

Einsatz therapeutischer Hausaufgaben und Übungen im

NLP

Björn Schmidt

Vorwort

Diese Masterarbeit wurde im Rahmen einer Ausbildung zum NLP-Master-Practitioner mit Zertifizierung nach DVNLP angefertigt. Die Ausbildung erfolgte zwischen Februar und Oktober 2002 am NLP-Ausbildungsinstitut Kassel unter Leitung von Harald Brill.

Inhalt der Arbeit

ist der Entwurf eines Formats zum Einsatz therapeutischer Hausaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei darauf,

- mittels der bekannten „Wunderfrage“, Ressourcen zu aktivieren und Veränderungsschritte zu entdecken,
- diese in eine Aufgabe zu integrieren und
- mittels Trancetechniken die Aufgabe als bereits gelöst wahrzunehmen.

Nicht selten erlaubt bereits das gedankliche Vorwegnehmen der Aufgabe dem Klienten eine Neubewertung des Symptoms und eröffnet zusätzliche Handlungsalternativen.

Daraus ergeben sich nun für den Berater nützliche Erkenntnisse hinsichtlich

- der Angemessenheit der Aufgabe und
- des Kooperationsstils des Klienten,

die dann in eine weitere, noch maßgerechtere, Hausaufgabe münden.

Wesentliche Grundlagen dieser Arbeit bilden folgende Konzepte:

die „Lösungsorientierte Kurzzeittherapie“ nach Steve de Shazer (Wunderfrage, Skalenmodell, Kooperationsstile),

Robert Dilts („Modell der neurologischen Ebenen“, wird für Fragetechniken und Hypothesenbildung verwandt) sowie

die Arbeiten Jay Haleys und Milton H. Ericksons (zum Einsatz von Hausaufgaben und Trance)

Zur Person

Der Verfasser ist 32 Jahre alt und beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit NLP. Nach einem Basisseminar 1996 erfolgte 1999 die Ausbildung zum NLP-Practitioner, innerhalb eines zweiwöchigen Blockseminars und anschließender Wochendseminare unter Leitung des Trainers Harald Brill. Das angeeignete Wissen konnte später, während monatlicher Übungs- und Supervisionsabende, weiter vertieft werden. Es schloß sich 2002 die eingangs erwähnte Ausbildung zum Master-Practitioner an.

Der Verfasser ist bei der Stadtverwaltung Kassel beschäftigter Beamter des geh. Dienstes. Mehrere Jahre Beratungsarbeit im Sozialamt der Stadt im direkten Kontakt mit den Hilfesuchenden trugen nicht unwesentlich zum Einstieg in die „Materie NLP“ bei. Es galt damals, die verschiedenen Modelle der Welt und vielfältigen Lebensentwürfe im weitesten Sinne handhabbar zu machen – in der Beratungsarbeit ebenso wie für den privaten Lebensbereich.

Seit nunmehr 2 Jahren arbeitet er in der Abteilung für Informations- u. Kommunikationstechnik mit dem Schwerpunkt Organisation und Beschaffung.

Einleitung

Zunächst sollen Einsatz und Wirkungen therapeutischer Hausaufgaben an einem Beispiel aus der Beratungspraxis Milton Ericksons geschildert werden.

Einmal kam eine Mutter von 70 Jahren zu Erickson in die Praxis. Sie hatte einen schizophrenen Sohn, der 50 Jahre alt war. Er machte die Mutter ganz verrückt, da er ständig bei ihr saß und stöhnte und jammerte. Sie wollte statt dessen viel lieber in die Bücherei gehen und lesen und dort den Tag verbringen, aber er ließ sie nicht in Ruhe und so konnte sie das nicht. Erickson gab ihr die Anweisung, sich ein Buch aus der Bibliothek auszuleihen. Sie sollte dann ihren Sohn in die Wüste fahren und an der Wüstenstraße aussetzen, 5 km weiterfahren und ihr Buch lesen bis ihr Sohn wutentbrannt mit seinem Spaziergang fertig war. Zuerst widersprach die Mutter, willigte dann aber ein. Erickson schilderte ihr, wie ihr Sohn auf alle Viere fallen und zu kriechen beginnen würde, um ihre Sympathie zu wecken. Er würde versuchen sie zu bestrafen, indem er sie dort 5 Stunden sitzen ließe, aber schließlich werde er hungrig werden, denn er sei dieselbe Zeit lang dort draußen wie sie. In der Folge versuchte der Sohn alles, aber die Mutter hielt sich an die Anweisungen. Der Sohn ging zu Fuß, manchmal 5 km bei einer Tour. Die Mutter freute sich übers Lesen in der Natur. Der Sohn hingegen ging immer forscher, manchmal sogar freiwillig, wobei ihm dann erlaubt wurde auch eine kürzere Runde zu drehen. Die Mutter war überrascht über seine Besserung. Schließlich fragte sie Erickson, wie sie ihren Sohn dazu bringen könne, mit dem Bowling anzufangen. Der Sohn habe ihr gesagt, er würde sich lieber seine Bewegung beim Bowling verschaffen, während seine Mutter liest, als durch die Wüste zu spazieren.¹

Die Wirkung dieser „kleinen“ Aufgabe erscheint verblüffend und möglicherweise auch unerwartet. Bei diesem Beispielfall handelt es sich um eine Aufgabe, die als „Ordeal“ (dt.: Gottesprüfung, Tortur, Roßkur) verstanden werden kann, indem die Aufgabe für den Sohn schlimmer ist, als das Symptom aufrecht zu erhalten. Mithin gibt er lieber das Symptom auf, um sich der Aufgabe zu entledigen.

Das Beispiel zeigt das Potential auf, das in solcherart therapeutischen Aufgaben steckt. Mich beeindruckten die Fallbeispiele aus der Praxis Ericksons, Haleys, oder de Shazers, die mit solchen Aufgaben arbeiten. Nur fragte ich mich, wie macht man das? Wie stelle ich die richtige Aufgabe? Und wie vermittele ich sie dem Klienten?

Das führte mich zur vorliegenden Arbeit, mit der ich diese Fragen, wenigstens zu einem Teil, beantworten möchte. Darüber hinaus wollte ich einen neuen Weg einschlagen, der die Wirksamkeit der Aufgaben noch verstärken soll.

Dazu gehe ich anfangs auf die Entwicklung der therapeutischen Aufgaben in der psychologischen Praxis ein,

¹ (aus: Jay Haley, *Uncommon Therapy, The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson*)

Entwicklung

Der Sinn des „Hausaufgaben Gebens“ in der Schule ist es ja gemeinhin, den Lern-erfolg der Schüler sicherzustellen und eine möglichst eigene Durchdringung des Lehrstoffes zu erreichen. Insofern ist das Stellen von Hausaufgaben in der therapeutischen Arbeit sicher ebenso nützlich. Es bietet sich hier die Chance, den Klienten zwischen den Beratungsstunden Aufgaben durchführen zu lassen, die für ihn, hinsichtlich der gewünschten Verhaltensänderung, nützlich sind.

Der Einsatz therapeutischer Hausaufgaben hat mittlerweile einige Tradition in der psychologischen Beratungsarbeit gewonnen. Wer zuerst damit begann, Aufgaben zu geben, um den Beratungserfolg zu steigern, läßt sich wohl kaum feststellen. Sicher ist jedoch, daß Milton Erickson zuhauf therapeutische Aufgaben und Hausaufgaben erfolgreich anwendete. Seine Behandlungserfolge führten gewiß dazu, daß auch andere Psychologen den Nutzen der therapeutischen Aufgaben wertzuschätzen lernten und sie in ihre eigene Arbeit übernahmen oder ihnen größeren Raum gaben. Im Laufe der 1970´er Jahre entwickelte Steve de Shazer das Konzept der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, ebenfalls basierend auf den Arbeiten Ericksons. An dem von ihm gegründeten Brief Family Therapy Centre in Milwaukee entwickelte er dabei u. a. die hier verwendete Wunderfrage, das Skalenmodell und setzte wirkungsvoll therapeutische Hausaufgaben zur Unterstützung des Veränderungsprozesses ein. Er unterschied dabei die Klienten in versch. Gruppen und ordnete diesen auch die versch. Arten von möglichen Aufgaben zu. In dieser Arbeit wird weitgehend darauf Bezug genommen.

Ein weiterer Schüler Ericksons, Jay Haley, entwickelte in dieser Zeit die paradoxen Interventionen, die bereits Erickson verwendet hatte, zu einer eigenen therapeutischen Technik und Veränderungstheorie fort. Er nannte diese spezielle Art Aufgaben „Ordeals“, was sich ungefähr mit „Gottesprüfung“, „Roßkur“ oder „Tortur“ übersetzen läßt. Diese Aufgaben sollen bewirken, daß der Klient lieber sein beklagtes Symptom aufgibt, als das verordnete Ordeal auszuführen.

Zusammenfassend läßt sich sagen:

Therapeutische Hausaufgaben dienen in der Beratung als musterauflösende, prozeßfördernde und entwicklungsstabilisierende Interventionen, die vorhergehende Fragetechniken und in der Aufgabe enthaltene Analogien als ein Instrument der Lösungsinduktion integrieren.

Die Aufgaben wirken damit ähnlich wie eine therapeut. Metapher, indem Sie die Lösungssuche beim Klienten initiieren und unterstützen, der die Ähnlichkeiten und Absichten aus dem Aufgabenkontext in seinen Problemkontext überträgt.

Überblick

Die hier dargestellte Vorgehensweise zum Einsatz therapeutischer Hausaufgaben soll den Anwender dazu befähigen, eine dem Klienten und dem Symptom angemessene Aufgabe zu entwickeln und sie dem Klienten möglichst verbindlich zu „verkaufen“.

Im Rahmen der Wunderfrage und des Skalenmodells erfährt der Berater Angaben über die dem Symptom eigenen Muster. Welches Verhalten, welche Menschen, Orte, Dinge, Ereignisse spielen eine Rolle. Die verwendeten Fragen orientieren sich dabei an Dilts' Modell der logischen Ebenen und den sog. „zirkulären Fragen“ der Mailänder Schule. Der Klient erhält durch die Lösungsorientierung einen verbesserten Ressourcenzugang und als Berater erfährt man u. a., welches Nicht-Problemverhalten der Klient mitbringt. Die daraus resultierenden Ergebnisse werden zur Hypothesenbildung hinsichtlich möglicher Lösungen verwandt. Der Berater gibt aufgrund der Informationen des Klienten und seiner eigenen Lösungshypothese nun eine erste Aufgabe. In einer Trance wird dazu ein „Als Ob“-Rahmen geschaffen, der es dem Klienten erlauben soll, diese Aufgabe gedanklich vorwegzunehmen, sie mithin als durchgeführt zu betrachten. Hieraus gewinnt der Berater weitere Erkenntnisse über den Kooperationsstil seines Klienten und die Angemessenheit der Aufgabe. Er wird dadurch in die Lage versetzt eine Aufgabe „maßzuschneidern“.

- **Interviewphase**
 - [Problemklärung](#) und
 - [Kontraktbildung](#) zw. Klient und Berater
 - Stellen der [Wunderfrage](#)
 - Fragen im Rahmen der Dilts Pyramide
 - Zirkuläres Fragen
 - Nutzen des [Skalenmodells](#)
 - Zuordnung zur „[Klientenkategorie](#)“

- **Erste Aufgabe stellen**
 - [Verhaltens-](#) oder [Beobachtungsaufgabe](#) auswählen
 - Das [Geben der Aufgabe](#)
 - [Trance](#)
 - Ideen säen
 - [Future Pace](#)

- **Hausaufgabe**
 - Kooperationsstil

Die einzelnen Elemente innerhalb dieser Vorgehensweise werden im Folgenden hinsichtlich ihrer Wirkprinzipien ausführlicher dargestellt, so daß auch die Beweggründe offengelegt werden, die zu ihrer Verwendung führten.

Bausteine

Interviewphase

Problemklärung

Dieser erste Abschnitt innerhalb der Beratung umfaßt zunächst eine kurze, grobe Problemschilderung durch den Klienten. Der Klient soll das Gefühl bekommen, sich mit seinem Problem ausreichend darstellen zu können und angenommen zu werden. Dabei soll er auch schildern, was er bisher unternommen hat, um das Symptom loszuwerden. Der Berater baut in dieser Zeit Rapport auf und zeigt, daß er das Problem anerkennt, respektiert und versteht. Er lenkt den Fokus des Klienten dabei auch immer wieder auf Momente oder Situationen, in denen es eine Ausnahme vom Symptom gab. Dabei ist es wichtig, herauszufinden, ob der Klient weiß, wie er dieses Ausnahmeverhalten aufrechterhalten kann. Der Berater sorgt dafür, daß der Klient seine Klage nicht zu sehr vertieft.

de Shazer sagt hierzu:

1. Stelle fest, welche Dinge der Klient tut, die gut, nützlich und wirksam sind.
2. Stelle den Unterschied fest zwischen dem, was geschieht,
 - wenn eine Ausnahme vorkommt und dem, was geschieht,
 - wenn die Beschwerde auftritt. Fördere das erstere.
3. Wenn möglich, lasse Dir jede Ausnahme Schritt für Schritt beschreiben.
4. Finde heraus, was funktioniert, bzw.
5. Finde heraus, was funktioniert hat bzw.
6. Finde heraus, was funktionieren könnte;

Eine abschließende Frage des Therapeuten könnte nun lauten:

„Muß ich noch irgend etwas wissen, damit ich das Problem besser verstehen kann?“
Erst wenn hier keine neuen Reaktionen des Klienten mehr kommen, geht der Berater weiter zur Kontraktbildung.

Nachdem der Berater jetzt einen ersten Eindruck vom Klienten, dem Symptom und dessen Mustern bekommen hat, leitet er eine Art Kontraktbildung ein. Zwischen Berater und Klient muß Einvernehmen hergestellt werden bezüglich der beiderseitigen Erwartungen. Damit stellt er sicher, daß er die Anforderungen des Klienten an eine Lösung kennt und der Klient die Erfolgsaussichten und möglichen therapeutischen Mittel akzeptiert. Das Verhältnis von Leistungen und Gegenleistungen wird offengelegt.

Wunderfrage

Stellen Sie sich vor, Sie kommen heute nach Hause,
gehen irgendwann ins Bett,
schlafen schließlich ein.

Und während Sie schlafen,
passiert ein Wunder,
eine gute Fee erscheint,

und alle Probleme, die Sie hierher geführt haben, sind gelöst.

Und weil Sie geschlafen haben, wissen Sie nicht, daß das Wunder passiert ist...

