu überlegen, welche Ziele Sie haben. Vielleicht ist es notwendig, abzuklären, wie gefährdet die Klientin bzw. der Klient ist, und ob Sie die Person aufnehmen können oder ob eine Überweisung an eine andere Fachperson passender wäre. Vielleicht sind Sie zufrieden, wenn am Ende des Gesprächs die Entscheidung steht, ob sich die Beteiligten auf weitere Gespräche einlassen wollen. Oder es ist bereits ein gutes Ziel, dass von allen Familienmitgliedern die jeweiligen Perspektiven geäußert und gehört werden.

In der Vorbereitung ist es auch relevant, sich Gedanken über das Setting zu machen (siehe Abbildung 1). Damit ist gemeint, wen Sie zu einem Gespräch oder



Abbildung 1: Gesprächsvorbereitung

zu Teilen des Gesprächs einladen. Bei der Einladung und Planung können die folgenden Fragen helfen:

- Wen muss ich aufgrund des Sorgerechts oder der Anfrage einladen?
- Wen brauche ich im Gespräch, um das Ziel zu erreichen?
- Welche Reihenfolge, Zusammensetzung oder Trennung von Personen ist hilfreich oder sogar notwendig?

Vor allem im ersten Gespräch kann ein Gesprächsleitfaden sehr hilfreich sein. Gesprächsleitfäden bieten die Chance, sich gedanklich selbst zu strukturieren, Prioritäten klarer herauszustellen und relevante Fragen nicht zu vergessen. In manchen Settings ist zum Beispiel die Frage nach Suizidalität grundsätzlich im ersten Gespräch zu klären. Auch wenn Sie einen stark strukturierten Leitfaden erstellen, bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie diesen tatsächlich im Gespräch verwenden möchten.

Das erste Treffen

Der erste Eindruck zählt! Das erste Treffen ist ein knallharter Weichensteller. Es bestimmt maßgeblich, ob sich die Klientin bzw. der Klient vorstellen kann, sich zu öffnen. Ihr Gegenüber wird nur dann intime Themen ansprechen, wenn es sich wohlfühlt und Vertrauen gefasst hat. Wir schaffen dafür die Basis, wenn wir – nach Carl Rogers – authentisch, wertschätzend und kongruent sind (siehe Kapitel 2.2 „Aktiv zuhören“). Einige hilfreiche Fragen sind im Folgenden aufgelistet:

- Wie möchte ich auftreten? Was ziehe ich an?
- Raum und Umgebung: Ist der Raum gelüftet? Wie richte ich ihn her? Biete ich etwas zu trinken an?
- Wie begrüße ich und wie spreche ich die Personen an („du“, „Sie“, „ihr“)? Was sage ich, wenn mich jemand mit „du“ oder „Sie“ anspricht und es für mich nicht passt?
- Wie kann ich mir die Namen merken?
- Wie stelle ich mich selbst oder meine Institution vor?
- Welche Materialien richte ich her – zum Beispiel Spiel, Papier, Whiteboard oder Bildkarten?
- Wie kann ich auf die Zeit achten und unauffällig auf die Uhr schauen?

Wie wirke ich?

Noch bevor Sie einen ganzen Satz ausgesprochen haben, strahlen Sie bereits viel aus. Ihr Gang zur Tür, Ihr Blick, Ihre Stimme – all das entscheidet mit, ob ein Kind oder ein Jugendlicher Vertrauen fasst. Ein freundliches Lächeln oder eine empathische Geste kann mehr Sicherheit geben als lange Erklärungen. Wir selbst spüren sofort, wenn Worte und Auftreten nicht zusammenpassen. Denken Sie an ein letztes unschönes Treffen, das Sie bei der Bank oder bei einer Ärztin hatten. Wer Therapie oder Beratung anbietet und gleichzeitig gehetzt wirkt, unfreundlich schaut oder nicht zugewandt ist, verliert schnell das Vertrauen des Gegenübers, löst Unsicherheit oder sogar Widerstand aus. Stellen Sie sich eine psychologische Fachperson vor, die den Raum betritt:

- Sie kommt hastig herein, die Stirn in Falten, die Tasche halb offen, die Jacke noch über dem Arm. Ihre Stimme klingt angespannt, die Begrüßung wirkt abgehackt, sie schaut ihr Gegenüber kaum an.
- Nun stellen Sie sich dieselbe Fachperson vor, die ruhig eintritt, den Blick hebt, freundlich lächelt und mit klarer Stimme das Gegenüber mit „Schön, dich kennenzulernen“ begrüßt und mit einladender Geste auf die Sitzplätze zeigt.

Innerhalb der gleichen Zeit werden eine komplett andere Stimmung und Ausgangslage für die gemeinsame Arbeit geschaffen. Folgende Anregungen und Fragen können hilfreich sein, um kurz über die eigene Wirkung zu reflektieren: Wenn Ihre Wirkung einen Titel hätte – wie würde dieser lauten? Wann haben Sie zuletzt bewusst auf Ihre Wirkung geachtet – und wie hat Ihr Gegenüber das gespürt?

Ein guter Einstieg in das erste persönliche Gespräch ist wichtig, um es den Beteiligten möglichst leicht zu machen, über ihr Anliegen zu sprechen. Die Kennenlernrunde kann unterschiedlich gestaltet werden. Zuallererst stellen wir uns vor, sagen einige Dinge zu unserer Funktion sowie zum Rahmen und Ablauf. Man kann das Gegenüber bitten, sich vorzustellen und den Anmeldegrund zu thematisieren (siehe Kapitel 1.2 „Balance aus Problem- und Ressourcenorientierung“). Man kann auch fragen, was den Beteiligten besonders wichtig ist, damit es ein gutes Gespräch wird – oder fragen „Was dürfte heute auf keinen Fall passieren?“ In der systemischen Therapie nennt man es „Joining“, wenn man sich mit der Familie und dem Thema verbindet, eine sogenannte Verständnisallianz bildet (Retzlaff, 2023; von Schlippe & Schweitzer, 2016). Dies kann auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen:

- „Stellt euch vor, ihr habt einen Wunsch frei, damit es eurer Familie noch besser geht. Welcher wäre das?“
- Sie können als Symbol für das Anliegen eine Bildkarte auswählen lassen: „Jeder aus der Familie bekommt nun einen Stapel mit Bildkarten. Jeder sucht sich bitte eine Karte aus, die gut zu dem Grund passt, warum ihr heute hier seid.“
- „Bitte überlegt euch, was ihr an der Person, die links neben euch sitzt, zuletzt mutig fandet. Wir starten mit Ihnen, wenn es für Sie passt, und gehen dann reihum.“

Folgetreffen

Marcus Winter ist Psychologe. Er sieht heute einen Jugendlichen zum fünften Mal. Er hat bereits einige Informationen gesammelt und mit dem Jugendlichen seine Themen eingekreist. Die Motivation des Jugendlichen ist im Keller, und beim letzten Treffen wusste Marcus Winter – wenn er ganz ehrlich war – nach 15 Minuten nicht mehr so richtig, was er mit ihm machen sollte. Er hofft, dass das Treffen heute etwas mehr hergibt. Er würde gerne irgendetwas anders machen.

Eine gute Vorbereitung, auch für weitere Treffen, ist wie das Einkaufen aller Zutaten vor dem Kochen. Es kann natürlich passieren, dass Sie ein faules Stück Gemüse erwischen. Aber eines ist sicher: Gehen Sie erst gar nicht einkaufen, müssen Sie improvisieren. Dabei kann auf kreative Weise etwas Wunderbares entstehen. Vielleicht improvisieren Sie aber auch auf Kosten des Geschmacks. Eine gute Vorbereitung von Folgetreffen umfasst verschiedene Aspekte. Dazu gehört, sich zunächst auf die bevorstehenden Sitzungen einzustimmen und zu überlegen, welches Mindset in der jeweiligen Situation am hilfreichsten ist. Es sollte vor allem

adressatengerecht sein: Muss ich viel Geduld mitbringen? Muss ich die Geschwindigkeit drosseln oder erhöhen? Ist es besser, zu konfrontieren oder zurückhaltend zu sein? Es ist in diesem Zuge auch wichtig, die eigene Verfassung ehrlich einzuschätzen: Bin ich frisch erholt und voll motiviert oder fühle ich mich urlaubsreif und genervt (siehe Kapitel 4.1 „Meine aktuelle Situation“)?

