

Carmen Kindl-Beilfuß

Fragen können wie Küsse schmecken

Systemische Fragetechniken für
Anfänger und Fortgeschrittene

Zehnte Auflage, 2021

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	8
I. Grundlagen	11
1. Die Kunst des guten Fragens	12
Uncharmanten («dumme») Fragen	13
Auswirkungen von Fragen	16
Der Klient als V.I.P.	19
Die Konstruktion schöner Fragen	22
2. Der gelungene Einstieg	35
Vorannahmen und Erwartungen	35
3. Das biografische Interview	38
Das ressourcenorientierte biografische Interview.	40
Von der Hypothese zur Frage oder: Ein wirklich schönes Interview mit Marlene Dietrich	45
Wendepunkte und Veränderungsmanagement	55
Fragen zu »schweren Zeiten« – und Wege, wenn die Lösungsorientierung nicht klappt	58
Zeitreisen mit gewaltigem Ressourcentransfer	65
Die eigene Lebensbilanz aus der Perspektive der besten Freundin/des besten Freundes	70
4. Zehn Fragen, die immer gehen	74
II. Anwendungsfelder	77
5. Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen	78
Methode »Die Einladung ins Abenteuerland«	78
Die häufigsten »Fehler« im therapeutischen Interview – und wie man sie vermeidet	86
6. Das Paarinterview	91
Einstieg und Auftragsklärung	91
Mit dem Paar ins Freie gehen	96
Ressourcencheck	98
Das idealtypische Interview	104

Was Sie bisher nur zu denken wagen:	
Fragen zu Sex, Lust und Genuss	109
Das erotische Potenzial	115
Besondere Fragen für Paare	120
7. Das Familieninterview	125
Die Einladung zum Familiengespräch	125
Die Auftragsklärung mit »Großfamilien«	127
Ressourcencheck	131
Das idealtypische Interview	132
Heikel – oder ganz easy?	
Fragen zur Paarbeziehung im Familiengespräch	134
III. Fragen der Zeit	141
8. Fragen im Reigen der Jahreszeiten	142
Frühlingsfragen	144
Das Sommerinterview	147
Weihnachtsgespräche	155
9. Zukunft zum Anfassen – Fragen zu besonderen Lösungsräumen	160
Fragen zu Lösungsräumen	160
Zeitreisen »vorwärts«	162
Zukunftsfragen	169
10. Das Interview mit Zeitbezug	175
Das Comeback von Henry Maske	175
Die Talkrunde bei Beckmann	178
IV. Die wunderbare Fragebox	185
11. Fragen können wie Küsse schmecken	186
Einsatz der Fragebox in der Paarberatung	188
Einsatz der Fragebox als Gruppenmethode	189
III Fragen	189
V. Schluss	199
12. Warum man eine gute Frage nie gegen eine Antwort eintauschen sollte	200
13. Der Abschluss eines Interviews ist keine Frage, sondern ein guter Kommentar!	204
Literatur	206
Über die Autorin	208

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön ...

meinen Eltern

für tiefe, verlässliche Wurzeln,

meiner Tochter

für einen Ozean aus berührender Gemeinsamkeit,

meinem Mann

für Eigensinn und Sinnlichkeit,

meinen Freunden

für Festigkeit und Ermunterung,

allen mutigen Frauen

für Wagnisse und Extravaganzen,

allen intelligenten Männern

für Austausch und Wettbewerb.

Vorwort

Natürlich gibt es bereits gute Bücher zur Methode des Fragens, jedoch immer noch viel zu wenige Interviewer, Therapeuten, Berater und Gesprächspartner, die die Kunst schöner Fragen beherrschen.

Dabei lebt jedes gelungene Gespräch von der Sensibilität und Intelligenz des Interviewers. Wenn Kommunikation zur Begegnung wird, dann fühlt man sich im wahrsten Sinne verstanden, geschätzt und um einige wertvolle Einsichten und frische Ideen reicher.

Das Feine, das Gelungene dieser Lektüre kann darin liegen,

1. methodisch aufzutanken, sich viele Anregungen zu holen,
2. die vorgestellten Fragen und Techniken auf sich selbst abzustimmen, mit der eigenen Couleur anzureichern,
3. sie zukünftig charmant und zum Gesprächspartner passend anzumoderieren,
4. die Ergebnisse des gelungenen Gesprächs genauestens wahrzunehmen und Ihrem Gesprächspartner das, was er gerade erarbeitet hat, sozusagen mit Worten »als Geschenk verpackt« mit nach Hause zu geben.

