

Zirkuläre und systemisch orientierte Fragetypen

Dr. Inés Brock MAPP- B7
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Systemische Familientherapeutin

Lösungsorientierte Fragen

- Alle hier erwähnten Fragetypen sind als Gesprächsimpulse zu verstehen, die versuchen einen Unterschied in der Wahrnehmung zu erzeugen, der das Problem handhabbarer machen kann. Nur so können Schritte auf eine Lösung hin begonnen werden. Dabei muss an die Sprache der Klienten angeknüpft werden. Wenn ein solcher Zugang gelungen ist, bleibt man dann längere Zeit in den Konkretisierungsfragen an diesem Thema dran, was u.U. eine komplette Sitzung dauern kann.

Verflüssigungsfragen:

- Funktion: Eine Attributierung bzw. Zuschreibung wird umgedeutet und in Handlungsoption übersetzt.
- Beispiel:
 - *Wenn Frank seine lebhafteste Seite zeigt, was macht er da genau? Oder: Können Sie mir sagen, woran ich merken würde, dass Frank sich so aktiv verhält, dass die Lehrerin ihn als hyperaktiv wahrnimmt?*

Externalisierungsfragen:

- Funktion: Ein Symptom wird nach außen verlagert, um damit zu arbeiten, um den inneren Repräsentationen näher zu kommen.
- Beispiel:
 - *Wenn deine Angst eine Reise machen würde, wo müsstest wir sie suchen? Oder: Können Sie sich vorstellen, der starke Wunsch immer sauber zu sein, hätte eine Melodie, wie würde die ungefähr klingen?*

Kontextualisierungsfragen:

- Funktion: Das problematische Verhalten soll in einen interaktionellen Kontext im sozialen Nahraum eingeordnet werden, um damit Verantwortung zu teilen.
- Beispiel:
 - *Wenn Anna nach dem Essen auf die Toilette geht, was sagt oder tut Tobias (ihr Bruder) dann normalerweise? Oder: Angenommen das Bett von Lukas ist nachts um zwölf, wenn Sie noch einmal nach ihm schauen bereits naß, was ist dann ihr erster Gedanke?*

Hypothetische Fragen:

- Funktion: Hypothesen dienen der Neukonstruktion von Wirklichkeit, dazu gehört die Wunderfrage (Steve de Shazer) auch Verschlimmerungsfragen und Rückfallfragen sind möglich, um eine Handlungsperspektive zu eröffnen.
- Beispiel: *Angenommen heute nacht, wenn sie schlafen ist ein Wunder geschehen und die Wut ist plötzlich verschwunden, wie würden Sie aufstehen und wer würde möglicherweise zuerst merken, dass etwas passiert ist? Wann war es schon mal ein bisschen so, als ob dieses Wunder geschehen wäre? Oder: Sie haben es jetzt schon geschafft, eine ganze Woche am Morgen aufzustehen, und zur Arbeit zu gehen, was müsste passieren, damit sie wieder liegenbleiben? Oder: Wer müsste was tun, damit du wieder anfängst, deine Beine aufzukratzen?*

Ausnahmefragen:

- Funktion: Diese Fragen lösen das Gefühl auf, es wäre immer so, bzw. fokussieren auf die guten Zeiten, um davon eventuell mehr zu aktivieren.
- Beispiel:
- *Beschreiben Sie mir bitte mal genau einen Einkauf, wo sich Moritz nicht auf den Boden geworfen hat! Oder: Als Sie das letzte Mal in einen Fahrstuhl gestiegen sind, wo war das?*

Skalafragen:

- Funktion: Entweder wird ein Symptom ins Verhältnis zu den „normalen“ Zeiten und Ressourcen gesetzt oder die Stärke und Beeinträchtigung wird auf einer Skala festgelegt. Dadurch wird der Klient zum Akteur und Verbesserungen und Therapieverläufe können subjektiv beschrieben werden.
- Beispiel: *Stellen Sie sich eine Skala von eins bis 10 vor, eins bedeutet, dass Schlimmste, was sie sich vorstellen können (in bezug auf Problem) und 10 ist der Bilderbuchzustand. Wo stehen Sie jetzt, wo war ihr tiefster Punkt, bis zu welchem Punkt brauchen Sie Hilfe, womit würden Sie gut leben können? Oder: Stell dir vor, du hast einen runden Kuchen mit 8 Stücken, das sind all deine Gefühle, die du so hast. Wieviele davon sind Angst vor der Schule und was bedeuten die anderen?*

Bewältigungsfragen:

- Funktion: Sie ermöglichen die Handlungskompetenz des Klienten zu benennen, Ressourcen zu erkennen und die Hilfesuchenden zu stärken in ihrer eigenen Kraft, etwas auf eine Lösung hin zu verändern.
- Beispiel: *Trotz all der Schwierigkeiten, die sie miteinander haben und der tiefen Verletzungen sitzen sie hier als Paar vor mir, was hat sie zusammen gehalten? Oder: Sie haben sich vor drei Wochen einen Termin hier besorgt, wie haben Sie es geschafft, ihr Baby in der Zeit gut zu versorgen? Wer hat ihnen geholfen?*
