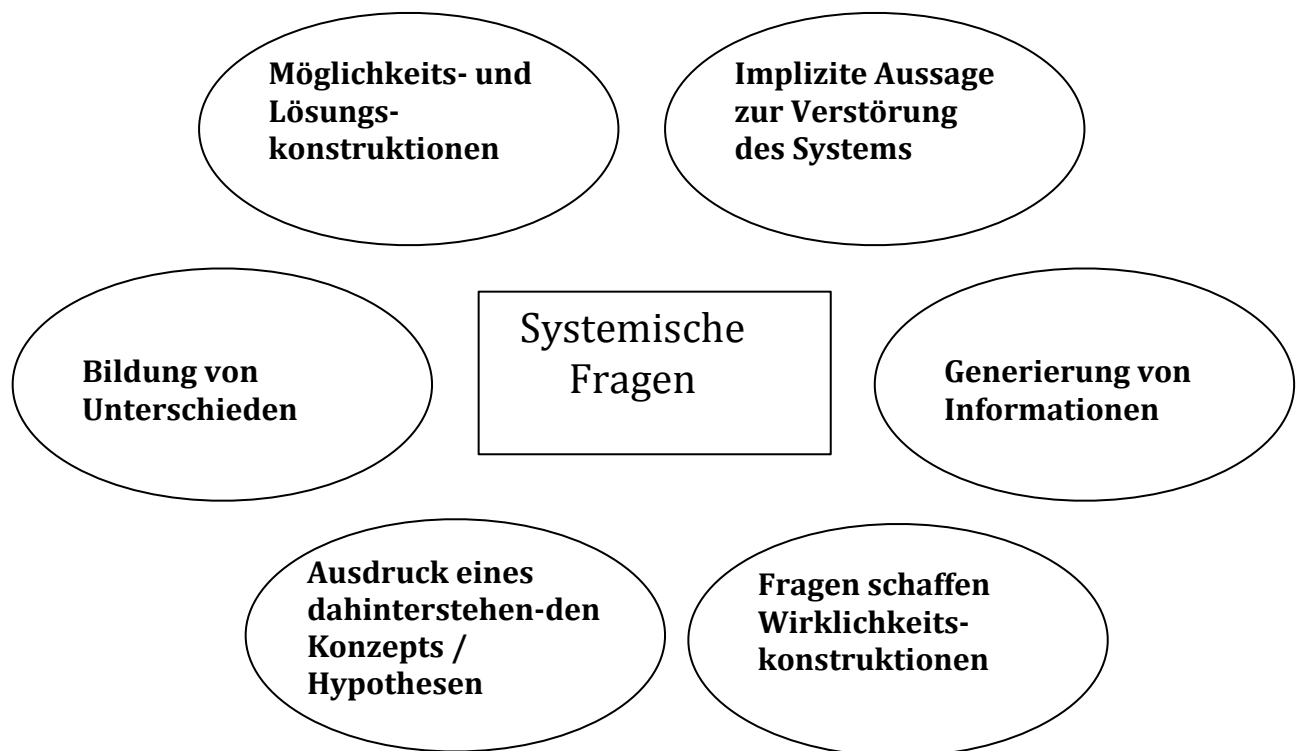


Systemische Fragen



1 Zirkuläre Fragen

Entwicklung im Rahmen des Mailänder Modells.

- Anregung neuer Sichtweisen und Denkprozesse; Beziehungsmuster.
- Ermöglichen einer Außenperspektive.
- Verflüssigung von Krankheit, Frage nach Mustern, Prozesse.
Bsp.: „Was tut Ihr Mann, wenn Ihr Sohn das tut, was sie verhaltensgestört nennen?“
- Verhaltensweisen in Beziehungskontexte stellen.
Bsp.: „Für wen ist XY ein Problem? Wer ist am meisten beunruhigt, wen am zweitmeisten...?“
- Relativierung der Wahrnehmung des Patienten durch andere Auffassungen.
Bsp.: „Was meinen Sie denkt Ihre Frau über das Verhalten Ihrer Mutter? Angenommen X würde einmal ganz klar ausdrücken, was er / sie denkt, was wäre es? Und wie würde Y darauf reagieren? Angenommen Ihr Mann wäre jetzt hier, was würde er sagen, wie er die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Mutter sieht?“

Alles gezeigte Verhalten, Symptome, unterschiedliche Gefühlsausdrücke sind kommunikative Angebote und haben eine kommunikative Funktion und Bedeutung!