Zu einer guten Vorbereitung gehört auch die Erweiterung der eigenen Perspektive und Kompetenzen. Marcus wird nur „Schwung in die Bude“ bekommen, wenn er wirklich etwas anders macht. Besonders hilfreich kann es sein, sich vor dem Treffen in die Perspektiven der einzelnen Personen hineinzusetzen. Dies kann erreicht werden, indem man sich intensiv mit den Anliegen und Bedürfnissen des Gegenübers auseinandersetzt – zum Beispiel durch Techniken wie die Stuhlarbeit, das Auftragskarussell oder das Anfertigen von Bedürfnis- oder Plananalysen (siehe Kapitel 1.2 „Balance aus Problem- und Ressourcenorientierung“). Hilfreich kann es auch sein, sich Inspiration durch Reflexion oder durch Inter- und Supervisionen zu holen (siehe Kapitel 4.5 „Mein Handeln reflektieren“). Ideal ist zum Abschluss der Vorbereitung ein konkretes Ziel. Dies wäre beispielsweise bei Marcus Winter, dem Jugendlichen mehr Verständnis für seine aktuelle Situation zu zeigen: „Mir ist nach unserem Treffen durch den Kopf gegangen, was du mir erzählt hast. Wie schwierig diese Situation für dich gewesen sein muss.“ Den Fortschritt der Klientinnen und Klienten zu erkennen und hervorzuheben ist essenziell, selbst wenn dieser nur klein erscheinen mag: „Ganz am Anfang, als du gekommen bist, hast du noch von täglichen, starken Alpträumen berichtet. In den letzten zwei Wochen hattest du nur noch drei.“

Dokumentation planen

Sie können entscheiden, ob Sie während oder nach der Sitzung Notizen machen möchten; es lohnt sich aber, sich bereits vor dem Gespräch Gedanken dazu zu machen. Stört es das Gespräch, wenn Sie mitschreiben, oder zeigt es vielleicht gerade besonders, dass Sie Ihr Gegenüber ernst nehmen? Ebenso sollte man sich überlegen, welches Medium passend ist – Papier oder ein elektronisches Medium – und welcher Detailgrad der Dokumentation am besten geeignet ist (Grolimund, 2014).

Pausen planen

Die eigene Psychohygiene verlangt ebenfalls Aufmerksamkeit und Planung (siehe Kapitel 4.5 „Mein Handeln reflektieren“). Pausen zwischen den Sitzungen und Erholungsphasen sind relevant für unsere Gesundheit. Jede und jeder muss sich die

Frage stellen, wie viel Erholung notwendig und möglich ist, um die Qualität der Arbeit aufrechtzuerhalten und auf das eigene Wohlbefinden zu achten.

Es hilft, die Klientin oder den Klienten rechtzeitig auf das baldige Ende des Treffens hinzuweisen: „Wir steuern nun langsam auf das Ende der heutigen Sitzung zu. Was wäre dir noch wichtig für heute, um einen guten Abschluss zu finden?“ oder „Da wir am Ende der Sitzung angekommen sind, fasse ich noch einmal kurz die heutigen Dinge zusammen ... Was waren für dich heute die zwei bis drei wichtigsten Punkte?“. Weil die Zeit für eine gute Vorbereitung oft knapp ist, kommen wir manchmal unvorbereitet zum nächsten Termin. Wenn Ihnen die Inhalte der letzten Sitzung nicht mehr präsent sind, diese aber wichtig für die Weiterarbeit sind, kann es hilfreich sein, dass Sie die versäumte Vorbereitung offen kommunizieren: „Bitte entschuldige, dass ich es dieses Mal nicht geschafft habe, mir meine Notizen in Ruhe anzuschauen. Der vorherige Termin hat länger gedauert als erwartet.“

Impulse für den Arbeitsalltag

- Wenn Sie an die Vorbereitung der Gespräche in den letzten zwei bis drei Wochen denken: Wofür können Sie sich auf die Schulter klopfen? Wo ertappen Sie sich selbst als ein bisschen nachlässig?
- Suchen Sie sich einen realistischen Punkt aus, den Sie verbessern möchten und dessen Umsetzungsaufwand für Sie verträglich ist. Setzen Sie ihn für drei Wochen um und evaluieren Sie, bevor Sie diesen komplett etablieren.

