

Ben Furman

Zum Glück ist es nicht weit

Sieben Kompetenzen
für eine bessere Beziehung
zu sich und anderen

Aus dem Englischen von Weronika M. Jakubowska

Zweite Auflage, 2023

Einleitung	9
1 Erfolge erleben	11
Erfolge, die wir genauer unter die Lupe nehmen, gewinnen an Bedeutung	13
Anderen zu danken ist ein wesentlicher Bestandteil von Erfolg	14
Freude am Erfolg zu erleben ist eine kollektive Fähigkeit	15
Freude am Erfolg erzeugt Dankbarkeit	15
2 Stärken wahrnehmen	17
Menschen haben mehr Stärken, als ihnen bewusst ist	19
Ressourcen nützen uns nur, wenn wir sie nutzen	21
Hindernisse als Ressourcen sehen	22
<i>Hindernisse als Ressourcen zu sehen ist Übungssache</i>	24
3 Die Vergangenheit als Ressource betrachten	27
Nicht die Dinge, die uns zustoßen, beeinträchtigen uns, sondern die Art, wie wir über sie denken	30
Ressourcenorientierung soll das menschliche Leiden nicht verharmlosen	32
Ressourcenorientierung kann man lernen	32
Hilfreiche Fragen	33
Ressourcenorientierung – eine uralte Volksweisheit	34
Schließe Freundschaft mit deiner Vergangenheit, sie ist ein wesentlicher Teil von dir	35

4	Andere effektiv beeinflussen	37
	Die Beeinflussung anderer als Alltagskompetenz	41
	Die Hände	41
	<i>Die Mecker-Hand</i>	42
	<i>Die Wunsch-Hand</i>	44
	Die Wunsch-Hand als ethisch vertretbare Art, auf Menschen einzuwirken	49
5	Kritik mit Neugier begegnen	51
	Mit Kritik umgehen	53
	<i>Selbstverteidigung verstärkt die Kritik</i>	54
	<i>Menschen in der Kundenbetreuung beherrschen die Kunst, konstruktiv mit Kritik umzugehen</i>	55
	<i>Zuhören funktioniert selbst bei angriffslustigen Kritikern</i>	55
6	Kränkungen heilen	59
	Kränken und Gekränkterwerden gehört zum Leben	61
	Ein Beispiel	62
	<i>Der Betroffene spricht die Angelegenheit auf drastische Weise an</i>	63
	<i>Der Kränkende schiebt die Erbse noch tiefer in die Nase des Gekränkten</i>	63
	<i>Jemanden vor den Kopf zu stoßen löst einen Teufelskreis aus</i>	64
	<i>Jemanden vor den Kopf zu stoßen ist nichts als ein ungeschickter Versuch der Selbstverteidigung</i>	64
	<i>Die gekränkte Person kann das auf konstruktive Art thematisieren</i>	65
	<i>Man sollte der gekränkten Person das Gefühl der Anerkennung vermitteln</i>	66
	<i>Bei jedem von uns gibt es noch Luft nach oben in der Kunst, über Kränkungen hinwegzukommen</i>	67

7 Probleme in Ziele verwandeln	69
Der problemfokussierte Ansatz funktioniert bei vielen Problemen gut	71
Es gibt unterschiedliche Arten von Problemen	72
Die meisten zwischenmenschlichen Probleme lassen sich mit einem lösungsfokussierten Ansatz am besten lösen	72
Der Lösungsfokus generiert nützliche Fragen	74
Mit dem Lösungsfokus schlechte Gewohnheiten ablegen	75
<i>Ein Beispiel: Nägelkauen</i>	75
Mit dem Lösungsfokus Ängste überwinden	76
Die drei Grundpfeiler des lösungsfokussierten Ansatzes: Hoffnung, Kreativität und Zusammenarbeit	78
Gedanken zum Schluss	81
Über den Autor	83
Für Ihre Notizen	85

