

SCHMIEDE-BRIEF „Realistische Wunder und kleine Schritte“

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE
Beratung und Training für persönliche und soziale Kompetenz
Januar-Februar 2007

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als LeserIn eines neuen SCHMIEDE-Briefes.
Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen,
dazu helfen Ihnen die Anregungen auf den folgenden Seiten:

INSPIRIERT VON INSOO KIM BERG	2
Wie Probleme aufhören	2
Realistische Wunder	2
Mit der Hartnäckigkeit eines Pitbulls	3
Kleine Schritte in Gesprächen	3
VERANSTALTUNGEN	4
NACHRUF INSOO KIM BERG (1934–2007)	5

Dieser Newsletter geht zum ersten Mal an über 1.000 Adressaten!

Ich bin dankbar für viele bestätigende und ermunternde Rückmeldungen. Sollten Sie die PDF-Datei nicht öffnen und lesen können, bitte melden Sie sich. Gemeinsam finden wir einen Weg.

Meine Tipps sollen bei Ihnen willkommen sein. Über Anregungen und Vorschläge für neue Themen freue ich mich: Worüber möchten Sie in einer nächsten Ausgabe gerne etwas lesen?

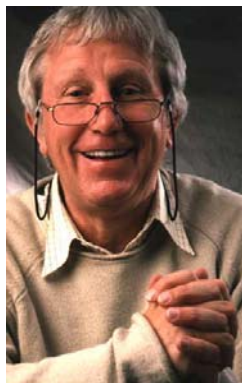
Die bisherigen SCHMIEDE-Briefe, viele Vorträge und Seminarskripts sind auf unserer Homepage <http://www.seminarhaus-schmiede.de/> zu lesen und kostenlos herunter zu laden.

Möchten Sie Ihre Kontakte vermehren? Die Plattform von Xing (früher: Open Business Club) ist dazu ideal. So nutzen Sie meine persönliche Einladung: <http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>

Möchten Sie keine Mails mehr erhalten, teilen Sie mir Ihren Wunsch und die eMail-Adresse mit, unter der Sie den Newsletter erhalten haben. Ich respektiere dies gerne.

Bitte empfehlen Sie das Seminarhaus SCHMIEDE auch Ihren Freunden und Bekannten.

Freundliche Grüße aus der Südeifel



Günter W. Remmert M.A.
Seminarhaus SCHMIEDE
Verein zur Förderung persönlichen Wachstums e.V.
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578
Skype-Username: guenter.w.remmert
www.g-remmert.de
www.seminarhaus-schmiede.de
www.wachstums-impulse.de
guenter.remmert@t-online.de

INSPIRIERT VON INSOO KIM BERG



Insoo Kim Berg

*Wir reden so viel darüber, wie Probleme anfangen. ...
Wann richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf,
wie Probleme kleiner werden oder gar verschwinden?*

Diese Bemerkung von **Insoo Kim Berg** habe ich immer noch im Ohr, wenn ich an mein letztes Seminar mit ihr im Mai 2006 in München zurückdenke.

Wie Probleme aufhören

Begonnen hat dieses Seminar mit einer Runde in Kleingruppen von etwa fünf Teilnehmern, die sich gegenseitig ihre letzten kleinen Erfolge erzählten: einer war stolz darauf, ein schwieriges Gespräch zum Guten gewendet, ein anderer, eine lang aufgeschobene Arbeit endlich erledigt zu haben. Drei Minuten hatte jede und jeder Zeit, also erzählten wir einfach und ließen Kommentare und Interpretationen weg. Die Wirkung: erstaunlich! Es macht ein gutes Gefühl, über Gelungenes ins Gespräch zu kommen. Es stärkt und ermuntert.

