



INKONSTELLATION

# INSOO KIM BERG

und der lösungsorientierte Ansatz

NAOMI IMAI

Eine Übersicht über das Leben und Schaffen der  
Mitbegründerin des lösungsorientierten Ansatzes

ABSCHLUSSARBEIT KÖLN/DEZEMBER 2022

Ausbildung zur Systemischen Coachin

# Inhaltsverzeichnis

I. ALLGEMEINES

II. DAS MENTAL RESEARCH INSTITUTE IN PALO ALTO

III. DAS BRIEF FAMILY THERAPY CENTER IN MILWAUKEE (BFTC)

IV. DIE LÖSUNGSORIENTIERTE KURZZEITTHERAPIE (SFBT)

- DER ANSATZ

- DIE GRUNDPRINZIPIEN

- DER KLASSISCHE ABLAUF

V. DER WOWW – ANSATZ

VI. WERKE

QUELENNACHWEIS

*„Änderung ist ein kontinuierlicher Prozess, Stabilität eine Illusion“*

*Insoo Kim Berg*

## I. ALLGEMEINES:

Insoo Kim Berg war eine US-amerikanische Psychotherapeutin, die mit ihrem Arbeitskollegen und Ehemann Steve de Shazer den Ansatz der lösungsorientierten Kurzzeittherapie entwickelte. Die lösungsorientierte Kurztherapie ist ein psychotherapeutischer Ansatz, der auf die Lösungsfindung in der Zukunft gerichtet ist und nicht den Fokus auf das Problem und dessen Elaboration legt. Dieser Ansatz etablierte sich in den frühen 1990er-Jahren international und verbreitete sich in den letzten Jahren auch in Bereichen wie Coaching, an Schulen, dem Management in Unternehmen sowie der Sozialarbeit, Psychiatrie uvm.

Insoo Kim Berg wurde am 25. Juli 1934 als zweites von fünf Kindern in Korea geboren. Ihre Familie war in der Herstellung von Arzneimitteln tätig und schickte ihre Tochter zum Pharmazie-Studium an die Ewha Women's University in Seoul. 1957 kam sie mit ihrem ersten Ehemann in die USA, um ihr Studium dort fortzusetzen. 1958 wurde ihre Tochter Sarah geboren.

Nachdem sie, durch die liberale Denkweise der nordamerikanischen Studenten inspiriert, eigenmächtig (ihre Eltern waren Tausende Kilometer weit weg) ihr Studienfach wechselte, absolvierte sie an der University of Wisconsin in Milwaukee 1969 den Master of Social Work.

Nach ihrem Studium interessierte sie sich für Psychotherapie und absolvierte eine eher psychoanalytisch orientierte familientherapeutische Ausbildung am Family Institute of Chicago und später an der Menninger Foundation in Topeka, Kansas. Diese Richtung sagte ihr jedoch nicht zu.

Sie schloss mit der Psychoanalyse für sich ab und wechselte schließlich zum Mental Research Institute (MRI)<sup>1</sup> in Palo Alto, wo sie von John Weakland betreut wurde, der als „Pionier im Feld der systemischen Therapie“ galt. Im Rahmen ihrer Ausbildung am MRI lernte sie ihren späteren Ehemann und Arbeitspartner Steve De Shazer kennen. Sie heirateten am 25. Juni 1977 in Milwaukee.

Nach Abschluss ihrer Ausbildung in Psychotherapie begann sie für Milwaukee Family Services zu arbeiten. Mit zunehmender Erfahrung und Fachkenntnis beriet sie psychosoziale Zentren, Einrichtungen für Drogenabhängige, Pflegeheime, Sozialeinrichtungen, Zentren für menschliche Dienstleistungen, Obdachlosenheime, Strafvollzugsanstalten, Coaching-Organisationen, Heime für Opfer häuslicher Gewalt, Familienhilfeprogramme, Schulen, Universitäten und eine Reihe anderer Einrichtungen. Insoo Kim Berg war sehr an gemeinwohlorientierter Arbeit interessiert und unterstützte viele Initiativen mit all den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln.

