

GUIDE · KOSTENLOS

Und was geht doch?

7 systemische Fragen für Situationen, die sich festgefahren anfühlen.

Für Pflegeeltern, Erziehungsfachstellen, Patchworkfamilien und für alle, die gerade denken: „Da kann ich eh nichts machen."

VON JOHANNA DEICKE

BEVOR WIR ANFANGEN

Hallo, ich bin Johanna.

Ich mag Situationen, bei denen alle Beteiligten irgendwann sagen: „Ja, aber …“ Genau dort wird es für mich interessant.

Als Sozialarbeiterin arbeite ich mit Familien, Pflegeeltern und Fachkräften. Mich interessiert dabei nicht, wer am Ende recht hat. Mich interessiert, wie Menschen an den Punkt gekommen sind, an dem sie gerade stehen, und was sich verändert, wenn wir das Problem einmal aus einer anderen Richtung anschauen.

Ich glaube daran, dass Menschen „gute“ Gründe haben. Auch für Verhalten, das anstrengend, unverständlich oder ziemlich daneben ist. Und ich glaube daran, dass immer Handlungsspielraum vorhanden ist. Manchmal ist er nur unter sehr viel Ohnmacht, Ärger und „Die müssten doch endlich …“ verschwunden.



SO NUTZT DU DEN GUIDE

Dieser Guide soll dein Problem nicht kleinreden. Er soll dir auch nicht erklären, dass du einfach deine Einstellung ändern musst.

Nimm eine konkrete Situation mit und probier die Fragen daran aus. Die Situation bleibt danach exakt dieselbe. Aber vielleicht siehst du sie danach ein kleines bisschen anders.

„Nicht alles liegt in deiner Hand. Aber das heißt noch lange nicht, dass nichts in deiner Hand liegt.“

AUF EINEN BLICK

Die sieben Fragen.

Du musst sie nicht der Reihe nach beantworten. Aber sie bauen aufeinander auf. Auf den nächsten Seiten findest du zu jeder Frage ein Beispiel aus dem Alltag mit Pflegekind, Umgang und Hilfesystem.

01 Was ist eigentlich das Problem am Problem?

02 Für wen ist das eigentlich alles ein Problem?

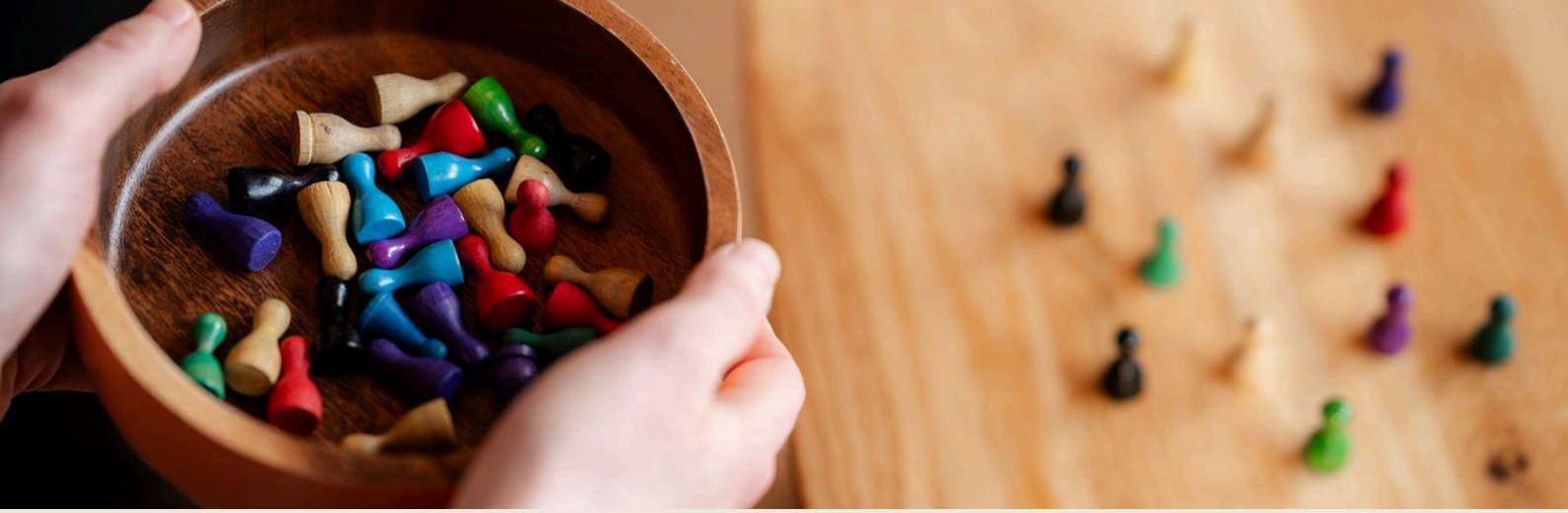
03 Was tust du gerade, damit das Problem endlich aufhört?