Literatur

- Grolimund, F. (2014). *Psychologische Beratung und Coaching: Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger*. Bern: Hogrefe.
- Retzlaff, R. (2023). *Systemische Therapie – Fallkonzeption, Therapieplanung, Antragsverfahren*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Prior, M. (2016). *Beratung und Therapie optimal vorbereiten. Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen* (3. Aufl.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.13109/9783666401855>

1.2 Balance aus Problem- und Ressourcenorientierung

Lisa ist elf Jahre alt und daran gewöhnt, dass alle mit ihr unzufrieden sind: In der Schule hat sie oft ihre Hausaufgaben vergessen, den Turnbeutel zu Hause liegen gelassen oder sie schweift bei Aufgaben ab. Mit anderen Kindern gerät sie häufig aneinander. Konflikte sind auch zu Hause ein großes Thema, weil Lisa Hausaufgaben und die Pflege ihrer Kaninchen vergisst oder nur halb erledigt: „Wegen allem muss ich dir hinterherrennen“ und „Nichts funktioniert von allein“, hört Lisa oft von ihrer Mutter. Ihre Anstrengungen werden zu Hause und in der Schule kaum wahrgenommen, und Lisa verliert zunehmend den Mut, an ihren Problemen noch etwas ändern zu können. Mittlerweile probiert sie es daher oft gar nicht mehr; die Lehrerin weiß nicht mehr weiter und die Eltern verzweifeln. Die Frage nach einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) steht im Raum.

Wenn Familien mit Kindern wie Lisa in die Beratung oder Psychotherapie kommen, haben sie meist einen langen Weg voller Anstrengung und Frustration hinter sich. Manchmal drohen eine Klassenwiederholung oder – vor allem bei oppositionellem Verhalten – sogar ein Schulausschluss. Es kann dazu führen, dass der starke Druck wie bei einem Fahrradventil auf einmal entweicht; Lehrkräfte und Eltern zählen all die Probleme auf, die sie bei Lisa so zur Verzweiflung bringen. Lisa muss daneben sitzend zuhören, und ihr Selbstbewusstsein schrumpft von Minute zu Minute.

Die Frage ist also vom ersten gemeinsamen Moment an: Wie viel Raum geben wir einerseits dem Problem und signalisieren unser Verständnis, und wie viel Zeit schenken wir andererseits den Ressourcen und den Kompetenzen, um den Selbstwert zu stärken sowie Hoffnung und Motivation zu fördern? Die beiden Perspektiven – Problem- und Ressourcenorientierung – wirken unterschiedlich (siehe Abbildung 2), sind relevant und schließen sich keineswegs aus, sondern ergänzen sich (Willutzki & Teismann, 2013). Wenn Sie an drei Ihrer aktuellen Klientinnen und Klienten denken: Welchen Platz haben Sie bei der Arbeit mit diesen Klientinnen und Klienten den Problemen, welchen den Ressourcen eingeräumt?

Wir alle kennen aus der eigenen Schulzeit das Gefühl, dass es bei Leistungsüberprüfungen darum ging, Fehler zu finden – und nicht, das Erreichte zu dokumentieren oder gar zu feiern. Auch in der Medizin ist der Blick traditionell problemorientiert: Das Ziel ist seit jeher, eine Krankheit zu erkennen und zu heilen – nicht, die Gesundheit zu fördern. Der ressourcenorientierte Blick auf Patientinnen und Patienten ist aber gar nicht so neu, wie der Begriff klingt: Schon vor etwa 80 Jahren rückten Psychiaterinnen und Psychiater die vorhandenen Fähigkeiten ihrer Patientinnen und Patienten in den Fokus.



Abbildung 2: Problem- vs. Ressourcenorientierung

Mitte des letzten Jahrhunderts verspürten Psychologen bzw. Psychiater wie Carl Rogers und Milton Erickson Unbehagen bei der gängigen Praxis, mit den Patientinnen und Patienten in der Psychotherapie fast ausschließlich über deren Probleme zu sprechen – verbunden mit der Vorstellung, als Fachperson besser als die Patientinnen und Patienten zu wissen, was ihnen fehlt und was sie tun müssen, damit es ihnen besser geht. Beide – Carl Rogers als Begründer der personzentrierten Psychotherapie und Milton Erickson als Ideengeber für viele (hypno-)systemische und lösungsorientierte Ansätze – waren überzeugt, dass die Klientinnen und Klienten über weit mehr Ressourcen verfügen, als allen Beteiligten zum Zeitpunkt des Gesprächs bewusst ist.

Im deutschsprachigen Raum war es vor allem Klaus Grawe, der der Ressourcenorientierung in der Psychotherapie einen festen Platz gegeben hat (Grawe & Grawe-Gerber, 1999). Seine Forschung hat gezeigt, dass Psychotherapien erfolgreicher sind, wenn der Fokus von Anfang an auch auf den Ressourcen liegt, nicht nur auf dem Problem. Neben der therapeutischen Beziehung haben die Hoffnung in Bezug auf die Psychotherapie und das spezifische psychotherapeutische Handeln ungefähr gleich viel Einfluss auf den Therapieerfolg (Wampold, Imel & Flückiger, 2018).