- Wichtig ist die **Wirkung** eines mitgeteilten Gefühls, Verhaltens...
- Wie versteht der Andere das Symptom, welche Erwartungen und Beobachtungen, welche Reaktionen sind damit verbunden?
- Man befragt den Empfänger der Botschaft, nicht direkt den Sender.
- Man fragt den Sender nach der Bedeutung seines Verhaltens für den Anderen.
- Man fragt einen Dritten über seine Wahrnehmung der Beziehung zwischen zwei anderen

Familienmitgliedern.

- Tratschen über Anwesende

Triadische Fragen => triadische Hypothesen

- Aussprechen von Vermutungen und Erwartungen.
- Einbezug nicht anwesender, verstorbener Personen.

Zirkuläres Fragen im engeren Sinne:

- „Wenn ich Ihren Mann (Tochter usw. ...) fragen würde...“
- „Wenn Ihre Mutter anwesend wäre, was würde sie sagen...“
- „Wenn ich heimlich anwesend wäre, was würde ich sehen?“

- ☐ „Wenn Sie aus der Perspektive Ihrer Tochter sprechen, was sagen Sie dann dazu?“
- ☐ „Wie ist wohl die Meinung Ihres Mannes über Ihre Tochter?“ (Ansicht eines Dritten über einen Vierten)
- ☐ „Aus der Sicht Ihres Mannes, wer hat da wohl eine engere Beziehung zu Ihrer Tochter, Sie oder Ihr Mann?“

1.1 Zur Eröffnung

- ☐ Angenommen, dieses Gespräch (diese Therapie) ist zu Ende und es war hilfreich, woran merken Sie das?
- ☐ Sie sagen Sie leiden unter, woran merken Sie das?
- ☐ Sie nennen verschiedene Probleme; könnte es sein, dass sie zusammenhängen? Wie?
- ☐ Wer von Ihnen leidet am meisten unter dem Problem? Wer hat den Termin verabredet? Wer müsste sonst noch mitkommen?

1.2 Erkundende Fragen

- ☐ Abgesehen von Ihrem Problem, was läuft bei Ihnen am besten?
- ☐ Was hat Ihnen bisher geholfen?
- ☐ Wann ist das Problem zum letzten Mal aufgetreten?
- ☐ Was ist ohne das Problem anders?
- ☐ Wie haben Sie früher ähnliche oder andere Fragen gelöst?
- ☐ Wer kann Ihnen am besten helfen?
- ☐ Hätten Sie das Problem nicht, was wäre jetzt / sonst anders?
- ☐ Viele Menschen, die unter Ihrem Problem leiden, haben noch folgende Schwierigkeiten.... Welche kennen Sie nicht?

1.3 3. Zukunftsfragen

- ☐ Wenn über Nacht ein Wunder geschieht und das Problem im Schlaf verschwindet, woran merken Sie das am nächsten Tag?
- ☐ Woran werden Sie zuerst merken, dass das Problem weniger stört?
- ☐ Was ist anders, wenn das Problem verschwunden ist? Wer merkt es zuerst? Wer freut sich am meisten darüber? Wer glaubt am meisten, dass es auch so bleibt?
- ☐ Wie lange wird es dauern, bis sich das Problem von selbst löst?

- Wer wird Sie darin bestätigen, wenn Sie das Problem nicht mehr haben? Was würden Sie tun, damit andere Ihre Veränderung bemerken und sie Ihnen bestätigen können?
- Stellen Sie sich vor, Sie könnten in die Zukunft schauen, wie werden Sie dann das Problem gelöst haben?
- Wie viel Prozent Besserung wird Ihnen genügen?
- Was müssten Sie tun oder lassen, damit alles noch schlimmer wird?

Kurt Ludewig
„Systemische Therapie“
3. Aufl. – Stuttgart: Klett-Cotta, 1995

2 Fragen zur Unterschiedsbildung

2.1 Klassifikationsfragen

Bildung von Rangreihen

Bsp.: „Wer freut sich über den Einzug der Schwiegermutter am meisten, wer am wenigsten?“

2.2 Prozentfragen

Genauere Differenzierung der Ideen, Überzeugungen, Stimmungen, Krankheitskonzepte, Meinungen sowie innere Ambivalenzen

Bsp.: „Wenn es im Herzen Ihrer Frau zwei Tendenzen gebe: eine will sich von Ihrem Mann trennen, eine will bei ihm bleiben - wie viel Prozent des Herzens Ihrer Frau möchte sich derzeit von Ihnen trennen? Wie viel Prozent möchte bei Ihnen bleiben?“

2.3 Subsystemvergleiche

Vergleich der Intensität verschiedener dyadisches oder triadischer Beziehungen (Wer mit wem besser kann?) => Tabuthemen anschneiden

Bsp.: „Wie sehen Sie das als Sohn und Bruder: hat Ihr Vater zur Zeit eine engere Beziehung zu seiner Frau oder zu seiner Tochter?“

2.4 Übereinstimmungsfragen

Hinweise auf Koalitionen durch Ablehnung oder Zustimmung auf Antworten eines Anderen (Wer mit wem?)

Bsp.: „Sehen Sie das genauso wie Ihre Kollegin oder würden Sie ihr da eher widersprechen?“

3 Wirklichkeitskonstruktionen

Verdeutlichen aktueller Beziehungsmuster

3.1 Fragen zum Auftragskontext

Klärung der vielfältigen und widersprüchlichen Erwartungen der Klienten, des Überweisenden und weiteren Auftraggebern.

Erneute Auftragsklärung bei Krisen oder Unklarheiten im Beratungsprozess notwendig.

1.) Überweisungskontext erfragen:

- Eigenmotivation vs. Fremdmotivation
- Funktion der systemischen Beraters in der Beziehung zwischen Klienten und Überweisenden.

2.) Erwartungen der Anwesenden:

- Klärung unterschiedlicher Erwartungen.

3.2 Das Problem im Kontext

1.) „Das Problempaket anpacken“

- Differenzierung des Problems.
- Nach konkreten Verhaltensweisen fragen.
- Wem, wo, wann das Problemverhalten gezeigt wird (und wem... nicht).

2.) Beschreibung rund um das Problem erfragen

- Unterschiedliche Sichtweisen des Problems von verschiedenen Personen (Klassifikationsfragen, Prozentfragen).

3.) Tanz um das Problem erfragen

- Erkunden der Interaktionskreisläufe.
- Unterschiede in der Intensität/ in der Art der Reaktion der Anderen.
- Genaueren Beschreibung der Reaktion des Problemträgers auf die Reaktion der Anderen.

4.) Erklärung für das Problem erfragen

- Unterschiede in den Erklärungen, sowie daraus entstehende Handlungsfolgen (Erweiterungen bzw. Beschränkungen der möglichen Problemlösungen).

5) Bedeutung des Problems für die Beziehungen erfragen

- Beziehungsveränderungen (Übergänge in Lebenszyklen) in Zusammenhang bringen zum Anfang und (hypothetischen) Ende des Problems (zirkuläres Fragen).
- Vergleich der An- und Abwesenheit von Personen.

4 Möglichkeitskonstruktion

Hypothetisches Fragen, spielerisches Anbieten neuer kreativer Lösungswege

(Angenommen, dass..., Wäs wäre, wenn...)

„Als-ob-Realität“

Beachte: wertschätzende Perspektive für das Problem \neq Verschlimmerungsfragen

Sinn von Symptomen (Reframing)

Bsp.: Für den Begriff Krankheit wird der Buchstabe X verwendet.

Hinterfragen der Rolle des Therapeuten

Bsp.: „Gesetzt den Fall, es gäbe keine Therapeuten auf der Welt, was würden Sie dann tun, um Ihr Problem zu lösen?“

Fragen in die Zukunft (feedforward)

Bsp.: „Stellen Sie sich mal vor, es wären 5 Jahre vergangen: Welches der Kinder wird als erstes das Haus verlassen?“

Existenzielle Fragen (Tabuthemen)

Bsp.: „Wenn Sie sich einmal vorstellen, Ihr Sohn wäre nicht geboren worden, Sie hätten ihn gar nicht gehabt, wie sähe Ihre Beziehung dann aus?“

Die Vergangenheit neu durchdenken

Bsp.: „Wenn Sie Ihre Idee ‚Meine Mutter hat mich nie geliebt‘ eintauschen würden gegen die Idee ‚Sie hat mich schon geliebt, sie hat es sich nur nicht zu zeigen getraut‘ - würde für Sie dadurch irgend etwas anders?“

4.1 Lösungsorientierte Fragen (Verbesserungsfragen)

„Das, was funktioniert“ mehr in den Blick bekommen

--> wichtig für die Konstruktion von Lösungen!

