

Wertschätzender Kommentar - Impulse aus der systemischen Beratung zum Abschluss der ersten KoBeSu Phase

Die erste KoBeSu Phase dient dazu, dass die ratsuchende Person ihre Sichtweisen, ihre Subjektiven Theorien ausspricht (expliziert), um sie damit einer möglichen Veränderung zugänglich zu machen. In der ersten Beratungsphase spricht die ratsuchende Person viel und erfährt von den Beratern vorwiegend Klärungshilfe im Sinne des Paraphrasierens und Reflektierens.

Der Wertschätzende Kommentar zum Abschluss der ersten Beratungsphase ist eine gute Möglichkeit, die Phase abzurunden. Die Berater können von sich aus etwas geben/sagen, was bei der ratsuchenden Person als „warmer Regen“ ankommt.

Der wertschätzende Kommentar kann als Variation der Konfrontationsmethode Ressourcen klären gesehen werden. Anstatt die Ratsuchende Person zu fragen: „Wo hast Du für dieses Problem Deine Ressourcen und welche müsstest Du eventuell noch erwerben?“ formulieren die Berater reihum aus ihrer Sicht, was dennoch gelingt und wo Kraftquellen gesehen werden und was die ratsuchende Person vielleicht ausprobieren könnte.

Um Informationen für den Wertschätzenden Kommentar zu sammeln, können sich die Berater selbst Fragen nach Ausnahmen bzw. Fragen nach Erfolgen / Ressourcen stellen oder auch die eine oder andere Frage im Beratungsprozess quasi nebenbei direkt an die ratsuchende Person richten:

Fragen nach Ausnahmen:

Gibt es Ausnahmen, wann das Problem nicht aufgetreten ist?

Was hast du in diesen Zeiten anders gemacht?

Wie hast du es geschafft, das Problem nicht auftreten zu lassen?

Fragen nach Erfolgen / Ressourcen:

Es ist nicht leicht ... zu tun, wie hast du das geschafft?

Die Bedingungen unter denen du arbeitest, sind alles andere als rosig. Woher nimmst du die Kraft, hier durchzuhalten?

Was möchtest du so lassen, wie es ist?

Was läuft bei dir momentan am Besten? Was machst du gern, gut?

Was kannst du tun, damit das Problem noch schlimmer wird?

Ausgesprochen wird der Wertschätzende Kommentar in einer Sprechsteinrunde, eingeleitet durch die Moderation, in der die Berater ein oder mehrere Sätze formulieren, was sie trotz des geschilderten Problems bei der ratsuchenden Person wertschätzen können:

Dabei wird eher vorsichtig, unsicher, suchend „konjunktivisch“ („es könnte sein...“, „ich bin mir nicht sicher ...“) resümiert, statt Ratschläge und Empfehlungen zu geben. Antworten auf die Fragen nach Ausnahmen/ Erfolgen / Ressourcen geben eine Grundlage hierfür:

a) Anerkennung / Wertschätzung

- Wertschätzen was ist! - Ausnahmen und Alternativen vom Problemverhalten
- Hinweise auf wahrgenommene Fähigkeiten - auch Würdigung von Leid
- Ressourcen benennen

b) Handlungsvorschläge

Handlungsvorschläge stehen (ggf.) am Ende des Kommentars und können das Gesagte konkretisieren. Die Handlungsvorschläge sollten zeitlich immer befristet sein:

- als „Experiment“,
- „bis zum nächsten Mal“ oder
- „nur vorläufig empfohlen“.

Dabei lassen sich die Formen:

- „Mehr desselben tun“,
- „Etwas unterlassen“ und
- „Etwas Neues erproben“ unterscheiden.

(vgl. Schlippe, Schweitzer. Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen 1996, die Kapitel: Kommentare, Schlussinterventionen, Die Arbeit mit dem Reflektierenden Team)