Vorwort



Als ich in den 1980er Jahren erstmals mit dem lösungsfokussierten Ansatz (Solution Focus, SF) in Berührung kam, hatte der Begriff eine andere Bedeutung als heute. Damals bezeichnete lösungsfokussierte Therapie eine Form der Kurzzeit-Familientherapie – etwas, das heute in vielen Ländern unter dem Begriff systemische Therapie bekannt ist.

Der SF-Ansatz war damals in vielerlei Hinsicht revolutionär. Er war respektlos im besten Sinne, denn er interessierte sich überhaupt nicht dafür, die Ursachen psychischer Probleme zu erklären oder zu verstehen. Paradoxerweise war es ein Therapieansatz, dem Probleme und deren Ursachen nahezu egal waren. Stattdessen konzentrierte er sich darauf, Klienten dabei zu unterstützen, zu definieren, was sie verändern wollten. Und ihnen dann zu helfen, Wege zu finden, wie diese selbst gesetzten Veränderungen gelingen konnten. Es war kein Ansatz zur Problemlösung. Vielmehr ähnelte er dem, was wir heute Coaching nennen: Menschen dabei unterstützen, Ziele zu formulieren, die ihre Lebensqualität verbessern, und Pläne zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen.

Einige Kollegen und ich waren fasziniert von diesem innovativen und radikal anderen Therapieansatz. Er schien nicht nur eine schnellere, sondern auch eine unkompliziertere Unterstützung von Klienten zu ermöglichen. Es war ein Ansatz, der Menschen stärkte, indem er ihren Fokus auf ihre eigenen Ressourcen und Stärken lenkte – statt auf die Ursachen ihrer Schwierigkeiten.

Schon bald wurde deutlich, dass der lösungsfokussierte Ansatz weit über die Therapie hinaus anwendbar war. Er begann Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen zu interessieren: Coaches, Pädagogen, Sozialarbeiterinnen, Führungskräfte und selbstverständlich auch medizinisches Personal – Pflegekräfte, Ärzte, Ergotherapeutinnen, Physiotherapeuten, Diätologinnen und viele mehr.

Ich glaube, dass lösungsfokussierte und stärkenorientierte Ansätze, wie sie in diesem Buch so ausführlich erklärt werden, im Gesundheitswesen besonders sinnvoll sind. Dort ging es immer schon darum, Patienten in ihrem Genesungsprozess zu unterstützen, statt sich mit der Frage aufzuhalten, wie und warum ein bestimmter Zustand entstanden ist, von dem sie sich nun erholen. Wenn Sie bei einem Unfall einen Arm verlieren, liegt der Fokus nicht darauf, wie oder warum Sie ihn verloren haben, sondern darauf, wie Sie den verbliebenen Arm – und vielleicht sogar Ihre Füße – nutzen können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wir sind nicht allein auf dieser Welt. Selbst wenn wir keine Familie oder Freunde haben, gibt es immer Personen, die unser Dilemma teilen, die wir unterstützen können und die uns unterstützen können. Die Kunst der Medizin besteht darin, Menschen zu helfen, ihre eigenen Ziele für ihre Genesung zu setzen und die inneren wie äußeren Ressourcen zu entdecken, mit denen sie trotz Krankheit, Handicap oder Behinderung ein gutes Leben gestalten können.

Saras und Florians Buch zeigt Gesundheitsfachkräften konkrete Wege, diese Kunst in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Ich bin sicher, dass es vielen von ihnen Inspiration und wertvolle Unterstützung bieten wird – und dazu beiträgt, Freude und Leichtigkeit in ihre Arbeit zu bringen.

Ben Furman, Psychiater und Psychotherapeut, Experte für lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und Begründer des international erfolgreichen „ich schaff's"-Konzepts.

aus: Hiebl u.a., Coaching in Gesundheitsberufen (ISBN 9783132458581) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York