---

<sup>1</sup> MRI: Dieser Begriff eignet sich zur Bezeichnung einer Reihe von Forschern und Klinikern, die gemeinsam an der Untersuchung von Verhalten (insbesondere von sympathischem oder abweichendem Verhalten) als Funktion von Kommunikation und Interaktion in sozialen Systemen interessiert sind, die zunächst in der Familie untersucht wurden. Es gibt jedoch keine spezielle Organisation mit dem Namen "The Palo Alto Group". Neben den grundlegenden gemeinsamen Interessen und Ansätzen dieser Forscher und Kliniker gab es auch gewisse Unterschiede und Veränderungen im Laufe der Zeit.

## II. DAS MENTAL RESEARCH INSTITUTE IN PALO ALTO

Insoo fühlte sich wie Steve von der Arbeit von Jay Haley, einem der Gründer des Mental Research Institute in Palo Alto, angezogen. Seiner Auffassung nach sollten Probleme eines Individuums als Probleme des Systems 'Familie' zu betrachten sein. Statt der Therapie des Einzelnen hielt Haley daher die Therapie der Kernfamilie für wirksamer, um Probleme jedes Einzelnen zu lösen. Er wurde bekannt, da er mit Vertretern unterschiedlicher und im (augenscheinlichen) Widerspruch zueinanderstehenden Schulen zusammenarbeitete und prägte vor allem mit der Frage „Was wirkt?“ die Sicht auf Psychotherapie.

Die von der Palo Alto-Gruppe entwickelten Theorien über menschliche Kommunikation, Familien und Familientherapie, Systemtheorie und deren Umsetzung in therapeutische Methoden sind für die Psychologie und alle davon betroffenen Lebensbereiche ähnlich bedeutsam wie die Psychoanalyse.

Das Kurztherapiemodell des Mental Research Institute basiert auf der Überzeugung, dass Probleme durch die Art und Weise, wie normale Lebensschwierigkeiten wahrgenommen und bewältigt werden, entstehen und aufrechterhalten werden (Fisch et al., 1982).

In einer Kurztherapie werden die vorgetragenen Probleme, Konflikte und Störungen nicht ergründet, sondern die beim Klienten vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen in den Fokus genommen und alle Möglichkeiten ihrer aktiven Nutzung ausgeschöpft, um möglichst direkt eine Lösung zu finden.

De Shazer and Berg waren stark von diesem Kurztherapie-Ansatz beeinflusst und wollten diesen in ihrem eigenen Forschungszentrum weiterentwickeln.

## III. DAS BRIEF FAMILY THERAPY CENTER IN MILWAUKEE (BFTC)

1978 gründete das Ehepaar in Milwaukee das Brief Family Therapy Center (BFTC).

Am BFTC experimentierten sie in einem Team mit Elam Nunnally, Eve Lipchik, Michele Weiner-Davis, Alex Molnar und Wallace Gingerich mit verschiedenen Ideen, um schneller Lösungen zu (er-) finden. In Abgrenzung zum Kurztherapieansatz des MRI entwickelten sie die Solution Focused Brief Therapy (SFBT), die fortan eine der zentralen Therapiekonzeptionen im Rahmen der systemischen Therapie in der Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren und Familien werden sollte.

„Das erste Mal als wir erkannten, dass etwas anders war (Anm.: im Gegensatz zum problemlösenden Ansatz des MRI) und das Teil der lösungsfokussierten Therapie wurde, war das Konzept der Ausnahmen, und das war der Beginn der gesamten Entwicklung der lösungsfokussierten Therapie. 1982 haben wir zum ersten Mal bemerkt, dass wir uns mit Lösungen statt mit Problemen befassten, und danach begannen die Dinge einfach zu wachsen, auszubrechen. Die Wunderfrage tauchte zum ersten Mal Ende 1982 auf und dann kam die Skalierungsfrage hinzu und dann die anderen Arten von Fragen.“

In einem Newsletter, dem „Underground Railroad“, berichtete Steve (er war der „Schreiber“ im Team) von ihrer Arbeit. Infolgedessen bekam das Team immer mehr Anfragen, Anregungen und Vorschläge von Interessierten aus aller Welt.