Bitte vergleichen Sie kurz die folgenden Einstiegsfragen in einer Familiensitzung. Wie würden diese Fragen auf Sie als Beteiligte wirken? Überlegen Sie bitte, wie unterschiedlich sich das Gespräch nach diesen Anfangsimpulsen entwickeln könnte:

- Was führt Sie zu mir?
- Was ist Ihr Problem?
- Was erhoffen Sie sich von diesem Gespräch?

Ziele in der Beratung/Psychotherapie

Intuitiv und mit Lisas Geschichte im Hinterkopf erscheint eine Kombination von Problem- und Ressourcenorientierung sinnvoll: Wenn jemand etwas verändern möchte, muss diese Person überzeugt davon sein, dass sie selbst etwas ändern kann. Lisa muss nicht nur etwas verändern wollen, sondern auch daran glauben, dass sie etwas verändern kann (siehe Kapitel 1.4 „Motivation fördern“). In einer Beratung verfolgen wir also vom ersten Augenblick an – parallel – verschiedene Ziele (siehe Kapitel 1.3 „Aufträge klären und Ziele gemeinsam entwickeln“):

- eine gute, vertrauensvolle Arbeitsbeziehung aufbauen,
- Hoffnung wecken bzw. positive Erwartungen stärken,
- das Anliegen bzw. Problem bearbeiten.

Wenn wir mit Lisa und ihrer Familie im Gespräch sind, gilt es, die drei oben genannten Ziele möglichst gut unter einen Hut zu bringen. Um Lisa nicht noch stärker zu demotivieren, kann es sinnvoll sein, das Gespräch nach einer kurzen Einleitung aufzuteilen und zunächst mit dem Kind bzw. Jugendlichen und dann mit den Eltern zu sprechen, denn bei den Eltern liegt der Fokus anfangs oft stark auf den Problemen. Je belasteter die Eltern sind und je größer das Bedürfnis, sich mitzuteilen, desto mehr werden wir in dieser Phase zuhören und Verständnis signalisieren: „Diese Situation belastet Sie sehr“ oder „Sie machen sich große Sorgen, dass der Lehrerin die Geduld ausgeht und Lisa die Schule wechseln muss“.

Verhaltensanalyse als Methode zur Analyse des aktuellen Verhaltens

Um das Problem besser zu verstehen, bietet eine Verhaltens- oder Mikroanalyse Orientierung – also ein genaues Unter-die-Lupe-Nehmen des Verhaltens, das für Lisa oder die Eltern am belastendsten ist (siehe unter anderem Döpfner, Hautzinger & Linden, 2020). Gemeinsam mit dem Kind und/oder den Eltern werden,

eventuell mithilfe von Figuren, folgende Aspekte genau untersucht, zum Beispiel in einer Art Mini-Theater:

1. Die Situation, die dem Verhalten vorausging: Wo war das? Wann?
2. Die Eigenschaften oder (fehlenden) Kompetenzen auf Seiten des Kindes, die dazu beigetragen haben, dass das Kind bzw. die oder der Jugendliche so reagiert hat.
3. Das Problemverhalten auf mehreren Ebenen: Verhalten, Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen.
4. Die Konsequenzen, die das Verhalten in dieser Situation hatte.

In Lisas Fall könnte eine Verhaltensanalyse so aussehen wie in Abbildung 3.

Die genaue Analyse von kürzlich vorgekommenen Situationen hilft nicht nur beim Verständnis und bei der Diagnosestellung. Sie bietet auch wichtige Ansatzpunkte für Interventionen: Die Beteiligten können die Situation anders gestalten – zum Beispiel einen anderen Zeitpunkt für die Hausaufgaben wählen. Oder die Beteiligten können etwas an den Konsequenzen verändern: Lisa kann in ihrer Fähigkeit zur Selbstkontrolle gestärkt werden, und die Eltern können anders darauf reagieren, wie Lisa sich verhält – beispielsweise, indem sie ihr häufiger positives Feedback geben, wenn sie eine Zeit lang engagiert an den Hausaufgaben arbeitet. Natürlich können Sie diese Verhaltensanalyse statt auf das Problemverhalten auch auf das Zielverhalten beziehen, wenn Ihre Klientin oder Klient dieses in bestimmten Situationen bereits zeigt (Bannink, 2014). Sie können zum Beispiel danach fragen, wann es Lisa gelingt, Aufgaben direkt umzusetzen.

