

Eine poststrukturalistische Herangehensweise an die narrative Arbeit

"Narrative Arbeit" bezieht sich, so wie wir den Begriff benutzen auf einen sich ständig verändernden Strom von Ideen, Haltungen und Praktiken welcher der Arbeit von Michael White und David Epston entspringt. (Epston & White 1992b, White & Epston, 1990)

Narrative Therapeuten nehmen Bezug auf die Gedanken poststrukturalistischer Lehrer wie Michel Foucault (1980), Jerome Bruner (1990), und Barbara Meyerhoff (1986), um ihren Therapieansatz auf verschiedene Art in ihrem jeweils speziellen Kontext zu beschreiben.

Da dieser Ansatz eher eine Philosophie oder eine Art zu leben ist, als ein Set von Techniken, werden wir verschiedene Aspekte der narrativen Weltanschauung erörtern, bevor wir über Details der Praktiken, die daraus entstehen, schreiben.

Die narrative Metapher

Narrative Arbeit bezieht ihren Namen aus der poststrukturellen Auffassung, dass Bedeutung durch wiedererzählen und wiederholen von Geschichten gegeben wird. (Bruner 1990; Meyerhoff, 1986; Turner, 1986)

Die Sonne geht jeden Morgen auf - aber nicht alle Sonnenaufgänge sind bedeutungsvoll. Die Sonnenaufgänge (und alle anderen Ereignisse) die für eine bestimmte Person bedeutungsvoll sind, sind diejenigen, die in die Lebenserzählung dieser Person einbezogen werden.

Eine Geschichte, vielleicht eine die man nur sich selbst in Bildern und Empfindungen erzählt, wird Teil der Bedeutung jedes Sonnenaufgangs sein, der erinnenswert ist.

Wenn ein Sonnenaufgang sozial und zwischenmenschlich bedeutsam sein soll, muss diese Geschichte zwischen Mitgliedern einer sozialen Gruppe zirkulieren - wiedererzählt und wieder belebt werden.

Wenn wir durch die Augen der narrativen Metapher schauen, merken wir, dass Geschichten unsere Erfahrungen formen.

Wir leben aus unseren Biographien, während wir sie erschaffen. In diesem Prozess beachten wir oder erinnern wir uns nicht an jedes einzelne Ereignis in unserem Leben von Moment zu Moment oder Tag zu Tag. Nur ein paar der Myriaden von Erfahrungen werden in die Geschichte verwoben, die wir miteinander ausleben. Dennoch, die Geschichten die wir mit anderen leben, sind nicht „über unser Leben“. Auf ihre Bedeutung bezogen, sind sie unser Leben. Therapeuten, die die narrative Metapher zu benutzen um sich von ihr in der Praxis leiten zu lassen, haben eine ziemlich große Veränderung ihres Weltbildes erlebt.

Anstatt zu versuchen, Probleme zu lösen, sind wir daran interessiert mit Menschen daran zu arbeiten, dass sie ihr Leben ändern, indem sie die Erzählungen bereichern, die ihr Leben und das der anderen betreffen. Da es immer viele Ereignisse im Leben gibt, die noch nicht "vergeschichtet" wurden, ist es immer möglich eine dichtere Beschreibung vom Leben und Beziehungen von jemandem zu entwickeln. In einem Gewebe, das aus den vielerlei Fäden einer dichten Beschreibung entsteht, ist der problematische Faden weniger auffällig. Er kann als kleiner Flaum oder interessante Struktur gesehen werden.

Macht

Menschen erfinden ihre Lebenserzählungen nicht einfach so. Wir werden alle in Geschichten hinein geboren. Die Geschichten formen unsere Wahrnehmung dessen, was möglich ist.

Aber wir denken selten an diese Geschichten in die wir hinein geboren sind als Geschichten. Wir betrachten sie als die Realität.

So konstatiert beispielsweise die Unabhängigkeitserklärung der USA dass „alle Menschen gleich erschaffen sind.“

Als diese Formulierung geschrieben wurde, ließ die Geschichte dieser Tage die Menschen eine Realität wahrnehmen, in welcher Menschen (men) (z.B. bezüglich des Rechts zu wählen) bedeutete „weiße Männer, die Land besitzen.“

Es benötigte unter anderem einen Bürgerkrieg um die gesellschaftlichen Geschichten so zu verändern, dass die als selbstverständlich angenommen Bedeutung von „men“ in Bezug auf das Recht bedeutete: "Männer jeder Hautfarbe, sofern sie U.S.-Bürger sind und nicht im Gefängnis waren" Es hat noch viel mehr Schweiß und Bemühungen gekostet, um die Geschichten so zu verändern, dass sich „men“ auch auf Frauen bezog.

Geschichten haben die Kraft unsere gesellschaftliche Realität zu verändern. Andersherum hat Gesellschaft die Macht, die Geschichten zu verändern, die in ihr kursieren.

Michel Foucault ist vielleicht am Bekanntesten für seine Studien der Wechselwirkungen von Wissen und Macht (Foucault, 1980)

Er hat sehr sorgfältig die Wege beschrieben, wie Wissen (das was als bekannt und wissenswert gilt) in bestimmten Bereichen, wie Verrücktheit, Krankheit, Kriminalität und Sexualität sich von einer Geschichtsperiode zur nächsten oder von einer Kultur zur anderen verändert und umgekehrt.

Foucault beschreibt zwei Arten der Macht: traditionelle und moderne Macht. Die traditionelle ist die, die wir mit Königen und anderen Patriarchen assoziieren. Sie entspringt von einem Zentrum und wird in der Öffentlichkeit durch harte externe Mittel bestärkt.

Sie etabliert soziale Kontrolle durch ein System moralischer Bewertungen, die Menschen dazu auffordert, sich an die Repräsentanten eines Gottes, eines Königs, oder einer anderen zentralen Autorität um Bestätigung ihres moralischen Wertes zu wenden.

Moderne Macht ist heimtückischer und unsichtbarer. Sie entwickelt sich und zirkuliert in weit verzweigten und wechselnden Gemeinschaften.

Sie basiert auf Normen und Skalen und wird verstärkt durch Selbstkontrolle und normative Bewertungen von Gleichgesinnten.

Sie bringt Menschen dazu Testskalen anzuschauen oder den Selbstvergleich mit idealisierten Normen (wie Vogue-Models) anzutreten - um darauf basierend Anerkennung zu bekommen.

Narrative Therapeuten interessieren sich vor allem für die Werke moderner Macht. Wir glauben, dass moderne Macht durch die Geschichten, die wir einander erzählen, transportiert wird. Dies sind Geschichten, die erzählen, was wert ist verfolgt zu werden und was nicht, was Erfolg oder Misserfolg festlegt, wer „drin ist“ und wer „draußen“ und wo wir uns selbst auf diesem oder jenem Kontinuum der Normalität einreihen. Wir glauben, dass die dünnen, unbefriedigenden Geschichten die Menschen dazu bringen, Therapeuten aufzusuchen, durch das (meist unsichtbare) Wirken der modernen Macht unterstützt werden.

Sie werden oft durch die Art und Weise, wie sie sich in den Normen, Standards und Skalen, die wir so gerne verwenden um uns und andere zu messen verstecken, als erwiesen angesehen.

Wir beschäftigen uns mit den Werken moderner Macht, sodass wir eine Aufmerksamkeit für die Diskurse entwickeln, die das Problem der Menschen unterstützen.

Das macht es uns möglich mit den Menschen auf eine Art und Weise zu interagieren, die sie einlädt, sich im Licht verschiedener Geschichten zu betrachten. In diesem Licht können sie sich mehr Möglichkeiten befriedigender Lebensgeschichten vorstellen, erfahren und ausleben.

Foucault war besonders daran interessiert, wie die „Wahrheitsansprüche“ der „großen Abstraktionen“ einer reduktionistischen Wissenschaft einen Diskurs schufen, der viele Menschen entseelte und vergegenständlichte.

Er interessierte sich dafür, marginalisierte Diskurse zu finden und zu verbreiten - Geschichten, die existieren, aber die nicht weit genug verbreitet sind oder nicht machtvoll genug bekräftigt werden - die die übermäßige Macht des reduktionistischen wissenschaftlichen Diskurses ausgleichen könnten.

Er schrieb über „die erstaunliche Wirksamkeit zusammenhangsloser, partikulärer und lokaler Kritik“, wenn es darum geht, „sich auf Wissen rückzubesinnen oder „unterdrücktes Wissen wieder auferstehen zu lassen“.

(Foucault, 1980, pp. 80-84)

Gemäß Foucault glauben wir, dass es, selbst in einem Leben das noch so machtlos war, immer eine Erfahrung gibt, die außerhalb der dominanten Geschichten liegt. Narrative Therapeuten haben Wege zu denken und zu arbeiten entwickelt, die unstetige, ungewöhnliche und regionale Geschichten hervorbringen. Geschichten, die ermöglichen, dass Menschen die vielen Möglichkeiten für ihr Leben, die außerhalb der Normen und Standards liegen, die von dominanten Erzählungen gesetzt werden, beleben und Anspruch auf sie erheben können.