Letztendlich werden *Sie* Ihre neue, anregende Sprache in die Gestaltung des Gesamtkontaktes so gut integrieren, dass alles »wie aus einem Guss« wirkt.

Fragen können wie Küsse schmecken ist eine Metapher, eine Einladung, ein kleiner Blick in eine Lebensphilosophie, mit aller Energie bei den Menschen zu sein, leidenschaftlich zu fragen, voranzuwollen und dabei alle verfügbare Behutsamkeit zu zeigen und Lust auf die Schnörkel in der Seele anderer Menschen.

Sinn und Sinnlichkeit bewegen dieses Buch. Vielleicht erinnern sich einige von Ihnen, die mich aus Vorträgen oder Seminaren kennen, an die kleinen »Mitbringsel«, die Sie nach Hause tragen konnten, die gesungenen Abschiedslieder, die »seelischen Leberwurstbrote« der Diva Marlene Dietrich, die Entführung mit arabischen Prinzessinnen in *Tausendundeiner Nacht* oder die Herzluftballons zum Erlebnis

Paartherapie. Mit all diesen Experimenten versuchte ich, Worte fassbar zu machen, zu sehen, zu schmecken, zu spüren.

Wenn Sie einen genetischen Defekt vermuten, haben Sie wahrscheinlich Recht. Ich komme aus einer sinnlichen Sippe, umgebe mich gerne mit »Zukunftsreisenden« und bin gut gelandet in diesem von Begegnungen geprägten Beruf. Unzählige Male öffneten sich vor mir die schweren Tore unglücklicher Herzen, und ich durfte eintreten in fremde Welten.

Fragen sind die Schlüssel zu diesen Toren, und Sie halten sie in der Hand.

Fragen bringen Bewegung – schöne Fragen ermöglichen ganze Reisen, spannende Abenteuer, zärtliche Begegnungen.

Besinnen Sie sich auf Ihre eigene kreative Schönheit, Ihre Ideen, Ihre Bilder, Ihre Sprache. Entdecken Sie neue Möglichkeiten – verbinden Sie Sinn und Sinnlichkeit!

Ich hoffe, es gelingt mir, Sie genügend durcheinanderzubringen. Denn: Kreativität bedarf einer gewissen Unordnung, einer Neuinszenierung!

Ich vertraue also hier auch auf Sie: Bringen Sie sich selbst durcheinander!

Ich habe in diesem Buch Schnittbogen für gute Interviews ausgearbeitet, Fragelinien entworfen, die Klarheit schaffen sollen, eine Ordnung, die Sie benötigen, um die Führung zu behalten in Ihren professionellen Kontakten, und nach diesen Grundmelodien lassen Sie Ihren eigenen Geist tanzen – frei und ungebunden!



Ich schicke Ihnen Feenkraft für alle Experimente, die Sie wagen, flirrenden Antriebsstoff für alle Trainingseinheiten, die Sie erfolgreich

absolvieren. Die kleinen, leichten Wesen werfen Glanz in Ihre Gedanken, laden Sie ein zu eigenen Entwürfen.

Zaubern Sie! Gestalten Sie! Erfinden Sie!



Und genießen Sie!

Ihre

Carsten Kind-Baefys

PS: Sie wissen ja, küssen kann im Prinzip jeder, aber die Unterschiede – die Unterschiede!

1. Die Kunst des guten Fragens

»Oh, wunderbar, wunderbar
und höchst wunderbarlich wunderbar
und nochmals wunderbar ...«
William Shakespeare

Eine schöne Sprache ist ein Zaubermittel im Umgang mit anderen Menschen. Sie kann ein Lächeln beim anderen erschaffen, sein Interesse anregen oder in eine sanfte Nachdenklichkeit einladen, zum Träumen bringen oder auch einen glühenden Lavastrom neuer Gedanken fließen lassen.

Schöne Worte treffen uns wie ein Sonnenstrahl, wie ein werbendes Angebot eines anderen Menschen nur für uns selbst. »Hallo, mein Stern – hallo, mein Engel – da bist du ja, mein Schöner – bezaubernd, dein Lächeln – so intensiv dein Strahlen – so erfrischend deine Offenheit – so zärtlich deine Stimme ...« Man möchte raunen: »Mach bitte weiter, und hör nie mehr damit auf!«

Und *schöne Fragen*?

Erinnern Sie sich an den Augenblick, in dem Sie Ihrer großen Liebe begegnet sind? Ein kurzer Blick – ein längerer Blick – ein fragender Blick ... und wenn Sie zu den ganz Mutigen gehörten, öffnete sich der Mund Ihres begehrten Gegenübers, und heraus kam ...? Eine Frage!