04 Was, wenn deine Lösung das Problem mit am Laufen hält?

05 Was müsstest du tun, damit das Problem noch größer wird?

06 Wer profitiert eigentlich davon, dass das Problem bleibt?

07 Was könnte ein guter Grund für all das sein?



FRAGE 1 VON 7

Was ist eigentlich das Problem am Problem?

Ein Beispiel

Eine Pflegemutter sagt: „Der Umgang ist das Problem.“ Wenn wir dort stehenbleiben, ist der Handlungsspielraum ziemlich klein. Ob der Umgang stattfindet, entscheidet sie nicht allein. Also gehen wir eine Etage tiefer. Was ist das Problem am Umgang? „Mein Pflegekind ist danach völlig durch.“ Und was ist daran für sie das Problem? „Danach kippt unser kompletter Familienalltag. Die Geschwister bekommen es ab. Ich sage Termine ab. Und ehrlich gesagt bin ich selbst schon zwei Tage vorher angespannt.“ Jetzt reden wir plötzlich nicht mehr nur über den Umgang. Wir reden über die Tage davor, die Tage danach, die Geschwister, ihre eigene Anspannung und den Familienalltag. Hier liegen Handlungsmöglichkeiten.

Was bewegen wir hier eigentlich?

Wir benennen Probleme gern sehr schnell: „Der Umgang.“ „Das Jugendamt.“ „Mein Ex.“ „Das Verhalten meines Kindes.“ Das ist verständlich, gleichzeitig meistens noch zu groß gedacht, um damit wirklich arbeiten zu können. Die spannendere Ebene beginnt eine Etage tiefer: Warum ist genau das für dich ein Problem? Was macht es mit deinem Alltag, deinen Beziehungen, deinem Körper, deinen Möglichkeiten? Erst dort wird aus einem großen äußeren Problem etwas, das sich genauer anschauen lässt.

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Der Umgang ist dadurch weder besser noch weniger belastend geworden. Gleichzeitig entstehen hier Ansatzpunkte. Vielleicht kann sie den Umgang nicht verändern. Aber sie kann anfangen zu schauen, was vor dem Umgang passiert, was danach hilft, was die Geschwister brauchen und was ihre eigene Anspannung verstärkt. Das ist noch keine Lösung. Aber es ist der Unterschied zwischen „Ich kann nichts machen“ und „Okay. Hier gibt es Stellen, an denen ich hinschauen kann, weil ich eben doch selbst etwas in der Hand habe.“



FRAGE 2 VON 7

Für wen ist das eigentlich alles ein Problem?

Ein Beispiel

Die Pflegemutter erlebt die Umgänge als riesiges Problem. Für das Pflegekind ist es komplizierter: Es schläft danach schlecht und ist aufgewühlt. Gleichzeitig freut es sich vielleicht vorher auf seine Eltern. Für die Pflegegeschwister sind vor allem die Tage danach schwierig. Die Herkunftsmutter erlebt den Kontakt möglicherweise als wichtige Verbindung zu ihrem Kind. Und die Fachkraft im Jugendamt schaut vielleicht zusätzlich auf Bindung, Rechte, Auftrag und langfristige Perspektive. Plötzlich gibt es nicht mehr eine Wahrheit über den Umgang, sondern mehrere Erlebnisse derselben Situation.

