

---

# Vortrag Wien Akademie der Wissenschaften Österreichisches Hebammengremium 20. März 2009

## „Hebammen beraten Familien: Eine Chance für einen besseren Start“

### Lösungsorientiert-systemische Gesprächsführung für Hebammen

Inhalt: I. Beratung in der Hebammenarbeit

II. Über die Macht der Sprache

III. Formen professionellen Handelns im Gespräch

IV. Die Kunst der Gesprächsführung

V. Systemisches Denken und Handeln in der Hebammenarbeit

VI. Ausblick und Anregungen

VII. Literatur

Über die Autorin

Guten Morgen!

Herzlichen Dank für die Einladung und Ihr Interesse an dem Thema

Eine Hebamme braucht vielfältiges Wissen und Können für ihren Beruf:

- manuelle Geschicklichkeit und
- medizinisches Wissen (wird auf der Hebammenschule erworben)
- emotionale Stärke hat sie oder entwickelt sie im Lauf des Lebens.

Darüber hinaus braucht jede Hebamme etwas, das erst in neuerer Zeit besondere Aufmerksamkeit erfährt: Sie braucht ein präzises „Mundwerkzeug“.

#### **I. Beratung in der Hebammenarbeit**

Ein wesentlicher Teil der Arbeit besteht darin, Schwangere zu beraten, Eltern nach

der Geburt zum Umgang mit dem Kind anzuleiten, passenden Rat zu geben und Frauen und Männer während der Geburt auch mit Worten zu unterstützen.

Das wird umso bedeutsamer, je mehr sich Hebammen wieder darauf besinnen, dass ihr Beruf nicht nur die Arbeit im Kreißsaal umfasst, sondern auch die einmalige Chance bietet, die schwangere Frau, den werdenden Vater und dann die ganze neue Familie fachkundig und einfühlsam zu begleiten. Im günstigen Fall bietet die Hebamme den Eltern eine emotional sichere Basis, damit diese sich den überwältigenden Gefühlen dieser Lebensphase öffnen können, damit sie Schritt für Schritt sicher werden in ihrer Rolle als Mutter, als Vater, als Eltern. Kann eine Begleitung durch das ganze erste Lebensjahr erfolgen, dann ist es möglich, auch in Familien mit hoher psychosozialer Belastung und wenig Ressourcen einen Grundstein zu legen für die Gesundheit des Kindes und dafür, dass seine Bedürfnisse erkannt und passend beantwortet werden. (Stichwort: Bindungsförderung)

## **Hebammen begleiten Familien durch das erste Jahr: Eine Chance für einen guten Start**

Das erfordert:

1. erweitertes Fachwissen:

Entwicklung des Kindes, Kindergesundheit und Kinderkrankheit, Ernährung, Familiendynamik und Bindungsentwicklung, psychische Erkrankungen, Frauengesundheit und Verhütung

2. in hochbelasteten Familien außerdem Kenntnisse besonderer Themen:

z.B. Armut, Sucht, Migration, Traumatisierung und Kenntnisse der Strukturen des psychosozialen Hilfesystems

3. Kooperation mit SozialarbeiterInnen und PsychotherapeutInnen

4. Ausbildung in professioneller Gesprächsführung

5. Supervision und Weiterbildung

Die letzten beiden Punkte sind m.E. notwendige Weiterbildungsthemen für

---

alle Hebammen und sollten in Zukunft fester Bestandteil der Ausbildung sein.

## II. Über die Macht der Sprache

Ein Aspekt der Wirksamkeit der Hebammenarbeit liegt dabei in einer guten Kommunikation mit den Eltern. Das umfasst nonverbale und verbale Anteile. Heute ist der Gebrauch von Sprache unser Thema.

Manchmal ist das ganz einfach:

Die KlientInnen stellen eine Frage, möchten eine Antwort hören, verstehen die Antwort der Hebamme und sind zufrieden.

Manchmal jedoch ist es komplizierter:

- Der Rat, den die Hebamme fachlich für den richtigen hält, scheint nicht anzukommen oder stößt auf Ablehnung. („Ja, aber...“)
- Die Hebamme möchte gern ein Thema ansprechen, aber die KlientInnen sind daran nicht interessiert.
- Die Frau spricht ein Thema an, das die Zuständigkeit der Hebamme überschreitet.
- Es gibt einen offenen oder unterschweligen Konflikt.
- Die Hebamme gibt einen Rat, der von der Frau oder dem Mann als Rat-Schlag empfunden wird und als ärgerlich, verstörend oder gar kränkend erlebt wird.
- Die Hebamme gibt einen Rat, der scheinbar angenommen wird. Beim nächsten Besuch ist er nicht umgesetzt worden und es ist alles eher schlimmer als besser. (Die Hebamme ist frustriert, ärgert sich.)

In diesen Situationen braucht eine Hebamme neben ihrer natürlichen kommunikativen Fähigkeit auch gute Techniken, um rasch die kurzfristig irritierte Beziehung zu der Frau oder dem Mann wiederherzustellen und um ihre Arbeit sinnvoll fortsetzen zu können.

***Worte waren ursprünglich Zauber,***

sagte Sigmund Freud und sie sind es auch heute noch.

**((Übung: Stellen Sie sich einmal vor, vor Ihnen liegt eine Zitrone.... ))**

Die Worte, die in der hochsensiblen Lebensphase rund um die Geburt eines Kindes gesprochen und gehört werden, können nachhaltig über viele Jahre wirken:

„Ich habe auch heute noch in schwierigen Situationen z.B. beim Zahnarzt Deine Stimme im Ohr, die sagt: „Erstmal ausatmen!“ Oder: „Als die Hebamme sagte: Gleich haben Sie es geschafft, Sie machen das sehr gut! Habe ich wieder neue Kraft bekommen.“

Worte können auch verstören: „So wird das nichts!“ unter der Geburt oder „Mit dem Kerlchen bekommen Sie noch Spaß, der will jetzt schon seinen Willen durchsetzen!“ Oder „Willst Du Deine Mama ärgern?“

Solche Sätze werden oft in der Betreuung dahingesagt, ohne böse Absicht. Eltern berichten mir davon in der Praxis manchmal noch lange Zeit später. Es entsteht eine Art destruktiver Hypnose.