So war Insoo Kim Berg: Sie ermunterte und stärkte. Neugierig fragte sie immer wieder danach, was ihre Gesprächspartner gut machten. Was ihnen gelang. Womit sie einverstanden waren. Wie sie es schafften, unter so vielen Herausforderungen nicht zusammen zu brechen. Das war kein gespieltes Interesse. Es interessierte sie wirklich. Was funktioniert bereits? Was ging schon einmal gut? Unwillkürlich wurde man in den Sog ihrer Aufmerksamkeit hinein gezogen. Unmerklich achtete man selber mehr auf das, was gut ging, das, was manche „Ausnahmen vom Problem“ nennen oder sogar „Vorboten des Wunders“.

Realistische Wunder

Überhaupt das sog. „Wunder“: dahinter verbirgt sich eine recht spezielle Frageform, die – fachmännisch gestellt – sehr rasch in die Vergegenwärtigung eines Zustandes führt, in dem das angeschnittene Problem nicht mehr auftritt. Das Merkwürdige ist nun: die Beschreibung dieses Zustandes kann sehr realistisch erfolgen: wie veränderte Verhaltensweisen ausschauen und andere Wirkungen erfahrbar sind. Alles lässt sich zeitlich und örtlich fast dokumentarisch bestimmen. Der Zustand nach dem Wunder kann aus verschiedenen Perspektiven erkundet werden: den Perspektiven der anderen Familienmitglieder, wenn es um ein privates Thema geht, oder den Perspektiven von Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden im beruflichen Feld. Es ist keineswegs nur rosarot oder einfach wunderbar, was da gesprächsweise erarbeitet wird, sondern im Gegenteil sehr praktisch, konkret und realistisch.

Insoo Kim Berg strahlte einen unerschütterlichen Glauben aus, dass Menschen alle Fähigkeiten haben, um mit ihrem Alltag, mit ihren Beziehungen und mit ihrer Arbeit klar zu kommen. Sie haben es vielleicht vergessen. Oder der Zugang zu diesen Fähigkeiten ist eine Zeitlang verschüttet. Aber das, was es braucht, ist in seiner Substanz da. Eine erstaunliche Wertschätzung des anderen Menschen drückt sich darin aus: er ist der Experte für sein eigenes Leben, für seine eigenen Erfahrungen, auch für seine erstrebte Zukunft. Wenn dies geachtet wird, bleibt kein Platz für Ratschläge oder gar Besserwisserei. Der Respekt vor der Einzigartigkeit einer anderen Person bestimmt alles.

Man konnte viel lernen, einfach, indem man ihr zuhörte. Ich schrieb mir manche ihrer Sätze wortwörtlich auf. Manches lässt sich gar nicht so übersetzen. Etwa, wie oft sie in einer Mischung aus Überraschung und Anerkennung „Wow!“ sagen konnte, wenn ihr Gesprächspartner etwas erzählte, was in ihren Ohren einfach erstaunlich klang. Wie kann man so etwas im Deutschen sagen? Jetzt ist es an mir, meine Sprache weiter zu entwickeln mit „Prima!“, „Wunderbar!“, „Sehr gut!“ oder gar „Donnerwetter!“

Mit der Hartnäckigkeit eines Pitbulls

Auf Insoo Kim Bergs Website ist eine kurze Beschreibung unter dem Titel [„Hot Tips“](#) von ihr veröffentlicht, in der sie erklärt, warum sie Klienten niemals als hoffnungslose Fälle aufgibt:

Einige vergleichen meine Vorgehensweise mit der eines Pitbulls. Stellen Sie sich das vor! Aber ich bin stolz auf diesen Vergleich! Denn ein Pitbull gibt niemals auf! So gebe ich meine Klienten niemals auf. Ich bleibe so lange an meinen Klienten dran, bis ich einige Stärken, Ressourcen und Ausnahmen vom Problemerleben gefunden habe, auf denen mein Gegenüber weiter bauen kann.

Viele Leute glauben, weil die Basisannahme der Lösungsorientierung so einfach ist, sei es leicht, sie zu praktizieren. Es überrascht sie dann, dass der Berater schwer daran arbeiten muss, dabei zu bleiben und niemals den anderen aufzugeben. Das ist besonders nötig, wenn der Berater nicht wirklich daran glaubt, dass sein Gegenüber selber alle Ressourcen und Fähigkeiten hat, um seine Probleme zu lösen.