Wie würden Sie das am nächsten Morgen merken? Was wäre anders als sonst? An diesem Morgen, dem nächsten Tag oder in nächster Zeit?

Dies ist ungefähr der klassische Wortlaut der Wunderfrage. Mit ihr werden verschiedene Effekte verfolgt. Sie ist einerseits so unverbindlich, daß der Klient Veränderungen phantasieren kann, ohne sich gleichzeitig dafür verantwortlich fühlen zu müssen. Andererseits stellt er fest, daß sein Verhalten nach Eintritt des Wunders nicht wundersam oder verwunderlich ist, sondern oft ganz alltäglich und konkret.

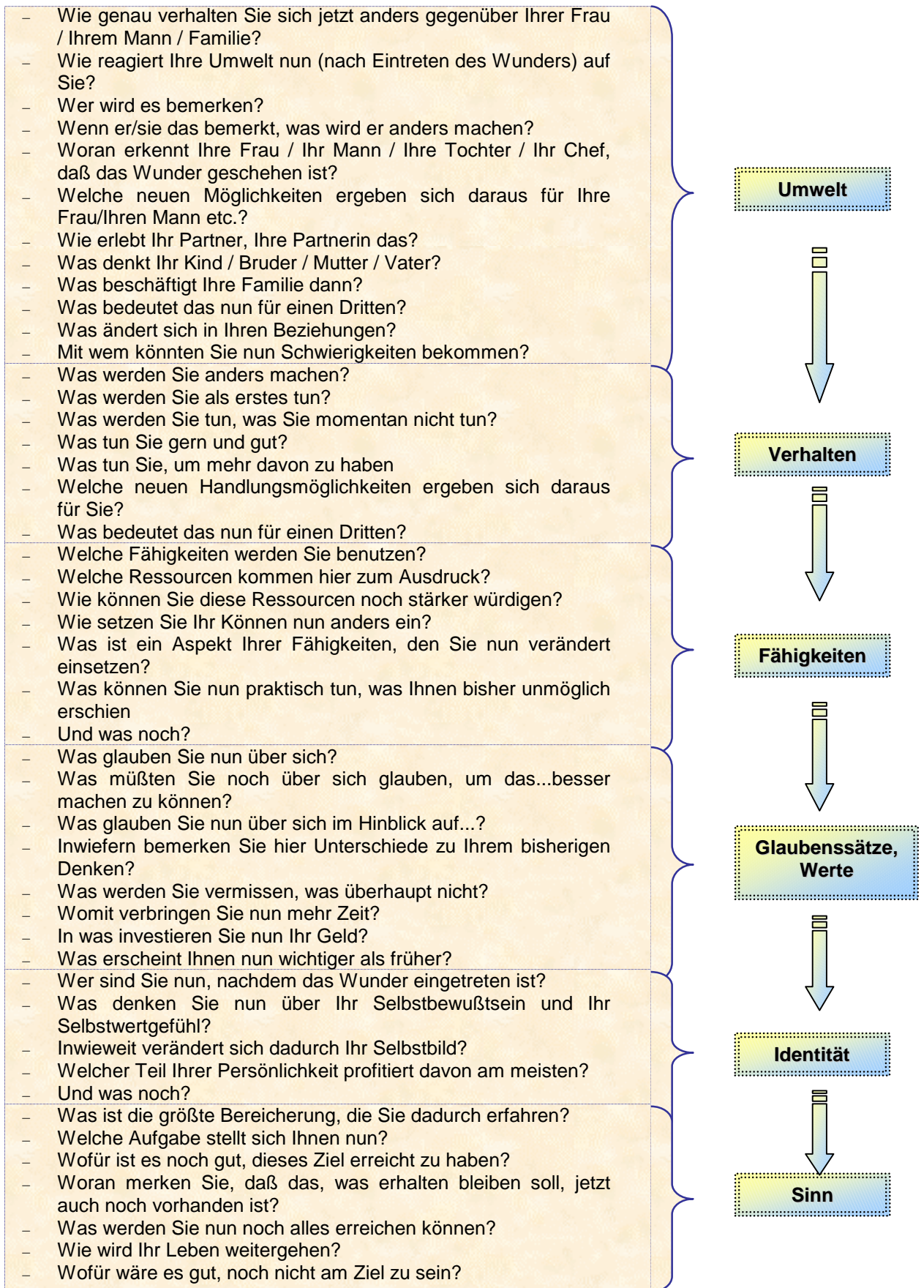
Sie erlaubt es, Problem und Lösung voneinander zu entkoppeln, ein wichtiger Schritt zu einer Lösung. In unserem kausalen Denkmodell gilt schließlich eine Lösung allg. nur als möglich oder relevant, wenn Sie die Ursache des Problems beinhaltet und verändert. Diese Problemorientierung steht der Lösungsorientierung entgegen.

Wenn der Klient nun jedoch beschreibt, wie er das Wunder bemerkt, führt in das zu einer Verbundenheit mit seinen Ressourcen, weg von den Defiziten im Problemzustand. Der Klient entwirft so eine umfassende Ziel- und Wertklärung, die einen Motivationsaufbau bewirkt. Sowohl Klient als auch Berater erhalten hierdurch ein möglichst klares Bild davon, wie eine Lösung aussehen könnte.

Die Wunderfrage selbst wirkt dabei wie eine Mini-Trance, innerhalb derer der Klient eine Umorientierung in der Zeit vornimmt. Er muß sich schließlich Repräsentationen für ein Leben nach dem Wunder bilden. Insofern unternimmt er eine Zeitreise in eine mögliche Zukunft. Diesen Aspekt macht sich das Format später in der expliziten Trance ebenfalls wieder zunutze.

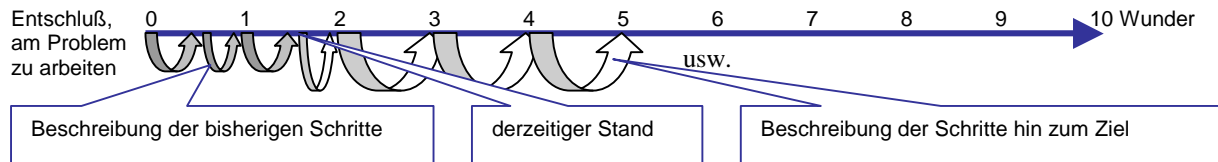
An dieser Stelle erscheint es aus meiner Sicht nun sinnvoll, weitere Informationen einzusammeln, die zu einer Lösungshypothese beitragen könnten. Dazu wird hier Dilts' Modell der logischen Ebenen herangezogen und mit zirkulären Fragen verbunden.

Der Berater stellt demnach Fragen, wie:
(s. Schaubild auf der nächsten Seite)



Zielerreichungsskala

Der Klient wird nun gebeten, sich eine Zielerreichungsskala vorzustellen, bei der „0“ für den Tag steht, an dem er sich entschlossen hat, etwas für die Lösung des Problems zu tun und die „10“ für das Wunder steht.



Der Klient stuft zunächst seinen momentanen Stand selbst ein. Nun beginnt die Suche nach Momenten im Leben des Klienten, in denen das Wunder bereits ein kleines Stück weit eingetreten ist. Der Klient beschreibt die Schritte, die er bis zum jetzigen Zeitpunkt durchgeführt hat und die, die bis zu Erreichung des Wunders noch nötig sind.