## IV. DIE LÖSUNGSORIENTIERTE KURZEIT THERAPIE (SFBT)

Insoo Kim Berg, Steve de Shazer und ihr Team entwickelten gemeinsam mit Klienten die lösungsorientierte Kurztherapie auf der Grundlage der Arbeiten von Milton Erickson, Ludwig Wittgenstein und Jacques Derrida. Gestützt wird diese Therapieform durch aktuelle Forschungsergebnisse der Hirnforschung, insbesondere dem Konzept der Neuroplastizität: die Fähigkeit des Gehirns, seine Funktionsweise und Organisation kontinuierlich an veränderte Gegebenheiten und der gemachten Erfahrung anzupassen. Inspiriert wurde dieser Ansatz von Forschungsergebnissen am Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto.

Besonders die Annahme, dass es in der Therapiesitzung weniger um Problemlösung als vielmehr um das (Er-) Finden von Lösungen (oft ohne direkten Bezug zum präsentierten Problem) geht, führte zu einem radikalen Umdenken im therapeutischen Vorgehen. Auch das Konzept der „Ausnahmen“ und die Methoden, wie diese therapeutisch genutzt und verstärkt werden können, findet eine Bestätigung. Klienten entwickeln in ihrem Alltag oft Vorgehensweisen, die einen deutlichen Unterschied zur Problemsituation ausmachen („Ausnahmen“) und als Lösungsmuster fungieren können.

- **Der Ansatz**

Die lösungsorientierte Kurztherapie, auch lösungsfokussierte Kurztherapie, (engl. solution focused brief therapy) ist eine spezielle Art der Gesprächstherapie, die sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen sowie Ausnahmen vom Problem konzentriert anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Bei der Arbeit mit Familien und einzelnen Klienten konzentrierten sich die Entwickler viel mehr auf die gewünschten Veränderungen, auf den erwünschten Zustand, des Klienten als auf die Problemgeschichte.

Insoo Kim Berg beschreibt den Ansatz in einem Interview mit Victor Yalom folgendermaßen: „Anstelle von Problemlösungen konzentrieren wir uns auf die Lösungsfindung. Das klingt wie ein Wortspiel, aber es ist ein völlig anderes Paradigma. Wir machen uns keine Gedanken über die Probleme. Wir haben entdeckt, ..., dass es keine Verbindung zwischen einem Problem und seiner Lösung gibt. Überhaupt keine Verbindung. Denn wenn Sie einen Kunden nach seinem Problem fragen, wird er Ihnen eine bestimmte Art von Beschreibung geben; wenn Sie ihn aber nach seiner Lösung fragen, gibt er Ihnen ganz andere Beschreibungen, wie die Lösung für ihn aussehen würde.“

Die Entwickler der SFBT verbrachten über mehrere Jahre hinweg unzählige Stunden damit, Therapiesitzungen zu beobachten und sorgfältig alle Arten von Fragen, Aussagen oder Verhaltensweisen des Therapeuten zu notieren, die zu einem positiven therapeutischen Ergebnis führten. Die Fragen, Aussagen und Aktivitäten, die mit den Fortschrittsberichten der Klienten in Zusammenhang stehen, wurden anschließend bewahrt und in den SFBT-Ansatz integriert. Therapeuten sollten eine respektvolle, nicht beschuldigende und kooperative Haltung einnehmen und innerhalb des Bezugsrahmens ihrer Klienten auf die Ziele ihrer Klienten hinarbeiten. Der Therapeut ist nicht derjenige, der die Probleme der Klienten untersucht und verstehen sollte, sondern der Klient soll verstehen, was er am Problem ändern will und warum. Es geht immer um das „was stattdessen?“, um eine Lösung in der Zukunft zu finden. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Klient über die erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Ressourcen verfügt, um die gewünschten Veränderungen herbeizuführen. Wichtig ist es auch, die Hoffnung des Klienten auf Veränderung aufrecht zu erhalten.