Woher stammt meine Hartnäckigkeit, wie ein Pitbull niemals aufzugeben? Sie stammt aus meinem Glauben an den Menschen. Diesem absoluten Glauben an Menschen. Wenn sie es schon so weit in ihrem Leben geschafft haben, dann können sie sicherlich noch ein bisschen weiter gehen. Die meisten Menschen haben viele Fähigkeiten, aber sie selbst glauben nicht daran. Deswegen wird man leicht entmutigt, wenn man sie nicht selbst entdeckt und sieht.

Wir alle beginnen mit bestimmten Annahmen über andere Menschen. Leider habe ich den Eindruck, dass sich viele Berater und Therapeuten über ihre Annahmen keine Rechenschaft geben. Ob wir es zugeben oder nicht: Solche Annahmen übertragen sich in unseren Gespräche mit anderen, manchmal sehr, manchmal weniger subtil.

Kleine Schritte in Gesprächen

- Erzählen Sie mir, auf welche kleinen Erfolge Sie am stolzesten sind.
- Was zeigt Ihnen das über Sie selbst?
- Was gelingt Ihnen in Ihrem Leben zurzeit am besten?
- Was würde Ihr/e beste/r Freund/in sagen, wie Sie dies erreicht haben?
- Was würde Ihr/e beste/r Freund/in sagen, sind Ihre drei besten Qualitäten?
- Was ist der erste kleine Schritt, den Sie tun können, um ihr Leben zu verbessern?
- Von wem haben Sie am meisten über das Leben gelernt?
- Wie hat diese Person Ihnen das beigebracht?
- Wie haben Sie es geschafft, bis heute zu überleben?
- Woran merken Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind?
- Wie intensiv ist Ihr Wunsch nach einer Veränderung?
- Wie hart sind Sie bereit zu arbeiten, um das im Leben zu bekommen, was Sie sich wünschen?

VERANSTALTUNGEN



Fr 16. März, 20 Uhr - So 18. März 2007, 13 Uhr

Fr 27. April, 20 Uhr - So 29. April 2007, 13 Uhr

Fr 22. Juni, 20 Uhr - So 24. Juni 2007, 13 Uhr

UNTERWEGS ZU LÖSUNGEN:

LÖSUNGSFOKUSSIERUNG UND STRUKTUR-AUFSTELLUNGEN

Wochenenden mit Günter W. Remmert M.A.

Viele private und berufliche Fragen lassen sich durch Aufstellungen klären: Beziehungsfragen, Entscheidungen, Störungen, Symptome und Konflikte. Wir erarbeiten Impulse für nachhaltige Verbesserungen. Teilnahme pro Wochenende € 180 (Paar € 320)

Do 8. Februar, 20 Uhr - So 11. Februar 2007, 13 Uhr

KREATIVITÄT DER SEELE - Drei-Tage-Seminare mit Annette und Günter W. Remmert

Teilnahme € 310 (Paar € 560)

Fr 23. Februar, 20 Uhr - So 25. Februar 2007, 13 Uhr

SELBSTMANAGEMENT UND LEBENSBALANCE - Wochenende mit Günter W. Remmert

Teilnahme € 220

Fr 16., 20 Uhr - Di 20. Februar 2007, 13 Uhr (Fastnacht)

KREATIVER UMGANG MIT KONFLIKTEN - Seminar mit Annette und Günter W. Remmert

Teilnahme inkl. zwei Einzelstunden € 290 (Paar € 540)

Fr 2. März, 20 Uhr - So 4. März 2007, 13 Uhr

STIMME UND KÖRPER ALS AUSDRUCK MEINER SEELE

Wochenende mit Stephanie Martens, Schauspielerin. Teilnahme € 150 (Vereinsmitglieder € 130)