Der Klient aber auch der Berater erfahren hierdurch, wie schnell, wie weit und mit wie aufwendigen Aufgaben jemand sein Ziel erreichen möchte.

Beispiele für mögliche Fragen:

- Auf einer Skala von 0-10 wobei 10 dafür steht, wie es am Tag nach dem Wunder und 0 dafür steht, wie es am Tag der Terminvereinbarung für Ihren Besuch war, wo zwischen 0 und 10 sind Sie gerade jetzt ?
- Was ist anders ?
- Was geschah zwischen 0 und 3?
- Wie haben Sie das gemacht, daß Sie von 0 auf 3 kamen?
- Woran würden Sie merken, daß Sie bei 4 (wenn vorher bei 3) angekommen sind?
- Was werden Sie bei 4 tun, was Sie heute noch nicht tun?
- Was würden andere Leute sagen, wo Sie jetzt stehen (meistens ein Punkt höher als die Selbsteinschätzung)?
- Was ist es, was andere sehen, was Sie selbst nicht sehen?
- Was ist notwendig, damit ein Teil des Wunders geschieht?
- Ist das etwas, was passieren könnte?
- Was könnten Sie dazu beitragen?
- Was muss geschehen, damit das in Zukunft häufiger geschieht?

Klientenkategorien

Steve de Shazer hat die Beziehungen zwischen Berater und Klient skizzenhaft beschrieben. Er unterscheidet die Klienten grundsätzlich in **Besucher**, **Klagende** und **Kunden**. Während ein Teil der Klienten schon bereit ist, Veränderungsarbeit zu leisten, ist es bei anderen eher angeraten, sie zum Nachdenken über die möglichen Ergebnisse und die bisherigen Schritte zu bewegen.

Besucher sind Klienten, die geschickt oder mitgenommen werden, die selbst keine Beschwerde haben.

Intervention: Komplimente machen, und Ausschau halten nach dem, was funktioniert. Der Besucher bekommt keine weiteren Aufgaben.

Helmut wäre nach dieser Einteilung ein Besucher. Sein Vorgesetzter hat den Fortbestand seines Arbeitsverhältnisses an eine Entziehungskur gebunden, denn Helmut ist seit Jahren alkoholkrank. Nur sieht er selbst das ganz anders. Um sich aber nichts vorwerfen zu lassen, geht er regelmäßig und pünktlich zu einer Gruppe, wenn er auch innerlich unbeteiligt ist. Er möchte schlichtweg seine Ruhe — er ist ein Besucher.¹

Klagende sind Klienten, die eine Beschwerde haben und die Lösung als Resultat des Gesprächs erwarten.

Intervention: Beobachtungs- oder Denkaufgabe als Hausaufgabe

Hilde sucht nach 14 Jahren Ehe einen Familientherapeuten auf. Sie beklagt die Zustände in ihrer Familie und zählt viele Beispiele auf, mit denen sie dem Berater beweisen möchte, wie ungerecht und rücksichtslos ihr Mann und dessen Familie sie schon seit Jahren behandeln. Sie möchte den Berater gewinnen, ihr Ratschläge zu geben, wie sie es richtig anstellen könnte, dass ihr Mann sich verändert. Hilde ist die Klagende. Denn sie erwartet Veränderungen in erster Linie von anderen.

Kunden sind Klienten, die eine Beschwerde haben und bereit sind, etwas für die Lösung zu tun.

Intervention: Es wird eine Hausaufgabe in Form einer Verhaltensaufgabe gegeben: Tue mehr von dem, was wirkt

Judith hat wieder einmal den Job gekündigt. Sie sagt von sich selbst, sie sei eine Job-Hopperin, nirgends halte sie es lange aus. Bevor sie sich mit Vorgesetzten auseinandersetzt, kündigt sie lieber gleich. Ihr ist klar, dass das so nicht weitergehen kann. Denn auch das Verfallsdatum ihrer Beziehungen ist immer viel zu schnell erreicht. Dem will sie auf den Grund gehen. Sie weiß, dass sie sich verändern muss und dass der Abschied von lieb gewordenen Gewohnheiten auch weh tun könnte. Gut informiert, entscheidet sie sich für einen in lösungsorientierter Therapie ausgebildeten Berater. Sie begegnet ihm als Kundin.

¹ Beispiele für die Klientenkategorien aus: Wurzeln der Zukunft, Paket 3, von Bernd Isert/Klaus Rentel, unter www.metaforum.com

Erste Aufgabe stellen

Die bisher gewonnenen Informationen anhand des Interviews, der Wunderfrage und der Zielerreichungsskala, bilden für den Berater nun die Grundlage, für die Auswahl und Gestaltung einer angemessenen Aufgabe.

Der Inhalt der Aufgaben kann sowohl innerhalb des Problemkontextes bleiben als auch in einer Analogie auf völlig andere Kontexte übertragen werden. Eine Übertragung auf andere Kontexte bedeutet letztlich ein Reframing, eine Veränderung des Rahmens innerhalb dessen bisher die Probleme auftraten. Der Klient lernt dadurch, seine Erfahrungen in neuen Bedeutungszusammenhängen zu erleben, seine Vorannahmen über „die Welt“ verlieren an Allgemeingültigkeit. Eine Aufgabe ähnelt damit einer therapeut. Metapher, indem Sie die Lösungssuche beim Klienten initiiert und unterstützt. Sie kann und sollte Lösungsmöglichkeiten beinhalten, für die sich der Klient entscheiden kann.

Wichtige Hinweise für eine potentielle Lösung geben dabei:

- die genauen Einzelheiten des Symptoms und
- die Ausnahmen vom Symptom, die der Klient beschrieben hat, bei beiden kann der Berater in der Aufgabe Veränderungen an *Zeit, Ort, Beteiligten, Reihenfolge der Schritte, Regelmäßigkeit oder Zufälligkeit, Dauer und Häufigkeit* einführen.
- die Schritte, die im Rahmen der Zielerreichungsskala bereits erfolgreich absolviert wurden, können als positive Ressourcen verwendet werden, nach dem Motto „Tue mehr vom Guten“.
- die im Rahmen der Wunderfrage gegebenen Antworten aus dem Modell von Dilts' Pyramide geben Hinweise darauf, was in der Zeit nach dem Wunder von Bedeutung ist. Die Elemente der verschiedenen Ebenen, die dabei benannt werden, sollten durch die Aufgabe gestärkt werden. Sie sind Elemente einer hypothetischen Lösung.

Die Übertragung der Bausteine der Aufgabe in einen angemessenen Kontext obliegt dem Ideen- und Erfindungsreichtum sowie der Erfahrung des Beraters.

An dieser Stelle ist es nicht möglich, alle denkbaren Aufgaben aufzuzählen oder sie auch nur annähernd alle zu beschreiben. Möglich ist es jedoch, einige nützliche Ordnungskriterien vor Augen zu führen, die den Berater bei der Auswahl der richtigen Aufgabe unterstützen können. Je nachdem, wie stark die Bereitschaft zur aktiven Veränderung und Problemlösung auf Seiten des Klienten ist, wird auch die Aktivität innerhalb der Aufgabe gewählt.

Ist ein Klient nun als **Besucher** einzustufen, erhält er keine Aufgabe, lediglich Komplimente. Das stärkt das Selbstwertgefühl, den Rapport zum Berater und die Kooperationsbereitschaft bzgl. zukünftiger Interventionen.

