

Zirkuläres Fragen

Bei zirkulären Fragen werden die Mitglieder eines Systems nach den vermuteten Gedanken, Meinungen oder Gefühlen der anderen Beteiligten gefragt. Diese Technik hat verschiedene Auswirkungen: zum einen muss sich die befragte Person in die Position des anderen hineinversetzen und zum anderen kann der Befragte hierzu Stellung beziehen. Z.B. an die Mutter „Was glauben Sie, denkt ihre Tochter, wenn Sie mit ihrem Mann streiten?“.

Skalierungsfragen

Durch das Nutzen einer Skala können Unterschiede und Fortschritte verdeutlicht werden, z.B. durch Rangreihen oder Prozentangaben.

Fragen nach Ressourcen

Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt oft ausschließlich auf dem Problemverhalten. Es kann hilfreich sein, Situationen oder Lebensbereiche aufzuzeigen, in welchen sich die Betroffenen wohl und kompetent fühlen und ihnen alternative Verhaltensweisen zur Verfügung stehen.

Hypothetisches Fragen

Die Verwendung von Konjunktiven dient zur Hinwendung zu Lösungsoptionen und -möglichkeiten. Z.B. „Was wäre, wenn Sie sich mit ihrem Kollegen auf einmal gut verstehen würden?“

Hypothesenbildung

Die Bildung von Hypothesen ist ein Grundbaustein in der Systemischen Therapie. Sie sind keine Diagnosen, sondern eine nützliche Hilfskonstruktion, die jeweils auf ihre Brauchbarkeit überprüft werden müssen.

Wunderfrage

Bei dieser Fragetechnik wird erfragt, woran man erkennen könnte, wenn in der Nacht ein Wunder geschehen und das Problem über Nacht weg wäre. Über diese Frage kann der Befragte eine Lösung des Problems phantasieren und eventuell feststellen, was er benötigt, um diesen Zustand zu erreichen.

Reframing

Reframing bedeutet „Umdeuten“. Der Therapeut regt an, Sachverhalte in einem anderen Bedeutungs- und Interpretationszusammenhang zu sehen, damit eine Umdeutung stattfinden kann. Einem Problem oder Symptom wird dadurch ein anderer Sinn gegeben, indem es in einen anderen Kontext (einen anderen Rahmen, englisch: „frame“) gestellt und so eine neue Sichtweise eingeführt wird.

Paradoxe Intervention

Eine paradoxe Intervention bedeutet in der Regel die beabsichtigte Verschreibung des problematischen Verhaltens und ist somit ein Auftrag, der eigentlich das Gegenteil bezwecken möchte, was er besagt (deswegen „paradox“ für „widersprüchlich“). Z.B. könnte der Therapeut dem immerwährend streitenden Paar auftragen, jeden Abend eine Stunde vor dem Abendessen zu streiten- aber nur in diesem Zeitfenster! Dies soll helfen, Automatismen zu verändern und die gewohnte Sichtweise zu „verstören“. Durch derartige Interventionen gerät das erstarrte, unflexible System wieder in Bewegung und hat die Chance, alte Regeln und Muster zu revidieren, und sich neu zu organisieren. Die genaue Formulierung der paradoxen

Intervention ist dabei entscheidend, denn sie muss möglichst gut auf den individuellen Kontext der Person angepasst werden, um als Verschreibung glaubwürdig zu sein.

Geschichten, Metaphern, Witze

Durch das Einsetzen von Geschichten, Metaphern und Witzen kann einem System geholfen werden, einen neuen Blickwinkel auf die Situation zu finden. Zum einen können potentielle Widerstände mit dieser Technik umgangen werden und zum anderen hilft es Systemmitgliedern, sich von der meist ernstesten, konfliktbeladenen Situation ein wenig zu entfernen und diese mit Distanz, und wenn möglich auch mit Humor zu betrachten.

Genogramm

Dient sowohl systemdiagnostischen Zwecken, dem Strukturieren des Beratungsprozesses oder dem Strukturieren des Beratungs- oder Therapieprozesses, beispielsweise um den Auftrag zu ermitteln. Es wird mit dem ressourcenorientierten Genogramm gearbeitet und nach speziellen Fähigkeiten, Hobby, Berufswahl u.s.w. gesucht. Die Klienten werden bei diesem Genogramm dazu eingeladen, eine andere Seite der Familie zu erforschen, gute Geschichten zu finden/zu erzählen(Hypothesenbildung). Es ermöglicht dem Berater, etwas über die Geschichten, Ereignisse in der Familie zu erfahren. Diese weichen Informationen helfen eher, Lösungen und Ressourcen in der Familie zu finden. Die grafische Darstellung enthält unterschiedliche standardisierte Zeichen.

Aufstellung

Bei einer Aufstellung wird versucht, die aktuelle Situation eines Systems durch eine Art „Standbild“ darzustellen. Dies kann in einer Einzeltherapiesituation mit Objekten (z.B. mit Gegenständen, Spielfiguren oder Stühlen) umgesetzt werden oder mit einer Gruppe von Personen. Bei der letzteren Variante sucht die aufstellende Person „Stellvertreter“ für bestimmte Personen oder auch für Symptome seines Problems. Diese Personen stellt er im Raum nach seinem Empfinden auf, so wie er das System zum Zeitpunkt der Aufstellung erlebt, wie sein inneres Bildes des Systems aussieht. Wenn die Aufstellung erfolgt ist, werden diese symbolischen Repräsentationen der Beziehungen unter therapeutischer Begleitung betrachtet und gemeinsam auf deutlich werdende Strukturen, Beziehungskonstellationen, Muster, unterdrückte Konflikte u.ä. geblickt. Hierbei spielt das Erleben der aufstellenden Personen eine wichtige Rolle, aber auch die aufgestellten Personen können Rückmeldungen geben, wie sie sich in den verschiedenen Positionen fühlen, welche Gedanken und Empfindungen sie als „Stellvertreter“ haben.

Abschlussintervention

Die Abschlussintervention ist ein wichtiges Element in der systemischen Therapie. Am Ende einer Sitzung wird den anwesenden Personen ein Resümee oder eine Aufgabe bis zur nächsten Sitzung, mit auf den Weg gegeben. Das kann eine „Verschreibung“ sein, im Sinne einer Hausaufgabe (oft auch als paradoxe Intervention) oder auch ein Kommentar. Diese Intervention knüpft an das Geschehen der vorangegangenen Sitzung an, wertschätzt das System und bringt, wenn möglich, neue Aspekte und Blickwinkel der Sitzung (im Sinne eines Reframing) mit ein.

Literatur:

Prior, Manfred (14. Auflage 2017): MiniMax-Interventionen, Heidelberg, Carl-Auer Verlag GmbH

Hargens, Jürgen (2013) Systemische Therapie ... und gut, Dortmund, verlag modernes lernen

Girsberger, Andri (2012): Methodenhandbuch: System- und lösungsorientierter Interventionen, ZAEP(Zentrum für angewandte Erlebnispädagogik)

Hildebrand, Bruno(2011): Einführung in die Genogrammarbeit, Heidelberg (Carl-Auer)

Gamber, Paul (2. Auflage 2018): Systemische Therapie für dummies, Weinheim WILEY-VCH Verlag GmbH&KGaA

Von Schlippe, Arist, Schweitzer, Jochen (2007): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht)