



Hoch

80 Hypothesen für Systemische Therapie und Beratung

Kartenset für hypothesengeleitetes Arbeiten



BELTZ

Ob in Systemischer Therapie, Beratung oder Lehre: Trotz der Tatsache, dass jeder Prozess anders und individuell ist, fallen Wiederholungen in den grundlegenden Prozessstrukturen auf. Es scheint Dynamiken und Muster zu geben, die wiederkehrend in ähnlichem Gewand auftreten. Daher können ähnliche und bewährte Arbeitsprinzipien und Vorgehensweisen immer wieder wirksam und nützlich sein.

Dieses Kartenset ist ein Kompendium von »Evergreen-Hypothesen«. Nicht alle sind in allen Prozessen anschlussfähig oder nützlich. Aber als Impulse in komplexen oder auch festgefahrenen Prozessen sind sie allemal hilfreich. Im Kontext der Jugendhilfe kann das hypothesengeleitete Arbeiten besonders hilfreich sein. Es ist der goldene Schnitt zwischen kompakter und eleganter Dokumentation einerseits sowie ziel- und prozessorientierter Reflexion des eigenen Vorgehens andererseits.

Im vorliegenden Kartenset stehen neben gesammelten Evergreen-Hypothesen auf der einen Kartenseite noch anschließende exemplarische Arbeitshypothesen und Interventionsideen auf der jeweils anderen Kartenseite. Das Format entspricht einem sich wiederholenden Dreischritt vor dem Hintergrund gemachter Beobachtungen:

Hypothese – Arbeitshypothese – Intervention

Dieses Dreischritt-Format wurde jahrelang weiter elaboriert und für verschiedene Kontexte aufbereitet. In der Lehre am Systemischen Zentrum Wispo AG findet es sich als Herzstück in der Methodik als auch der Lehrsupervision.

Kategorien

Die Hypothesen fokussieren unterschiedliche prozessrelevante Aspekte, welche sich in drei Kategorien darstellen lassen:

(1) Aufträge und Setup

(2) Typisch systemisch

(3) Übergreifende therapeutische Hypothesen

Kategorie 1 »Aufträge und Setup« beinhaltet Hypothesen zum Thema Rahmung, Anliegenklärung und Arbeitsbeziehung. Kategorie 2 »Typisch Systemisch« enthält Hypothesen, die besonders auf systemische Theorien und Konzepte fokussieren. Kategorie 3 »Übergreifende therapeutische Hypothesen« besteht aus Hypothesen, die Logiken verschiedener Verfahren und Sichtweisen nutzen, wie zum Beispiel verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische oder auch psychotraumatologisch inspirierte Hypothesen.

Wichtig

Keinesfalls soll der Eindruck entstehen, dass hypothesengeleitetes Vorgehen einem intuitiven und prozessoffenen Vorgehen aus einer konstruktivistisch-nichtwissenden und neutralen Haltung heraus vorzuziehen sei. Ich habe eher die Erfahrung gemacht, dass eine gute Synergie entstehen kann, wenn beide Aspekte im Portfolio der Prozessnavigationswerkzeuge vorhanden sind.



Was sind Hypothesen?

Hypothesen sind zuerst einmal unbewiesene Annahmen, die dem Erkenntnisgewinn dienen sollen. Übertragen auf die Prozessnavigation dienen sie ebenfalls dem Erkenntnisgewinn. Konstruktivistisch gesprochen sind sie ein Mittel zur Erzeugung neuer Perspektiven auf vorhandene Konstruktionen, um einen *Unterschied* zu den bisherigen Perspektiven zu bilden.

Beim hypothetischen Denken geht es also um eine Art »Spiel« der Annahmen.

Möglichkeitskonstruktionen stehen dabei den oftmals festgefahrenen Wirklichkeitskonstruktionen als Alternative gegenüber: Möglicherweise waren bisherige Feststellungen über das Problem noch nicht dazu geeignet, eine Lösung zu finden.

Wichtig

Möglicherweise könnte eine (neue) hypothetische Sicht auf die Konstruktion das problemtranceartige Erleben etwas verflüssigen, um wieder neue Ideen für Lösungen im Denken und Handeln zuzulassen.



Hypothesen als Beobachtungen

Im Gespräch werden Kommunikation oder Verhalten beschrieben und gezeigt und damit beobachtbar. Beim hypothesengeleiteten Arbeiten hypothetisieren wir explizit – also bewusst – zu diesen Beobachtungen. In diesem bewussten Prozess beobachten wir also diese Beobachtungen.

- ▶ Welche hypothetischen Beobachtungen erzeugen einen Unterschied, der einen Unterschied macht?
- ▶ Welche sind geeignet, um neue Sichtweisen anzuregen?
- ▶ Welche zeigen möglicherweise bisher Unbeobachtetes auf?
- ▶ Welche erweitern den Beobachtungshorizont und eröffnen ungeahnte Möglichkeitsräume?
- ▶ Welche lenken einen Fokus auf Ressourcen?
- ▶ Welche lenken den Fokus auf gute Gründe für ein bestimmtes Verhalten oder Erleben?

Beispiel

Beschreibung einer (Selbst-)Beobachtung eines Klienten:

Wenn ich mit meiner Chefin sprechen will, um neue Ideen einzubringen, rede ich zu schnell und stottere sogar manchmal. Am Ende schaffe ich es nicht, das zu sagen, was ich eigentlich wollte. Ich bin frustriert und fühle mich inkompetent.