Die interpretative Wendung

Wir bewerten die Bedeutung, die Menschen aus ihrer eigenen Erfahrung heraus geben als wertvoller als die Bedeutung, die wir als "Experten" geben würden. Diese Haltung wurde als „die interpretative Wendung“ bezeichnet. (Bruner, 1986; Geertz,1983).

Unter diesem Einfluss betrachten wir uns selbst als interessierte Leute, die dazu ausgebildet sind, Fragen zu stellen, die Menschen zu ihrem Wissen und ihrer Erfahrung führen.

Wir arbeiten daran, Menschen darauf aufmerksam zu machen welchen Einfluss kulturelle Geschichten auf ihr Leben haben. Nicht indem wir auf sie deuten, sondern indem wir Fragen stellen. Wir laden sie dazu ein, die Erwartungen, Normen, kulturellen Ideen und Ähnliches zu beleuchten, die ihrer Erfahrung nach die Probleme, mit denen sie zu kämpfen haben unterstützen. Anstatt Menschen zu beurteilen, damit sie in generelle normative Kategorien passen, bzw. Techniken zu verwenden, die auf den Vorannahmen basieren, was sie tun sollten, stellen wir Fragen über zuvor vernachlässigte Aspekte ihrer Erfahrungen. Wir fordern sie dazu auf, sich dieser Aspekte ihrer Erfahrung zu erinnern, sie einzuordnen, sie zu bewerten und zu entscheiden, ob diese neuen Geschichten bedeutungsvoller zu ihrer neuen Identität, ihrem Leben und ihren Beziehungen beitragen, als die problematischen Geschichten.

Menschen finden Weisheit und Direktiven für ihr Leben eher in ihrer eigenen Erfahrung als in Experten-Gedanken.

Da Menschen (in dem Denken, dass es für andere, die in einem ähnlichen Dilemma stecken nützlich ist) oft gewillt sind, die Geschichten ihrer gelebten Erfahrungen weiter zu geben, handeln wir oft als Archivare lokalen Wissens, sodass dieses auch an andere weitergegeben werden kann.

(Epson,Morris & Maisel,1995; Epston & White, 1992a).

Wir glauben, dass das Weitergeben dieser Geschichten gelebter Erfahrungen dazu beiträgt, unsere Kultur (an unseren grandioseren Tagen glauben wir sogar, die ganze Welt) lebendiger und vielfältiger zu erhalten.

Eine narrative Weltsicht

Die Ideen, die wir beschreiben, erschaffen eine Weltanschauung oder eine Art zu leben. Wir machen keinen klaren Unterschied zwischen unserer Arbeit und unserem sonstigem Leben.

Wir suchen nach Lebensformen, die eher Zusammenarbeit, soziale Gerechtigkeit und lokal situiertes, kontextspezifisches Wissen als normatives Denken, diagnostisches Labeling und die generalisierten, nicht kontextualisierten Regeln von Expertenwissen unterstützen. Diese Weltanschauung führt zu Improvisation und Kreativität. Sie unterstützt uns in dem Engagement, uns kontinuierlich in Bezug auf Diskurse, die Menschen beschränken oder unterdrücken weiter zu entwickeln, sodass diese nicht voll und ganz ihre bevorzugten Richtungen im Leben verfolgen können. Wir glauben, dass das Positionieren unserer selbst in dieser Weltanschauung ein kontinuierlicher Prozess ist.

Es erfordert eine immer währende Reflexion der Auswirkungen unseres Tuns. Fragen, wie die folgenden haben wir für diesen Prozess als hilfreich erlebt. Die Liste hat sich über die Jahre verändert. Aber sie hat ihren Anfang in einer persönlichen Kommunikation von David Epston, die seine Antwort auf eine Anfrage von uns bezüglich seiner Gedanken über Ethik und den narrativen Ansatz war.

- Wessen Sprache wird hier privilegiert? Bringe ich hier Geschichten hervor, die diese Menschen in ihren eigenen Worten erzählen oder dränge ich darauf, die Geschichten in meinem eigenen Jargon zu hören.
- Gibt es dominante Geschichten, die sie einschränken, oder die Probleme im Leben dieser Leute schaffen?
- Ermögliche ich ein Bewusstsein für diese Geschichten, ohne selbst dominant zu werden?
- Bewerte ich diese Menschen oder lade ich sie dazu ein, Dinge zu bewerten (wie die Therapie läuft, die Auswirkungen verschiedener Praktiken, bevorzugte Richtungen im Leben etc.)
- Wen betrachte ich hier als den Experten - mich oder die Menschen, mit denen ich arbeite?
- Arbeite ich so, dass ich von den KlientInnen verlange, in mein Expertenwissen einzusteigen oder so, dass gelingt es mir in deren Erfahrungen einzutauchen?
- Bringt das, was ich tue die Menschen mehr auseinander und isoliert sie, oder erzeugt es eher ein Gefühl von Zusammenarbeit, Gemeinschaft?
- Positioniere ich meine Meinung in meiner eigenen Erfahrungen? Bin ich transparent bezüglich meines Hintergrundes, meiner Werte und bezüglich

meiner Absichten, sodass die Menschen die Auswirkungen meiner Bemühungen einschätzen können?

- Halten die Fragen, die ich stelle, dominante soziale Praktiken aufrecht oder schlagen sie alternative Praktiken vor.
- Wie verkörpere ich Professionalität? Womit bin ich beschäftigt: Wie ich in den Augen meiner professionellen Kollegen aussehe oder wie ich von den Menschen erlebt werde, die meine Hilfe suchen?

Narrative Praktiken

In der Alltagsarbeit narrativer Therapie beginnen wir damit, Menschen so kennen zu lernen, wie sie gerne kennen gelernt werden möchten.

In einem Erstinterview möchten wir zumindest ein paar Dinge über das Leben der Menschen außerhalb des Problems hören (ihre Interessen, ihre Lebenssituation etc.)

Durch solch ein Gespräch hoffen wir zu vermitteln, dass wir Menschen als mehr als nur ihr Problem betrachten. Außerdem möchten wir von Anfang an ein breiteres Spektrum von Geschichten hören, als wir je durch das Sprechen über Problemen kennen lernen könnten.

Wir hören uns Geschichten an. Das ist eine ganz andere Geisteshaltung, als wenn man versucht, Symptome, oberflächliche Anzeichen für tiefe Bedeutungen, sinnlose Bedeutungen oder „Fakten“ heraus zu hören.

Wenn wir zuhören, versuchen wir zu verstehen, was in den Geschichten der Menschen problematisch ist. Wir achten auf Problembenennungen die erfahrungsnah sind und die zu ihrem Vokabular und ihrer Weltsicht passen - nicht zu unserer.

Wir geben der KlientIn Raum und Zeit ihre eigenen Narrationen zu reflektieren, wenn sie sich herausbilden. So dass sie zu ihren eigenen Zeugen werden. Wenn wir mit Paaren oder Familien arbeiten, tendieren wir dazu, so zu arbeiten, dass immer eine Person in der erzählenden, ausführenden Rolle ist, während die anderen Zeugen sind.

Wir fördern während der ganzen Dauer der Sitzung einen Wechsel zwischen Erzählen und Zuhören, zwischen Handeln und Reflektieren.

Wir versuchen nicht die Leute in Richtung eines vorbestimmten Ziels zu führen. Gleichzeitig (und das kann ein schwieriger Balanceakt sein) möchten wir nicht, dass die Mechanismen moderner Macht das Ziel bestimmen. Moderne Macht arbeitet so, dass sie Menschen dazu bringt, ihr Leben gemäß kulturell vorbestimmter Normen zu leben. Das heißt, dass, wenn wir uns nicht die Zeit

nehmen, mit den Menschen darüber nachzudenken, wie moderne Macht sie in ihrem Leben ausbeutet und die Probleme unterstützt, mit denen sie konfrontiert sind, sie eventuell ihre Ziele und Vorlieben in Bezug auf genau diese kulturell konstruierten Normen beschreiben. Nur wenn die Auswirkungen dieser Normen sichtbar gemacht werden, können Menschen wirklich das tun, was sie wollen. Unabhängig davon, was die dominante Kultur vorschreibt, was sie wollen sollen. Wir versuchen die Menschen dahin gehend zu beeinflussen, dass sie die Rolle moderner Macht in ihrem Leben aufdecken und ihre eigenen Vorlieben in ihrem Leben wertschätzen.

Fragen über das Problem stellen

Während wir zuhören, stellen wir Fragen, die Menschen dazu auffordern sollen, die Auswirkungen von Problemen auf ihr Leben und ihre Beziehungen zu bewerten.

Der kombinierte Fokus auf die Diskurse moderner Macht und die Auswirkungen von Problemen dient dazu, Geschichten von den Kämpfen der Menschen mit normativen Bewertungen, Selbst-Kontrolle und den dominanten Diskursen hervor zu bringen.

Diese Art der Befragung richtet sich darauf problematische Geschichten zu dekonstruieren, Raum zu eröffnen für die Wahrnehmung von einzigartigen Ereignissen (Vorfälle, die von der problematischen Geschichte aus nicht vorhersehbar waren)

Wenn einzigartige Vorfälle auftauchen, stellen wir dazu Fragen, die Menschen einladen, sie zu erinnerbaren, erfahrungsmäßig lebendigen Geschichten auszubauen und zu verdichten. So können diese mit der problematischen Geschichte verwoben werden. Auf diese Art und Weise wird das Leben der Menschen dichter beschrieben und vielschichtiger.