Handelt es sich um **Klagende**, ist die aktive Veränderungsbereitschaft also noch nicht sehr ausgeprägt, kann man zunächst eine **Beobachtungsaufgabe** wählen. Je nach Grad des Veränderungswillens kann aber bereits aktives Verhalten, in einem geringen Maße, vorgesehen werden.

Beispiele:

Bis zum nächsten Treffen, beobachten Sie bitte genau und beschreiben mir dann, was in Ihrem Leben/Partnerschaft/Job so abläuft, von dem Sie wünschen, daß es auch weiterhin geschieht.

Beobachten Sie bitte, wann während der nächsten zwei Woche ein Teil des Wunders von selbst eintritt.

Bitte nehmen Sie sich jeden Tag um 18.00 Uhr Zeit dafür, 20 Minuten lang, intensiv eine Salatschnecke zu beobachten, die Sie vorher aus dem Garten geholt haben.

Bitte beobachten Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen genau, was Sie tun, wenn das Symptom auftritt und nehmen Sie sich anschließend jeweils 30 Minuten Zeit, um das zu protokollieren.

Bitte treffen Sie innerhalb der nächsten zwei Wochen jeden Abend eine Vorhersage, ob am nächsten Tag das Symptom auftreten wird.

Beobachtungsaufgaben intendieren eine Veränderung des Wahrnehmungsfokus´ hin auf bisher unbemerkte Unterschiede oder Zusammenhänge. Der Klient nimmt Fortschritte und Veränderungen wahr und lernt seine Wahrnehmungsfilter besser kennen und lernt sie zu verändern.

Kann der Klient als **Kunde** angesehen werden, erhält er dagegen eine **Verhaltensaufgabe**. Dabei steht die aktive Veränderung des Musters des Symptoms im Vordergrund.

Hat der Klient bisher keine Ausnahmen vom Symptom beschreiben können, verlegt sich der Berater eher wieder in Richtung der Beobachtungsaufgabe. Er sorgt dafür, daß der Klient positives Feedback aus der Aufgabe mitnehmen kann, auch wenn diese nur geringe Verhaltensanteile aufweist.

Sofern der Klient dagegen bereits eine Ausnahme vom Symptom (Zielerreichungsskala) beschrieben hat, eröffnen sich zunächst folgende Varianten:

- **Tue gelegentlich mehr vom Guten** (von dem, was funktioniert)
- **Tue mehr vom Guten**
- **Tue das Leichteste** (von dem, was funktioniert)

Ein Vorteil von Aufgaben dieser Art liegt darin, daß die implizierten Handlungen im Erfahrungsbereich des Klienten liegen und ihn dabei unterstützen, die Aufmerksamkeit auf den Unterschied zu lenken, d. h. nützliche und wirksame Verhaltensweisen zu fokussieren.

Darüber hinaus kann die Beeinflussung des Musters noch weiter betrieben werden. Lernt der Klient erst mal, daß er das Symptom in die eine Richtung beeinflussen kann, hält er es nicht mehr für ausgeschlossen, daß er es auch in die andere Richtung beeinflussen kann. Das Aufbrechen des Musters verhilft dazu, den Kreislauf zu unterbrechen und sich neu zu orientieren.

Aufgaben, die hierzu dienen, sind:

- die **„Symptomverschreibung“**: Hier wird das Symptomverhalten in die Aufgabe integriert, mit der Anweisung, es öfter, intensiver, regelmäßiger, genauer oder irgendwie noch „besser“ zu machen. Dem Berater ist das symptomatische Verhalten bekannt, er kann mit der Aufgabe im Problemkontext bleiben und muß das Symptom letztlich nur verstärken. Sie bietet sich gerade auch dann an, wenn der Klient noch keine spontanen oder bewußten Ausnahmen vom Symptom beschrieben hat, da kein „neues“ Verhalten aufgegeben wird.
- die **„Symptomunterbrechung“**: Hier geht es um eine bewußt herbeigeführte Unterbrechung des Symptommusters. Dazu kann die Aufgabe beinhalten, das Symptom unverändert zu lassen, jedoch den Zeitpunkt zu verschieben, den Ort zu wechseln, die Beteiligten auszuwechseln, die Dauer oder Intensität zu verändern oder die Reihenfolge des Musters zu ändern. Der Berater kann mit dem ihm bekannten Muster „spielen“, es neu zusammensetzen und es dann dem Klienten als Aufgabe geben. Das Spielen wird dadurch bestimmt, welche hypothetische Lösung Berater und Klient herausgearbeitet haben und welche Ebenen und Elemente im Rahmen der Dilts Pyramide hierfür gestärkt oder umgedeutet werden sollten.
- **„Tue etwas ganz anderes“**: Hierzu kann der Berater z. B. dem bisherigen Symptommuster einen weiteren Schritt hinzufügen. Dieser Schritt kann beinhalten, einfach etwas völlig anderes und verwirrendes zu tun.
- der **„Ordeal“**: Ein Ordeal bedeutet, dem Klienten etwas schlimmeres als das Symptom zu verordnen, so daß er lieber das Symptom los wird als die Aufgabe zu erfüllen. Hierzu muß der Klient jedoch eine sehr gute Kooperationsbereitschaft zeigen.

Der Berater hat noch eine zusätzliche Wahl: Er kann die Aufgabe im Rahmen des bekannten Symptom-/Lösungskontexts belassen oder den Rahmen wechseln, also „reframen“. Dazu muß er das bestehende Muster analog in einen neuen Kontext übertragen, so daß das Muster dort wieder integriert ist. Sinnvoll ist es dabei auch durchaus, humorvolle, fremdartige und verwirrende Kontexte zu benutzen. Hierdurch kann sich die Kooperationsbereitschaft des Klienten steigern, da ein Bezug zum Problem eher versteckt ist. Die Schritte hierzu gleichen denen, die zur Bildung therapeut. Metaphern verwendet werden. Die analoge Übertragung des Musters erfordert vom Berater eine gewisse Kreativität. Hintergrund des Kontextwechsels ist es, neues Verhalten erstmal nicht im Problemkontext zu üben, sondern in einem von Vorannahmen, Glaubenssätzen und Bedeutungen noch „reinen“ Kontext. Gleichwohl erkennt der Klient das zugrundeliegende Muster und wird Wege suchen, die Lernerfahrungen aus der Aufgabe in den Problemkontext zu übertragen.

Die Anpassung der Aufgabe an den Klienten, an das Problem und das Ziel vollzieht sich damit in einem, wenn man so will, gemeinsamen Schaffensprozeß. Dieser ist

sehr individuell, so daß sich weitergehende verallgemeinernde Anleitungen kaum aufstellen lassen. Allerdings **müssen** die Aufgaben **nicht** hochspezifisch sein, die passende Lösungsentwicklung geschieht schließlich ohnehin auf Seiten des Klienten.

(Übrigens, Steve deShazer hat hierzu eigens ein Computersystem mit über 600 Regeln gefüttert. Das erfaßt die versch. Abhängigkeiten der Antworten dem Grunde nach und schlägt dann eine mögliche Intervention und deren Elemente vor)

Beispiele für verschiedene Aufgaben:

Tue mehr vom Guten:

Eine Frau definierte im Rahmen der Zielerreichungsskala das Wunder –10– als erreicht, wenn sie eine neue Liebesbeziehung eingegangen sei. Sie stufte sich derzeit bei 2 ½ ein. Um dahin zu kommen, sei sie mit versch. Männern ausgegangen, die sie kenne und die sie zu einem Besuch im Restaurant, ins Kino oder eine Kneipe eingeladen hätten. Dabei jedoch habe es sich nicht um ernsthafte Kandidaten für die Liebesbeziehung gehandelt.