- Die Grundprinzipien

Lösungsfokussierung bedeutet, die "positiven Unterschiede" zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft in noch stärkerem Maße so sein. Lösungsfokussiert heißt dem Klienten zu helfen, ein möglichst konkretes Bild von seiner erwünschten Zukunft zu entwickeln.

Nehmen Sie als PraktikerIn immer die Haltung des „Nicht-Wissens“ ein!

Die drei Grundprinzipien der Lösungsfokussierung lauten:

- "Repariere nicht, was nicht kaputt ist!"
- "Finde heraus, was gut funktioniert und passt – und tu mehr davon!"
- "Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt – dann höre damit auf und versuche etwas Anderes!"

Sechs Merksätze führen zur lösungsfokussierten "Einfachheit" ('Simplicity'):

- Lösungen statt Probleme
- Interaktion statt isolierter Individualität
- Beachte und nutze das, was da ist - nicht das Fehlende
- Die Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen
- Einfache Sprache
- Jede Situation als speziell sehen - keine schlecht passende allgemeine Theorie überstülpen

- Der klassische Ablauf

- Frage nach einer Änderung bis zur Sitzung:  
„Wie geht es Ihnen heute, verglichen mit dem Tag, an dem Sie sich bei mir angemeldet haben?“
- „Wohlformulierte Ziele“:  
„Was muss geschehen, damit Sie am Ende unseres Gesprächs zufrieden nach Hause gehen?“
- Wunder-Frage:  
„Was wäre in Ihrem Verhalten anders, wenn durch ein Wunder das Problem plötzlich gelöst wäre?“, „Welche Veränderung würde Ihr Partner an Ihnen bemerken?“
- Skalierungsfrage:  
Kann als Zugang zu den Wahrnehmungen des Klienten/der Klientin angewendet werden.  
„Wie geht es Ihnen in diesem Moment im Vergleich zu Beginn unseres Gesprächs?“

- Konstruktion von Lösungen:  
Wenn es Indizien für frühere Lösungen gibt, sollte das Gespräch weiter auf Fortschritte und Lösungen gelenkt werden. „Wie habt Ihr die Situation damals gelöst?“
- Fragen nach Ausnahmen:  
„Wann war es schon einmal anders? Wann noch? Wann noch?“  
**HOER:**  
Heraushören  
Offener machen und ausweiten  
Ermächtigen, empoweren und verstärken  
Retour – noch einmal von vorne
- Coping-Fragen (Bewältigungsfragen, sofern angemessen/notwendig):  
„Was haben Sie bisher als hilfreich empfunden?“
- Unterbrechung/Pause:  
5-10 Minuten Rückzug, um sich als Coach Gedanken über die Rückmeldung und evtl. Hausaufgaben Gedanken zu machen. Coachee wird neugierig und wird aufmerksam zuhören.
- Komplimente für Stärken und Ressourcen:  
Bestätigen der Erfolge und Stärken der Klienten.  
„Das ist toll, wie sehr Sie sich um die Belange Ihrer Familie kümmern.“
- Hausaufgabe:  
z.B. eine Vorhersageaufgabe, bei der der Klient/die Klientin aufgefordert wird, bis zur nächsten Sitzung eine bestimmte Situation oder Verhaltensweise einer anderen Person vorherzusagen und dementsprechend sensibilisiert wird für genaue Beobachtungen und Suggestion („heute wird ein guter Tag“)
- Reframing = Positive Umdeutung  
Ein Ereignis kann umgedeutet (reframed), d.h. aktiv in einen neuen Rahmen gesetzt werden, durch den es gleichsam eine andere Bedeutung bekommt.