Was bewegen wir hier eigentlich?

Ein Satz wie „Das ist doch offensichtlich ein Problem“ fühlt sich oft glasklar an. Nur sitzen in Familien und Hilfesystemen mehrere Menschen am Tisch, mit unterschiedlichen Beziehungen, Aufträgen, Erfahrungen und Bedürfnissen. Deshalb lohnt sich eine ziemlich einfache Frage: Für wen genau ist es ein Problem? Nicht, um deine Sicht kleinzumachen. Sondern um herauszufinden, ob ihr überhaupt über dasselbe sprecht.

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Das kann enorm viel verändern. Denn aus „Warum verstehen die nicht, dass das ein Problem ist?“ kann werden: „Ah. Die sehen gerade ein anderes Problem als ich.“ Damit musst du ihre Sicht nicht übernehmen. Aber du kannst anders sprechen. Statt darum zu kämpfen, wer recht hat, kannst du genauer benennen, welches Problem du eigentlich gelöst haben möchtest. Manchmal scheitern Gespräche nicht daran, dass Menschen keine Lösung finden. Sondern daran, dass sie die ganze Zeit unterschiedliche Probleme lösen wollen.



FRAGE 3 VON 7

Was tust du gerade, damit das Problem endlich aufhört?

Ein Beispiel

Unsere Pflegemutter dokumentiert nach jedem Umgang sehr genau. Sie hält Termine frei. Sie beobachtet ihr Pflegekind. Sie fragt nach. Sie telefoniert mit Fachkräften. Sie versucht, eine Veränderung der Umgangsregelung zu erreichen. Wenn sie das einmal nebeneinanderlegt, fällt etwas auf: Der freie Nachmittag nach dem Umgang hilft der Familie wirklich. Die Dokumentation ist teilweise wichtig. Aber das permanente Beobachten? Das hält sie selbst unglaublich wach. Sie scannt schon vorher nach Anzeichen und ist innerlich ständig bei der Frage: „Was passiert diesmal?“

Was bewegen wir hier eigentlich?

Wenn etwas lange schwierig ist, tun wir meistens längst sehr viel dagegen. Nur nennen wir das irgendwann nicht mehr „Lösungsversuch“. Es ist einfach unser Alltag geworden. Deshalb lohnt es sich, einmal ganz nüchtern hinzuschauen: Was tue ich eigentlich alles, damit dieses Problem verschwindet, kleiner wird oder wenigstens nicht eskaliert? Da darf alles hin. Auch Dinge, die sinnvoll sind. Gerade die.

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Die Frage macht aus einem diffusen Gefühl von Überforderung eine kleine Landkarte. Da sind Dinge, die helfen. Dinge, die notwendig sind. Und vielleicht auch Dinge, die einmal sinnvoll begonnen haben, heute aber hauptsächlich Energie kosten. Das Entscheidende ist: Du musst nicht sofort wissen, was du stattdessen tun sollst. Erstmal reicht zu sehen, was du überhaupt schon tust. Denn solange alle Aufmerksamkeit beim Problem liegt, bleiben die eigenen Lösungsversuche oft erstaunlich unsichtbar. Diese Frage leitet wunderbar über zur nächsten.



FRAGE 4 VON 7

Was, wenn deine Lösung das Problem mit am Laufen hält?