Michael White definiert Dekonstruktion aktiv und politisch als „Vorgehensweisen, die als gegeben hingegenommene Realitäten und Praktiken (= dominante Diskurse) untergraben: diese so genannten Wahrheiten sind die vom Kontext ihres Entstehens losgelöst. .

Foucault hat darauf hingewiesen, dass moderne Macht Menschen auf ähnliche Art und Weise dazu bringen kann, sich selbst als „gefügige Körper“ ,als Gegenstand von Wissen und Prozeduren zu empfinden, in denen sie keine aktive Stimme haben. (1997)

Es gibt unterjochende Geschichten über Geschlecht, Rasse, Klasse, Alter, sexuelle Orientierung und Religion, um ein paar zu benennen, die in unserer Gesellschaft so häufig und fest verwurzelt sind, dass wir uns in ihnen verfangen, ohne es überhaupt zu bemerken.

Wir glauben, dass es unsere Verantwortung als Therapeuten ist, eine wachsende Aufmerksamkeit für die dominanten und dominierenden Geschichten in unserer

Gesellschaft zu kultivieren und Wege zu entwickeln, gemeinsam die Auswirkungen dieser Geschichten zu untersuchen, wenn wir merken, dass sie im Leben und in den Beziehungen der Menschen, die uns aufsuchen aktiv sind. Rachel Hare -Mustin (1994) hat die Metapher des verspiegelten Raums benutzt, um darüber zu sprechen, dass nur solche Ideen in der Therapie auftauchen können, die die an der Therapie beteiligten Menschen mit in den Therapieraum bringen.

Der Therapieraum ist wie ein Raum, der mit Spiegeln verkleidet ist. Er wirft nur zurück, was in ihm geäußert wird....

Wenn der Therapeut und die Familie sich der marginalisierenden Diskurse nicht bewusst sind, wie z.B. solcher die mit Mitgliedern untergeordneten Geschlechts, Rassen und soziologischer Klassen zutun haben, bleiben auch diese Diskurse außerhalb des verspiegelten Raums.

Diese Bemerkung impliziert, dass Therapeuten kontinuierlich die Diskurse reflektieren müssen, die unsere Wahrnehmung dessen, was möglich ist beeinflussen - sowohl für uns selbst als auch für die Menschen, mit denen wir arbeiten.

Diese Reflexionen machen es uns möglich, dekonstruierende Fragen zu stellen - Fragen, die darauf abzielen respektvoll und geduldig Probleme im Detail zu untersuchen und jene Diskurse und normative Urteile aufzudecken, die sie unterstützen.

Externalisierende Konversationen

White (1987, 1988/1989, 1989; siehe auch Epston, 1993) hat die Idee eingeführt, dass nicht die Person das Problem, sondern das Problem das Problem ist.

Externalisierung ist eine Praktik, die durch das Belief getragen ist, dass ein Problem etwas ist, das sich auf das Leben einer Person auswirkt, Einfluss darauf nimmt oder auch das Leben einer Person durchdringt - dass es etwas ist, das getrennt und verschieden von der Person ist.

Wir glauben, dass es einen machtvollen dekonstruierenden Effekt hat, wenn man mit der Haltung zuhört, dass Probleme etwas vom Menschen Separates sind.

Es bringt uns dazu, anders mit den Leuten zu interagieren, als wenn wir die Menschen an sich als problematisch ansehen.

Es kreiert einen anderen Aufnahmekontext für die Geschichten der Menschen, einen in dem wir daran arbeiten können, ihre Probleme zu verstehen ohne dabei die Leute selbst als problematisch oder pathologisch anzusehen.

In der Therapie mit Paaren oder Familien, macht das Externalisieren Platz dafür, dass Menschen sich gegenseitig jenseits ihres Problems sehen können.

In diesem Kontext werden die Geschichten der Menschen fast immer weniger restriktiv.

Wir können einschränkende Diskurse durch externalisierende Fragen über den Einfluss der Umgebung auf das Problem aufdecken.

- * Was nährt das Problem? Was lässt es verhungern?
- Wer profitiert davon?
- In welchem Setting könnte die problematische Haltung nützlich sein?
- Welche Leute wären stolz darauf, sich für das Problem einzusetzen?
- Welche Gruppe von Menschen würde mit Sicherheit gegen das Problem und seine Absichten sein?

Fragen wie diese laden Menschen dazu ein, darüber nachzudenken, wie ihr ganzer Lebenskontext das Problem beeinflusst und wie sich umgekehrt das Problem auf ihr Leben auswirkt. Wenn Probleme externalisiert sind, wird festgestellt, dass die Menschen statt an und für sich problematisch zu sein, eine Beziehung mit dem Problem haben.

In den externalisierenden Konversationen möchten wir etwas über die Auswirkungen des Problems erfahren. Wenn wir nach den Auswirkungen des Problems auf das Leben und die Beziehungen der Menschen fragen, können sie damit aufhören, sich selbst oder ihre Beziehungen als an sich problematisch zu sehen und statt dessen über ihre Beziehung zu dem Problem und ob sie diese ändern wollen nachdenken.

Eine Karte des „Statements of Position“ entwerfen

Michael White (Mann & Russell 2002, White 2002) hat ein Set von Praktiken entwickelt, das wir als sehr hilfreich empfinden, wenn es darum geht, eine „Statement of Position“-Karte zu entwickeln.

Der erste Schritt ist, eine erfahrungsnahe und spezifische Definition einer Sorge oder eines Problems zu entwickeln.

Wir versuchen mit den Menschen über ihr Problem in der Sprache und den Bildern zu sprechen, die sie benutzen, wenn sie es beschreiben.

Wenn sich durch die Unterhaltung keine Benennung herauskristallisiert, stellen wir Fragen wie folgende:

- Wie würden Sie die Sache nennen, gegen die Sie kämpfen?
- Wie würden Sie das beschreiben, was Sie zurückhält?
- Sie haben „Traurigkeit“ erwähnt. Wäre das der beste Name dafür was zwischen Ihnen steht? Wenn ja, könnten Sie ein bisschen mehr darüber erzählen, was „Traurigkeit“ für Sie genau bedeutet?

Der zweite Schritt ist die Auswirkungen des Problems auf verschiedene Lebensbereiche festzuhalten. Wir machen das, in dem wir Fragen wie folgende stellen:

- Wie macht sich die Traurigkeit für Sie bemerkbar?
- Was hat dieser Ruf geschaffen, wie die anderen über sie denken? Was hat er geschafft, dass Sie über sich selbst denken?
- Wie ist es, wenn diese schmutzigen Unfälle unerwartet auftauchen?
- Wie kommt die Schwere zwischen Dich und Deine Mutter? Beeinflusst sie jeden von Euch auch unterschiedlich, wenn sie zwischen Euch tritt? Welchen Einfluss haben diese Auswirkungen auf den Rest der Familie?
- Wovon hält Sie die Furcht ab?
- Wen sonst betrifft das Wüten und Lärmen und Rauchen und der ganze Kram? Wie?

Wenn wir gemeinsam eine Liste der Auswirkungen ausgearbeitet haben, ist der dritte Schritt diese Effekte sorgfältig zu bewerten. Fragen wir die Folgenden helfen bei diesem Schritt:

- Ist das eine gute oder eine schlechte Sache?
- Wie geht es Dir mit den schmutzigen Vorfällen?
- Magst Du es, dass die Schwere zwischen Dich und deine Mutter tritt?
- Macht es Dich froh, traurig oder etwas anderes, wenn die Furcht Dich davon abhält ins Kino zu gehen?

Der vierte Schritt ist, die Menschen zu bitten ihre Bewertungen zu begründen. Damit meinen wir, dass der Therapeut nach den Gründen, Motivationen, Werten, etc., die die Bewertung der Menschen beeinflussen, fragen. Wir machen indem wir Fragen stellen wie:

- Warum glauben Sie, dass das etwas ist, was Sie nicht in Ihrem Leben haben möchten?
 - Wie kommt es dass Du das nicht magst?
 - Warum macht es Dich traurig, wenn die Furcht dich davon abhält, ins Kino zu gehen?
 - Was macht es so furchtbar beschämend, wenn „Trägheit“ Dich davon abhält, etwas zu Ende zu bringen?

Der dritte und der vierte Schritte gleichzeitig zusammen gemacht. Das bedeutet, wir bitten die Menschen jede Auswirkung zu begründen und zu bewerten bevor wir zur nächsten Auswirkung weitergehen.

Während die Menschen alle diese Fragen zu einem bestimmten Problem beantworten, wird das Problem immer wieder in externalisierender Sprache präsentiert. Durch diesen Prozess wird das Problem normalerweise als fest umschrieben und abgegrenzt wahrgenommen. Die Menschen bekommen ein gut definiertes Gefühl davon, wo sie in Relation zu dem Problem stehen. Sie beschreiben dann häufig, wie sie in Bezug auf es in Zukunft lieber handeln und fühlen würden. Statt miteinander zu kämpfen, verbünden sich die Familienmitglieder oft, um gegen das Problem zu kämpfen. An diesem Punkt ist es meist sinnvoll, dem Problem einen Namen zu geben.