Ohne nun mehr von dieser Frau zu wissen, könnte eine erste Aufgabe sein, mehr vom Guten zu tun. Und das hieße hier: Sie soll noch mehr mit Bekannten ausgehen (denn sie trainiert damit für den „Ernstfall“) und (die Steigerung) soll diese Männer auch noch selbst zu den Abenden einladen.

Symptomverschreibung:

Milton Erickson hatte einmal eine stark übergewichtige Klientin, die abnehmen und ihr Gewicht auch halten wollte, was ihr bisher nie gelang. Jedesmal, wenn sie das Wunschgewicht erreicht hatte, nahm sie wieder immens zu. Erickson gab ihr die Aufgabe, zunächst noch 10 kg zuzunehmen, erst danach dürfe sie beginnen abzunehmen. Die Aufgabe kehrte das Muster der Frau, erst Abzunehmen, dann wieder Zuzunehmen um, es verlor seine Wirksamkeit und die Frau blieb schlank.

Symptomunterbrechung:

Immer wenn Herr Müller eine Besprechung mit seinem Vorgesetzten hat, zu der er von diesem in dessen Büro geladen wurde, fühlt er sich aufgeregt unterlegen und machtlos. Ihm fehlen dann oft die Worte, die er sich vorher zurechtgelegt hatte. Treffen sich Herr Müller und sein Vorgesetzter dagegen zufällig auf dem Flur und besprechen Sachverhalte, erlebt Herr Müller die Einschränkung nicht so sehr.

Offensichtlich spielen hier der Ort und die Zeit (zufällig/geplant) eine wichtige Rolle für das Auftreten des Symptoms. Es bietet sich daher an, beide Faktoren in eine Aufgabe zur Musterunterbrechung zu integrieren. Die könnte lauten, daß Herr Müller planen soll, seinen Vorgesetzten zufällig auf dem Flur zu treffen, um dann Dinge zu besprechen, wozu er ihn in sein eigenes Büro geleitet. Noch aktiver könnte die Aufgabe lauten, daß Herr Müller von sich aus zu Besprechungen in seinem eigenen Büro einladen soll. Damit vollzieht sich auch ein Rollenwechsel vom Gast zum Gastgeber. Herr Müller erhält mehr Kontrolle über die Situation, bestimmt über Thema, Zeit, Ort und Beteiligte. Zudem kann ihm seine gewohnte Umgebung zusätzliche Sicherheit bieten.

Tue etwas ganz anderes

DeShazer schildert den Fall einer alleinstehenden Mutter, die sich über die plötzlichen Wutausbrüche ihrer achtjährigen Tochter beschwert. Sie erhält die Aufgabe, sich eine Wasserpistole zu besorgen und der Tochter beim nächsten Wutausbruch zwischen die Augen zu spritzen. Berater und Klientin lachten über die Vorstellung des schockierten, kleinen Mädchens. Die Frau kaufte die Wasserpistole und führte sie einige Tage lang schußbereit mit sich. Beim nächsten Wutausbruch konnte sie aber nicht spritzen, sondern konnte nur noch über ihre Vorstellung der nass gespritzten Tochter lachen. Deren Wutausfall verging rasch, möglicherweise weil sie sich über das seltsame Verhalten der Mutter wunderte.

Ordeal

Jay Haley beschreibt den Fall einer Frau, die unter Anorexie litt, d. h. ständig ißt und sich anschließend ausgiebig erbricht. Das seit ungefähr 10 Jahren und 4-25 mal pro Tag. Nach diversen Aufgaben und Interventionen schließt er einen Ordeal mit der Frau und deren Ehemann, den er als garantierte Heilmethode „verkauft“. Für das nächste Erbrechen sollten sie dem Therapeuten 1 Cent geben, für das nächste 2 Cent, dann 4 Cent, 8 Cent usw. Dieses Geld sollte ihm zur freien Verfügung stehen und die Vereinbarung sollte gelten, bis die Frau 80 Jahre alt sei. Das Paar willigte ein und kam nach einer Woche wieder. Dabei hatten sie entdeckt, daß nach dem 20. Erbrechen jedesmal Tausende Dollars fällig wären. Die Frau zahlte 64 Cent für 8 mal und nach einer weiteren Woche 1,28 Dollar für ein weiteres Erbrechen. Der Therapeut spielte auf einen Rückfall an und, daß er sich über das Geld freue, weil er schon etwas damit anzufangen wüsste. Die Frau antwortete, daß sie selbst etwas damit vorhabe und hatte keinen Rückfall mehr.

Innerhalb solcher Aufgaben ist es übrigens auch beliebt, die Betroffenen mittels eines Weckers mitten in der Nacht aus dem Schlaf zu reißen, um sie dann die Aufgabe erledigen zu lassen.

Geben von Aufgaben

Ein wichtiger Punkt, der bisher unerwähnt blieb, ist das „Verkaufen“ der Aufgabe an den Klienten. Der Klient wird bei aller Veränderungsbereitschaft doch den ein oder anderen Vorbehalt hegen, die Aufgaben des Beraters zu erfüllen.

Es lohnt sich mithin, zu betrachten, wie die Kooperationsbereitschaft der Klienten sichergestellt oder gesteigert werden kann. Grundsätzlich muß natürlich der Rapport zwischen Klient und Berater stimmen. Der Berater muß zudem Acht darauf geben, daß er nicht versehentlich einen Ekelreiz oder eine Allergie des Klienten durch die Aufgabe triggert, da er sonst sicheren Widerstand erntet.

Der Berater muß sich auf die Anzeichen kalibrieren, die der Klient verbal oder nonverbal dazu gibt, inwiefern er bereit ist, aktiv eine Veränderung herbeizuführen. Allgemein kann man sicherlich sagen, daß es leichter ist, eine Beobachtungsaufgabe zu verkaufen als eine Verhaltensaufgabe. Der Berater hat im Laufe der Beratung ohnehin bereits einen Eindruck vom Kooperationsstil seines Klienten erhalten. Kooperationsstile lassen sich, grob gesagt, wie folgt unterscheiden:

Der Klient:

- folgt genau
- folgt leicht verändert
- macht das Gegenteil
- macht etwas anderes

Schwierigkeiten beim Verordnen der Aufgabe könnten vor allem bei den letzten drei Kategorien auftreten.

Ein leicht verändertes Befolgen der Aufgabe kann für deren Nutzen völlig in Ordnung sein. Der Klient nutzt ggf. lediglich Freiräume, die der Berater gelassen hat. Um weitere Abweichungen zu vermeiden, ist es sinnvoll die Aufgaben sehr präzise und eindeutig zu formulieren, dabei sollten Zeiten, Wiederholungen, etc. auch konkretisiert werden. Der Zweck der Aufgabe aus therapeutischer Sicht sollte nicht verraten werden, und sie sollte mit starker Erwartungshaltung begleitet werden

Klienten, die dazu neigen, das Gegenteil zu machen, können durch provokative Elemente zur Kooperation gebracht werden („Viele Klienten haben das schon geschafft und die Aufgabe erfüllt, die hier ist aber ein bißchen anders und... bei Ihnen bin ich sehr skeptisch, ich glaube nicht, daß Sie das tun werden...das ist zuviel für Sie).