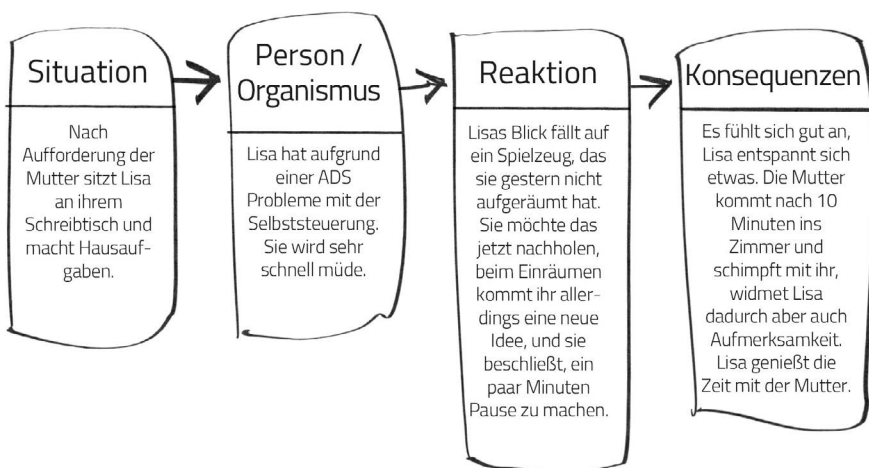


Abbildung 3: Verhaltensanalyse

Makro- und Plananalyse

Makro- und Plananalysen zielen darüber hinaus darauf ab, Einflüsse auf das Verhalten zu erkennen, die über einzelne Situationen hinausgehen (siehe Döpfner, Hautzinger & Linden, 2020): Lisa benötigt mehr Unterstützung bei der Selbststeuerung und erhält dadurch mehr Aufmerksamkeit von beiden Eltern. Die Eltern haben zudem bei manchen kleinen Haushaltspflichten „aufgegeben“ und fordern sie nicht mehr von Lisa ein. Das erlebt Lisa kurzfristig als sehr angenehm.

In der systemischen Beratung/Psychotherapie umfasst die Suche nach Einflussfaktoren noch stärker das gesamte System. Dabei stellen sich wichtige Fragen: Welche Funktion hat das Verhalten? Wem nützt das Verhalten kurz-, mittel- oder langfristig? Zwischen Lisas Eltern bestehen bereits seit Längerem Spannungen. Lisas Probleme in der Schule zwingen die Eltern dazu, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Wenn sie Lisa gegen die Vorwürfe der Lehrerin verteidigen, erleben sie sich als starkes Team. Ein vordergründig störendes Verhalten kann auf einer übergeordneten Ebene beispielsweise das Grundbedürfnis nach Bindung befriedigen. Es ist deshalb besonders wichtig, die möglicherweise versteckten Vorteile der aktuellen Situation in den Blick zu nehmen.

Problem- und Lösungsorientierung

Vielleicht fragen Sie sich, ob die hier beschriebene Ressourcenorientierung mit lösungsorientierten Ansätzen gleichgesetzt werden kann. Psychologinnen und Psychologen wie Steve de Shazer haben gefordert, sich statt mit dem Problem lieber gleich nur mit der Lösung für dieses Problem zu beschäftigen (de Shazer & Dolan, 2015). Die Leitfrage dieser lösungsorientierten Ansätze ist: „Was wollen Sie stattdessen?“. Im Fokus steht nicht das Problem, sondern das Ziel(verhalten). Viele Anregungen zum Stellen lösungsorientierter Fragen finden Sie bei Bannink (2015).

Lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze sind jedoch nicht dasselbe: Es kann sein, dass der Klient das, was er in einer bestimmten Situation erreichen möchte (zum Beispiel Gelassenheit in Prüfungen), in einer anderen Situation bereits beherrscht (zum Beispiel Gelassenheit in einem Fußballspiel). Meist ist es jedoch so, dass sich die Lösung auf einen Zielzustand in der Zukunft bezieht. Ressourcenorientierten Beratenden hingegen geht es um alles, was die betreffende Person bereits jetzt als hilfreich erlebt. Das können Eigenschaften, Einstellungen und Kompetenzen der Person sein – oder Faktoren im Umfeld, die die Person als unterstützend erlebt, wie etwa Familienmitglieder, Freundinnen, positive Aspekte der Arbeitsstelle oder des Wohnumfelds, um nur einige Beispiele zu nennen.