Das Problem und das Projekt benennen

Wenn man dem Problem einen Namen gibt, führt das oft zu einer neuen Art und Weise das Problem zu untersuchen und darüber zu denken. Wenn wir darauf fokussieren und weitere Fragen stellen, können die Namen für die Probleme poetisch und überzeugend werden.

Vor kurzem suchte uns ein heterosexuelles Paar auf.

Der Mann beschrieb das Problem als etwas, das ihn mitten in der Nacht aufwecke und ihm eine Pistole an den Kopf halte.

Als wir ihn baten, das Problem, von dem er selbst als Angstattacken sprach, zu benennen, nannte er es "Der Dieb, weil es versuchte ihm den Schlaf zu rauben".

Seine Partnerin, die bis dahin verächtlich bezüglich des Problems und der Schwierigkeiten zu schlafen gewesen war, konnte sich gut den Schrecken vor einem Raub vorstellen.

Sie begann den Mut ihres Partners dieser Angst alleine entgegenzutreten wertzuschätzen.

Sie schlug vor, dass er sie aufwecken solle, damit sie ihm dabei helfen könne, dem Dieb entgegenzutreten.

Sein poetischer und überzeugender Name für das Problem half ihr, sich an seinem Projekt, sich der Furcht, entgegenzustellen, zu beteiligen.

Wenn die Probleme klar benannt sind, beginnen wir nach Projekten zu suchen und danach zu fragen.

Wenn wir keine klaren Statements für Projekte oder Richtungen im Leben hören, können wir direkte Fragen stellen, die die Menschen zum expliziten Benennen einladen.

Von manchen Problemen und Projekten sind mehrere Menschen betroffen. Andere Probleme haben nur mit einem Familienmitglied zu tun.

ZeugIn der Geschichten von anderen Personen zu sein und von Projekten zu hören, die andere prägen, kann für die Familie sehr wichtig sein, auch wenn jeder auf ein anderes Problem oder Projekt fokussiert.

Die (explizite und direkte) Diskussion eines Projektes und der Gegensatz zu den Problemen kann ein lebendiger Bestandteil der Therapie sein.

Während Menschen die Probleme und Projekte benennen, protokollieren wir das so, dass wir zusammen den „counterplot“, die Gegenhandlung, hervorbringen und verdichten.

Dieses Kontrastieren verstärkt die Bedeutung von bestimmten Erfahrungen..

Ohne eine identifizierte Gegenhandlung können Erfahrungen, die außerhalb des Problems liegen verloren gehen oder trivial erscheinen.

(Mit einer alternativen Geschichte können die Menschen Muster und Bedeutung in ihren nicht problematischen Erfahrungen entdecken.

So kann z.B. sobald eine Person ein Projekt „mehr auf meine Hoffnungen, als meine Ängste hören“ benannt hat, jede Unterhaltung an der sie teilnimmt in der Narration wie Ängste und Hoffnungen ihr Hören beeinflussen verwendet werden.

Bis so ein Projekt explizit diskutiert wird und wir uns darauf einigen, könnten den Gesprächen verschiedene Bedeutungen oder auch gar keine Bedeutung beigemessen werden.)

Der Name von Projekten verändert sich oft im Laufe der Therapie. Es ist die Aufgabe des Therapeuten mit diesen Veränderungen Schritt zu halten.

Während dieses Prozesses suchen wir persönliche, sinn-stiftende und ausdrucksstarke Namen für Projekte.

Wir stellen Fragen, die Menschen dazu bringen sollen, ihre Wahrnehmung, ihre Gedanken, ihre Gefühle und ihre Aktionen gemäß den sich immer wieder verändernden Handlungen und Gegenhandlungen, die sie als bedeutungsvoll für ihr Leben sehen, in Geschichten zu formulieren.

Einzigartige Ereignisse (unique outcomes)

Unsere Eingangstür, (oder Eintrittskarte,) um Menschen dazu einzuladen, neue Geschichten zu erzählen und zu leben sind "einzigartige Ereignisse".

Ein einmaliges Ereignis ist jedes Vorkommnis, das durch die problemgesättigte Handlungskette (oder Vorgeschichte) nicht vorhersehbar ist. Ein einzigartiges Ereignis kann ein Plan, ein Wunsch, ein Traum, ein Gedanke ein Glaubenssatz, eine Fähigkeit, eine Aktion, ein Gefühl, ein Statement oder eine Tätigkeit sein.

Einzigartige Ereignisse schaffen Öffnungen, die sich durch Fragen und reflektierende Diskussionen in neue Geschichten entwickeln können.

Manchmal bieten Menschen einzigartige Ereignisse im Gespräch ziemlich direkt an. So könnte beispielsweise jemand, während er das Problem beschreibt, sagen: „So ist das nicht immer“ und fortfahren, indem er ein einmaliges Ereignis beschreibt.

Es ist nicht unüblich, dass Menschen, wenn sie in den Prozess des Neuverfassens eingestiegen sind, einzigartigen Ereignisse aufbewahren um sie im Therapieverlauf zu erzählen.

In anderen Fällen sind die einzigartigen Ereignisse so in der Beschreibung verborgen, dass es wichtig ist, genau hinzuhören, um sie nicht zu überhören. So zum Beispiel, wenn eine Person sagt: Ab und zu schaffe ich es, aber normalerweise... und dann aber die problematische Geschichte weitererzählt, können wir durch genaues Zuhören neugierig nach dem „ab und zu“ fragen.

Meistens entwickeln sich die Öffnungen spontan so, wie wir es beschrieben haben, während wir dekonstruierend zuhören und die Menschen nach den Auswirkungen des Problems auf ihr Leben und ihre Beziehungen befragen. Wenn sich Öffnungen nicht spontan ergeben, können wir expliziter nach ihnen fragen. Wenn wir mit einem externalisierten Problem arbeiten, ist ein direkter Weg nach Öffnungen zu suchen, die Menschen nach ihrem Einfluss auf das Leben des Problems zu fragen. Das heißt, wir stellen Fragen wie "Gab es je einen Zeitpunkt wo das Problem versuchte Oberhand zu gewinnen und Sie es geschafft haben,

seinem Einfluss stand zu halten?“ oder „Haben Sie es je geschafft dem Problem zu entkommen - und sei es nur für ein paar Minuten?“,

„Ist das Problem immer bei Ihnen?“ Wenn solche Fragen einer genauen Befragung über die Effekte des Problems auf die Person folgen, können die Menschen meistens Augenblicke finden, in denen sie es geschafft haben, dem Problem zu entkommen.

Jeder solche Augenblick ist eine potentielle Eintrittspforte (-tür, -karte) für eine alternative Lebenserzählung.

Wie entwickelt man Geschichten aus einzigartigen Ereignissen?

Wenn wir uns einmal über eine bevorzugte Öffnung, die relevant erscheint, geeinigt haben, stellen wir Fragen, die Menschen dazu einlädt, eine alternative Geschichte zu entwickeln.

Wir haben keine Formel, nach der wir vorgehen, aber wir beachten, dass Geschichten Ereignisse involvieren, die durch eine Handlung über eine Zeitspanne in speziellen Kontexten organisiert sind, und dass sie normalerweise mehr als eine Person einbeziehen.

Indem KlientInnen die Geschichte eines für sie bevorzugten Ereignisses erzählen, entsteht bei den Menschen Bedeutung.(Myerhoff, 1986)

Wir arbeiten daran, dass der Therapiekontext zu einem rituellen Platz wird, in dem die Meinung der KlientInnen bedeutungsvoll vorgetragen wird.

Idealerweise möchten wir, dass für die Menschen jene Ereignisse rund um das einzigartige Ereignis wieder erlebbar werden, während sie davon erzählen.

Wir versuchen eine Art erfahrungsnaher Verflechtung möglich zu machen, indem wir explizit Fragen nach einer dichten und detailreichen Geschichte stellen. (Freedman & Combs, 1993, 1996).

White (White & Epston, 1990), Bruner folgend (1986), spricht von „dualen Landschaften“ von Handlung und Bewusstsein“ (oder, in seinen neueren Werken Identität). Er vertritt die Meinung, dass die Geschichten, die das Leben der Menschen bestimmen, sich in diesen beiden Landschaften entwickeln und dass es für den Therapeuten hilfreich sein kann, nach beiden zu fragen.

Lassen Sie uns erst die Handlungslandschaft („landscape of action“) betrachten. Die Handlungslandschaft beinhaltet Details aus multiplen Modalitäten, wie z.B die Sichtweisen von unterschiedlichen Personen in einer bestimmten Szene oder einem bestimmten Setting.

Sie beinhaltet auch die Handlung an sich. Was geschah, in welcher Abfolge, welche Personen waren involviert?

Nehmen wir z.B. das einfache Beispiel von Jeff, der in einem Erstgespräch gesagt hat, dass sein Gefühl der Freude über Jahre abgenommen hat und dass das das erste Mal sei, dass er an Therapie gedacht hat. - Wir könnten uns

fragen, ob der simple Umstand, dass er entschieden hat zur Therapie zu gehen und auch wirklich zu erscheinen, ein einzigartiges Ereignis ist.