Und die Klienten, die lieber etwas ganz anderes machen, sind Kandidaten für Aufgaben, die fremdartige und verwirrende Kontexte benutzen. Das kommt ihrem Stil entgegen.

Beachtung sollte der Berater auch hierbei dem System schenken. So kann es sehr sinnvoll sein, die Aufgabe im Beisein anderer Personen, der Ehefrau/des Ehemannes/der Kinder zu verkaufen. Anhaltspunkte hierfür ergeben sich aus den Antworten auf die gestellten zirkulären Fragen. Der Berater wird hier ein Gespür dafür entwickeln, wie er sich die systemische Dynamik zu Nutze machen kann.

Es lohnt sich auch sehr oft, den Klienten zunächst über das Wesen der Aufgabe im Unklaren zu lassen und sich zuerst die Zustimmung des Klienten zur Aufgabe zu holen. Man kann dem Klienten versichern, daß weder moralische noch ethische Grundsätze verletzt würden, es jedoch unangenehm sein könnte, die Aufgabe zu erledigen. Aber was ist eine einfache Aufgabe schon wert?

Desweiteren bietet sich auch an, die mitunter ganz profane und ggf. paradox erscheinende Aufgabe regelrecht mystisch zu verbrämen und in inhaltsschweren Worten von den bedeutenden Lern- und Veränderungsmöglichkeiten zu reden, von ganz neuen Erfahrungen, die gewonnen werden können und einer völlig neuen Sicht der Dinge. Hierdurch kann eine Überleitung zum nächsten Punkt geschaffen werden, der Trance, innerhalb derer diese Aufgabe gedanklich vorweggenommen wird.

Trance

Die Trance, soll den Klienten dazu bringen, mittels einer Pseudoorientierung in der Zeit –in Richtung Zukunft–, auf erwünschte therapeutische Ziele (das Ausführen der Aufgabe und deren Absicht) als schon eingetretene Gegebenheiten zu reagieren. *„Auf diese Art und Weise wird dem Patienten eine distanzierte, losgelöste, objektive und dennoch subjektive Sicht dessen ermöglicht, was er im Augenblick schon erreicht zu haben glaubt, ohne daß Bewußtsein, daß das Erreichte Phantasieprodukte seiner Hoffnungen und Wünsche sind.“¹*

Hier traten bei den später angeführten Beispielfällen tatsächlich bereits veränderte Perspektiven und Neubewertungen des Verhaltens auf, die vorher nicht zugänglich waren. Die Tranceintegration erwies sich insofern als richtiges Mittel, um diese Effekte hervorzubringen.

Beschreibung der Trance:

Noch vorab: Aufgabe stellen und Lernmöglichkeiten betonen, sowie die Chance für Veränderungen und das Entwickeln neuer Sichtweisen, die alte Erfahrungen völlig neu beleuchten und ein mehr an Möglichkeiten schaffen, mit der Welt umzugehen usw.

Wenn die Zustimmung zur Aufgabe kongruent erteilt wurde, erfolgt die Integration der Aufgabe in die Tranceinduktion.

¹ in Haley, J. (1967), S. 369: Advanced techniques of hypnosis and therapy: Selected papers of Milton H. Erickson. New York (Grune & Stratton)

Und während Du hier sitzt und meine Stimme hörst, kannst Du Dich ein wenig entspannen. Du fühlst Deine Füße auf dem Boden und Deinen Atem ein- und wieder ausfließen, dabei entspannst Du Dich noch ein bißchen mehr und spürst in Deinen Körper, machst es Dir vielleicht noch etwas bequemer und angenehmer. Vielleicht denkst Du auch schon daran, wie Du diese Aufgabe, die Du ausführen willst, angehen kannst. Du spürst, wie Dein Kopf auf Deinen Schultern ruht, wie sich Deine Hals- und Nackenmuskeln entspannen, kannst auch nochmal schlucken und Dir vorstellen, wie ein weisser Lichtstrahl Dich berührt, ein Lichtstrahl der Dich reinigt und mit reiner wohltuender Energie versorgt bis er Deinen Körper ganz einhüllt und Du Dich weiter entspannen kannst, während Du in der Vorstellung badest, wie Dein Geist und Dein Körper von diesem Licht gereinigt werden. Du erinnerst Dich vielleicht an all die positiven Stärken, die in Dir ruhen und die nun in diesem Licht glänzen und funkeln, denn das ist Dein persönlicher Schatz, Dein Reichtum an Erfahrungen und Möglichkeiten und Veränderungen, den Du beherbergst. Du bemerkst dabei die vielfältigen Facetten Deiner Entspannung, manchmal zuerst unbewußt, manchmal aber auch zuerst bewußt, ganz so wie auf heute Morgen folgt und gestern Morgen noch übermorgen war, weißt Du, daß Du Dich auf Dein Unbewußtes verlassen kannst. Denn das sorgt immer gut für Dich, es sorgt für Dein Atmen, Deinen Schlaf, und ist dein weißer und kreativer Ratgeber schon in so vielen Situationen gewesen.

Dein Unbewußtes genießt derweil die Herausforderungen, die diese Aufgabe darstellen, während Dein Bewußtsein vielleicht noch meine Stimme hört. Und das läßt Dich noch weiter entspannen. Du kannst entweder zuerst daran denken, wie Du beginnst, die Aufgabe auszuführen oder daran, wie es sich anfühlt, wenn Du die Aufgabe das erstmal ausgeführt hast. Und Dein Bewußtsein kann dabei nochmal erleben, wie wichtig Aufgaben sind, denen man sich stellen kann, weil man daraus soviel lernen kann und so tiefgreifende Veränderungen initiieren kann, während Dein Unbewußtes sich damit beschäftigt, wie es in einer Woche sein wird, wenn Du die Aufgabe schon mehrere Male, so wie vorgesehen, gemacht hast, oder Dein Unbewußtes kann nochmal erleben, wie wichtig die Aufgaben sind, denen man sich stellen kann, weil man daraus soviel über Veränderung lernt, während Dein Bewußtsein, die Vorstellung weiterverfolgt, wie es sein wird, wenn Du in einer Woche die Aufgabe schon mehrere Male, wie vorgesehen, ausgeführt haben wirst. Dabei hast Du schon all die kleinen Dinge bedacht, die die Aufgabe ausmachen, denn je mehr Du daran denkst, desto größer werden Deine Entwicklungsmöglichkeiten und Freiheiten werden, die daraus resultieren.

Vielleicht bemerkst Du auch schon die Chancen, die Du in diesem Meer der Möglichkeiten entdecken kannst, das Dir diese Aufgabe eröffnet. Mit jedem Mal, wie Du Dir vorstellst, die Aufgabe durchzuführen, ist es als würdest Du noch weiter sehen können auf diesem großen Ozean der Veränderung.

Und ich möchte Dich zu einer Entdeckungsreise einladen, die Dir viele neue Eindrücke und Ansichten eröffnen könnte, die den Umgang mit Dir und der Welt um so vieles einfacher und effektiver machen können. Wenn Du diese kleine Reise unternehmen willst, kannst Du mir ein Zeichen geben. Das kann Dein Bewußtsein machen, während Dein Unbewußtes sich mit Gedanken an mögliche Zukunften beschäftigt, oder Dein Unbewußtes, während Dein Bewußtsein sich die Zeit vertreibt mit Gedanken an die Zukunft. Und wenn Du bereit bist, führe ich Dich fort vom heute...