Sind Sie zum ersten Mal hier? Wollen Sie auch zum Bahnhof? Was glauben Sie, welche Mannschaft heute gewinnen wird? Haben Sie eine Ahnung, wo man hier etwas zu trinken kaufen kann?

Humphrey Bogart fragt Ingrid Bergman in dem berühmten Liebesfilm *Casablanca* beim ersten Glas Champagner gleich tiefgründiger:

»Wer bist du wirklich? ... und was warst du vorher? Was hast du getan, und was hast du gedacht?«

Sie antwortet: »Wir hatten ausgemacht: keine Fragen.«

Humphrey Bogart: »Ich seh dir in die Augen, Kleines!«

Die Frage ist der Auftakt zu mehr, sie ist der Beginn eines Miteinanders, das erst endet, wenn die Fragen ausgehen.

Wenn Sie eine SMS schreiben – oder wie ich zu den altmodischen Briefschreibern gehören –, so stellen Sie Fragen, wenn Sie gerne eine Antwort hätten.

Im systemischen Interview ist das Fragen eine zentrale Methode, die viele Vorteile vereint. Die vielfältigen Techniken des zirkulären Fragens

- fördern Informationen zu Tage und konstruieren gleichzeitig neue Informationen im System
- ermöglichen es, mehrere Menschen (Familien, Paare, Lehrer und Schüler, Freunde etc.) gleichzeitig und unter Wahrung der Allparteilichkeit zu interviewen
- wecken die Neugier des Systems und erhalten die Aufmerksamkeit im längeren Interviewprozess aufrecht
- schaffen die Möglichkeit, die Sicht anderer auf die eigene Person genauer kennen zu lernen
- verstärken das Gefühl, an etwas Gemeinsamem zu arbeiten.

Wer fragt, ist interessiert.

Wer fragt, ist klug.

Wer fragt, führt das Gespräch.

Wer fragt, schafft Bewegung.

Wer fragt, gestaltet menschliche Begegnung.

Klienten erwarten von uns »Profis«, dass wir Gespräche gut führen können, dass wir aktiv sind, neugierig und gleichzeitig verschwiegen, dass uns alles interessiert, was zu ihrem Leben gehört, und dass am Ende des Gesprächs eine Lösung in Sichtweite ist.

Uncharmante (»dumme«) Fragen

So angenehm die interessierten, liebevoll gestellten Fragen sein können, so unangenehm sind »dumme Fragen«. Es gibt nichts Schlimmeres als Fragen, die mit einer gewissen Aufdringlichkeit gestellt werden, kein rühmliches Licht auf die Intelligenz des Fragenden werfen oder gar ein gewisses Potenzial von Kränkung in sich bergen.

Frauen können ganze Kolumnen mit solchen Erfahrungen füllen: »Hast du abgenommen?« – »Ist wohl gestern spät geworden?« – »Für Ihr Alter sehen Sie noch sehr gut aus. Was ist Ihr Trick?«

Streng genommen, ist die Frage nach dem Alter immer falsch, da Frauen immer im falschen Alter leben. Mit 8 möchte frau 13 sein, mit 16 mindestens 18, mit 30 höchstens 28 und über 40 ein Leben lang 39.

Marlene Dietrich schaltete mit Beginn ihrer Hollywood-Karriere auf Dauerignoranz, wenn Journalisten mit Penetranz die Altersfrage stellten. Man könnte es deuten als ein Problem mit dem Älterwerden, aber bitte, wer schafft hier das Problem: Marlene oder der Interviewer?

An den folgenden Beispielen aus Zeitschrifteninterviews mit prominenten Zeitgenossen wird leicht ersichtlich, dass man jedem Menschen das Recht einräumen sollte, uncharmante Fragen nicht zu beantworten.

Frage an Sophia Neophitou (Herausgeberin und Stylistin):

Waren Sie schon so kurvig, als Sie Ihren Mann kennen lernten?

Frage an Jamie Oliver (Ikone der Kochkunst):

Sie hatten eine Lernschwäche?

Fragen an Cindy Crawford (Model):

Wie können Sie sichergehen, dass Menschen nicht auf Ihre prominente Schönheit, sondern auf Ihre Persönlichkeit reagieren?

Sie sind jetzt über 40. Ist Altern ein Thema?

Fragen an George Clooney (Schauspieler):

Ist es eigentlich wahr, dass zwischen Ihnen und Renée Zellweger mal was gewesen ist? ... Haben Sie noch andere Geheimnisse?

Frage an Pink (Sängerin):

Was bedeutet es für Sie, eine Frau zu werden?