Fr 23. März, 20 Uhr - So 25. März 2007, 13 Uhr

QI GONG: LEBENSKRAFT UND GESUNDHEIT

Wochenende mit Dieter Franke, Qi Gong Lehrer. Teilnahme € 130 (Vereinsmitglieder € 110)

So 1. April, 19 Uhr - Sa 7. April 2007, 10 Uhr (Karwoche)

GEWINN DURCH VERZICHT: FASTENWOCHE mit Annette und Günter W. Remmert

Teilnahme € 390 (Paar € 720) inkl. Fastengetränke und Aufbaunahrung

Sa 26. Mai, 10 Uhr - Mo 28. Mai 2007, 13 Uhr (Pfingsten)

TANZ! HERZ! EINE BEWEGTE REISE ZUM HERZEN

mit Simone Obenhack, Tänzerin, Bewegungstherapeutin. Teilnahme € 150 (Vereinsmitglieder € 130)

Mi 18. Juli, 20 Uhr bis So 22. Juli 2007, 13 Uhr

WERTE-FRUST UND WERTE-LUST - WAS DAS LEBEN SINNVOLL MACHT

Sommer-Workshop mit Annette und Günter W. Remmert

Teilnahme € 290 (Vereinsmitglieder € 260)

Alle Veranstaltungen und weitere Infos unter www.seminarhaus-schmiede.de/veranstaltungen.html

NACHRUF INSOO KIM BERG (1934–2007)



Am Nachmittag des 10. Januar 2007 starb unerwartet **Insoo Kim Berg**, 16 Monate nach dem Tod ihres Ehemanns und Kollegen **Steve de Shazer**. Menschen, die sie einen Tag vorher noch gesprochen hatten, sagte sie, dass sie bei guter Gesundheit sei und plane, in diesem Jahr noch mehr zu veröffentlichen. In der Pause eines Fitnessstrainings schief sie friedlich ein.

Mit ihrem Tod verlieren wir eine der kreativsten und inspirierendsten Therapeutinnen und Beraterinnen. Zusammen mit Steve de Shazer und anderen Kollegen am „Brief Family Therapy Center“ in Milwaukee, USA, begründete sie die sog. Lösungsorientierte Kurztherapie und beeinflusste auf tiefgehende Weise die Arbeit von Tausenden Therapeuten und Beratern auf der ganzen Welt.

Insoo wurde 1934 in Südkorea geboren, wo sie als Jugendliche den Koreakrieg mit seinen Verwüstungen erlebte. Sie war die zweite von fünf Kindern und als Mädchen verantwortlich für ihre jüngeren Geschwister. 1957 kam sie in die USA, wo sie Sozialarbeit studierte und

eine familientherapeutische Ausbildung absolvierte. Ihre Tochter Sarah wurde 1958 geboren. Am Palo Alto Institut in Kalifornien lernte sie ihren späteren Ehemann Steve de Shazer kennen. Mit ihm ging sie nach Milwaukee, Wisconsin, seinem Heimatort, wo sie das "Brief Family Therapy Center" (BFTC) gründeten.

„Als Steve de Shazer zu dem Team in Milwaukee hinzustieß, erlebte die eher informelle und lose Gruppe einen Energiestoß und wir sprachen über unseren Traum, ein Mental Research Institute im Mittelwesten zu gründen. Zu fünf studierten wir die wirksamste und effektivste Weise, Klienten zu helfen.

Wir experimentierten mit einer Vielzahl von Methoden und diskutierten ausgiebig über alles, was Sinn machte. Das Team setzte sich auch mit vielen Themen auseinander, von denen wir zu Anfang gar nicht wussten, dass sie existierten.