Im Folgenden ein paar Fragen, die wir stellen könnten:

- ♦ Wann haben Sie sich entschieden in Therapie zu gehen?
- ♦ Was für einen Unterschied hat es gemacht, dass Sie sich entschieden haben? Haben Sie eine Veränderung in Ihrem Denken oder Fühlen bemerkt?
- ♦ Waren andere Personen in die Entscheidungsfindung involviert? Was haben sie gesagt oder getan, das sie in diesem Moment beeinflusst hat? Oder war es die Erinnerung an ein vergangenes Gespräch mit ihnen?
- ♦ Können Sie sich erinnern, wie es für Sie war, den Termin für heute abend auszumachen? Was dachten Sie als Sie den Hörer eingehängt haben?
- ♦ Wem würde es am meisten gefallen, dass Sie diesen Schritt gemacht haben? Was würde diese Person dazu sagen?

In der Handlungslandschaft versuchen wir ein „agentive self“, ein kraftvolle, wirkungsvolles Selbst mit den Leuten zu konstruieren. D.h. wir stellen Fragen und haben dabei die Aspekte der entstehenden Geschichte im Auge, die die persönliche *Kraft* unterstützen (Adams-Westcott, Dafforn & Sterne, 1993). Der Prozess des Neuverfassens selbst verlangt und demonstriert persönliches Engagement und die meisten Menschen spüren das in dieser Arbeit. Wir gehen noch einen Schritt weiter im sichtbar machen des persönlichen Engagements, indem wir auf viele verschiedene Arten fragen, wie die Leute das erreicht haben, was sie haben.

Im Beispiel von oben könnten wir zu diesem Zweck vielleicht Folgendes fragen:

- ♦ Wenn man die Hoffnungslosigkeit nimmt, die Sie beschrieben haben, kann ich verstehen, wie die Entscheidungsfindung etwas zu unternehmen ein ziemlicher Kampf ist. Können Sie mir ein bisschen mehr dazu erzählen, wie Sie sich gegen die Hoffnungslosigkeit gewehrt haben.
- ♦ Haben Sie diesen Schritt irgendwie vorbereitet? Was hat zu dieser Vorbereitung gehört?
- ♦ Wie konnten Sie die Hoffnungslosigkeit genügend aus dem Bild halten, so dass Sie heute Abend erscheinen konnten?

Wir denken über die Form einer Geschichte nach, während sie entsteht: Was passierte vor dem einzigartigen Ereignis. Wie reibungslos haben sich die Dinge entwickelt. Gab es Fehlstarts? Wohin führte diese spezielle Episode? In dieser Hinsicht interessiert es uns besonders, ob es einen Wendepunkt gab, einen Punkt an dem die Geschichte sich zum Guten wendete.

„Wendepunkt“ ist nicht für jeden in jeder Situation die passende Metapher - wenn sie es doch ist, bezeichnet sie ein signifikantes Ereignis, dass wir zu

diesem Zeitpunkt mit einflechten. Wir glauben, dass es nützlich ist, diesen Vorkommnissen spezielle Aufmerksamkeit zu schenken, mehr Form und Detail herauszuholen, und sie eventuell als *Geschichte in der Geschichte* zu behandeln.

Wie lebendig eine *Geschichte in der Handlungslandschaft* auch sein mag, wenn sie Bedeutung haben soll, muss sie auch in der *Identitätslandschaft* entwickelt werden.

Wenn wir von der *Identitätslandschaft* sprechen, beziehen wir uns auf ein imaginäres Territorium in dem Menschen Bedeutungen, Wünsche, Begierden, Absichten, Glaubensvorstellungen, Verbindlichkeiten, Motivationen, Werte und dergleichen, die mit ihren Erfahrungen in der *Handlungslandschaft* zu tun haben, aufzeichnen.

In anderen Worten, in der *Identitätslandschaft* reflektieren die Menschen die Folgen von Handlungen, die in der *Handlungslandschaft* „vertextet“ sind.

Um die *Identitätslandschaft* zu erkunden, fragen wir das, was wir (Freedman & Combs, 1993) Bedeutungsfragen nennen.

Das sind Fragen, die die Menschen dazu einladen, von der *Handlungslandschaft* zurückzutreten und die Bedeutung der Handlungen, die sie wiedergegeben haben zu reflektieren. So fragen wir beispielsweise:

- Was glauben Sie, sagt es über Ihre Hoffnungen aus, dass Sie beschlossen haben eine Therapie zu machen
- Charakterisiert es die Art und Weise, wie Sie Dinge tun, um im Angesicht der allgemeinen Hoffnungslosigkeit geheime Hoffnungen hegen zu können?
- Wenn Ihr Partner Zeuge Ihrer Vorbereitungen für diesen Schritt gewesen wäre, was hätte es für ihn bedeutet?

Indem wir *Geschichten* beitragen (coauthoring????), bewegen wir uns zwischen der *Handlungslandschaft* und der *Identitätslandschaft* hin und her und verweben sie so mit einander.

Zeit: Eine Geschichte der Gegenwart entwickeln und die Geschichte in die Zukunft ausdehnen

In dem Bestreben das Leben sinnvoll erleben zu können, müssen Menschen sich der Aufgabe stellen ihre Erfahrung von einzelnen Ereignissen in Sequenzen über die Zeit so anzuordnen, dass sie eine kohärente Bedeutung ihrer selbst und der Welt um sie herum erreichen. (White&Epston, 1990,p.9)

Wenn einmal ein bevorzugtes Ereignis identifiziert wurde, möchten wir es mit anderen bevorzugten Ereignissen, die sich zu anderen Zeitpunkten ereignet haben, verknüpfen, sodass ihre Bedeutung überlebt. Die Ereignisse und ihre Bedeutungen

verdichten so die Erzählungen der Menschen in ihrer bevorzugten Art.

Deshalb stellen wir, wenn ein bevorzugtes Ereignis identifiziert und erzählt wurde, Fragen, die es mit anderen vergangenen Ereignissen verknüpfen und entwickeln eine *Geschichte* dieser Ereignisse.

Hier sind einige Beispiele für Fragen, die solche Ereignisse identifizieren können:

° Wenn Sie zurückdenken - welches Ereignis kommt Ihnen in den Sinn, auf das Sie bauen, das andere Zeiten reflektiert, als Sie die Hoffnung aufgeben hätten können, es aber nicht taten?

° Wenn wir Freunde interviewen würden, die Sie schon ihr ganzes Leben lang kennen, wer hätte vielleicht vorhergesehen, dass Sie das (alles) erreichen würden?

Welche Erinnerungen würden Sie mit uns teilen, die sie dazu gebracht haben, das vorher zu sehen?

Während die Menschen mehr und mehr von ihrer Vergangenheit aus den Klauen der problemdominierten *Geschichten* befreien können, sind sie mehr und mehr fähig sich eine weniger problematische Zukunft auszumalen, zu erwarten, und zu planen.

Um die Erfahrungen einer solchen Zukunft hervorzuholen, könnten wir fragen:

° Wir haben gerade über eine Errungenschaft und diverse Ereignisse in der Vergangenheit gesprochen, die den Weg zu dieser Errungenschaft geebnet haben - Wenn Sie diese Ereignisse als etwas betrachten, das eine Richtung in Ihrem Leben schafft, was glauben Sie, wird dann der nächste Schritt sein?

° Sie haben ein paar Dinge gelernt, die Ihren Blick auf die Möglichkeiten für Ihr Leben verändert haben. Wenn Sie diesen neuen Blick weiterhin im Herzen behalten, wie könnte die Zukunft anders verlaufen?

Reflektieren

Bedeutungsgebung geschieht dadurch, dass wir über unsere Erfahrung reflektieren. Obwohl die Praktik des Reflektierens auch geschehen kann, ohne dass wir sie strukturieren oder ermutigen, fokussiert so ein „natürliches“ Reflektieren nicht unbedingt auf die bevorzugten Erfahrungen oder neuen Erzählungen, die wir im therapeutischen *Gespräch* entwickelt haben.

Wann immer möglich, nutzen wir Reflektierung - Teams (Andersen, 1987) oder Outsider witness groups (Gruppen außenstehender Zeugen)(White, 1995, 1997, 2000) um die Zuhörerschaft für die Erzählungen und wiederholtes Erzählen zu vergrößern.

Wir strukturieren solche Gruppen in einer sehr eigenen Art, die vier Teile beinhaltet. (Cohen, Coombs, DeLaurenti, DeLaurenti, Freedman, Larimer & Shulman, 1998; Freedman, 2002; White, 1995)

Im ersten Teil interviewen die Therapeuten die Menschen, die gekommen sind um Hilfe zu bekommen, während die outsider witness group das Interview durch einen Einwegspiegel beobachtet. (oder auch aus einer Distanz)

Im zweiten Teil tauscht die Zeugen- Gruppe den Platz mit den Menschen die bis jetzt gesprochen haben und die jetzt zuhören. Nun unterhält sich die Zeugen - Gruppe über das, was sie beobachtet hat, wirft Fragen auf und reflektiert.

Im dritten Teil kehren der Therapeut und die KlientInnen auf ihre ursprünglichen Plätze zurück und reagieren auf die Reflektionen , während die Zeugen-Gruppe beobachtet. Im vierten Teil treffen sich alle um das Interviews zu dekonstruieren (oder es transparent zu machen).