Einleitung

Die lösungsfokussierte Kurzzeittherapie ist ein psychotherapeutischer Ansatz, der in den frühen 1980er-Jahren in den USA entwickelt wurde. Sie unterschied sich stark von den damals verbreiteten Formen der sogenannten Gesprächstherapie. Anstatt sich auf die Probleme des Klienten zu konzentrieren und deren Ursachen zu ermitteln, erkundet ein lösungsfokussiertes Gespräch die Hoffnungen und Ziele des Klienten und unterstützt ihn dabei, Wege zu finden, auf denen er seine Ziele erreichen kann. Bei den traditionellen Ansätzen bestand die Aufgabe des Therapeuten darin, seine Klienten zu verstehen und ihnen zu helfen, sich selbst zu verstehen. Bei einem lösungsfokussierten Ansatz hat der Therapeut mehr die Funktion eines Coachs, der die Aufgabe hat, dass er seinen Klienten durch sachdienliche Fragen dabei hilft, klare Ziele zu formulieren und Ressourcen in sich selbst und im eigenen Umfeld zu finden, die ihnen bei der Umsetzung ihrer Ziele nützlich sind.

Als die lösungsfokussierte Therapie entstand, war sie lediglich ein weiterer Ansatz unter vielen. Doch schon bald fanden die einfachen und praxisnahen Leitgedanken und Methoden ihren Weg in die unterschiedlichsten Lebensbereiche. Heute findet die lösungsfokussierte Psychologie in vielfältigen Bereichen Anwendung, so etwa im Sport, in der Gesundheitserziehung, der Meditation, dem Coaching, in Führung, Bildung und Strafrecht.

Doch worum geht es eigentlich beim lösungsfokussierten Ansatz? Kurz gesagt ist es ein »Algorithmus«, ein logisches Gesprächsverfahren, in dem Menschen mithilfe gut durchdachter, nützlicher Fragen darin unterstützt werden, ihre Lebensqualität zu steigern und Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Oft erzählen Lernende der lösungsfokussierten Therapie ihren Lehrtherapeuten, welche positiven Auswirkungen das Kennenlernen und Anwenden des lösungsfokussierten Ansatzes in ihrem Privatleben habe. Sie berichten Dinge wie »Ich verstehe mich jetzt viel besser mit meinen Kindern und meiner Frau«, »Ich habe mehr Mitgefühl für mich selbst«, »Mein Mann sagt, ich habe mich zum Besseren verändert«, »Ich bin viel optimistischer geworden«, »Ich werde nicht mehr so wütend auf meine Kinder wie früher«.

Was bewirkt diese positiven Veränderungen? Ich denke, das ist ein zusätzlicher Bonus, der dadurch entsteht, dass diese Menschen die Annahmen, die der lösungsfokussierten Psychologie zugrunde liegen, kennenlernen, verinnerlichen und in ihr eigenes Leben, in ihre persönlichen Beziehungen integrieren. In den folgenden Kapiteln versuche ich, diese Grundannahmen zu beleuchten, indem ich sie als eine Sammlung von sieben »Alltagskompetenzen« beschreibe.

Das Buch hat seine Aufgabe erfüllt, wenn es ihm gelingt, Ihnen konkrete Ideen an die Hand zu geben, wie Sie Ihre eigene Lebensqualität steigern können, indem Sie diese sieben Alltagskompetenzen erlernen und umsetzen.

1 Erfolge erleben

*Wir sollen aus unseren Fehlern lernen,
tatsächlich lernen wir jedoch mehr aus unseren Erfolgen.*



An einem schönen Samstagmorgen erklärte ein Rabbi seiner Frau, er werde diesen Tag mit Golfspielen verbringen.

»Tu das nicht«, protestierte seine Frau besorgt. »Wenn jemand aus der Gemeinde erfährt, dass du den Sabbat nicht gehrt hast, wie es uns die heilige Schrift vorschreibt, verlierst du noch deine Arbeit. Und wie sollen wir dann das Haus abbezahlen?«

»Das erfährt schon keiner«, beschwichtigte der Rabbi. »Ich spiele einfach inkognito. Ich gehe auf einen anderen Platz als sonst, wo mich keiner kennt.«

»Tu das nicht, Liebling! Gott wird dich bestrafen«, warnte seine Frau erneut.

»Es ist ja keine große Sünde. Gott wird mir sicher vergeben«, sagte der Rabbi und packte seine Ausrüstung zusammen.

Als er am Ende des Tages wieder nach Hause kam, bemerkte seine Frau sofort, dass etwas nicht in Ordnung war. Der Rabbi erschien ihr wie ein gebrochener Mann.