## V. DER WOWW – ANSATZ

Bei dem Konzept „WOWW“ - *Working On What Works* (**W**ertschätzung **o**ffenbart **w**ahre **W**under!) geht es um die Umsetzung des lösungsorientierten Modells im pädagogischen Alltag. Dieses Programm soll eine partnerschaftliche Beziehung zwischen SchülerInnen und Lehrern schaffen, eine verbesserte Moral untereinander und Schüler zum Lernen motivieren. Es fand seinen Anfang 2002 in einer Mittelschule in Fort Lauderdale/Florida/USA. Seitdem wurde es mit großem Erfolg in vielen Schulen inner- und außerhalb der USA angewendet. Bei diesem Ansatz richten die Coaches und später die Lehrer ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf die vorhandenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Potentiale der Schüler/innen. Es wird das gestärkt, was an erwünschtem Verhalten bereits vorhanden ist, um dann mit dem zu arbeiten was funktioniert hat.

Das Programm entstand eher zufällig bei einem Besuch von Insoo Kim Berg bei ihrem Freund und Kollegen Lee Shilts in Florida. Bei einem gemeinsamen Abendessen mit Lee's Frau Margaret berichtet diese, wie anstrengend ihr Tag in der Schule war, an der sie den Sonderschulunterricht gab. Sie erzählt, dass ein Schüler den ganzen Tag auf seinem Schulpult herum klopfte, schlug und hämmerte. Normalerweise zieht ein solches Störverhalten einen Besuch bei der Schulpsychologin nach sich. Diese Gespräche zwischen Schüler und Psychologin blieben jedoch meist erfolglos. Insoo und Lee besuchten am nächsten Tag die Schule und beobachteten den Unterricht. Der Schüler, der am Vortag noch so unruhig auf seinem Tisch herum hämmerte, war sehr höflich zu den beiden und erkundigte sich wissbegierig nach den Orten, an denen Insoo schon gewesen ist. (Sie wurde als „die Dame, die um die Welt reist“ vorgestellt.) Dann setzte er sich still auf seinen Platz und arbeitete konzentriert. Bei der Nachbesprechung fiel Insoo und Lee auf, dass sie ihn nicht für sein gutes Verhalten gelobt hatten und beschlossen, ihm einen Brief zu schreiben, in dem sie ihm Komplimente dafür machten. Dieser Brief hatte diesen Schüler so stolz gemacht, dass er ihn lange mit sich herumtrug und jedem zeigte. Sein Lernverhalten hatte sich in dieser Zeit nachhaltig verbessert.

Aufgrund dieses Erfolges entwickelten Insoo und Lee das Konzept des „Komplimente-Machens“ weiter. Ziele wurden gesteckt und Bewertungsmöglichkeiten, die die Kinder leicht selbst anwenden konnten. Sie bezogen die ganze Klasse mit ein, die Lehrer und die Schulverwaltung. Zunächst wurden geschulte Coaches eingesetzt, die den Lehrkräften Anweisungen und Unterstützung boten und sie auf ihre spätere Rolle als „Klassen-Coach“ vorbereiteten.

Das Programm hatte nun 3 Phasen:

- **Beobachtung und Komplimente durch einen Coach (2-4 Wochen)**  
Kleine und große Erfolge der SchülerInnen wurden gesucht und auf irgendeine Art anerkannt. Für Erfolge oder für versuchte Erfolge Komplimente zu geben, ist ein wesentlicher Bestandteil des WOWW-Ansatzes.
- **Klassenziele setzen (2-3 Wochen)**  
Es werden gemeinsame und konkrete Ziele, die nicht zu hochgesteckt und leicht umsetzbar sind, festgelegt. Die gesteckte Skala des Ziels der Klasse muss feststehen, bevor sie bereit ist, mit der nächsten Phase zu beginnen.
- **Klassenerfolge skalieren (kontinuierliche Überprüfung)**  
Ermöglicht es den SchülerInnen, ihren eigenen Fortschritt bzw. den Mangel an Fortschritt zu beurteilen. Abstrakte Begriffe wie Vertrauen, Fortschritt, Respekt, Motivation oder Gefühle können so leichter von den Kindern eingeordnet und erklärt werden.