Der Therapeut und die Mitglieder der outsider witness group antworten auf die Fragen, die die KlientInnen bezüglich der gestellten Fragen, Absichten, und Intentionen, die sie im Interviews verfolgt haben hat.

Im zweiten Teil des Interviews kann der Therapeut, wenn ein Reflekting - Team oder auch eine outsider witness group mit wenig Erfahrung reflektiert, Fragen stellen, die bestimmte Teammitglieder hervorheben, den Fokus darauf lenken, was das Team bewegt hat oder auch welche bevorzugten Richtungen während des Interviews aufgetaucht sind.

Wir bitten die Teammitglieder zum einen ihre Reflektionen in ihren eigenen Erfahrung einzubetten, um das Vertrauen der Menschen anzuerkennen, die ihr Leben in der Gegenwart anderer offen legen. Zum Anderen bitten wir sie zu erzählen, welche Veränderung ihre Teilnahme in der Konversation in ihrem eigenen Leben nach sich zieht.

Wenn kein Reflekting -Team verfügbar ist, suchen wir nach anderen Wegen wie wir zu Reflexion einladen können. Indem wir nur mit einer Person sprechen, können andere Familienmitglieder in mancherlei Hinsicht als Team dienen.

Virtuelle Teams können hilfreich sein. Wir können sie einführen, indem wir die Menschen bitten kurz ein paar Leute zu beschreiben, von denen sie sich gewünscht hätten, dass sie der Therapie hätten zuhören können.

Wir fragen sie dann, was sie denken, was jedes dieser virtuellen Mitglieder beeindruckt hätte und welche Auswirkung das auf die Person gehabt hätte.

Wir können die Menschen auch dazu auffordern ein Ein-Mann-Team für sich selbst zu sein.

Wir laden häufig dazu ein, indem wir etwas sagen wie:

Wenn Sie da drüben in der Ecke gesessen und bei dieser Sitzung gelauscht hätten, was würde für Sie an diesem Punkt hervorstechen?

Dann können wir die Person auf die gleiche Art und Weise interviewen, wie wir ein unerfahrenes Reflekting-Team interviewt hätten.

Neue Geschichten dokumentieren und zirkulieren

Da wir glauben, dass die neuen *Geschichten*, die in Therapien entstehen, nur dann umgestaltend wirken, wenn sie außerhalb des Therapieraums in Kraft gesetzt wirken, sind wir daran interessiert diese *Geschichten* zu dokumentieren und zum Umlauf zu bringen. (White & Epston, 1990)

Wir machen in der Therapie Notizen, benutzen genau die Worte der KlientInnen, um die neuen *Geschichten* zu dokumentieren, während sie entstehen. Wir beziehen uns oft auf diese Notizen und lesen daraus vor.

Wenn Menschen einen Standpunkt beziehen, eine neue Errungenschaft beschreiben oder einen Wendepunkt erreichen, können wir gemeinsam ein Dokument oder ein Zertifikat kreieren, um es zu formalisieren und zu feiern

Wir machen manchmal Videoaufnahmen für den persönlichen Gebrauch der Menschen, in denen sie darüber reflektieren, wie weit sie gekommen sind.

Wir machen auch Aufnahmen und Dokumente über das, was Menschen gelernt haben, um es für andere zu benutzen, die sich mit ähnlichen Problemen konfrontiert sehen. (Epston & White, 1992b, White & Epston, 1990)

Durch diese Art des Austausches können Menschen sich in virtuellen Bündnissen zusammentun.

Wir schreiben manchmal zwischen den Therapiesitzungen Briefe

In diesen Briefen reflektieren wir über einzigartige Ereignisse* und stellen Fragen, die wir im therapeutischen Gespräch nicht gestellt haben.

Wir hoffen, dass dies das Wissen, das dort begonnen hat, auf zu treten verdichtet und ausgeweitet wird.

Wir entwickeln manchmal formale Dokumente und listen wichtige Elemente der neuen Erzählungen auf (Freedman & Combs, 1997) Um das Weitergeben dieses Wissens zu fördern, fordern wir die Menschen dazu auf, die Dokumente anderen Leuten in ihrem Leben zu zeigen.

Ein anderer Weg das Zirkulieren alternativer *Geschichten* zu unterstützen ist, Mitglieder aus den sozialen Netzwerken der KlientInnen (Freunde, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Lehrer, Nachbarn, Seelsorger etc.) zu den Therapiesitzungen einzuladen.

Sie können als eine Outsider-witness-group fungieren oder aber auch direkter als Teil der Therapie interviewt werden.

Narrative Therapie in der Praxis: ein anschauliches Beispiel

Wir stellen folgendes Transkript zur Verfügung, um ein paar Ideen die wir beschrieben haben in der Praxis zu illustrieren. In dem Transkript spreche ich (Jill) mit Celestina, die mich aufgesucht hat, weil sie in intimen Beziehungen mit einigen Problemen konfrontiert war.

Etwas früher in unserer Arbeit hat sie mir davon erzählt, was sie bis dato noch niemandem gesagt hat: Sie war von ihrem Vater in ihrer Kindheit körperlich missbraucht worden. Sie war auch Zeugin, wie ihre Mutter missbraucht wurde. In vorangegangenen Gesprächen, habe ich sie, als Teil der Herstellung einer Statement of Position Karte nach den Auswirkungen des Missbrauchs befragt. Celestina listete Ängste, Selbstbeschuldigungen, Mangel an Selbstbewusstsein, Schwierigkeiten in Beziehungen, und ein konstantes „auf der Hut sein“ auf. In unseren vorangegangenen Sitzungen hat sie beschlossen etwas gegen all diese Auswirkungen zu unternehmen, statt nur auf die Schwierigkeiten in Beziehungen zu fokussieren.

Sie nannte das Problem: „Die Auswirkungen des Missbrauchs“ und das Projekt „Meinen Spirit (Seele /Geist????) nähren“

Wir verbrachten einige Zeit damit zu überlegen, welche größeren kulturellen Geschichten das Problem unterstützen. Wir sprachen über Geschichten von Patriarchat - Frauen und Kinder als Eigentum von Männern- und Geschichten, die missbrauchte Menschen als beschädigtes Gut porträtierten.

Nach Celestines Erfahrung trugen diese Geschichten zu ihren Gefühlen und Angst bei.

Celestina war in Puerto Rico aufgewachsen und nur dadurch, dass sie nach Chicago gezogen war und physischen Abstand von ihrem Vater hatte, war es ihr möglich sich von ihrer problematischen Geschichte genug zu separieren (trennen), sodass sie zur Einstellung kommen konnte, dass sie angemessen Hilfe bekommen könne und diese auch als hilfreich erleben könne.

Dies ist eine stark verkürzte Zusammenfassung einiger Dinge die Celestina und ich in unseren Gesprächen über die problematische Geschichte und die größeren kulturellen Geschichten, die das Problem unterstützen, angesprochen haben.

Als ich (Jill) diesen Geschichten zugehört habe, war ich zum einen daran interessiert sie zu verstehen und zum anderen einzigartige Vorkommnisse zu bemerken.

Zu Beginn des Interviews, das wir transkribiert haben, erwähnt Celestina eine neue Erfahrung, die sie gemacht hat: zu genießen allein zu sein und die Zeit alleine schätzen zu lernen.

Diese Erfahrung würde man aufgrund ihrer Selbstbezeichnungen Ängsten nicht so vorhersagen können. Nachdem ich einige Details über den neuen Weg, Zeit alleine zu genießen gehört habe, frage ich, um eine Geschichte der Gegenwart zu entwickeln, nach den Wurzeln dieser Erfahrung. Dies führt dazu, dass Celestina

ihre Erfahrung mit ihrer Nachdenklichkeit verbindet, die sie, wie sie erkennt, schon seit langer, langer Zeit, sogar als kleines Mädchen schon hatte. Als sie die Unterscheidung macht, bin ich daran interessiert sie mit dem Problem (die Auswirkungen des Missbrauchs) oder dem Projekt(ihre Seele nähren) in Beziehung zu bringen.

Wir bieten einige kursiv gesetzte Kommentare an, mit Hilfe derer wir das Transcript mit den beschriebenen Praktiken verbinden.

Celestina: Ich genieße die Zeit mehr, die ich allein verbringe ... wenn ich Tagebuch schreibe ... wenn ich mich daheim einfach hinlege. Und wenn ich die Zeit dazu nicht habe, habe ich das Gefühl, dass es nicht gut ist. Ich brauche es, mich in gutem Sinne zu isolieren. In einem guten Sinne ... einfach, um zu entspannen, langsamer zu werden, zu lesen und zu reflektieren. Und das ist wirklich interessant, denn das war nie Teil meines Lebens. Und es ist mir bewusst geworden, dass ich, wenn ich es nicht tue, das Gefühl habe es, unbedingt zu brauchen.

Jill So. Hm. Da kriege ich die Idee, dass ein Teil von „die Seele nähren“ eine „neue Beziehung mit Dir selbst“ hat.