Worte waren ursprünglich Zauber und das gilt besonders für Worte, die über das Kind und über Schwangere, Gebärende und junge Eltern gesprochen werden.

Denken Sie einmal an die Märchen, in denen die Fee bei der Geburt oder der Taufe Prophezeiungen ausspricht, wie z.B. im Dornröschen.

Worte können wie Medizin wirken und heilen und Worte können fatale Nebenwirkungen haben.

Es macht einen großen Unterschied

Wie wir eine Schwangere und ihren Partner begrüßen,

wie wir Untersuchungen kommentieren,

wie wir Mann und Frau sprachlich begleiten durch die Geburt,

wie wir das Kind begrüßen,

wie wir wirklichen guten, für diese Eltern passenden Rat im Wochenbett und der Stillzeit geben,

wie wir Vater und Mutter dabei helfen, nach der Geburt ihr Erleben in Worte zu fassen

**((Beispiel BabyBuch S. 156))**

Es lohnt sich, Zeit und Energie darin zu investieren, das „Mundwerkzeug“ ebenso

sorgfältig zu verbessern und zu verfeinern wie das Fachwissen und die Geschicklichkeit.

Eine gute Beratungsqualität macht die Arbeit leichter. Sie hilft der Hebamme, ihre Arbeit (und vielleicht sogar ihr Leben außerhalb) so zu gestalten, dass sie selbst dabei entlastet wird und guten Mutes bleibt.

### III. Drei Formen professionellen Handelns im Gespräch

In der Hebammenarbeit gibt es drei große Themenstellungen, die sich strukturell unterscheiden (jetzt geht es nicht um Inhalte!). Sie erfordern jeweils eigene Strategien im Gespräch:

1. Fragestellung: Was ist wie zu tun?

Beispiel: Nabelpflege, Windelwechsel, Stillposition

Intervention: **Anleitung**

Hier geht es um Handwerkszeug, um praktischen Rat, Üben.

(Diese Art Fragestellung steht im frühen Wochenbett im Vordergrund.)

2. Fragestellung:

Wie kann ich das aushalten? Die Situation selbst ist nicht zu ändern.

Beispiel: nächtliche Störungen des Schlafs, ein unschöner Geburtsverlauf, das Kind ist krank, schreit viel, das Leben mit dem Kind ist anstrengend etc

Intervention: **Begleitung**

Anerkennen, dass die Situation selbst im Moment nicht zu ändern ist. Gemeinsam Kräfte und Ressourcen finden, um die Zeit heil zu überstehen. Mitfühlendes

Dabeibleiben, Geduld. Nicht ändern wollen, was nicht zu ändern ist. Zuversicht, dass die Familie es schafft.

3. Fragestellung:

Ich fühl mich unwohl. Hilf mir, die Situation zu verändern

Hier sind oft Gefühle im Spiel: Ärger, Frust, Enttäuschung, Erwartungen an andere,

Ambivalenzen.

Schnelle Lösungen mit einem guten praktischen Rat von der Hebamme werden oft mit „ja, aber ..“ beantwortet oder nicht umgesetzt. Diese Fragestellung tritt schwerpunktmäßig auf, wenn die ersten Tage und Wochen vorbei sind.

### **Intervention: Beratung**

Die Grundannahme ist bei professioneller Beratung (nicht Ratgeben!), dass zwei Fachleute kooperieren. Jede ist jeweils kompetent für ihre Bereiche: Die KlientIn der Klient für ihr Leben und die Fachperson für das Fachgebiet.

Wir beraten uns miteinander, um erstmal herauszufinden, wo genau für die Frau oder den Mann das Problem liegt, ob sie oder er einen Einfluss auf die Situation hat, wie er oder sie sich eine gute Lösung vorstellt und was genau er oder sie tun kann, um das Problem zu lösen.

Wenn dann Eltern und Hebamme klar ist, wohin die Reise gehen soll, welches Ziel angestrebt wird, dann erst ist Anleitung möglich, der praktische Rat, die Antwort auf die Frage: Wie ist es zu tun?

### ***Wenn Du es eilig hast, gehe langsam!***

Wenn Hebammen Familien durch das erste Jahr begleiten, benötigen sie

1. erweitertes Fachwissen über die Entwicklung eines Kindes, über Kindergesundheit und Kinderkrankheit und über Familiendynamik und Bindungsentwicklung, über den Umgang mit traumatisierten Menschen, Über Frauengesundheit und Verhütung.
2. Wenn sie in hochbelasteten Familien arbeiten, kommt noch hinzu, dass sie sich im psychosozialen Hilfesystem auskennen muss und eine enge Kooperation mit einer Sozialarbeiterin benötigt.

Für alle Hebammen und die von ihnen betreuten Familien ist wünschenswert, dass zur Grundausbildung neben dem Wissen ganz selbstverständlich eine Ausbildung in professioneller Gesprächsführung gehört und dass mit Hilfe von Supervision und Weiterbildung diese Fähigkeiten gepflegt wird. Die Hebamme ist die Berufsgruppe,

die den gesellschaftlichen Auftrag hat, die gesamte Familie bei ihren ersten Entwicklungsschritten zu begleiten, und zwar ohne dass eine Störung vorliegt. Das ist Prävention im besten Sinne.

#### **IV. Die Kunst der Gesprächsführung**

Nun gibt es viele unterschiedliche Beratungsansätze. Ich möchte Ihnen einige Elemente des lösungsorientiert-systemischen Konzepts vorstellen, mit dem ich in der Praxis arbeite.

Der lösungsorientiert-systemische Beratungsansatz bietet sowohl eine fundierte Theorie, als auch eine innere Haltung und eine Technik, die seit vielen Jahren evaluiert und ständig optimiert werden, um den KlientInnen effektiv helfen zu können, ihr Leben kompetent zu gestalten. (de Shazer, Berg etc)

Für die Hebamme wird damit ihre Beratungsarbeit deutlich leichter und befriedigender. Diese Herangehensweise hilft dabei, Stress und Spannung auch in schwierigen Gesprächen zu reduzieren. Die Hebamme kann gleichzeitig im Kontakt mit sich selbst bleiben und ihren KlientInnen helfen. Schwierige Themen oder Konflikte können leichter angegangen und gelöst werden.

Die systemische Theorie ist hochkomplex und ermöglicht gleichzeitig eine präzise, für den Klienten nützliche praktische Umsetzung.

Dazu später mehr.

#### **Gesprächsführung ist eine Kunst und Kunst braucht zweierlei:**

Das Können:

die Entwicklung guter Techniken, auch das Lernen und Üben und Reflektieren und, damit die kunstvollen Techniken nicht künstlich wirken,

braucht die Kunst der Gesprächsführung die Begeisterung und die Liebe zu dem, was man da tut und auch die Liebe zu denen, mit denen man es tut.

Für eine gute Beratung ist es natürlich unerlässlich, eine warme, engagierte Beziehung herzustellen, die es den Klienten ermöglicht, sich der Hebamme anzuvertrauen und das Abenteuer von Veränderung zu wagen.

„**Ohne Liebe sind wir nur geschickt**“, sagte der einflussreiche französische

Geburtshelfer Frédéric Leboyer.

Professionelle Beziehungsfähigkeit lässt sich auf Dauer nur halten,  
wenn die Balance zwischen Nähe und Distanz stimmt,  
wenn die Hebamme ausreichend persönliche Kraftquellen hat  
und genug Pausen, um diese auch zu nutzen,  
wenn der institutionelle Rahmen Zuwendung ermöglicht.

## **V. Systemisches Denken und Handeln in der Hebammenarbeit:**

### **allparteilich, ressourcenorientiert, im Hier und Jetzt**

Das systemische Denken in der Psychologie entwickelte sich seit den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts parallel mit der Verbreitung der Computer und der Ökologiebewegung. Allen drei Arbeitsbereichen ist gemeinsam, dass sie nicht mehr von einem linearen Ursache-Wirkung-Prinzip ausgehen, sondern mit dem Konzept der Vernetzung arbeiten. Es geht nicht darum, den Fehler oder den Schuldigen zu finden, sondern um das Zusammenwirken von Ort, Zeit und verschiedenen Menschen, die meistens mit subjektiv guter Absicht handeln, auch wenn die Folgen für andere negativ sein können. Der lösungsorientierte Ansatz ist grundsätzlich wohlwollend und ressourcenorientiert. Er unterstellt, dass Menschen aus für sie guten Gründen handeln und nicht primär mit der Absicht, anderen zu schaden.

### **((Beispiel Vater baut Schrank))**

Ein Baby ist gar nicht ohne seine Umwelt zu denken. Sein Verhalten und das seiner Mitmenschen sind zirkulär aufeinander bezogen, bedingen sich gegenseitig. So ist es sinnvoll, die Arbeit mit Eltern und Säuglingen systemisch zu verstehen, unabhängig davon, ob wir aus einem medizinischen, pädagogischen, familientherapeutischen oder psychotherapeutischen Blickwinkel schauen.

„There is no such thing as a baby, there is always a baby and someone“, sagt auch der Psychoanalytiker Winnicott. Sinngemäß bedeutet das: So etwas wie ein Baby gibt es gar nicht. Es gibt immer nur ein Baby und jemand anders.

**Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind (Gertrud von le Fort)** und das gilt sinngemäß auch für den Vater.

Allparteilichkeit bedeutet, engagiert zu sein für das Wohl jedes Einzelnen: Des Kindes der Mutter, des Vaters und vielleicht sogar der Großmutter.

**((Beispiel angespannte Mutter, unruhiges Kind))**

## **Im Hier und Jetzt**

Der systemische Ansatz arbeitet im Hier und Jetzt mit den Verhaltensweisen, die Menschen zeigen. Und mit der Hoffnung, dass durch Veränderung des Verhaltens ein größeres Wohlbefinden in der Zukunft möglich ist.

Natürlich spielt gerade für viele junge Eltern die Vergangenheit und ihre eigene Kindheit eine wichtige Rolle. Meines Erachtens kann es nicht die Aufgabe der Hebamme sein, die Vergangenheit aufzuarbeiten (und die Zeit direkt nach der Geburt ist vielleicht ohnehin nicht die richtige dafür).

Eine nützliche Frage kann stattdessen sein: Was bedeutet das jetzt für Dich und Dein Handeln heute? Was möchtest Du anders oder ebenso machen wie Deine Eltern?

Manchmal ist es auch sinnvoll, den Unterschied zu betonen zwischen dem Baby, das sie einst waren und dem Kind, das da jetzt in ihren Armen liegt. Das hilft Eltern, ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Denn ihr Baby braucht sie in der Gegenwart.

**Der lösungsorientierte oder lösungsfocussierte Ansatz** in der systemischen Familientherapie wurde 1982 am Brief Family Therapie Center in Milwaukee, USA, von Steve de Shazer und seiner Frau Insoo Kim Berg begründet. Sie und ihre Mitarbeiterinnen waren in Theorie und Praxis unablässig auf der Suche danach, wie sie ihren KlientInnen die Veränderung von einem belastenden Zustand zu einem erfreulicherem erleichtern konnten. Sie beobachteten, dass es für Menschen leichter ist, etwas Neues, Erwünschtes zu entwickeln und umzusetzen, als alte, schwierige Verhaltensweisen zu beenden. Wenn jemand weiß, wovon er weg will, ist noch nicht automatisch klar, wo er hin will. Neue Wege brauchen ein Ziel oder zumindest eine Vorstellung von der Richtung. Heute bestätigt die Neurobiologie, was seit 1982 systematisch beobachtet wurde: Das Handeln eines Menschen wird geleitet durch

innere Bilder. Es ist schwer, etwas nicht zu tun und noch schwerer bis unmöglich, etwas nicht zu denken. Versuchen Sie einmal, nicht an einen rosa Elefanten zu denken. Und nicht daran zu denken, wie der rosa Elefant blaue Kirschen verspeist. Nicht daran zu denken, wie der blaue Saft über das rosa Fell läuft,...