*1978 öffneten wir mit einem kleinen Bankkredit unsere eigenen Büros. Der Beratungsraum war mit einem Einwegspiegel ausgestattet, einem Telefon zwischen Therapie- und Beobachtungsraum und einem Videorekorder. Als Beobacherteam wählten wir Menschen aus, die möglichst unterschiedlich waren im Denken, ihrem persönlichen Hintergrund und ihrer akademischen Ausbildung: Philosophen, Erzieher, Soziologen, Physiker, Linguisten, sogar Ingenieure zusammen mit Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich. Wir nannten unsere Trainings- und Forschungsgruppe: Brief Family Therapy Center.“ **Insoo Kim Berg***

Diese Forschungsgruppe interessierte sehr, was Klienten bereits tun, um ihre Probleme zu verkleinern oder zu lösen und was sie selbst für Ideen hatten, wie sich die Dinge am besten ändern könnten. Der Fokus ausgerichtet auf Lösungen und auf die Zukunft mehr als auf Probleme oder misslungene Lösungsversuche führte zu der Erkenntnis, dass es nicht notwendig war, viel oder überhaupt etwas über das Problem wissen zu müssen, um einen positiven Veränderungsprozess einzuleiten. Die Forschungsgruppe fing an, den Klienten als Experten für sein eigenes Leben zu respektieren. Gemeinsam entwickelten sie feine und differenzierte Vorgangsweisen, erkundeten erlebte Ausnahmen vom Problemerkennen, entwickelten die sog. Wunderfrage, Skalenfragen, Beziehungs- und Bewältigungsfragen und legten besonderen Wert auf wertschätzende Beobachtungen. Ein wichtiger Schritt war auch der Gebrauch einer Pause gegen Ende einer Therapie- oder Beratungssitzung: mit einer abschließenden Zusammenfassung und der Anregung, etwas Bestimmtes zu tun.

Steve de Shazer antwortete gerne auf die Frage, woher er seine Ideen genommen habe, in seiner unnachahmlich kurzen Art: „*Watching Insoo's work!*“ oder „*All I have stolen from Insoo!*“.

Insoo Kim Berg hörte ihren Klienten sehr aufmerksam zu, war unendlich geduldig und außergewöhnlich respektvoll. Sie war im Denken sehr klar und wusste genau, in welche Richtung sie vorangehen wollte. Sie war sehr entschieden, sogar hartnäckig. Sie besaß den unbedingten Glauben, dass KlientInnen in sich alle notwendigen Fähigkeiten und Ressourcen haben, um ihren Alltag zu bewältigen und mit den schwierigsten Situationen fertig zu werden. Dieses Prinzip verkörperte sie in all ihren Präsentationen, Workshops und Klientengesprächen in besonderem Maße. Man hatte den Eindruck, kein Problem könnte zu schwierig sein, um nicht kleinste Faktoren der Alltagsbewältigung entdecken zu können und die Therapie darauf aufzubauen.

Insoo Kim Berg entwickelte diese Haltung im Umgang mit den verschiedensten Problemstellungen: sexueller Missbrauch, Misshandlung, Alkoholismus, Gewalt, Drogenabhängigkeit, Verwahrlosung, Obdachlosigkeit usw. Sie arbeitete mit Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen: Inuit, Indianer, Vietnam-Flüchtlinge, Personen aus allen Erdteilen und Bevölkerungsschichten.

Insoo Kim Berg war in besonderem Maße an gemeinnütziger Arbeit interessiert und unterstützte derartige Initiativen immer wieder. So gründete sie beispielsweise anlässlich der Hurrikan-Katastrophe 2005 in New Orleans eine Initiative, um den Betroffenen im Gegensatz zur offiziellen US-Administration rasche und unbürokratische Hilfe zu ermöglichen.

Insoo Kim Berg war eine ungemein aktive Person. Auf die Frage, woher sie ihre unglaubliche Arbeitsenergie hernahm, antwortete sie: „*Korean way of life is hard work!*“. Sie war in allen Erdteilen zu Workshops, Fortbildungen, Supervisionen und Kongressbeiträgen unterwegs. In den letzten Jahren führte sie mehrere Online Kurse mit TeilnehmerInnen aus der ganzen Welt durch. Ihre bekanntesten Bücher:

- 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.

(Mit Dank an Brian Cade und Ferdinand Wolf)



Insoo Kim Berg und Steve de Shazer