Frage an Natalia Vodianova (Model):

Werden Sie sich diesmal nach der Geburt eine Auszeit nehmen? Letztes Mal waren Sie ja noch praktisch unbekannt, inzwischen müssen Sie niemandem mehr etwas beweisen.

Fragen an Carolin Murphy (Model):

Was mögen Sie gar nicht an sich?

Würden Sie sich einer Schönheits-OP unterziehen?

Frage an Kai Pflaume (Fernsehmoderator):

Nervt Sie das Image als Schwiegermutter's Liebling manchmal?

Frage an Franka Potente (Schauspielerin) nach ihrer ersten Regiearbeit:

Können Sie gut Entscheidungen fällen?

Frage an Bryan Ferry (Sänger):

Sie gelten als eleganter »Ladies' Man«. Wie stehen Sie zur Liebe?

Fragen an Oliver Pocher (Comedian):

Würden Sie heiraten, sobald Ihre Freundin schwanger wäre?

Warum sind Sie eigentlich noch mit Ihrer Freundin zusammen?

Frage an Dolores Chaplin (Enkelin von Charly Chaplin):

Erinnern Sie sich überhaupt selbst an Ihren Großvater?

Frage an Christoph Maria Herbst (Darsteller des »Stromberg«):

Sie sind schon 41. Ist die Midlife-Crisis schon in Sicht?

Frage an Cameron Diaz (Schauspielerin):

Sind Sie denn sensibel, wenn zum Beispiel Blödsinn über Sie in den Medien verbreitet wird?

Frage an Doris Dörrie (Regisseurin):

Sieht man Sie deshalb so oft mit großen Sonnenbrillen? Als Alternative zum Schleier?

Frage an Tom Tykwer (Regisseur):

Was für ein Verhältnis haben Sie zu Geld?

Frage an Annette Benning (Schauspielerin und Ehefrau von Warren Beatty, 4 Kinder):

Macht es Ihnen gar nichts aus, dass Ihr Mann vor Ihnen so viele Affären hatte?

Frage an Halle Barry (Schauspielerin):

Sie sitzen manchmal abends bei einem Glas Rotwein und finden Ihren Ruhm sinnlos?

Frage an Lauren Hutton (Schauspielerin):

Sie haben Ihrem langjährigen Freund Bob mehrere Millionen Dollar anvertraut, der das Geld dann verschwendet und den Rest einer anderen Frau vererbt hat – rechnen Sie jetzt ab und zu?

Frage an Kate Winslet (Schauspielerin):

Glauben Sie als geschiedene Frau denn überhaupt noch an die wahre Liebe?

Frage an Brad Pitt (Schauspieler):

Sind Sie ein guter Vater?

An diesen Beispielen wird auch die *Struktur schlecht formulierter Fragen* erkennbar:

1. Es sind häufig Ja-nein-Fragen.
2. Der Inhalt der Frage ist genauso trivial wie ihre Formulierung.

3. Es wird mit einseitigen Annahmen gearbeitet. (Damit beantwortet der Interviewer unmittelbar die Frage, wie er über bestimmte Dinge denkt.)
4. Dem Befragten wird ein Problem unterstellt.

Auswirkungen von Fragen

Wenn wir liebevolle Begleiter für andere Menschen sein wollen, ist es sehr wichtig, dass wir unsere Fragen auf ihre Wirkung hin prüfen. Auch wenn Fragen viel »softer« sind als Statements, so verraten sie doch in ihrer Konstruktion und ihrer Abfolge unsere Gedanken, unsere Zielstellung, unsere Haltung.

»Für mich ist Einsamkeit der Höhepunkt des Luxus.«
Karl Lagerfeld

Als ich 26 war, unterzog ich mich einer analytischen Selbsterfahrung, ich wollte mich besser kennen lernen, einige schmerzhaft Lecks beseitigen, Selbstsicherheit tanken und eine gute Psychotherapeutin werden. Zu diesem Zeitpunkt war meine Promotion kurz vor der Fertigstellung, meine Tochter war drei Jahre alt, ich war glücklich in einer neuen Beziehung und fieberte meiner praktischen Arbeit als Therapeutin entgegen. Natürlich wollte ich so gut wie möglich vorbereitet sein und war offen für alle Arten von nützlichen Hilfestellungen. Etwa in der dritten oder vierten Stunde unserer Arbeit stellte mir mein »Selbsterfahrungscoach« folgende Frage:

»Erinnern Sie sich bitte, als Sie ein Kind waren, wann sind Sie der Einsamkeit das erste Mal begegnet? Wann haben Sie sich das erste Mal allein gelassen gefühlt?«

Einmal abgesehen von der Tatsache, dass ich mich zu diesem Zeitpunkt gerade weit, weit weg vom Gefühl der Einsamkeit befand, fand ich, es sei eine interessante Frage, und war gerne bereit, darüber nachzudenken.

Ich erzählte meinem Coach, dass ich mich als Kind oft allein beschäftigt habe, da ich keine Geschwister habe und meine Mutter nach der Arbeit viele Dinge im Haushalt zu erledigen hatte.

Ich finde heute noch, dass es eine wertvolle Frage ist (selbstredend etwas anders formuliert), um zu schauen, wie jemand im Laufe seines

Lebens mit diesem Gefühl umzugehen gelernt hat, wie dieses oft als schwierig empfundene Gefühl immer wieder gut integriert werden konnte und wie es gelang, das gefühlte Zuviel an Einsamkeit mit Kontakten und Gemeinsamkeit zu füllen.

Im systemisch-konstruktivistischen Feld gilt der Grundsatz: *Fragen sind Interventionen*. Vergleichen Sie bitte selbst die beiden Fragemuster, und spekulieren Sie über die Auswirkungen der beiden Interviews:

»Erinnern Sie sich bitte, als Sie ein Kind waren, wann sind Sie der Einsamkeit das erste Mal begegnet?«

... gegenüber:

Wie haben Sie sich gefühlt, als die Mutter Sie so allein ließ und anderen Dingen nachging?

Wo war Ihr Vater?

Was glauben Sie, warum er berufliche Dinge vor die Familie gestellt hat?

Haben Sie sich nach Ihrem Vater gesehnt?

Was haben Sie am meisten vermisst?

Was haben Sie als Kind schon gefühlt, wodurch die Beziehung der Eltern belastet war?

Was meinen Sie, welche Funktion Sie für Ihre Mutter erfüllt haben?

Was haben Sie bei Ihrer Mutter am meisten vermisst?

Hätten Sie gerne Geschwister gehabt?

Wie haben Sie Ihre Enttäuschung und Trauer zum Ausdruck gebracht?

»Erinnern Sie sich bitte, als Sie ein Kind waren, wann sind Sie der Einsamkeit das erste Mal begegnet?«

... gegenüber:

Womit haben Sie sich bereits in so früher Zeit, wenn Sie allein waren, ganz selbständig beschäftigt?

Was hat Ihnen Ihre Mutter erzählt, was Sie schon ganz früh, allein konnten ... und was Sie Ihren Eltern vielleicht schon mit Stolz präsentierten?

Wie haben Sie dabei Kontakt zu Ihrer Mutter gehalten? ... und wie hat Ihre Mutter zu Ihnen Kontakt gehalten, während sie allerlei Dinge erledigte?

Wie gelang es Ihrem Vater, nach solch langen Arbeitstagen wieder ins Familiengefühl zu kommen? Was haben Sie an den Abenden und den Wochenenden mit ihm erlebt? Was hatten Sie für Genussmomente mit ihm? Was war seine »Spezialität«, um mit Ihnen, als Sie so klein waren, in Kontakt zu kommen?

Wer hat sich neben Ihren Eltern um Sie gekümmert, mit Ihnen gespielt? Mit wem haben Sie was am liebsten gemacht? Woran haben Sie die schönsten Erinnerungen?

Was glauben Sie, was Ihren Eltern in Ihrer Entwicklung besonders am Herzen lag? ... und in welchen Situationen haben Sie die Freude Ihrer Eltern, Sie zu haben, besonders gut spüren können?

Welche Initiativen hatten Sie schon früh, um dem Alleinsein zu entkommen? ... und wie haben Sie gelernt, es auch zu genießen? ... und wie ist es heute mit dem Alleinsein, (Achtung! Es macht einen Unterschied, ob Sie das Wort »Alleinsein« oder »Einsamkeit« benutzen), wie sorgen Sie für ein erholsames Alleinsein?

Wann wird es Ihnen zu viel, und wie sorgen Sie dann für Gemeinsamkeit?

Welche starken Seiten haben Sie durch das Allein-sein-Können entwickelt?

Das erste Interview empfand ich als schmerzlich, zumal es mit einem Satz meines Coachs endete, der mir lange noch nachhing: »Ja, ja, ich fürchte, diese Einsamkeit wird Ihnen immer wieder zu schaffen machen.« Ich wusste, dass er, der 30 Jahre Ältere, es väterlich verstanden wissen wollte, aber es führte auf direktem Weg zu einer Selbstbetrachtung mit *bleibenden* Beschädigungen. Es fühlte sich nach diesem Gespräch so an, als hätte sich etwas, das ich natürlich kannte, was kam und ging, von nun an in mir festgesetzt. »Es« saß da wie ein ungeliebter Mitbewohner auf Lebenszeit, schlimmer noch: Es war ein

Guerillero in der Beziehung zu meinen Eltern, schließlich hatte ich ihrer Unfähigkeit diese Misere zu verdanken.

