Systemische Therapie: Zirkuläres Fragen

Das System einer Störung, eines Problems, hat ein „Drehbuch“.
Es funktioniert „zirkulär“, alle Beteiligten sorgen dafür, dass sie sich immer wieder im Kreise drehen und da hin gelangen, wo sie am Anfang standen.

Schule – Elternhaus:

„Das Kind stört im Unterricht. Die Lehrerin ärgert sich. Sie sagt es den Eltern. Die Eltern ärgern sich. Sie stellen das Kind zur Rede. Das Kind ärgert sich. Das Kind stört im Unterricht ...“

Paarbeziehung

„Die Frau schimpft, weil der Mann trinkt.
Der Mann trinkt, weil die Frau schimpft.“

Peter Hegeler, Uwe Wiest: Sisyphos - oder: Erschöpfung, Langeweile und psychosomatische Beschwerden bei in sozialen Diensten und Einrichtungen Tätigen - von den Göttern gewollt? Zeitschrift für systemische Therapie Heft 3, Juli 1999, Seite 167 bis 178.

© Dr. Uwe Wiest

Vergleichsfragen

Den Kreisprozessen rücken systemische Therapeuten zu Leibe, indem sie **in der Triade Fragen** stellen, an Personen über andere Personen. Klatsch in Anwesenheit der Beklatschten.

Vergleichsfragen an A über B und C, an B über A und C sowie D und so weiter.
Person A wird zum Beispiel gefragt, wer B als erster tröstet, wenn sie nicht mehr weiter kann.
Oder: B kann sich schlecht konzentrieren. C wird gefragt, wer sich am besten konzentrieren kann, wer am zweitbesten usw.

© Dr. Uwe Wiest

Zirkuläre Fragen beinhalten explizit den **Beziehungs-** und den **Inhaltsaspekt:**
Statt: „Was hast du gesehen?“ „Was denkst du, was er gesehen hat?“
Statt: „Wie siehst du das Problem?“ „Was denkst du, wie sie das Problem sieht?“

Man verbeißt sich nicht in die Zielperson, den Symptomträger, während die anderen prima da stehen. Das ist es ja, was Schülerinnen und Schüler befürchten, wenn sie mit Erwachsenen reden.

Sie erfahren, dass alle mit einbezogen sind.

Die Therapeuten und die Beteiligten sollen mehr darüber erfahren, wie das System funktioniert. Sie sollen verstehen. Hypothesen werden aufgestellt, angenommen oder verworfen. Es handelt sich also um ein forschendes Vorgehen.

Die Grundhaltung der Therapeuten ist nicht, Änderungs- und Lösungsdruck zu machen, sondern ... Neugier!

© Dr. Uwe Wiest

Was gibt es für systemische Fragen?

Fragen nach Verhaltensunterschieden.
Wer nörgelt mehr, Mutter oder Vater?

Fragen nach Konditionen.
Wer regt sich auf, wenn ... ?

Klassifikationsfragen.
Wem fällt es am leichtesten, neue Bekanntschaften zu machen, wer kommt dann, wer kommt dann?

Übereinstimmungsfragen.
Wer ist auch der Meinung, dass ... ?

Subsystem-Vergleiche.
Als Mutter im Krankenhaus war, wie sind die anderen Familienmitglieder da zurechtgekommen?

Erklärungsfragen.
Wie erklären Sie sich, dass ... die Kinder sich weniger streiten, wenn die Eltern nicht dabei sind?

Fragen nach Vergangenem, nach der Entstehung der Problem-Muster.
Wie erklären Sie sich, dass das Problem bisher nicht gelöst werden konnte?

Fragen nach der Gegenwart: Wie werden die Muster aufrechterhalten?
Was glauben Sie, trägt derzeit dazu bei, dass das Problem so bleibt wie es ist?

Fragen nach zukünftigem: Wie werden sich die Wirkungsmuster weiterentwickeln?
Was wird Vater tun, wenn sich das Problem noch etwas verschlimmert?

© Dr. Uwe Wiest

1. Wer hat Ihnen geraten (Sie aufgefordert), wegen X zu mir zu kommen?
2. Welche Form von Hilfe erwarten Sie von mir?
3. Wer ist wegen X konsultiert worden und mit welchem Ergebnis?
4. Wann ist X zum ersten Mal aufgetreten?
5. Hat es Zeiten gegeben, in denen X nicht aufgetreten ist?
6. Wenn X nicht wäre, wäre dann alles in Ordnung?
7. Wen stört X am meisten?
8. Wer kann mit X am besten umgehen?
9. Wer hat X noch?
10. Wer hat am wenigsten von X?
11. Unter welchen Umständen tritt X häufiger, seltener auf?
12. Wo tritt X am häufigsten (am stärksten) auf?
13. Was muss passieren, damit A X macht?
14. Was geht X meistens voraus?
15. Woran erkennen Sie, dass X auftritt?
16. Was macht A, wenn A X macht? Wie macht A X?
17. Was folgt auf X?
18. Was haben A, B, C ... schon versucht, um mit X fertig zu werden?
19. Was glauben Sie, wie X entstanden ist?
20. Gibt es eine Person, die für das Entstehen von X verantwortlich ist?
21. Gibt es Personen, die A dazu bringen, X auszuüben?
22. Was für ein Schaden/Nutzen entsteht für A, wenn A X fortsetzt/aufgibt?
23. Was für ein Schaden/Nutzen entsteht B, C ..., wenn A X fortsetzt/aufgibt?
24. Was für einen Beschluss könnte A gefasst haben, als A mit X angefangen hat?
25. Was müsste geschehen, damit A mit X aufhört?
26. Was könnte A tun, um dieselbe gute Wirkung - ohne die schlechten Nebenwirkungen - zu erzielen?
27. Wer würde zuerst merken, wenn A X nicht mehr ausübt?
28. Wer könnte A am besten helfen, X aufzugeben - und wie?
29. Wer würde versuchen, A zu veranlassen, rückfällig zu werden?
30. Wer ärgert sich am meisten über X? Wer am wenigsten?
31. Wer hat auch schon mal X gehabt, X ausgeübt?
32. Wie könnte A X ausüben, damit B, C ... X aushalten können?
33. Wenn A X so weiter macht, wie wird das in einem Jahr aussehen?

A ist die Person, die ein Problem hat oder macht,
B, C Personen des Umfeldes,
X ist das problematische Verhalten