

## Menschenbild

Mein Menschenbild ist grundlegend optimistisch, lösungs- und ressourcenorientiert.

Es beruht auf der Annahme, dass Klientinnen und Klienten über Kompetenzen und Strategien verfügen, die sich für die Lösung der präsentierten Schwierigkeiten nutzen lassen und nicht erst erlernt werden müssen.

Die Aktivierung von Ressourcen gilt als zentraler Wirkfaktor von Psychotherapien. Zur therapeutischen Haltung gehören eine aktive, kreative und spielerische Einstellung, eine gute Stimmung und eine vertrauensfördernde Atmosphäre, die Entwicklungsschritte fördern soll.

Ausserdem Humor und die Offenheit, über mich selbst etwas mitzuteilen und lachen zu können, was zu einer wohltuenden Leichtigkeit der Therapie beitragen soll. Es ist mir ein Anliegen, Interesse zu wecken und meine Klientinnen und Klienten dafür zu gewinnen, sich auf etwas Neues einzulassen.

Als Psychotherapeut ist es mir zudem sehr wichtig, Struktur geben zu können, ohne Kontrolle auszuüben, aber auch meine spielerischen und «verrückten» Seiten in der Therapie nutzen zu können und zu dürfen.

## Prinzipien

Systemische Beratung und Psychotherapie verfolgen das Ziel, Klientinnen und Klienten von einer ohnmächtigen, hilflosen Position zu einem Gefühl von Selbstwirksamkeit zu führen: Hilfe zur Selbsthilfe.

Nach meiner Erfahrung kommen Menschen weiter, die neue Wege ausprobieren und aktiv nach Lösungsansätzen suchen. Es gibt noch den Glauben, eine Psychotherapie würde wie ein Medikament wirken, das man einfach einnehmen muss. Das stimmt natürlich so nicht.

Es geht darum, aktiv zu werden und, je nach Situation, auch sein Umfeld unterstützend miteinzubeziehen.

Mit Hilfe verschiedener Techniken lade ich Sie zu einem Perspektivenwechsel ein, um sich an Ihre Kompetenzen zu erinnern.

Systemische Beratungen und Therapien sind eher kurzzeitorientiert und dauern in der Regel zwischen 5 und 15 Sitzungen. Wenn jemand sehr leidet, oder auch wenn erhebliche Beeinträchtigungen bestehen, können sie durchaus auch länger dauern.

## Eine Metapher für die Beziehung von Therapeut/-in und Klient/-in

Der Bergführer steht im Dienste seiner Klientin, seines Klienten und soll helfen, ein bestimmtes, verabredetes Ziel zu erreichen. Durch seine Erfahrung von früheren Exkursionen verfügt er über Expertenwissen in Bezug auf das Gelände.

Er kennt leichte und beschwerlichere Wege, Abkürzungen und Umwege, Aussichtspunkte und Gefahrenstrecken und die Regionen, in denen mit Unwetter und anderen Überraschungen zu rechnen ist. Er weiss, welche Vorbereitung und Ausrüstung erforderlich ist.

Ob Sie den Weg gehen wollen oder sich mit einer kürzeren Etappe zufrieden geben oder aber auf halber Strecke lieber umkehren, ist Ihre eigene Entscheidung.

Manche Menschen schreiten rascher voran als andere. Ob es eine Abenteuer-Tour oder ein Spaziergang wird, ob es zusammen unterwegs lustig wird, hängt davon ab, wie Sie an die Sache herangehen (können).

Als Bergführer kann ich Wege und Abwege weisen, aber jeder Mensch muss selbst laufen und eigene Schritte tun, um weiterzukommen. Manche Ziele werden nur mit Geduld und viel Ausdauer erreicht.

(vgl. auch Retzlaff, R.: Spiel-Räume. Stuttgart, Klett-Cotta, 2008, S. 30).