Nach dem Interview habe ich etwas geweint und ein wenig später zornig-traurig meine Mutter angerufen, um ihr zu sagen, dass sie und mein Vater mich zu früh alleingelassen und mit ihren Problemen belastet hätten. Wenigstens sollte der Kummer dorthin, wo er entstanden war. Meine Mutter reagierte erschrocken, sie konnte den Zusammenhang nicht erkennen, denn sie hatte mich gerade sehr engagiert bei meiner Dissertation unterstützt, versorgte meine kleine Tochter, wenn ich schrieb, und tippte Hunderte Seiten mit Schreibmaschine ab, und unser Verhältnis war, seit ich selbst junge Mutter war, richtig gut. Irgendwie gelang es ihr – wie so oft in explosiven Situationen –, pragmatische Lebensentscheidungen in den Vordergrund zu schieben, so dass wir nach und nach dieser »Problemtrance« entkamen. Trotzdem blieb mir dieses »Einsamkeits-Coaching« meiner frühen Lehrjahre lange in Erinnerung.

Es war ein Dienst an mir selbst, den ich mir während der systemischen Weiterbildung erwies, genau dieses Interview noch einmal zu führen, um mir den neu erworbenen »Perspektivenwechsel« zu gönnen, zu schauen, ob ich den ungebetenen Mitbewohner von damals wieder als Gast sehen könnte, der dann und wann vorbeischaudert, ein Gläschen Prosecco oder eine Tasse Kakao mit mir trinkt und wieder verschwindet.

Das Selbstexperiment mit neuen Fragen führte mich in viele Bilder meiner Kindheit, in der nicht alles gelang, aber in der meine Eltern trotz ihrer hohen Belastung durch ihre volle Berufstätigkeit eine Kultur von Ritualen schaffen konnten, die mir als Kind die Liebe und Aufmerksamkeit signalisierten, nach der ich mich sehnte. Wie sagt Ben Furman (1999) so treffend: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.*

Der Klient als V. I. P.

*»So eine wahre, warme Freude
ist nicht in der Welt,
als eine große Seele zu sehen,
die sich gegen einen öffnet.«
Johann Wolfgang von Goethe*

Schon lange vor den Talkmastern waren Therapeuten Seelenforscher im Dienst ihrer Klienten (und noch vor ihnen waren es Dichter und

2. Der gelungene Einstieg

Institutionelle Annahmen, Vorerfahrungen und Erwartungen eines Klienten und seiner Systeme entscheiden darüber, mit welcher inneren Haltung, Offenheit und Motivation er dem Therapeuten bzw. Berater gegenübertritt.

Nur wenn der Therapeut bzw. Berater weiß, welches Ausmaß an Offenheit, Bereitschaft bzw. Skepsis und Misstrauen der Klient mitbringt, kann er entscheiden, welche Schritte er unternehmen muss, um den Klienten schrittweise zu gewinnen, und ihm etwas anbieten, was dieser am ehesten für nützlich hält.

Systemische Therapeuten und Berater beschäftigen sich im ersten Kontakt vor allem mit der sogenannten Auftragsklärung, d. h. mit der Frage, inwieweit am Ende des Gesprächs ein kooperativer Kontrakt zwischen Therapeut (Berater, Coach) und dem Patienten (Klienten, Kunden) steht. Ob und wie das gelingt, hängt von vielen Faktoren ab.

Vorannahmen und Erwartungen

In jedem Fall bilden Klienten bzw. Kunden oder Patienten Vorannahmen (Hypothesen) über die Institution, mit der sie Kontakt aufnehmen. Mit welchem Bild der Institution sie unterwegs sind, beeinflusst nachhaltig

- ihre Haltung gegenüber Therapie, Beratung und Coaching
- ihre Motivation
- ihr Gefühl, richtig, wichtig und willkommen zu sein
- ihre Prognostik, ob und in welcher Zeit hier ein Fortschritt erzielt werden kann.

Daher ist es als äußerst bedeutsam anzusehen, am Image und an der Kundenorientierung der Institution, in der Sie arbeiten bzw. die Sie führen, zu arbeiten. Das betrifft z. B. das lokale und das gesellschaftliche Image der Institution (Amt, Krankenhaus, Beratungsstelle, Praxis etc.).

Sie können es unter anderem mit den folgenden Fragen erfassen:

Wofür steht die Institution?