So gesehen erscheint es nur logisch, sich im Gespräch einen größeren Teil der Zeit mit den erwünschten Veränderungen zu befassen und weniger Energie in die Ergründung des Problems zu stecken.

Lösungsfocussiert meint genau dieses.

Der lösungsorientierte Ansatz findet Anwendung in Beratung, Familientherapie und Coaching und hat mit seiner radikalen, produktiven Denkweise viele therapeutische Ansätze befruchtet. Steve de Shazer verstarb im Alter von 65 Jahren 2005, seine Frau folgte ihm ein Jahr später.

## **Einige Grundannahmen systemischen Denkens**

Vier Aspekte des lösungsorientiert- systemischen Ansatzes möchte ich Ihnen vorstellen:

Ressourcenorientierung anstatt Fehlersuche und Schuldzuweisung,

Gegenseitige Bedingtheit anstatt Monokausalität

Lösungsfokussierung anstatt Problemfixierung

Möglichkeiten anbieten anstatt Ratschlag erteilen

### **1. Ressourcenorientierung anstatt Fehlersuche**

Der systemische Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch kompetent für sein Leben ist, auch wenn er gerade eine Menge Schwierigkeiten hat oder macht.

Jeder Mensch handelt aus einem für ihn guten Grund.

Ressourcen sind die inneren und äußeren Kraftquellen, die es ihm ermöglichen, sein Leben zu bewältigen.

Es gibt äußere Ressourcen: z.B. Attraktivität, Wohlstand, Bildung, Wohnung

Innere Ressourcen: Freundlichkeit, Gesundheit, Lebensfreude, Energie, die Fähigkeit zu Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit, um Hilfe bitten können;

Soziale Ressourcen: Familie, Freunde

Weiterentwicklung und Veränderung sind dann leichter möglich, wenn Menschen ihre Kraftquellen erkennen und sie bewusst nutzen können.

Eine Aufgabe in der Begleitung junger Eltern könnte sein, ihnen zu helfen, ihre ganz persönlichen Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen, sie ihnen bewusst zu machen und ihnen zu helfen, sie zu nutzen für die vielen Herausforderungen des Elternlebens.

Fragen, die Ressourcen bewusst machen, können so lauten:

*Was ist Ihnen gut gelungen? Wie haben Sie das geschafft?*

Anerkennung, Wertschätzung und Komplimente sind drei Zaubermittel, die Menschen stärken. Setzen Sie sie aufrichtig und großzügig ein!

((Exkurs: Komplimente in Österreich))

## 2. Gegenseitige Bedingtheit anstatt Monokausalität

**Jedes Element eines Systems ist mit jedem anderen verbunden, alle wirken aufeinander ein.** Das ist der ökologische Aspekt des Lebens: Alles, was ein Mensch tut, spricht und denkt, entfaltet eine Wirkung auf sich und auf andere, die mit ihm direkt oder indirekt verbunden sind. Dieser Gedanke findet sich auch in buddhistischen Texten, und bei modernen Physikern. Diese sagen, dass jedes Atom auf der Erde mit jedem anderen verbunden sei.

**„Jeder Mensch ist mit einem anderen verbunden und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten“**, sagt die christliche Mystikerin Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert.

**Ein Mensch als Teil eines Familiensystems oder einer Gruppe zeigt innerhalb des Systems nur einen Teil seiner Möglichkeiten.** Das Verhalten eines Menschen ist kontextabhängig. Beobachtet man ihn in einem anderen Rahmen, werden andere Facetten sichtbar. Die junge Mutter, die der Hebamme sehr unsicher erscheint, verhält sich in anderen Lebensbereichen möglicherweise klar und stark. Das aktuelle

Verhalten eines Menschen ist **die** eine seiner Möglichkeiten, die er aus gutem Grund in dieser Situation zeigt. Diese Sichtweise macht es eher möglich daran zu glauben, dass ein Mensch nicht z. B. respektlos, überbehütend, jammerig, hektisch oder was auch immer **ist (Persönlichkeitseigenschaft)**, sondern dass er oder sie sich in dieser Situation so **verhält**. Vielleicht ist der Person in anderen Zusammenhängen ein ganz anderes Verhalten möglich. Und vielleicht können wir ihn oder sie an ihre anderen Fähigkeiten erinnern und ihr damit ermöglichen, sie auch jetzt anzuwenden.

*Frau L. konnte in ihrem Beruf gut mit vielen Anforderungen umgehen (zwei Telefone, ungeduldige Kunden, ein anspruchsvoller Chef). Heute reagiert sie hektisch, sobald ihr Sohn Niklas, 6 Wochen alt, nur einen Muckser tut. Im Gespräch frage ich sie, wie sie früher den Stress bewältigt hat. Wir kommen rasch darauf, dass diese Strategien auch im Leben mit dem Baby nützlich sein könnten: Kleine Pausen, ab und zu lächeln, kurz aus dem Fenster gucken, wenn der Stress sie zu überrollen droht. Schon beim nächsten Besuch geht es ihr deutlich besser.*

Sie hatte nur in diesen Wochen keinen Zugang zu ihren Ressourcen gefunden, die Schlüsselfrage bracht sie wieder in Kontakt damit.

**Die Frage noch einmal:**

**Wie haben Sie ähnlich schwierige Situationen früher gelöst?**

**Verändert sich ein Teil des Systems, so hat das Auswirkungen auf alle anderen.** Wenn ein Teil eines Mobiles angestoßen wird, bewegen sich alle anderen mit. Auch wenn wir nur mit der Mutter oder nur mit dem Vater besprechen können, wie sie oder er sich anders verhalten kann, setzt das neue Impulse und ermöglicht den anderen Beteiligten neue Reaktionen. Wenn ein Baby viel weint, und die Eltern mit Hilfe der Hebamme lernen, ruhiger darauf zu reagieren, ist in vielen Fällen zu beobachten, dass sich die Lage entspannt.