Das Programm hatte bereits in diesem „Test-Einsatz“ einen großen Erfolg, indem es positive Erwartungen für Veränderungen geweckt und positives, kooperatives Verhalten gefördert hat. Die Ziele, allen beteiligten Personen einen positiven Blick auf die Klassengemeinschaft, einen respektvollen Umgang untereinander und Konfliktlösungen zu bieten, sind erreicht worden. Der WOWW-Ansatz wurde an vielen weiteren Schulen im In- und Ausland angewendet.

Insoo Kim Berg war eine Person, die ihren Klienten stets sehr aufmerksam zuhörte, äußerst respektvoll war und den unbedingten Glauben daran hatte, dass jeder Mensch, der sie mit einem Problem konsultierte und bereit war, daran zu arbeiten, die Fähigkeit hatte, aus seinen eigenen Stärken und Fähigkeiten heraus, dieses zu lösen. Sie war eine ungemein aktive Person, die früh morgens aufstand und bis spätabends arbeitete. („Korean way of life is hard work!“)

## VI. WERKE:

Insoo Kim Berg hat eine Vielzahl von Büchern publiziert und war an unzähligen Seminaren, Workshops, Fortbildungen, Supervisionen und Kongressen beteiligt.

Ihre bekanntesten Bücher sind:

Berg, Insoo Kim; Miller, Scott D. (1995): Kurzzeittherapie bei Alkoholproblemen. Ein lösungsorientierter Ansatz.

Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag (Reihe Systemische und hypnotherapeutische Praxis).

Berg, Insoo Kim; Reuss, Norman H. (1999): Lösungen - Schritt für Schritt. Handbuch zur Behandlung von Drogenmißbrauch.

Dortmund: Verlag Modernes Lernen (Systemische Studien).

DeJong, Peter; Berg, Insoo Kim (2003): Lösungen (er)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie.

Dortmund: Verlag Modernes Lernen (Systemische Studien, Bd. 17, Ed. 5).

Miller, Scott D.; Berg, Insoo Kim (2003): Die Wunder-Methode!?! Ein völlig neuer Ansatz bei Alkoholproblemen. 3. Aufl.

Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Steiner, Therese; Berg, Insoo Kim (2005): Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern.

Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie).

Szabó, Peter; Berg, Insoo Kim (2006): Kurz(zeit)coaching mit Langzeitwirkung.

Dortmund: Borgmann Media.

Insoo Kim Berg ist am 10. Januar 2007 in einem Fitnessstudio in Milwaukee in einer Entspannungspause friedlich verstorben. Sie starb 16 Monate nach ihrem Ehemann Steve de Shazer.

## Quellennachweis:

- Peter De Jong und Insoo Kim Berg: *Lösungen (er-)finden*. Verlag Modernes Lernen. Dortmund, 7. Aufl., 2014
- Steve de Shazer und Yvonne Dolan: *Mehr als ein Wunder. Lösungsfokssierte Kurzzeittherapie heute*. Carl Auer, Heidelberg, 4. Aufl., 2015
- Steve de Shazer: *Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Carl Auer, Heidelberg, 4. Aufl., 2017
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierte\\_Kurztherapie](https://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierte_Kurztherapie)
- <https://www.ebta.eu/wp-content/uploads/2021/05/I.K.Berg-and-J.Wheeler.pdf>
- <https://www.psychotherapy.net/interview/insoo-kim-berg>, Yalom, V. & Rubin, B, 2003