

## Methoden

### Zirkuläre Fragen(Triadische 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 die befragte Person hierzu Stellung beziehen.

### Skalierung/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.

### Hypothetische 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?“

### 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 die zu befragende Person eine Lösung des Problems phantasieren und eventuell feststellen, was sie benötigt, um diesen Zustand zu erreichen.

### Reframing

Bedeutet „Umdeuten“. Die Therapierenden regen 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/die Therapeutin(in) 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. Dieses Genogramm lädt dazu ein, eine andere Seite der Familie zu erforschen, gute Geschichten zu finden/zu erzählen. Es ermöglicht der beratenden Person, etwas über die Geschichten, Ereignisse in der Familie zu erfahren. Diese Informationen helfen dabei, Lösungen und Ressourcen in der Familie zu finden. Die grafische Darstellung enthält unterschiedliche standardisierte Zeichen.

### Aufstellung(Systemaufstellung)

Bei einer Aufstellung wird versucht, die aktuelle Situation eines Systems durch eine Art „Standbild“ darzustellen. Das 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 „Stellvertretende“ für bestimmte Personen oder auch für Symptome des Problems. Diese Personen stellt die aufstellende Person im Raum nach ihrem Empfinden auf, so wie die aufstellende Person das System zum Zeitpunkt der Aufstellung erlebt, wie ihr 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 „Stellvertretende“ 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.

### Skulpturarbeit

Findet vor allem in der Gruppenarbeit Anwendung. Es werden Beziehungen, Gefühle, Ränge, innere Befindlichkeiten, Kommunikationsmuster von Menschen dargestellt. Es wird angenommen, dass in der Skulptur die Problemsicht und die Fragestellung der ratsuchenden Person zum Ausdruck gelangen, ohne dass sie viele

Worte verlieren muss. Die Skulpturarbeit ermöglicht die Diagnostik des Status quo und sie fördert auch seine Weiterentwicklung in Richtung einer Lösung. D.h., eine Skulptur enthält immer auch die Ressourcen, die für eine Lösungsfindung nötig sind.

### Externalisierung

Die Externalisierung erlaubt es, Person und Problem getrennt zu betrachten und den Einfluss des Problems auf die Person herauszuarbeiten. Die Externalisierung zielt darauf ab, die unheilvolle Identifikation mit dem Problem aufzulösen und die -Welt der Probleme- zu verlassen, um in eine Entwicklung mit neuen Handlungsmöglichkeiten einzutreten. Das Problem beziehungsweise das Symptom wird personalisiert und als eigenständige Person dargestellt. Die Externalisierung führt häufig zu einer Entlastung.

### Tetralemma

Der Entscheidungs –und Handlungsraum beim Vorliegen eines sogenannten „Dilemmas“ soll erweitert werden. Das Tetralemma ist eine (Aufstellungs-)Methode, die gut geeignet ist, sich auch körperlich in eine Situation nach der Entscheidung zu versetzen, indem eine Visualisierung durchgeführt wird. Sie macht insbesondere dann Sinn, wenn eine Entscheidung zwischen zwei Positionen schwierig oder unmöglich erscheint.

## **Literatur:**

Hargens, Jürgen (5. Auflage 2019) Systemische Therapie ... und gut, Dortmund, verlag modernes lernen, GmbH & Co KG

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

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

Von Schlippe, Arist, Schweitzer, Jochen (10. Auflage 2007)  
Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht)

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

Watzlawick, Paul (15. Auflage, Mai 1996) Anleitung zum Unglücklichsein, R.Piper GmbH & Co. KG, München

Müller, Else (20. Auflage Oktober 1999) Du spürst das Gras unter deinen Füßen, Frankfurt am Main, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH

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

Glattauer, Daniel (4. Auflage Taschenbuchausgabe Februar 2016) Die Wunderübung, München, Wilhelm Goldmann Verlag