*Niklas, der kleine Sohn von Frau L., scheint nun auch weniger häufig und weniger aufgeregt zu schreien. Die beiden sind auf dem Weg, ein gutes Team zu werden.*

**Allerdings: Menschen sind nicht instruierbar**, wir können nicht im Gespräch mit

der Frau etwas entwickeln, was den Mann auf jeden Fall dazu veranlasst, etwas Bestimmtes zu tun.

*Beispiel: Eine Frau möchte, dass Ihr Mann ihre tägliche Anstrengung besser versteht. „Er soll mal eine Woche mit dem Baby allein zu Hause sein, dann sieht er schon wie es geht und wird mich mehr unterstützen.“*

*Vielleicht hat er danach tatsächlich mehr Verständnis für seinen Frau, vielleicht jedoch findet er es ganz wunderbar, oder er freundet sich gar mit der Nachbarin an...*

**Ein System verhält sich qualitativ neu und anders als die Summe seine isoliert betrachteten Einzelelemente.** Ein Brot ist qualitativ etwas anderes als die Summe aus Mehl, Wasser und Hefe. Im Zusammenleben mit dem Partner oder/und mit dem Baby entwickelt sich eine ganz eigene Dynamik, die sich nicht aus den Einzelcharakteren erklären lässt, sondern im Aufeinanderbezogensein dieser Menschen an diesem Ort zu dieser Zeit entsteht.

Herr und Frau M. sind freundliche Leute, ich kenne sie schon aus der Schwangerschaft. Jetzt ist ihr Baby Lina 7 Wochen alt.

*Frau M. erkennt sich selbst nicht wieder. Ihr Baby bringt sie völlig aus der Ruhe, obwohl sie erkennt, dass Lina sich für ihr Alter normal verhält. Herr M. ist genervt. In der Wohnung herrscht eine angespannte Atmosphäre, die Spannung der Eltern schaukelt sich hoch. Gegenseitige Vorwürfe nehmen zu.*

**Nachdem die missliche Lage benannt war und beide den Wunsch äußerten, in Frieden miteinander zu leben, stellte ich an beide die folgende Frage:**

**Was denken Sie, was der jeweils andere gut und richtig macht?**

*Nach längerem Nachdenken sagt sie, dass er jeden Morgen Frühstück macht und gut kocht. Er sagt, dass er bewundert, wie geduldig und sicher sie schon im Umgang mit dem Kind ist. Es wird deutlich, dass beide überaus bemüht sind, ihre Sache richtig zu machen. Beide sind andauernd bereit aufzuspringen, um etwas zu tun. Jeder denkt, dass der andere das erwartet. Die Spirale aus Anspannung, Überlastung und Vorwürfen wird deutlich. Die Formulierung ihrer Wünsche*

*aneinander ist der nächste Schritt, und dann verabreden sie, dass jeder zu einer bestimmten Zeit für Lina zuständig ist und dass der andere dann wirklich frei hat. Auch wenn das bei einem voll gestillten Kind der Mutter andere Grenzen setzt als dem Vater, ist eine spürbare Entlastung für beide möglich.*

Diese Schlüsselfrage forderte und förderte zunächst, dass sich die beiden Anerkennung aussprachen für das, was sie schon tun.

Neben die Liste der Klagen, Vorwürfe und Schuldzuweisungen wird eine Liste der Anerkennung und der Leistungen gestellt. Eine Ressource wird sichtbar, in diesem Fall die Bereitschaft der beiden, sich zu engagieren. Die Situation im Gespräch entspannt sich, Lösungen werden möglich.

### **Jeder Mensch hat seine eigene Wirklichkeit und hält sie für wahr.**

Dieser Leitgedanke der systemischen Therapie wurzelt im Konstruktivismus. Paul Watzlawick ist ein bekannter Vertreter dieses Denkansatzes, z. B. durch sein Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ (1983). Heute werden diese Annahmen durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften unterstützt. Der Prozess der Wahrnehmung geschieht im Menschen, ist ein aktiver Prozess, keine bloße Widerspiegelung der Dinge. Das, was wir „Sehen“ nennen, geschieht im Nervensystem, nicht mit dem Auge. Meine Wahrnehmung ist das, was ich aufgrund der besonderen Struktur meines Nervensystems für wahr nehme. Das in seiner Feinstruktur einzigartige Nervensystem eines jeden Menschen formt sich durch seine ganz individuellen Erfahrungen vom Beginn des intrauterinen Lebens an. Es unterscheidet sich von dem jedes anderen Menschen – niemand kann mit meinem Gehirn fühlen und denken. Das, was ich für wahr nehme, ist meine Wirklichkeit. An dieser Wirklichkeit richte ich mein Handeln aus, Wirklichkeit ist das, was wirkt.

Wenn Eltern sagen: „Unser Kind schreit immer!“, ist es subjektiv ihre Wirklichkeit. Selbst wenn es gerade schläft, bleiben sie im Alarmzustand, sie hören es „wirklich“ schreien. Jedes tatsächliche Schreien erhärtet ihre Ansicht: Es schreit immer. Es ist in der Regel eher wirkungslos, dagegen zu argumentieren: gefühlt schreit es eben immer.

---

**Eine neue Wahrnehmung und Bewertung wird möglich, wenn ich Eltern auffordere, einige Tage lang zu beobachten und aufzuschreiben, wann das Kind NICHT schreit und was sie selbst in der Zeit tun**

Es gibt Wirklichkeitskonstruktionen, die nützlich sind in dem Sinne, dass sie den Menschen Handlungsspielraum geben und in der Begegnung mit anderen Menschen zu angenehmen Erfahrungen führen.