»Was ist los? Was ist passiert?«, fragte sie ihn.

»Ich hätte auf dich hören sollen«, murmelte der Rabbi. »Du hattest recht. Ich hätte nicht spielen sollen. Gott hat mich für meine Sünde bestraft.«

»Was ist denn passiert? Hast du dich verletzt?«

»Nein, nichts dergleichen«, entgegnete er bedrückt. »Es ist beim sechsten Tee passiert: Ich habe ausgeholt, meinen Driver geschwungen, und der Ball flog und flog und landete auf dem Grün und rollte immer weiter bis ins Loch.«

»Was erzählst du da?«, fragte seine Frau verwirrt. »Ich verstehe vielleicht nicht viel von Golf, aber doch so viel, dass du da gerade ein Hole-in-one beschrieben hast. Das hat man nicht alle Tage! Das ist eine einmalige Sache. Solltest du dich nicht darüber freuen?«

»Vermutlich«, erwiderte der Rabbi bekümmert. »Aber ich kann es ja niemandem erzählen!«

Damit wir die Freude erleben können, die Erfolge mit sich bringen, müssen wir lernen, diesen Erfolgen Aufmerksamkeit zu schenken, sie zu analysieren und mit anderen zu teilen.

Freude an Erfolgen zu erleben lässt sich am besten üben, indem man sich auf die Erfolge konzentriert. Ich bezeichne mit dem Begriff »Erfolg« nicht nur die großen oder bemerkenswerten Erfolge, ich meine ebenso all die alltäglichen, die Mini- und die Mikro-Erfolge, die wir alle erleben. Je kleiner der Erfolg, den wir anerkennen, desto mehr Erfolgserlebnisse haben wir. Wenn wir nur unsere großen Erfolge wahrnehmen, bleibt die Freude über einen Erfolg zwangsläufig ein seltenes Erlebnis.

Erfolge, die wir genauer unter die Lupe nehmen, gewinnen an Bedeutung

Nehmen wir an, ich frage Sie nach einem kleinen Erfolgserlebnis, das Sie heute hatten, oder im Laufe der vergangenen Woche. Sie überlegen einen Augenblick und erzählen mir dann, dass Sie es heute früh endlich mal geschafft haben, Ihre Tochter vor neun Uhr in den Kindergarten zu bringen. Ich nehme an, dass das nicht einfach für Sie war, und möchte mehr darüber hören. Daraufhin erklären Sie, dass Sie schon seit einer Weile versuchen, Ihre Tochter morgens früher in den Kindergarten zu bringen, es aber bisher nie geschafft haben, weil sie morgens so lange brauche. Vielleicht teilen Sie sogar Ihre Befürchtung mit mir, dass Sie die Sache vermutlich nicht besser gemacht haben, indem Sie immer wieder die Geduld verloren haben. Dann frage ich Sie: »Wie haben Sie das gemacht? Wie haben Sie es geschafft, Ihre Tochter heute so früh in den Kindergarten zu bringen?« Und Sie erzählen mir, dass es daran liege, dass Ihre Tochter heute nicht so viel Aufhebens gemacht habe wie sonst. Da werde ich neugierig und möchte wissen, warum Ihre Tochter heute weniger Aufhebens gemacht habe als sonst. »Was haben Sie selbst heute getan, das

erklären könnte, warum Ihre Tochter heute früh schneller war?« Nach einigem Nachdenken äußern Sie die Überlegung, es könnte womöglich damit zu tun haben, dass der gestrige Abend zu Hause so ruhig gewesen sei, Sie Zeit gehabt hätten, mit ihr zu besprechen, was sie am nächsten Morgen anziehen wolle, und ihr erlaubt hätten, die Kleider schon mal für den nächsten Tag vorzubereiten. Das interessiert mich, und ich fahre mit meinen Nachforschungen fort. Ich frage Sie etwa, wie Sie auf die Idee gekommen seien, dass sie die Kleider bereits am Abend vorbereiten könnte, oder wie Ihre Partnerin unterstützend an diesem Erfolg beteiligt gewesen sei.