Hypothese: Das schnelle Reden ist möglicherweise der Versuch, maximal viele Informationen in minimaler Zeit zu übermitteln, da er unbewusst Respekt vor der knappen Zeit der Chefin hat und sie nicht unnötig aufhalten will. Er will möglicherweise zeigen, wie wirksam und effizient er ist.

Die bis hier dargestellten Denkprozesse sind noch nicht mit konkreten Interventionsideen verknüpft gewesen. Es ging bisher ausschließlich um die Beobachtung der Beobachtung und das Bilden entsprechender Hypothesen.

Arbeitshypothesen

Bei der Formulierung einer Arbeitshypothese wird auf die bisherigen Beobachtungen eingegangen und nun auch zusätzlich überlegt, mit welchen ganz konkreten Interventionen eine neue Blick- oder Handlungsrichtung angeregt werden kann. Die Arbeitshypothesen sind im Vergleich zur Hypothese entsprechend zielgerichteter konstruiert. Ob hierdurch ein Ziel erreichbar wird, bleibt vorläufig rein hypothetisch.

Eine Arbeitshypothese fokussiert die mögliche Richtung im Prozess, den Benefit oder die Verbesserungschance. Es geht um den Sinn von Möglichkeiten. Dies wird in Verbindung gebracht mit dem Gedanken, wie eben dieser Sinn ins Spiel – in den Prozess – gebracht werden kann.

Das folgende Beispiel zeigt auf, welche arbeitshypothetischen Möglichkeiten sich aus einer Hypothese ergeben können.

Beispiel

Kontext: Anstehender Auszug aus Jugendhilfe-WG

Hypothese zur Entwicklungsphase des Klientensystems:

Möglicherweise könnte das Ziel – regelgerechter Auszug aus der WG und Neubeginn – beeinflusst sein durch das Thema Ablösung aus bekannten Strukturen und von Bezugspersonen, in der gleichzeitigen Herausforderung der Verantwortungsübernahme für ein eigenständiges Leben.

Arbeitshypothese: Möglicherweise könnte es hilfreich sein, sich mit den verschiedenen vorhandenen Stärken und Kom-

petenzen des werdenden Erwachsenen auseinanderzusetzen, um eine größere Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit zu erzeugen.

Mögliche Interventionen:

- ▶ Ressourcenaktivierung mit Impulskarten
- ▶ Ressourcen-Timeline zum Sammeln bisheriger wichtiger Erfolge
- ▶ Bewusstes Benennen und partizipatives Gestalten der Übergangsphase.



»Um-zu«-Formulierung

Die Arbeitshypothese ist eine Annahme zu Sinn und Nutzen einer Ressourcenfokussierung. Es folgt im selben Satz ein Komma mit folgendem »um zu«. Das »um zu« leitet die Interventionsidee »Ressourcenfokussierung« ein, mit dem Sinn, ein stärkeres Selbstwirksamkeitsempfinden zu entwickeln. Diese Formulierung ist die klassische Form.

Es kann aber auch problemlos sprachlich variiert werden:

- ▶ Um mit möglichen Unsicherheiten umgehen zu können, könnte es für das Klientensystem hilfreich sein, sich mit seinen Ressourcen auseinanderzusetzen.
- ▶ Mögliche Interventionen: Ressourcenaktivierung, Checkliste mit Zukunftsstrategien, Methode des Ziel-Start-Plans

In der zweiten Variante wird im Grunde das »um zu« zuerst genannt und dann ein Möglichkeitsgedanke zur konkreteren Zielerreichung angehängt. Beide Wege führen zum Ziel.

Über den Autor



Roman Hoch, Dipl.-Soz.päd., Traumazentrierter Fachberater (DeGPT), arbeitet als systemisch Lehrender, Therapeut und Berater (DGSF) in freier Praxis und als Dozent im Systemischen Zentrum (WISPO AG), Hamburg.

Roman Hoch

Wegweiser für Perlentäucher

Systemische Interventionen für die Ressourcenaktivierung. 80 Bildkarten für systemische Therapie und Beratung. Mit 28-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm

GTIN 4019172101015



Was war Ihre größte Herausforderung in den letzten Jahren? Welche Menschen sind für Sie da? Was hat Sie im Leben wachsen lassen? – Mit diesen und anderen Fragen aus der Systemischen Therapie können Sie Ihre Klient:innen dabei unterstützen, vorhandene Ressourcen zu stabilisieren und neue zu entdecken.

Das Kartenset bietet Impulse und Inspirationen, um Klient:innen und deren soziale Netzwerke mit ihren Stärken und Kompetenzen in Kontakt zu bringen. Hierzu werden systemische, insbesondere hypothetische und zirkuläre Perspektiven genutzt. Die Bildauswahl ermöglicht einen raschen Einstieg in Themen wie Ressourcenaktivierung, Risikomanagement, Zielorientierung, Emotionsregulation, Resilienz und Werteorientierung. Fragenlisten auf der Kartenrückseite erleichtern die praktische Umsetzung.

Im Einzel- und meist auch im Mehrpersonen-Setting einsetzbar – als Eisbrecher, zur Erforschung und Stabilisierung vorhandener Ressourcen und während der Therapiestunde, um immer wieder spielerisch das Thema Ressourcen »auf den Tisch zu holen«.