*Sven und Anita S. gehen davon aus, dass ihr Kind (Julia, 4 Monate alt) eine autonome, kompetente Person ist, die allerdings jetzt, wo sie noch klein ist, ihre Hilfe braucht, um für sich selbst zu entdecken, wie sie ihr Schlafbedürfnis regulieren kann.*

Das ist eine nützliche Konstruktion. Sie geben ihrem Kind die notwendige Unterstützung beim Einschlafen, wenn sie sehen, dass Julia müde ist und gestehen ihr zu, dass sie beim Einschlafen etwas quengelt.

Belastende Wirklichkeitskonstruktionen äußern sich in Sätzen wie: „Ich kann nie, ich muss immer“ – „entweder/oder“. So empfindet der Mensch sich unter Druck und Zwang, fühlt sich eingeeengt, er leidet. Oft entstehen Teufelskreise in Beziehungen, weil der eine denkt, dass der andere denkt ...

*Laura K. denkt, dass ihr Partner Fritz denkt, dass sie das Kind zur Ruhe bekommen müsste. Deshalb bemüht sie sich angestrengt darum, das zu schaffen. Wenn Nina weint, denkt Laura, dass Fritz denkt, dass sie zu angespannt ist und dass Nina deshalb weint. Sie wird noch angestrengter und dann auch wütend auf Fritz, weil sie sich von ihm kritisiert fühlt.*

**Die Frage in diesem Fall lautet, was sie wohl denkt, was er denkt und was er wohl denkt, was sie denkt. Die jeweiligen Wirklichkeitskonstruktionen werden deutlich und die Missverständnisse können ausgeräumt werden.**

### **3. Lösungsorientierung anstatt Problemfixierung**

Systemische Beratung hat zum Ziel, den Handlungsspielraum des Klienten/der Klientin zu erweitern.

Im Gespräch entstehen neue Sätze wie: „Vielleicht ist es mir möglich ...“, „Ich könnte

einmal versuchen ...“.

Eine Verhaltensänderung wird verabredet und bis zum nächsten Treffen probeweise umgesetzt. Das nimmt den Druck, ab jetzt alles anders und natürlich richtig machen zu müssen.

### **Worte schaffen Wirklichkeit**

Das Nervensystem eines Menschen unterscheidet nicht zwischen internen und externen Auslösern: Die bildgebenden Verfahren zeigen, dass sich im Gehirn dasselbe abspielt, unabhängig davon, ob ein Reiz real existiert oder nur vorgestellt wird.

Erinnern Sie sich an die Zitronen:

Nur mit dem Gebrauch von Worten ist es mir vermutlich eben gelungen, Ihren Speichelfluss anzuregen, eine Schluckbewegung auszulösen und innere Bilder und die dazu gehörigen Gefühle hervorzurufen.

Im Gespräch, in der Beratung oder in der Therapie laden wir die Klienten nicht dazu ein, sich Zitronen vorzustellen, sondern dazu, sich mit Hilfe des Zaubers der Worte in Kontakt zu bringen mit ihren Stärken und Möglichkeiten und mit ihren Vorstellungen von einem guten, gelösten Zustand.

Der lösungsorientiert-systemische Ansatz ist in dieser Hinsicht besonders konsequent.

Eine Grundannahme dabei lautet:

**Das Gespräch über Lösungen lässt Lösungen entstehen** mit all den damit verbundenen Gefühlen. Das Gespräch über Probleme dagegen macht Probleme und Schwächen groß und präsent und „füttert“ die unangenehmen Gefühle. Denken Sie an die Wirkung der Zitrone...

Die Idee ist, im Gespräch mit KlientInnen mehr Zeit und Raum darauf zu verwenden, über mögliche Lösungen und ihre Folgen, über ihre Stärken zu sprechen und sich einmal vorzustellen, das Problem sei schon jetzt gelöst. „Was ist Ihnen dann neu möglich?“ ist eine zentrale Frage, deren Beantwortung die KlientInnen mit ihren inneren Ressourcen verknüpft.

Lösungen und Ideen für neue Möglichkeiten entstehen dann, wenn ein Mensch mit seinen Stärken und Fähigkeiten im Kontakt ist, nicht dann, wenn er mit seinem Gefühl von Leid und Ohnmacht verbunden ist.

Im Gespräch nehmen Lösungen Gestalt an, der Mensch kann schon einmal fühlen, wie es dann ist, wenn Angst und Unsicherheit neuer Kreativität Platz machen. Je länger wir im Gespräch bei diesen neuen Möglichkeiten und den damit verbundenen guten Gefühlen verweilen, desto mehr bekommen sie Wirklichkeitscharakter. Es entsteht eine Art neues inneres Drehbuch.

#### **4. Möglichkeiten entwickeln anstatt einen RatSchlag erteilen**

##### **Wenn du es eilig hast, gehe langsam**

Der nächste kleine, mögliche und realistische Schritt in Richtung auf diese Lösung steht in der Regel am Ende eines solchen Gesprächs. Die Konstruktion der Lösung ist eine Gemeinschaftsproduktion zwischen der Klientin und der Beraterin. Die KlientIn hat im Gespräch Ideen für ein Ziel oder zumindest die Richtung entwickelt. Die Beraterin fasst diese klar zusammen und es wird gemeinsam ein kleiner, konkreter nächster Schritt vereinbart. Die Beraterin fügt lediglich Wissen hinzu, wo es der Klientin daran mangelt.