Durch diese Art des Nachforschens – oder der Erfolgsanalyse, wie ich es gerne nenne – würden Sie vermutlich anfangen, Ihren Erfolg mehr wertzuschätzen. Gleichzeitig würden Sie sich mehr und mehr bewusst machen, was diesen Erfolg möglich gemacht hat. Sie würden auch erkennen, wie andere Menschen Ihnen geholfen oder Sie unterstützt haben. Erfolgsanalyse ist kein bloßes Anfeuern, es hat eine wichtige Funktion: Es hilft, besser zu verstehen, welche Faktoren zu diesem Erfolg beigetragen haben, wodurch wiederum ähnliche Erfolge in der Zukunft wahrscheinlicher werden.

Anderen zu danken ist ein wesentlicher Bestandteil von Erfolg

Wenn Menschen ihre Erfolge analysieren, stellen sie rasch fest, dass man Erfolge nicht alleine erreicht. Es gibt immer einen anderen Menschen, der irgendwie geholfen oder einen unterstützt hat, einem Mut zugesprochen und Anregungen gegeben hat oder als Vorbild diente. Es lohnt sich, denjenigen, die zu unseren Erfolgen beitragen, auf die eine oder andere Art zu danken. Erfahren Menschen Wertschätzung dafür, dass sie zu unseren Erfolgen beigetragen haben, fällt es ihnen leichter, auch an der

Freude über diese Erfolge teilzuhaben, und sie sind eher bereit, uns auch in Zukunft mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Freude am Erfolg zu erleben ist eine kollektive Fähigkeit

Es ist wichtig, dass Menschen lernen, ihre Erfolge mit anderen zu teilen. Wir werden uns unserer eigenen Erfolge bewusster, wenn andere sich dafür interessieren. Indem wir unsere Erfolge teilen, d. h. mit anderen darüber sprechen, lernen wir nicht nur aus unseren eigenen Erfolgen, sondern auch aus denen unserer Mitmenschen.

Freude am Erfolg zu erleben ist eine Fähigkeit, die man nur schwerlich für sich allein üben kann. Es ist eine kollektive Fähigkeit – ähnlich wie Tanzen oder Musikmachen –, die erst im gemeinsamen Üben reife Früchte trägt. Geteilte Freude ist doppelte Freude, wie man so schön sagt. Freude am Erfolg lässt sich am besten aus Gesprächen ziehen, in denen Menschen sich über ihre Erfolgserlebnisse austauschen und sich gegenseitig helfen, sie genauer zu untersuchen und besser zu verstehen.

Freude am Erfolg erzeugt Dankbarkeit

Machen wir uns bewusst, auf welche Art und Weise andere zu unserem Erfolg beigetragen haben, stärkt das nicht nur unsere Beziehungen zu diesen Menschen, es hilft uns auch, Dankbarkeit zu empfinden – eine Empfindung, die bekanntermaßen eine starke positive Wirkung auf unser Wohlbefinden hat.

Praktische Übung

Machen Sie ein Experiment, und fragen Sie Ihre Familie, Ihre Freunde oder Kollegen, was sie heute oder in den vergangenen Tagen erfolgreich gemacht haben. Wenn sie Ihnen von ihren Erfolgserlebnissen erzählen, äußern Sie Bewunderung und Neugier, indem Sie Fragen stellen, wie zum Beispiel: »Wie hast du das gemacht?«, »An wem hast du dir ein Beispiel genommen?«, »Wie bist du darauf gekommen?«, »Wer hat dir dabei geholfen oder dich unterstützt?«.

Gewöhnen Sie sich auch an, sich intensiver auf Ihre eigenen Erfolge zu konzentrieren – nicht nur auf die großen, sondern auch auf die, die Sie vielleicht als Mini- oder Mikro-Erfolge einstufen würden. Fragen Sie sich, was zu Ihrem Erfolg beigetragen hat. Was haben Sie gedacht oder getan, das es Ihnen ermöglicht hat, hier erfolgreich zu sein? Wie haben andere Menschen Sie unterstützt, Ihnen geholfen? Wenn Sie diese Fragen beantwortet haben, überlegen Sie sich, wie Sie denjenigen, die zu Ihrem Erfolg beigetragen haben, danken oder ihren Beitrag zumindest würdigen können.

Beobachten Sie, wie sich dieses Handeln auf Sie und auf die Beziehungen zu Ihrem Mitmenschen auswirkt.