Welche Ziele werden formuliert?

Welche Erfolge hat die Institution vorzuweisen?

Was wird im Umfeld darüber berichtet?

Mit folgenden *Fragen* können wir wichtige Informationen über die Vorannahmen unserer Kunden erhalten und im weiteren Verlauf des Gesprächs berücksichtigen:



Wie sind Sie zu uns gekommen?

Wer hat uns empfohlen?

Welche Idee hatte »der Überweiser«, was wir hier zusammen erreichen können?

Was erwartet »der Überweiser«, mit welchem Ergebnis (Erfolg) Sie unsere Einrichtung verlassen werden?

Was hat Sie besonders neugierig auf uns gemacht?

Was haben Sie über unsere Arbeitsweise gehört? ... und was hat Ihnen gefallen?

Vorerfahrungen mit Beratung/ Therapie	Erwartungen an Beratung/Therapie
Welche Erfahrungen haben Sie bereits mit Therapeuten/Beratern gemacht? Ist das für Sie heute eine Premiere? Haben Sie erstmals mit Therapeuten/Beratern zu tun?	Was vermuten Sie, was könnte im besten Falle hier passieren/erreicht werden?

Was hat Ihnen in den bisherigen Kontakten besonders genutzt, gutgetan?	In welcher Zeit könnten wir, vorausgesetzt, Sie fühlen sich wohl hier, einen ersten Fortschritt erzielen? ... und wie könnte so ein erster Fortschritt aussehen?
Was war hilfreich? Was weniger?	
Aus welchen guten Gründen würden Sie das wieder tun? ... auf keinen Fall wieder tun?	

Vorerfahrungen im System	Erwartungen im System
Wer in Ihrer Familie verfügt bereits über Erfahrungen mit Therapie?	Was erwartet Ihre Familie, was Sie erreichen können?
Was hat derjenige für sich gut genutzt?	Wer hat Ihnen am meisten Mut gemacht?
Was hat er gut gebrauchen können?	Wer war eher skeptisch?
Was wird darüber erzählt?	Wer würde sich am meisten freuen, wenn Sie hier recht schnell kleine Fortschritte erzielen würden?
Welchen Eindruck haben Sie mitgenommen, was da Sinnvolles passieren kann?	
Welche ersten kleinen Erfolge traut Ihnen Ihre Familie zu?	Was würde uns Ihre Familie berichten, welche ersten Fortschritte Sie bereits erreicht haben?

Menschen tun nur das intensiv, wovon sie überzeugt sind: Also müssen Sie als Therapeut/Berater Überzeugungsarbeit leisten, den Klienten abholen, für gemeinsame Ziele gewinnen!

Weitere Tipps entnehmen Sie dem Buch *Beratung und Therapie optimal vorbereiten* von Manfred Prior (2006).

3. Das biografische Interview

Jeder Interviewer, sei er Journalist, Berater, Psychotherapeut oder Personalchef, möchte grundsätzlich etwas über den Lebensweg seines Gesprächspartners erfahren. Nun ist so ein Leben letztlich ein Gesamtkunstwerk, eine unerschöpfliche Angelegenheit, in dem jeder Tag mit seinen Eindrücken und Empfindungen Seiten füllen könnte, wie uns etwa Marcel Proust in dem Roman *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* vor Augen führt. Bedauerlicherweise müssen Sie sich immer wieder für Ausschnitte entscheiden, dafür, was Sie wissen wollen – und Sie entscheiden damit gleichzeitig, was Sie nicht wissen wollen. Insofern gibt es keine Regel, was unbedingt in ein biografisches Interview gehört und was nicht. Sofern es keine Vorgabe, keinen Interviewleitfaden der Institution, in der Sie arbeiten, gibt, müssen Sie das entscheiden.

Die folgenden Abschnitte bieten eine Auswahl von wichtigen Blickwinkeln, wenn Sie mit systemischen Methoden arbeiten und an *kurzen und effektiven Abläufen* interessiert sind (wie z. B. in der Kurzzeittherapie oder im Coaching).

Der kürzeste Weg, Menschen in veränderndes Handeln zu führen:

- So soll es werden! – Zielzustand
- Wie kann ich dahin kommen? – Weg zum Ziel
- Ich kann! – Fähigkeiten zur Zielerreichung
- Ich will! – Motivation
- Ich werde! – Entscheidung und Handeln
- Ich halte durch! – Training, Ausdauer, »Hindernislauf«.