*Ein Beispiel: Anja S. (20 Jahre) und ihr 3 Wochen alter Florian wirken unruhig und gestresst. Das Baby trinkt häufige und kurze Mahlzeiten. Ich habe den Eindruck, er trinkt sich nicht wirklich satt. Auf die Frage: „Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was wäre das?“ antwortet sie: „Dann bin ich ruhig und kann beim Stillen einfach stillsitzen und ihm zuschauen.“ „Und wenn Ihr Baby sich etwas wünschen dürfte?“ „Dass er satt wird.“ Wir finden heraus, dass es schön wäre, ihm genügend Zeit zu geben, um sich satt zu trinken und danach noch ein wenig die Stilltrance zu genießen. Dann sprechen wir darüber, wie sie es wohl einrichten kann, dass sie sich mehr Zeit zum Stillen nimmt. Sie kommt auf gute Ideen (Handy aus, Anrufbeantworter an, nicht ständig erreichbar sein, weniger Termine) und wir verabreden, dass sie diese bis zum nächsten Besuch bei zwei Mahlzeiten täglich umsetzt und beobachtet, wie es ihr und Florian damit ergeht. (Kleiner Schritt!!!)*

*Beim nächsten Treffen wirken beide deutlich entspannter und Frau S. kann*

---

*berichten, dass sie jetzt die Mahlzeiten auch selbst genießen kann. Sie hat es sogar zunehmend geschafft, mehr als zwei Mahlzeiten ruhig und ausgiebig zu gestalten.*

**Kleine Anmerkung: Das praktische Ergebnis, dass sie sich jetzt ausreichend Zeit fürs Stillen nimmt, ist nicht das Besondere an der Geschichte. Es geht um den Prozess, wie Anja S. für sich entdecken konnte, was ihr wirklich wichtig ist. Einen wohlmeinenden Ratschlag hätte sie mit ja, aber... das geht nicht weil ... beantwortet, diese Erfahrung hatte ich schon bei anderen Gelegenheiten mit ihr gemacht. Sie war noch sehr jung und sehr darauf bedacht, ihre Autonomie zu bewahren und zu zeigen.**

**Was geschieht nach dem Gespräch?** Die Klientin richtet aufgrund der im Gespräch entwickelten neuen Sichtweisen ihre Aufmerksamkeit mehr auf Momente, die ihr gut gelingen. Dadurch macht sie im wirklichen Leben neue Erfahrungen, und wie durch ein Wunder haben diese neuen Erfahrungen Auswirkungen auf andere Lebensbereiche und auch auf andere Menschen.

Im Folgegespräch geht es vor allem darum, die Veränderungen, die die Klientin geschafft hat, zu entdecken, zu benennen und zu würdigen. Das erfordert manchmal Präzisionsarbeit, denn Menschen neigen dazu, die Dinge, die Ihnen geglückt sind, als selbstverständlich zu nehmen und ihre Aufmerksamkeit den immer noch fehlenden Aspekten zuzuwenden.

*Was, von dem, was wir hier beim letzten Mal besprochen haben, hat Ihnen geholfen? Was ist Ihnen in der Zwischenzeit gut geglückt?*

Das könnten Einstiegsfragen beim nächsten Besuch sein. Die Klientin wird nachdenken müssen, weil ihr meistens zunächst deutlicher ist, was nicht funktioniert, dann aber in der Regel Dinge benennen, die gut gelaufen sind oder zumindest etwas besser geworden sind.

Die nächste Frage lautet dann:

*Was könnten Sie dazu beitragen, dass diese Dinge häufiger geschehen?*

Erst dann wenden wir uns den heute aktuellen Themen, Fragen und Problemen zu.

## **Lösungsorientierte Beratung ist die Kunst des Fragenstellens**

Die KlientInnen fühlen sich wahrgenommen und akzeptiert, weil ihre eigenen Gedanken und Gefühle im Mittelpunkt stehen und der Ausgangspunkt für den guten Rat sind. Die Lösung ist maßgeschneidert.

Die Hebamme kann einen wirklich guten Rat geben, wenn sie vorher sorgfältig gefragt und aufmerksam zugehört hat. Oft werden mögliche Lösungen, Ziele und Wünsche schon recht früh im Gespräch angedeutet.

Die Eltern fühlen sich gestärkt, weil mehr nach ihren Stärken und guten Absichten als nach ihren Defiziten und Fehlern gefragt wird. Diese neue Kraft erhöht ihre Motivation und gibt ihnen die Energie, die notwendig ist, um neue Verhaltensweisen zu erproben.

Die Hebamme ist weniger belastet, weil nicht sie die passende Lösung suchen muss, sondern weil sie wie eine gute Geburtshelferin der Frau oder dem Mann hilft, ihre eigenen Antworten zu finden und ihre Kräfte und Ideen zu nutzen.

### **VI. Reflektion und Anregung**

Alles easy?

Ja und nein. Die Methode besticht durch Schlichtheit:

Fragen, zuhören, die Stärken und Möglichkeiten der Klienten entdecken, konsequent bei der Suche nach Lösungen bleiben, Klagen ernst nehmen, aber nicht vertiefen.

Dazu gibt es einige ausgefeilte Fragetechniken und die radikale Aufforderung, das Problem der Klientin nicht zu dem der Hebamme oder Beraterin zu machen.

Die Fachfrau investiert ihre Energie darin, ein wohlwollendes, echtes Interesse an den Stärken und Möglichkeiten der Klientin zu haben,

jede Gelegenheit zu nutzen, ihr ihre Wertschätzung auszudrücken,

und darin, dass die Klientin, der Klientin in Kontakt mit sich selbst und mit ihren/seinen Ressourcen und Wünsche kommt.

Der längste Weg beginnt auch hier mit dem ersten Schritt: Wenn Sie jetzt Lust auf Neues haben, dann probieren Sie es doch mal aus.

### **Anerkennung, Wertschätzung zunächst einmal für sich selbst**

Beobachten Sie, was in Ihrer Art, Gespräche zu führen, gut funktioniert: Auf

welche Weise stellen Sie guten Kontakt her und mit Hilfe welcher Fragen und Formulierungen gelingt es Ihnen, Ihre Gespräche für beide Seiten befriedigend und für Sie wenig anstrengend zu gestalten?

Erkennen Sie sich selbst freundlich an! Loben Sie sich!

**Tun Sie mehr von dem, was gut funktioniert und Ihnen Freude macht.**

**Und probieren Sie gelegentlich etwas Neues.**

Vielleicht die Rolle als

### **1. Bergführerin:**

Sie kennen sich aus in der Landschaft und mit dem Wetter und welche Ausrüstung praktisch ist. Sie kennen auch die Bewegungstechniken beim Wandern gut.