...und so kannst Du an das Ufer zurückblicken, von dem Du gerade losfährst mit Deinem Schiff, wie Du Dich hinaus wagst über das was heute ist, bis zu den Möglichkeiten des Morgen. Diese kleine Reise setzt Du immer weiter fort, es ist eine Reise in der Zeit, eine Reise in Deine eigene nahe Zukunft, bis zu einem anderen Ufer, einem anderen Strand an der Insel der nächsten Woche. Hier kannst Du eine Weile anhalten und Dich ganz entspannen, und die Sonne der Energie und der Weisheit in Dich aufnehmen, bis Dich der Wind der Veränderung wieder umwirbt, weiterzufahren auf dem Meer der Entdeckungen und Du die gewaltige Urkraft spürst, die in allem steckt, was Dich umgibt und Dich schließlich einhüllt und Dir Kraft gibt, die Veränderungen weiter umzusetzen, die diese Aufgabe in Dir auslösen.

Während in Dir ein tieferes Verstehen entsteht, das immer tiefer wird, je leichter es Dir fällt, die Zusammenhänge in diesem großen Netzwerk des Lebens zu verfolgen, erkennst Du die Vielfältigkeiten, und wie eine Spur zur nächsten führt, sich kreuzt, weiterläuft, sich wieder kreuzt und erneut einige Schleifen zieht, bis sie plötzlich wieder zur ursprünglichen Spur führt und Du wahrnimmst, wie sehr Dinge miteinander verwoben sind und wie leicht es ist, alles zu durchschauen.

So fährst Du weiter und bemerkst wie Dein Zeithorizont sich verschiebt, bis hin zur übernächsten Woche Deiner eigenen Zukunft, bis zu einem neuen Strand an einem neuen Ufer. Du bist jetzt in der Zeit in zwei Wochen angekommen, eine kleine Zeitspanne mit so großartigen Veränderungschancen. Dort steigst Du aus Deinem Boot aus und bist beeindruckt von der bunten Vielfalt an Pflanzen, Gewächsen, fremdartigen Blumen und Düften, Flora und Fauna, berauscht Dich an den Farben und genießt das Leben in seiner Pracht. Du fühlst Dich sehr wohl dort am vorläufigen Ende Deiner Reise und erlaubst Dir, Dich zu entspannen und ein wenig aus Deiner Aufgabe zu lernen...

Dabei kannst Du wissen, was Du lernst oder nicht wissen, was Du lernst oder auf irgendeine andere Art und Weise aus Deinen neuen Erfahrungen aus dieser Aufgabe lernen. Du kannst die neuesten Geschehnisse noch wahrnehmen, wie kleine Strudel auf dem Meer, die letztlich zu einer Welle werden, an Deinen Strand gespült werden und Dich noch einmal berühren. Dieser Kontakt hilft Dir, die Weisheit des Lebens ein bißchen mehr zu verstehen und Deinen Glauben über die Welt zu erweitern, mehr in Deinem Leben zuzulassen. Und Du weißt wohl, daß Dein Bewußtsein den Schauplatz wählen kann, an dem es das nun Gelernte einsetzen will, währenddessen Dein Unbewußtes sich daran macht, das Gelernte auch auszuführen. Oder Dein Unbewußtes wählt die Situationen aus, in denen Du das Gelernte anwenden willst, während Dein Bewußtsein sich erlaubt mit der Umsetzung zu beginnen. Diesen Gedanken kannst Du dort noch eine Weile nachhängen, bis dieser spezielle Tag auf dem Ozean der Möglichkeiten fortschreitet, und Du in Dein Boot steigst, beladen mit neuen Erfahrungen aus Deiner Zukunft Dich wieder in bekannte Gefilde begibst.

Überrascht stellst Du dabei fest, daß sich auch diese bekannten Ufer verändert haben, bunter und vielfältiger geworden sind. Am Ufer des Heute zeigen sich auf einmal viele Pfade, die vorher versteckt lagen und Dir nicht zugänglich erschienen, und spontan beschreitest Du einen dieser neuen Pfade, neugierig auf die neuen Aussichten und dabei wohl wissend, daß Du vertrauen kannst in die neuen Einsichten und Dein tieferes Verstehen der Welt.

Und nach einer kleinen Weile führt Dich dieser Pfad mit allem, was Dich verändert hat, was Du schon gelernt hast, und was Du noch lernen wirst, wieder zurück ins Hier und Jetzt. Wo Du völlig entspannt und erholt aus Deinem Urlaub wieder in den Raum zurückkommen kannst, bis Du völlig wach bist.

Diese Beschreibung einer möglichen Trance dient nur als ein Beispiel dafür, wie im Rahmen der Trance vorgegangen werden könnte, um zu erreichen, daß die Aufgabe als ausgeführt betrachtet und Lern-/Veränderungserfahrungen aus der Zukunft integriert werden können. Im konkreten Einzelfall ist es dann natürlich sinnvoll, auch die Beschreibung der Aufgabe viel weiter zu konkretisieren. Darüber hinaus können auch gezielt die Ressourcen und Kompetenzen gestärkt werden, die als sich notwendig für eine mögliche Lösung herausgestellt haben, limitierende Glaubenssätze könnten aufgegriffen und in Frage gestellt werden usw.

Future Pace

Wie geht es Dir jetzt, wenn Du an das Problem denkst?

Wie schätzt Du Deine Position auf der Zielerreichungsskala nunmehr ein, hat sich etwas verändert?

Was hat sich verbessert?

Der Berater führt das Gespräch hier wieder zielorientiert, der Klient wird dabei aber auch Auskunft darüber geben, welche Komponenten der Aufgabe ihm geeignet und wertvoll erschienen und welche weniger.

Hausaufgabe

Sofern die Aufgabe nun, ausgehend von den Einschätzungen des FuturePace, Wirkungen erzielt hat, die nützlich sind, läßt sich wenigstens feststellen, das die Art der Aufgabe richtig gewählt war. Im Grunde eröffnet sich hier eine weitere Informationsquelle, die herangezogen wird, um nun eine weitere Hausaufgabe zu entwickeln und zu verordnen. Der Grad der Veränderung der erreicht werden konnte, gibt an, wie gut die Aufgabe bereits „gepaßt“ hat.

Die über den Kooperationsstil gewonnenen Erfahrungen können in der „echten“ Hausaufgabe Ausdruck finden. Diese ist durch die Vorwegnahme einer Aufgabe ja nicht obsolet geworden, denn noch immer ist es sinnvoll, daß der Klient auch zwischen den Beratungsstunden die Beschäftigung mit der Problemlösung fortsetzt.

Schlußbemerkung

Bisher erfolgten keine echten Tests dieses Formats mit allen Schritten, so wie sie hier dargestellt wurden. Die Anwendung dieses Formats „im Feldversuch“ wird in nächster Zeit noch mehrmals erfolgen, so daß die sich dadurch noch ergebenden Veränderungen und Kommentierungen erst zu einem späteren Zeitpunkt Eingang in diese Arbeit finden können.

Wolfhagen im Oktober 2002,

Björn Schmidt

Special thanks to

Motorcycles Company for inspiration throughout the years