Wege, die nicht vorwärtsführen:

- Problembeschreibungen dominieren, Ziele bleiben unklar
- keine Vorstellung, wie man ans Ziel kommt
- Klient traut sich nichts zu
- Motivation fehlt (hängt direkt von Punkt 1–3 ab)
- lange Wege zwischen Reden und Handeln
- schnelle Resignation bei Rückschlägen
- fehlendes Ausdauertraining
- fehlende Ermunterung und Unterstützung.

Biografische Schwerpunkte setzen

Eine Biografie sollte unter dem Blickwinkel von vielfältigster Lebenserfahrung und als Spielfeld für die Entwicklung von Fähigkeiten betrachtet werden.

Das bringt in vieler Hinsicht Gewinn:

- *Gehaltvolle Beziehung*: Der Hilfesuchende präsentiert neben seinen Schwierigkeiten und Schwächen seine Erfahrungen und Stärken, das schafft eine ebenso vertrauensvolle wie respektvoll-partnerschaftliche Beziehung.
- *Gutes Selbstwertgefühl*: Jede der genannten Fähigkeiten vermehrt das aktuelle Zutrauen zu sich selbst.
- *Gelebte Problemlöse- und Erfolgsmuster*: Die Fähigkeits-, Handlungs- und Erfolgsmuster stellen unmittelbare Bezugsgrößen für neue Handlungsideen zur Lösung des Problems bzw. zur Weiterentwicklung dar. Wenn etwas funktioniert, benutze es weiter! Was nicht kaputt ist, muss auch nicht repariert werden!
- *Fähigkeit zur Resilienz, Lernbereitschaft und Kampfgeist*: Die Fähigkeit, persönliche Katastrophen zu überleben, verleiht dem Hilfesuchenden besondere kämpferische Qualitäten bzw. »Resilienz« (Gedeihen trotz widriger Umstände). Das verdient unsere tiefste Achtung.
- *Sinnstiftung und Geborgenheit in Systemen*: Aus der Kraft der Gemeinschaft, im Wirken mit anderen und für andere wie aus der erlebten Zugehörigkeit und Unterstützung erfährt der einzelne Mensch tiefe innere Sinnstiftung, Geborgenheit und Kräftezuwachs weit über seine individuelle Beschaffenheit hinaus.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt daher in der Rekonstruktion von

- individuellen Ressourcen (Stärken und Fähigkeiten)
- systemischen Ressourcen (Lebenserfahrung, Werten, Fähigkeiten und Stärken der Herkunftsfamilie und der aktuellen Partnerschaft oder Familie)
- Sinnstiftung und Zugehörigkeit zu verschiedensten Systemen (Familie, Schule, Freunden, Arbeit, Vereinen etc.)
- besonderen Qualitäten im Umgang mit Schicksal und Veränderung.

Das ressourcenorientierte biografische Interview



Kindheit

Welcher Duft gehört zu Ihrer Kindheit?

Was sind Ihre intensivsten Bilder aus Ihrer frühen Kindheit?

Welchen Schwung ins Leben haben Ihnen Ihre Eltern geschenkt?

Welches war ein Ort voller Geborgenheit für Sie in Ihrer Kindheit?

Welches war ein Ort voller Geheimnisse für Sie in Ihrer Kindheit?

Wer war die Person Ihres Vertrauens in Ihrer Kindheit?

Welches ist Ihr Lieblingsfoto aus Ihrer Kindheit?

Ihr erstes Spielzeug?

Von wem haben Sie es bekommen?

Wer war der Lieblingsheld/die Lieblingsheldin Ihrer Kindheit?

Was war Ihr größter Kindheitstraum?

... und wie wirkt er ins Erwachsenenleben hinein?

Welche Erinnerungsstücke, die Ihre Kindheit betreffen, haben Sie bis heute aufbewahrt? Was bedeuten Sie Ihnen?

Wie haben Sie Ihren ersten Freund/Ihre erste Freundin gefunden?

... und was haben Sie miteinander für Abenteuer bestanden?

Was erzählen Ihre Eltern, wofür Sie schon früh Talent hatten?

Was berichtet Ihre Familie, wie Sie schon früh selbständig waren/einen eigenen Kopf hatten/früh Energie und Durchsetzungsvermögen zeigten?

Was haben Sie als Kind schon an Aufgaben gemeistert?

Welches ist das Motto Ihrer Kindheit?

Was haben Sie sich aus Ihrer Kindheit bis heute bewahrt?

Welches sind wichtige und bleibende Erfahrungen aus Ihrer Kindheit, die Ihnen im Leben gute Dienste geleistet haben?

Wie haben Sie Stolpersteine und Schwierigkeiten Ihrer Kindheit nach und nach überwunden und zu Ihrem eigenen Leben gefunden?