Sie können die Familie begleiten mit ihrem Wissen aber sie können sie nicht tragen. Jede Frau und jeder Mann geht ihren Weg selbst. Schritt für Schritt und mit ihren eigenen Kräften und Möglichkeiten.

**Arbeite niemals härter als Dein Klient an die Suche nach einer Lösung!**

Stattdessen: Setzen Sie viel Herz und Energie in die Arbeit als

### **2. Schatzsucherin**

Lauschen Sie und schauen Sie genau hin: Wo entdecken Sie Stärken, Fähigkeiten, gute Absichten und Möglichkeiten bei den Frauen und Männern und in deren Umfeld. Und sprechen Sie ihnen aufrichtig ihre Anerkennung dafür aus, machen Sie ehrliche Komplimente.

**„Überall liegen Schätze herum und warten darauf, dass einer sie findet.“**

### **3. Gastgeberin**

Schaffen Sie für eine positive, wertschätzende Atmosphäre, in der sich alle Anwesenden wohlfühlen und sich willkommen fühlen.

Geben Sie einen guten Rat nicht als Schlag, sondern bieten Sie ihn an als eine Möglichkeit, wie eine gute Gastgeberin ein wohltuendes Getränk oder

eine stärkende Speise anbietet.

Helfen Sie Stärken, Fähigkeiten und Lösungen dabei, zur Welt zu kommen:

#### **4. Geburtshelferin**

Fragen Sie nach den eigenen Vorstellungen der Eltern von einer Lösung oder dem Ziel, sie wissen oft mehr über sich und ihre Wünsche als es zunächst scheint. Und sie sind kompetent für sich selbst und ihre eigenes Leben, auch wenn jetzt vieles für sie neu ist.

**Fragen können Geburtshilfe für gute Ideen sein.**

#### **Sie werden möglicherweise folgende Erfahrungen machen:**

Die Beschäftigung mit den Stärken und Fähigkeiten der KlientInnen macht auch Ihnen Ihre eigenen bewusster.

Wenn Sie konsequent nach Ressourcen bei Ihrem Gegenüber suchen, treffen Sie automatisch nette Leute.

Aufrichtige Anerkennung und ehrliche Komplimente sind der direkte Weg zum Herzen eines Menschen.

Die gemeinsame Entwicklung der eigenen Lösungen mit den Frauen und Männern macht Freude.

Wenn die Arbeit Freude macht, wird Ihr psychisches Immunsystem gestärkt.

Sie brennen oder kühlen nicht aus, sondern bleiben lebendig und gesund und

**Gesundheit ist ansteckend!**

**Haben Sie Fragen???**

---

## VII. Literatur

De Jong, Peter; Berg, Insoo Kim: Lösungen (er-)finden, verlag modernes lernen, Dortmund, (7. Aufl. 2008)

Hargens, Jürgen: Systemische Therapie ...und gut, verlag modernes lernen, Dortmund (2003)

Klein, Margarita: Wenn Babys weinen, Irisiana, München (2007)

Klein, M.; Schön, B.; Stüwe, M.: Das BabyBuch, Beltz Verlag, Weinheim (2009)

Ludewig, Kurt: Einführung in die theoretischen Grundlagen der systemischen Therapie

Carl-Auer Verlag, Heidelberg (2005)

Watzlawick, Paul: Wenn Du mich wirklich liebtest, würdest Du auch gern Knoblauch essen, Piper Verlag, München (2006)

### Film:

Ein Leben beginnt. Babys Entwicklung verstehen und fördern

Heike Mundzek, Holger Braasch.

Mitarbeit bei der Konzeption und der Durchführung u.a.: Margarita Klein und das Team im „kleinen KREISEL“

DVD, Euro 9,-, zu bestellen bei [www.ein-leben-beginnt.de](http://www.ein-leben-beginnt.de) oder [www.liga.kind.de](http://www.liga.kind.de)

---

## Die Autorin

**Margarita Klein** ist Diplom-Pädagogin und Hebamme, hat eine Ausbildung in systemischer Beratung/Familientherapie und in Hypnose. Sie leitet in Hamburg gemeinsam mit ihrem Mann *KREISEL e. V. ... für das Leben mit Kindern* ((kursiv)), Institut für Weiterbildung und Familienentwicklung. Dort bietet sie für Hebammen und interdisziplinär Fortbildungen an zu den Themen „Systemische Beratung für Familien mit Säuglingen und kleinen Kindern“, „Familienhebamme – eine Chance für einen besseren Start“, „Massagen für Babys und Kinder“ und „Gesund bleiben!“.

**Veröffentlichungen u. a.:** „Schmetterling und Katzenpfoten, Massagen für Babys und Kinder“; „Wenn Babys weinen“; Mitautorin in „Das Neugeborene in der Hebammenpraxis“; Mitarbeit an und in dem Film: „Ein Leben beginnt“ (DVD,

## Margarita Klein

Diplom-Pädagogin, Hebamme  
Praxis für systemische Beratung  
Supervision und Seminare

040 / 38 616 909 und 040 / 899 38 58  
margaritaklein@kreiselhh.de

im



Institut für Weiterbildung und Familienentwicklung

Ehrenbergstraße 25 • 22767 Hamburg  
040 / 38 61 23 71 • [www.kreiselhh.de](http://www.kreiselhh.de)

---

Deutsche Liga für das Kind).

**Neu:** Das BabyBuch, Klein/Schön/Stüwe, Beltz Verlag, Weinheim Februar 2009

Kompetenter Rat und einfühlsame Begleitung durch die Schwangerschaft, die  
Geburt und das erste gemeinsame Jahr der neuen Familie.

Mit Illustrationen von Jutta Bauer und vielen Photos

und CD: „Entspannte Momente“ mit Phantasiereisen von Margarita Klein

### **Kontakt:**

Ehrenbergstr. 25, 22767 Hamburg, [www.kreiselhh.de](http://www.kreiselhh.de)

Tel. (040) 38 616 909 E-Mail: [margaritaklein@kreiselhh.de](mailto:margaritaklein@kreiselhh.de)