

Die Wunderfrage

Die Wunderfrage hat ihren Ursprung in der Lösungsorientierten Kurztherapie, die von dem amerikanischen Psychotherapeuten Steve de Shazer in den 1980er Jahren entwickelt wurde. Die Wunderfrage nimmt dabei als Methode die Lösungen von Problemen (und deren Eigenschaften) in den Fokus anstatt sich vordergründig mit dem Problemen selbst zu befassen. De Shazer selbst wird in diesem Zusammenhang häufig mit *„Problem talk creates problems, solution talk creates solutions“* zitiert. Die Wunderfrage eignet sich darüber hinaus um gedankliche Einschränkungen, die häufig auch durch das Verharren in einer „Problemstarre“ entstehen, zu lösen. Gleichzeitig wird automatisch das soziale System des Beratungsgegenübers beleuchtet und zum relevanten Teil von Lösungswegen gemacht. Typische Indikatoren für die Wunderfrage sind beispielsweise die Beschreibung des Problems als „unlösbar“, Resignation aufgrund bereits passierten, erfolglosen Lösungsversuchen oder Unklarheiten bei der Findung von potentiellen Zielen.

Konkret muss im Beratungssetting zunächst trotz aller Lösungsorientierung ein Konsens über den Inhalt des Gesprächs hergestellt werden, wofür natürlich eine Problemschilderung des Gegenübers notwendig ist. Je nach Setting kann im Einstieg anstelle von „Problemen“ beispielsweise auch vom „Anliegen an die Beratung“ oder vom „Thema, das bearbeitet werden soll“ die Rede sein. Dabei reicht es zunächst für die Beraterin / den Berater, die Problemschilderung inhaltlich zu verstehen, dabei mittels Verständnisfrage nachzuhelfen und das Problem bzw. die Ausgangssituation verständnisvoll zu würdigen („Ich verstehe, dass sie hier ein schwieriges Problem haben“ ...). Danach kann die Wunderfrage gestellt werden:

„Ich würde Ihnen gerne eine Frage stellen, die Ihnen zunächst seltsam erscheinen könnte: Stellen Sie sich vor, Sie fahren – wenn wir hier heute fertig sind – nach Hause und verbringen einen für Sie normalen restlichen Tag. Danach gehen Sie ins Bett und schlafen ein. Während Sie schlafen passiert - ohne dass Sie es merken - ein Wunder und ihr Problem ist gelöst. Einfach so! Woran würden Sie am nächsten Morgen merken, dass dieses Wunder passiert ist? Was wäre konkret anders? Was würde Ihnen als erstes auffallen? Woran würden andere Menschen erkennen, dass Ihr Problem gelöst wurde? Wie würden sich andere Menschen gegenüber verhalten?“

Caritas

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Das Gegenüber soll durch die Wunderfrage und die dazugehörigen Konkretisierungen eingeladen werden, die Auswirkungen des Wunders – und damit die relevanten Eigenschaften einer potentiellen Problemlösung – möglichst detailliert zu beschreiben. Danach können mögliche Schritte in Richtung einer Lösung erarbeitet werden. Wichtig ist dabei, dass für eine Verbesserung der Situation „das Wunder“ nicht in vollem Umfang eintreten muss, sondern auch einzelne Veränderungen positive Auswirkungen haben können:

„Fällt Ihnen etwas ein, das sie tun könnten, um die „durch das Wunder“ erzeugten Veränderungen zu bewirken? Was könnten Sie tun, damit sich Ihre Mitmenschen Ihnen gegenüber so verhalten, wie Sie es gerade beschrieben haben? Gab es schon Situationen, in denen Sie derartige Veränderungen oder derartiges Verhalten beobachten konnten? Was war in diesen Situationen anders als heute? Wie könnten Sie sich solchen Situationen wieder annähern?“

Zum Abschluss kann das Gegenüber selbstverständlich eingeladen werden, mögliche erarbeitete Schritte auszuprobieren und zu beobachten, welche Effekte dadurch erzielt werden. In einem möglichen Folgegespräch kann gemeinsam reflektiert werden:

„Welche Schritte waren hilfreich? Welche Schritte waren weniger hilfreich? Welche erwarteten Effekte konnten beobachtet werden? Welche überraschenden Effekte konnten beobachtet werden? Hat sich die Gesamtsituation verbessert, und – wenn ja – inwiefern? Welche Schritte möchten Sie auch zukünftig wieder anwenden? Haben sich neue Schritte ergeben, die Sie ausprobieren könnten?“