Ein Beispiel

Nach den Umgängen beobachtet die Pflegemutter ihr Kind besonders aufmerksam. „Alles okay?“ „Bist du traurig?“ „War irgendwas?“ „Willst du darüber reden?“ Das kommt aus Fürsorge. Sie möchte verfügbar sein und nichts übersehen. Gleichzeitig könnte genau diese erhöhte Aufmerksamkeit etwas mit der Situation machen. Vielleicht wird jedes ungewöhnliche Verhalten sofort dem Umgang zugeordnet. Vielleicht bleibt die Mutter selbst tagelang im Alarmmodus. Vielleicht merkt auch das Kind: Nach dem Umgang ist offenbar etwas Besonderes mit mir. Das muss nicht so sein. Es ist erstmal nur eine Hypothese.

Was bewegen wir hier eigentlich?

Diese Frage kann kurz pieksen. Deshalb ganz wichtig: Sie fragt nicht nach Schuld. Sie fragt nach toten Winkeln und Wechselwirkungen. Menschen reagieren auf Probleme. Andere reagieren wiederum auf diese Reaktion. Wir reagieren darauf zurück. Und irgendwann ist kaum noch zu erkennen, was eigentlich womit angefangen hat. Eine Lösung kann also aus einem verdammt guten Grund entstanden sein und gleichzeitig irgendwann Teil der Schleife werden. Denn: Jedes Problem war zuerst eine Lösung!

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Und genau das ist der Punkt. Statt „So IST es“ entsteht „Was, wenn ...?“ Dieser kleine Unterschied schafft Beweglichkeit. Die Pflegemutter muss ihre Fürsorge nicht abstellen. Aber sie kann beobachten, was passiert, wenn sie an einer Stelle etwas verändert. Plötzlich ist sie nicht mehr nur Empfängerin dessen, was nach dem Umgang passiert. Sie ist Teil eines Systems, in dem ihre Reaktion ebenfalls Wirkung hat. Und Wirkung bedeutet: Da ist Einfluss.



FRAGE 5 VON 7

Was müsstest du tun, damit das Problem noch größer wird?

Ein Beispiel

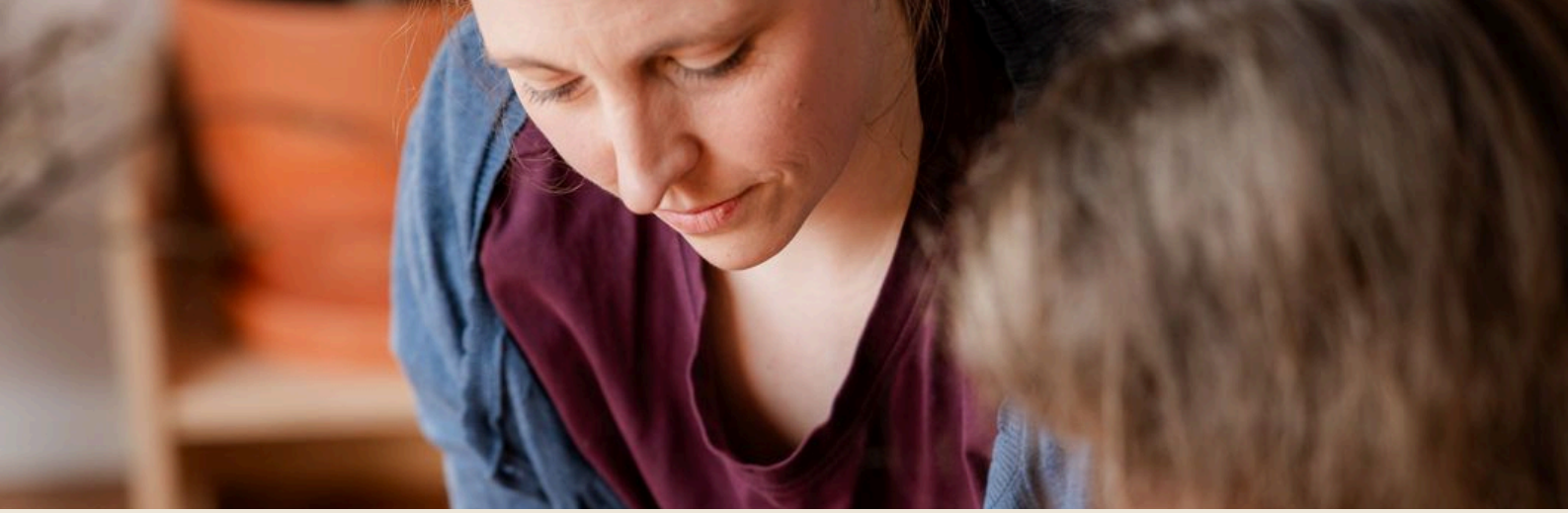
Eine mögliche Verschlimmerungs-Anleitung für Umgänge: „Ich wäre schon zwei Tage vorher richtig angespannt. Ich würde mein Kind ständig beobachten und natürlich ständig nachfragen. Ich würde vorsichtshalber alles nach dem Umgang absagen (auch das Schöne). Ich würde nachts Mails lesen und mich über das Jugendamt aufregen. Wir würden zu Hause dauernd über den nächsten Umgang sprechen. Und jede Auffälligkeit würde ich sofort als Beweis verbuchen.“ Und irgendwo zwischen Punkt drei und vier kann dieser unangenehm lustige Moment kommen: „Fuck. Ein paar Sachen davon mache ich tatsächlich.“