Ich möchte hier das, worüber Celestina redet mit dem Namen des Projektes verknüpfen. Falls diese neue Entwicklung nicht Teil unseres Projektes ist, könnte es für unser Gespräch irrelevant sein. Wenn es relevant ist, könnte das Verknüpfen mit dem Projektnamen Celestinas Erfahrung mit alternativen Geschichten und ihr Gefühl, die Auswirkungen des Problems hinter sich zu lassen, verdichten.

Celestina. Ja

Jill: Wirklich ?

Celestine: JA

(Dieses Überprüfen ist sehr wichtig und bezieht sich auf den „interpretative Turn“, die interpretative Wendung. Ich möchte sicher stellen, dass ich Celestinas Ideen, nicht meine würdige.)

Jill: Hm. Wie wäre es gewesen, wenn ich Dich vor sagen wir 3Jahren angetroffen hätte, wie Du Zeit alleine verbracht hast?

Celestina: Ähm ..wow. Ah...

Jill: Vielleicht, wenn ich Dich so frage: Was ist der Unterschied zwischen jetzt, wenn Du Zeit findest mit Dir selbst alleine zu sein, zu damals vor drei Jahren als Du Dich in der gleichen Position befandest?

(Fragen zu stellen, um Erfahrungen über eine Zeit hinweg zu kontrastieren kann Veränderungen offensichtlicher und lebendiger machen.)

Celestina: Ah so. Erstens ist es anderes Gefühl. Es ist nicht so, dass ich mich isoliere, weil ich niemanden sehen will, oder nicht anschauen will, was in dem Moment in meinem Leben passiert. Es ist nicht so, dass ich vor irgendwas fliehen will. Ich nehme mir Zeit dafür allein zu sein und genieße es.

Jill: Mhm ... also Du sagst, in der Vergangenheit wäre es darum gegangen vor etwas zu fliehen? Aber jetzt geht es um....

Celestina: Ja, weil ich mich daran erinnere, dass ich immer so was machen wollte.
Aber ich wusste nie genau was, wie und was ich wirklich tun wollte. Ich erinnere mich daran, dass ich zu meinen Freunden sagte, „ Ich möchte mir ein Wochenende frei nehmen, um irgendwo hin zu gehen, wo mich niemand kennt und wo ich einfach allein sein kann.“
Aber ich dachte nicht wirklich daran mir Zeit für mich allein zu nehmen. Es war einfach:“ Ich will gehen.“ Und ich habe es nie getan.

Jill: Das ist irgendwie interessant für mich. Ich frage mich ob Du, obwohl Du noch nicht diese Art von Beziehung zu Dir hattest, bereits wusstest, dass es möglich wäre. Glaubst Du das?

Celestina: Ja.

Jill: Was glaubst Du... wenn wir irgendwie zurückschauen könnten... was glaubst Du könnten wir sehen ... sozusagen die Wurzeln dieser Beziehung, die Du zu Dir selbst entwickelst.

(Hier möchte ich eine Geschichte der Gegenwart entwickeln)

Celestina: Wow, äh ich weiß nicht. Ich habe immer gerne an alles Mögliche

gedacht. An alles was passiert ist oder mein Leben beeinflusst hat. Und ich habe immer viele Selbstgespräche geführt, was ich immer noch tue. Aber jetzt sind es keine Selbstzweifel mehr. Es ist einfach wie... ich weiß nicht.

Vielleicht war es eine Art mich selbst zu beruhigen. Irgendwie den Missbrauch, der daheim geschah und den ganzen Stress zu überleben.

Jill: Aha, o.k.... Glaubst Du jedoch dass Du in der Art, wie Du es geschafft hast, eine Beziehung zu Dir selbst zu schaffen, obwohl der Missbrauch und der Stress groß waren, die Art und Weise, wie Du Dich selbst in Deine Gedanken vertiefen hast eine Art „Vorbote“ war?
Ist das etwas, dass den Boden dafür bereitet hat, damit Du diese wertvolle Beziehung zu Dir selbst haben kannst?

Celestina: Das kann ich so sagen.

Jill: Mm.hmm. Ist das etwas was Du damals geschätzt hast - Deine Aufmerksamkeit und Deine Selbstgespräche als ein Weg, um das, was daheim passierte, durchzustehen ?

Celestina: Ja,ja!

Jill: Wenn Du damals gewusst hättest, wenn Du damals in die Zukunft hättest schauen können, um zu sehen, wie Du die Zeit heute verbringst, wenn Du einfach mit Dir selbst sein willst, langsamer wirst, die Zeit mit Dir alleine zu genießt ...
Was hätte das damals für Dich bedeutet, wenn Du das in Deiner Zukunft hättest sehen können?
(Hier stelle ich Bedeutungsfragen)

Celestina: Ah... Hoffnung....Hoffnung. Ich denke, das ist das einzige Wort.
Hoffnung

Jill: Mm.hmmm

Celestina: So als ob es passieren wird, Und Du wirst es schaffen. Und...

Jill: Aha,. Dann lass mich Dir eine Frage stellen. Würdest Du

sagen, dass das „Zeit mit Dir selbst zu genießen“, eine Art „Anti-Missbrauchs-Ding“ ist? Oder würdest Du sagen, dass das ein „Jenseits des Missbrauchs-Ding“ ist?

Celestina: Beides!

Jill: Beides?

Celestina: Ja, Beides. Weil es die Anti-Missbrauchs-Umgebung schafft. Ich mag diesen Ausdruck. Und gleichzeitig geht es darüber hinaus, geht es noch weiter.

Jill: Mmhmm.

Celestina: Es ist beides. Beides. Ich glaube, ich habe Dir mal gesagt, dass ich das Gefühl hatte, mein ganzes Leben zu rennen. Rennen und alles furchtbar schnell tun. Manchmal so, als ob ich von vielen Dingen weglaufen würde. Ich bin ein sehr überdrehter Mensch. Und aktiv, und ich bin immer da. Aber jetzt fühl ich mich nicht mehr, als ob ich rennen würde. Ich habe das Gefühl „ich tue“.

Jill. Yeah.

Celestina: Weißt Du das ist ein sehr anderes Gefühl

Jill: Wie ist es anders?

Celestina: Weil ich keine Eile habe. Ich genieße das, was ich tue mehr und kann mit meinen Stress besser umgehen.

Jill: Aha. Kannst Du mir über eine Zeit erzählen, die ein Beispiel für das Tun, statt Rennen war?

Celestina hat ein einzigartiges Ereignis erwähnt. Ich hoffe daraus seine Geschichte entwickeln zu können.

Celestina: Lass mich mal sehen... Ich weiß nicht wirklich... wahrscheinlich hatte ich Momente.

Jill: Es muss nichts Großartiges sein. Einfach ein Augenblick. Irgendein Augenblick.

Celestina: Kürzlich?

Jill: Ja.

Celestina: O.K. Vielleicht klingt das so als hätte es nichts mit mir zu tun, aber es ist das einzige Beispiel, das mir einfällt.

Und ich glaube, ich habe Dir erzählt, dass ich viele verschiedene Belastungen hatte.

Du weißt schon -zur Schule gehen-. Ich machte ein Training, das meine ganze Zeit in Anspruch nahm. Und ich hatte wirklich nicht viel Zeit um im Büro zu sein und meine Arbeit zu machen. Und in der ersten Woche war ich so fertig, verstehst Du? Ich weinte fast, weil ich dachte, ich schaffe es nicht. Aber ich erinnere mich an alles was ich getan habe. Ich sagte mir: Nimm einen Tag nach dem anderen. Und Du wirst alles tun, was zu tun ist.

Jill: Mhm.

Celestina: Und es stimmt. Langsam machen. Und ich dachte: na, wenn ich es schaffe, schaffe ich es. So ist es. „Du musst Dich ausruhen“, sagte ich zu mir selber. Du musst Pausen machen. Du musst Dir nicht so viele Gedanken darüber machen, was getan werden muss. Und, ah: „ Der Sommer ist nah und Du wirst mehr Zeit haben andere Dinge zu tun.“ Und...

Jill: Kann ich Dich was fragen?

Celestina: Mhm

Jill: Sagtest Du Dir das auf Spanisch oder auf Englisch?

Celestina: (Lacht) Das wird komisch klingen, beides!

Jill: Beides? Kannst Du das mal machen? Einfach, dass ich hören kann wie es war. Wäre das in Ordnung? Es auf Englisch und Spanisch zu machen, so wie Du es gemacht hast?

(Ich dachte es wäre für Celestina nützlich die alternative Geschichte wieder zu erleben, indem sie sie wieder erzählt. Ich wollte nicht, dass das Übersetzen ihre Erfahrung beeinträchtigen würde. Ich fragte mich außerdem, ob es eine wichtige Erfahrung dabei gebe, die Teil von Celestinas Puertoricanischer Sprache und Kultur ist.)

Celestina: Oje!. Äh...

Jill: Ich werde es nicht verstehen, aber ich würde einfach gerne hören wie es sich anhört.

Celestina: Gut normalerweise fange ich auf Spanisch an, hm, „ Cogelo con calma este....estas muy estress.“ Und dann fang ich auf Englisch an, wie „ Du wirst es schaffen. Niemand drängt Dich.“ Und es wie ein hin undher zwischen Englisch und Spanisch, die ganze Zeit.
„ No apurre... No hay problema.... Nadie etsa empujando, also nimms leicht.“

Jill: Ah, ja..

Celestina: So ähnlich...