1) Fragen nach Ausnahmen von dem Problem

- Vergleich zwischen Problem-Zeiten und Nicht-Problem-Zeiten.

2) Fragen nach Ressourcen - unabhängig vom Problem

- Erkunden nach Lebensbereichen, in denen sich der Patient wohl und kompetent fühlt, zufrieden ist.
- Gut für Klienten, die Idee wie, „Man muss ständig an sich arbeiten.“, haben.

3) Wunderfragen

- Wenn keine Ausnahmen zu berichten sind, muss ein Wunder geschehen...
- Wichtig ist, genau zu fragen, was nach dem Wunder geschieht.
- Wunder sind unverbindlich, Phantasien von Veränderungen ohne Verantwortungsgefühl hinsichtlich einer baldigen Umsetzung.
- Nach dem Wunder führt man schlichte, handfeste Tätigkeiten aus, die man häufig schon in den Zeiten der Ausnahmen gemacht hat (Repertoire ist schon vorhanden).

4.2 Problemorientierte Fragen (Verschlimmerungsfragen)

Verdeutlichen, wie Probleme aktiv erzeugt und aufrechterhalten werden.

--> Im Umkehrschluss wird deutlich, was man unterlassen könnte, damit das Problem gelöst werden kann.

4.3 Problem- und Lösungsszenarien

Durchspielen verschiedener Szenarien mit Lösungsideen und Ideen zur Problemerzeugung

1) Fragen nach dem Nutzen, das Problem noch zu behalten

- Überlegen, wofür es gut wäre, das Problem noch eine Weile zu behalten bzw. gelegentlich noch einmal einzuladen.

2) Zukunfts-Pläne

- Zukunftschancen der Beziehung zwischen den Klienten und ihrem Problem.

3) Fragen nach einem „bewussten Rückfall“

- Was müsste der Patient „absichtlich“ tun, damit er in vergangene Problemverhaltensweisen zurückfällt.

4) „Als-ob“ Fragen

- Gedankliches Durchspielen der bewussten Simulation des Problems auf deren Folgen hin.

5 Anfangs- und Abschlussfrage

5.1 Anfang

Weichen stellen...

„Was soll heute passieren, dass dies ein gutes Gespräch wird?“

5.2 Abschluss

Alle Therapien sind endlich...

„Wie lange denken Sie, dass Sie uns noch brauchen werden?“

6 Stilistische Aspekte

- Auf's Tempo achten! Nicht mit der Tür in kritische Themen fallen!
- Zu zirkulär sollte es nicht werden... Sie haben nur dann einen Zweck, wenn sie mehr Informationen erzeugen als direkte Fragen.
- Achte auf die Sprache Deines Klienten! Zu komplexe, zirkuläre Fragen versteht nicht jeder und der Coach muss sie fehlerfrei über die Lippen bekommen...
- Mach Dir das zirkuläre Fragen vertraut, übe eine endliche Zeit die komplexen Fragen zu stellen, so dass sie Dir ins „Fleisch und Blut“ übergehen. Zu viel zirkulär „verknotet“ das Gehirn des Patienten und lässt kein Raum für Kreativität...

7 Weitere Links

http://www.psy-graz.at/SystThp_05.pdf Kurzinformation über systemische Therapie

<http://www.afp-info.de/85.pdf> Systemische Therapie - ein Überblick

http://www.supervisionsportal.de/dbdata/originale/Familientherapie_Familienberatung.pdf

Familientherapie und Familienberatung

<http://www.if-weinheim.de/dyndownload/filestorage/Systhema.pdf>

Sonderheft

Systema

und es gibt bestimmt noch mehr....

Literaturhinweise

Burnham, John B. (2004). Systemische Familienberatung. Eine Lern- und Praxisanleitung für soziale Berufe. Juventa Verlag Weinheim und München.

O'Hanlon, Bill, Beadle, Sandy (1998). Das wär' was! Ein Wegweiser ins Möglichkeiten-Land. Borgmann publishing Dortmund.

Weiss, Thomas, Haertel-Weiss, Gabriele (2005). Familientherapie ohne Familie. Kurztherapien mit Einzelpersonen. Pieper München Zürich.

Simon, Fritz B., Rech-Simon Ch. (2000). Zirkuläres Fragen. Systemische Therapie in Fallbeispielen. Ein Lernbuch. Carl-Auer-Systeme Heidelberg.