Was bewegen wir hier eigentlich?

Unser Kopf ist hervorragend darin, immer wieder dieselbe Frage zu beantworten: „Wie kriege ich das weg?“ Wenn wir feststecken, produziert er dabei leider gern dieselben Lösungen in leicht anderer Verpackung. Also machen wir etwas Unvernünftiges: Wir drehen die Aufgabe um. Nicht: Wie wird es besser? Sondern: Wie könnte ich es so richtig schön schlimmer machen?

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Genau deshalb funktioniert die Frage so gut. Sie umgeht für einen Moment die Suche nach der richtigen Lösung und macht Muster sichtbar, die sonst unter guten Absichten versteckt bleiben. Und plötzlich gibt es etwas sehr Konkretes zu verändern. Nicht das ganze Hilfesystem. Nicht den Umgang. Nicht das Verhalten eines anderen Menschen. Vielleicht erstmal nur eine Sache von der eigenen Verschlimmerungs-Anleitung ein bisschen weniger. Das klingt klein. Ist es auch. Und genau deshalb kann man morgen damit anfangen.



FRAGE 6 VON 7

Wer profitiert eigentlich davon, dass das Problem bleibt?

Ein Beispiel

Beim Umgangskonflikt könnte das Pflegekind davon profitieren, dass die Erwachsenen die Auseinandersetzung führen. Solange sie streiten, muss es vielleicht selbst keine klare Position beziehen und niemanden enttäuschen. Für die Pflegemutter könnte der Umgang eine klare Erklärung liefern: „Danach geht es ihm schlecht, also liegt es daran." Das kann entlastend sein, weil eine komplizierte Situation dadurch verständlicher wird. Für das Hilfesystem könnte der bestehende Ablauf bedeuten, dass zunächst keine neue, schwierige Entscheidung getroffen werden muss. Keine dieser Ideen muss stimmen. Es sind Hypothesen.

Was bewegen wir hier eigentlich?

„Profitieren" klingt schnell nach Absicht: als würde jemand heimlich dafür sorgen, dass alles schwierig bleibt. So ist die Frage nicht gemeint. Probleme können eine Funktion haben. Sie können etwas ordnen, schützen, erklären oder verhindern. Und dieser „Gewinn" muss sich überhaupt nicht gut anfühlen. Die Frage lautet deshalb nicht: Wer ist schuld? Sondern: Was leistet dieses Problem vielleicht gerade für jemanden oder für das ganze System?

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Aber Hypothesen öffnen Türen. Aus „Warum hört das verdammt nochmal nicht auf?" wird „Was würde verloren gehen, wenn dieses Problem morgen plötzlich weg wäre?" Und auf einmal wird verständlicher, warum Systeme manchmal an Dingen festhalten, die von außen völlig unlogisch wirken. Nicht weil jemand das Problem liebt. Sondern weil Veränderungen oft auch etwas bedrohen, das bisher Sicherheit, Orientierung oder Entlastung gegeben hat. Das macht ein Problem nicht richtig. Aber es macht es verständlicher und damit oft veränderbarer.