Jill: Und die Stimme vom Rennen ... welche Sprache war das?

Celestina: Oh, meistens Spanisch.

Jill: O.K. Also glaubst Du, dass es wichtig ist, beide (Sprachen) zu haben um deine Seele nähren?

Celestina: Ehrlich gesagt, nachdem Du es erwähnt hast, wenn ich Englisch denke, muss ich langsam sprechen, weil wenn ich versuche so schnell zu sprechen, wie auf Spanisch, schaffe ich es einfach nicht. Ehrlich gesagt lerne ich gerade, nicht so laut zu sprechen, wenn ich spanisch spreche. Und das ist gut. Denn wenn ich nicht so laut spreche, spreche ich auch nicht so schnell.

Jill: O.K. also das würde heißen ... Hm würdest Du sagen, dass das „die Seele nähren“ - anstatt zu rennen- glaubst Du das ist langsam? Und sagst Du dass es nicht laut ist?

Celstina: Mmm..Mhm

Jill O.K. Also ich stelle mir dieses kleine Mädchen vor, das diesen Weg gefunden hat, nachdenklich zu sein und mit sich selbst zu sprechen, sogar in dieser Umgebung von Missbrauch und Stress....

Celestina: Ja..

Jill: ... Und das kleine Mädchen wächst auf und kreierte diese ganze Anti-Missbrauchs Umgebung, in dem sie sich selbst und die Zeit, die sie mit sich verbringt schätzt. Wenn ich das messen müsste ... Gibt es das .. Wenn Du es von hier bis dahin siehst,

(ich halte meine Hände weit auseinander)

welche Erinnerung ist sozusagen in die Mitte dieser beiden, die diese Richtung unterstützen würde?

(Ich frage nach einer anderen Erinnerung, die vertextet werden könnte und die Richtung zu unterstützen die diese bevorzugten Geschichten etabliert haben)

Celestina: Ah, Ja, Also wenn ich jetzt zurückschaue.... ich bin die einzige Tochter. Also hatte ich mein eigenes Zimmer, mit allem drin, wie es Scheint. Ich war sehr jung. Ich weiß nicht genau wie alt, aber wahrscheinlich unter 10 Jahren. Und irgendwie war mein Zimmer meine Zuflucht. Also verbrachte ich viel Zeit in meinem Zimmer. Und ich hatte meine eigene Stereoanlage. Und ich konnte die ganze Nacht in meinem Zimmer verbringen mit Musik hören und lesen oder nur Musik hören - ganz entspannt am Boden sitzend. Und manchmal, wenn es sehr spät war, benützte ich Kopfhörer. So konnte ich das machen. Und das war immer ein Teil meines Lebens. Und wenn ich irgendetwas für die Schule tun musste, machte ich es allein in meinem Zimmer - allein- weil ich fast alles hatte. Ich hatte meinen Tisch, ich hatte meine Stereoanlage, mit meiner Musik, und ich hatte fast alles was ich brauchte. So... Vielleicht war es das was mich immer in diese Richtung brachte.

Jill: So, obwohl Du an diese Zeit nicht als eine angenehme dachtest. Du alleine...

Celestina: Nein, nicht damals.

Jill: ... irgendwie könnte das ein Anfang sein? Etwas das der Anfang dieser Beziehung wäre, die Du nun hast und die jetzt Deinen Geist nährt.

Celestina: Ja!

Jill: Gefällt Dir der Gedanke?

Celestina: Allein zu sein ?

Jill: Dass Du als Du selbst damals in diesem Haus sozusagen den Weg geebnet haben...

Celestina: Ja!

Jill: Warum gefällt Dir dieser Gedanke?

Celestina: Ah. Auf bestimmte Weise war es meine Art ruhig zu sein. Obwohl ich nicht darüber nachdachte, war es die Zeit mit mir allein.

Jill: Mhm.

Celestina: Es war Zeit, in der ich nicht rannte. In der ich nicht in irgendetwas verwickelt war.

Jill: Mhm.

Celestina: Deshalb habe ich gesagt, es war wie meine Zuflucht. Ich war da.

Jill: Welche Musik hast Du gehört?

Celestina: Oh Gott, alles. Ich liebe Musik. Es hängt von der Stimmung ab. Aber was ich wollte. und ich mache es immer noch wenn ich entspannt und ruhig sein will. hör ich oft ruhige Musik. Das kann auf Englisch sein oder auf Spanisch. Das ist egal. Und das ist interessant. Wenn ich jetzt drüber nachdenke - ich mag Musik, die sich nicht jeder anhört. Und ich glaube, sie ist hier in den USA nicht sehr bekannt, aber sie könnte als eine Musik die ein bisschen soziales Bewusstsein hat.

Jill: Wirklich. Wie kommt das? Sprichst Du von den Worten?

Celestina: Ja , der Text, die Worte... Und die Musik ist ein bisschen anders. Sie ist nicht laut. Es gibt nicht sehr viele Instrumente. Wahrscheinlich viele Gitarren und ruhige Musik. Aber der Text lässt dich an verschiedene Dinge denken.

Jill: Wie was zum Beispiel?

Celestina: Wie Politik, soziale Probleme. Wie, über sich selbst nachzudenken, meine Beziehung zu anderen Menschen, meine Beziehung zu der Welt, zu Mutter Erde, zur Natur. Und ich liebe diese Musik, seit Ich noch sehr jung war. Und wenn ich entspannt sein wollte und ein bisschen drüber nachdenken wollte wer ich bin und was ich mag, und was ich tue...habe ich diese Musik gehört.

Jill: Aha

Celestina: Sie bringt mich zum nachdenken

Jill: Und Du machst das immer noch?

Celestina: Ja. Ich mache das immer noch. Ich habe die Kassetten immer noch.

Jill: O.K., also wenn wir das jetzt hören zusammen und Du nachdenkst wer Du bist und was Du tust, welche Gedanken würden auftauchen, wenn diese Musik im Hintergrund spielt?

Ich denke über Zeit nach. Wir haben mit einem einmaligen Ereignis begonnen, das erst vor kurzem stattfand. Dann haben wir es historisiert und jetzt frage ich mich, ob es möglich ist den ganzen Handlungsstrang der Geschichte auf andere Weise in die Gegenwart zu bringen)

Celestina: Ich kann an einen ganz bestimmten Song denken

Jill: Mhm

Celestina: Und ich liebte diesen Song, weil es ist wie: „Dass ist es was ich auch bin“, verstehst Du?

Jill: Ja.

Celestina: Ich ziehe es vor, frei zu sein. Zu sein, wer ich bin. Ehrlich zu sein. Und ich ziehe es vor, nicht zu viel zu besitzen, aber in Frieden zu leben.

Vieles in der Narrativen Arbeit geht einher mit Erzählen und Wiedererzählen und durch das Erzählen Geschichten zu erfahren, die durch die problematische Geschichte nicht vorhergesagt worden wären. Es kann auch mit einschliessen,

dass den problematischen *Geschichten* neue Bedeutung gegeben wird, dass sie aus einem anderen *Gesichtspunkt* heraus erzählt werden , oder in dem Licht dessen, was die Menschen durch die alternative, bevorzugte *Geschichte* über sich selbst lernen. Für Celestina hat das Herstellen eines Videobandes eines *Therapiegespräches* als Dokument gedient, das sie sich immer und immer wieder anschauen kann.

An einem anderen Punkt unserer gemeinsamen Arbeit, hat Celestina ein anderes Dokument für sich geschaffen, das sie „meine Reise“ nannte. Sie beschrieb darin, was sie gelernt hat und wie sie sich durch das Ablösen vom Missbrauch (was wir Externalisierung nennen) verändert hat. Sie hat das Dokument mir, einigen ihrer engsten Freunde und ihrer Mutter vorgelesen. Auf diese Art und Weise hat sie ihre bevorzugte *Geschichte* einem Publikum weitergegeben.

An dem Punkt als Celestina sich von den Auswirkungen des Missbrauchs abgelöst und „ihren Geist genährt“ hat, haben wir eine outsider-witness-Group zu zwei ihrer Therapiestunden eingeladen. Die Unterstützung und die Reflexionen des Teams waren ein monumentaler Beitrag zu ihren neuen Entwicklungen.

Celestina hat außerdem selbst an einer outsider-witness-group für einen jungen Mann teilgenommen, der zu mir in Therapie kam, weil er mit den Auswirkungen von handgreiflicher Gewalt seitens seines Vaters zu kämpfen hatte. Das war eine große Hilfe für den jungen Mann und war gleichzeitig eine Möglichkeit Celestinas Wissen über solche Probleme zu würdigen.

Indem sie uns die Erlaubnis gab das Transkript ihrer Arbeit zu veröffentlichen und den Lesern Details aus ihrem Leben anvertraut, kreiert Celestina noch auf anderen Wegen eine Zuhörerschaft für ihre neue bevorzugte *Geschichte*. Sie hat die Erfahrungen mit dem Missbrauch und dessen Auswirkungen neu vertextet, so dass diese nicht mehr länger auf die Pathologie fokussiert sind. Sie freut sich daran, dass ihre Arbeit dazu beitragen kann, wenn andere Menschen zusammenarbeiten um Missbrauch und dessen Auswirkungen anfechten.