FRAGE 7 VON 7

Was könnte ein guter Grund für all das sein?

Ein Beispiel

Unsere Pflegemutter denkt: „Das Jugendamt hält an diesem Umgang fest, obwohl doch jeder sehen müsste, was er mit meinem Pflegekind macht.“ Was könnte ein guter Grund dafür sein? Vielleicht sieht die Fachkraft Aspekte, die die Pflegemutter im Alltag nicht sieht. Vielleicht bewertet sie die Beziehung zur Herkunftsfamilie anders. Vielleicht trägt sie einen rechtlichen Auftrag, der sich von dem Auftrag der Pflegemutter unterscheidet. Vielleicht fürchtet sie eine andere Folge stärker als die Belastung, die gerade sichtbar ist. Das bedeutet nicht: „Dann hat das Jugendamt recht.“ Es bedeutet: Vielleicht handelt dort kein Gegner. Vielleicht handelt dort ein Mensch für etwas, das ich noch nicht verstanden habe.

Was bewegen wir hier eigentlich?

Ich glaube, dass Menschen „gute“ Gründe haben. Nicht unbedingt gute Entscheidungen. Nicht automatisch gutes Verhalten. Aber Gründe, die aus ihrer Geschichte, ihrer Rolle, ihren Ängsten oder ihrem Blick auf die Welt heraus Sinn ergeben. Und ja: Das gilt auch für Menschen, deren Verhalten du richtig scheiße findest. Verstehen heißt nicht gutheißen. Es heißt nur, für einen Moment aufzuhören, den anderen ausschließlich durch die eigene Erklärung zu betrachten.

Was sich mit der Frage im Gepäck verändert

Und das verändert die Ausgangsposition eines Gesprächs enorm. Aus „Wie können die nur?“ wird „Wofür könnte das aus ihrer Sicht gerade sinnvoll sein?“ Du kannst danach immer noch widersprechen. Vielleicht sogar sehr deutlich. Verstehen heißt nicht zustimmen. Es heißt, den Menschen hinter seiner Sichtweise wieder zu sehen. Und genau dort entsteht oft wieder Verbindung. Nicht weil plötzlich alle einer Meinung sind. Sondern weil man einander wieder sehen kann.

ZUM SCHLUSS

Danke.



Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, nicht sofort nach der nächsten Lösung zu suchen, sondern einmal anders hinzuschauen.

Vielleicht ist dein Problem nach diesen sieben Fragen noch da. Vielleicht ist sogar die äußere Situation exakt dieselbe. Das wäre nicht überraschend.

Aber wenn du jetzt genauer weißt, was eigentlich dein Problem daran ist, welche Schleifen du selbst beeinflussen kannst oder warum ein anderer Mensch so handelt, wie er handelt, dann hat sich bereits etwas bewegt. Nicht unbedingt da draußen. Aber in deinem Blick. Und genau dort beginnt oft Handlungsspielraum.

„Dein Handlungsspielraum beginnt nicht dort, wo andere endlich mitspielen."

DU MÖCHTEST MIT MIR WEITERDENKEN?

In einer kurzen Mini-Aufstellung schauen wir, wo du gerade im System stehst und was passiert, wenn du nur eine Position veränderst. Du gehst mit einem klareren Blick darauf, was in deiner Hand liegt und was nicht.

15 Minuten · kostenlos · online oder vor Ort in Osterwieck

Ich will das ausprobieren →

Instagram: @johanna_deicke · johanna.deicke@posteo.de

PLATZ FÜR DICH

Notizen

Meine Situation in einem Satz:

Fotos: Jasmin Junghansen (@augenleuchten.foto), Titelbild: Johanna Deicke