

Leseprobe aus: Fuller, Taylor, Therapie-Tools Motivierende Gesprächsführung, ISBN 978-3-621-28251-2
© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28251-2>

KAPITEL 9 /

Offene Fragen stellen

»Der Anfang von Wissen ist die Entdeckung von etwas, das wir nicht verstehen.«

Frank Herbert

Die Einbeziehung offener Fragen in ein Gespräch kann ein sehr nützlicher Weg sein, mehr Informationen zu erhalten und den Wunsch nach Veränderung beim Klienten zu stärken. Um effektiv zu sein, müssen diese Fragen im Zusammenhang mit den bereits vorgestellten Fertigkeiten des Zuhörens und Spiegels gestellt werden. Offene Fragen sind besonders wirkungsvoll, wenn der Therapeut den Klienten wirklich respektiert und die Beweggründe für sein aktuelles Handeln verstehen will.

9.1 Was sind offene Fragen?

Die Frage in der Überschrift ist bereits eine offene Frage. Sie kann nicht mit einem einzigen Wort beantwortet werden. Sie fordert die Person auf, die Frage zu hören oder zu lesen, darüber nachzudenken und eine ausführliche Antwort zu geben.

Wissen Sie, was offene Fragen sind? Auch wenn diese Frage mit einem »Ja« beantwortet wird, sind weitere offene Fragen nötig, um genau aufzuschlüsseln, was unter einer offenen Frage zu verstehen ist. Geschlossene Fragen können mit »ja« oder »nein« beantwortet werden. Beispiele: »Haben Sie ...?«, »Haben Sie darüber nachgedacht ...?«, »Möchten Sie ...?«

Beispiel

Beispiele für geschlossene Fragen

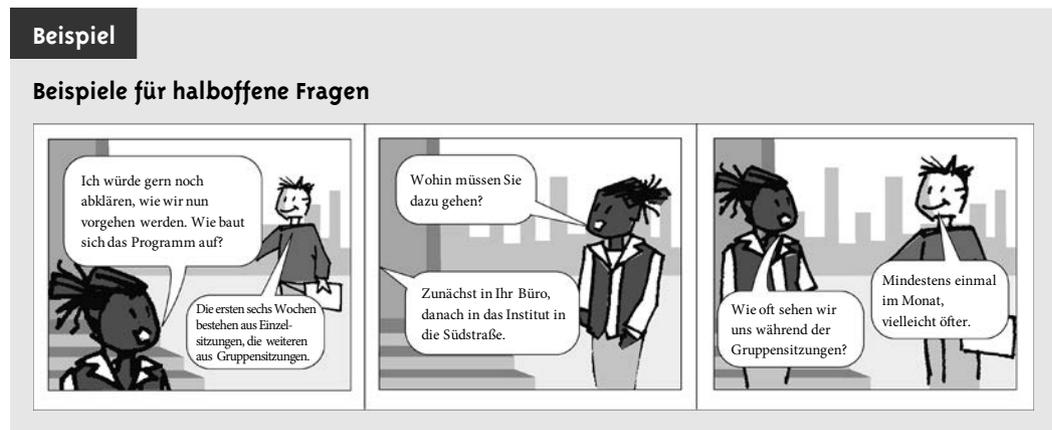


Obwohl dies scheinbar ganz klare Aussagen sind, wissen wir nicht, was der Klient tatsächlich verstanden hat oder wie das »Ja« möglicherweise durch Vorbehalte, Ambivalenzen oder falsches Verständnis eingeschränkt wird.

Wenn Personen gefragt werden, was offene Fragen sind, sind die ersten Einfälle meist die folgenden:

- ▶ Wo?
- ▶ Warum?
- ▶ Wer?
- ▶ Was?
- ▶ Wann?
- ▶ Wie?

Wenn man aber weiter darüber nachdenkt, wird vielen schnell bewusst, dass es sich bei Wer?, Wo?, Wann? und Wie viel? um halboffene Fragen handelt, weil sie meist nicht mehr entlocken als Antworten, die lediglich aus ein oder zwei Worten bestehen. Fragen wie diese können verwendet werden, um Kenntnisse über bestimmte Tatsachen zu überprüfen oder Angaben zu bestätigen.



Vollständig offene Fragen werden gebraucht, um Aufschluss über individuelles Denken und Fühlen zu verschaffen. Auf diese Art und Weise können wir beginnen, die Situation des Klienten zu explorieren und zu verstehen. Offene Fragen beginnen oft mit:

- ▶ Was ...?
- ▶ Erzählen Sie mir davon?
- ▶ Wie ist das passiert?
- ▶ Wie fühlen Sie sich?

Ohne die Einbeziehung von offenen Fragen und aktivem Zuhören werden die persönlichen Vor- und Nachteile der Teilnahme an der Therapie oder Beratung vom Klienten oft nicht ausgesprochen oder sogar nicht erkannt. Das Äußern von Gründen für eine Veränderung ist die eigentliche Absicht offener Fragen.

Warum »Warum-Fragen« nicht immer funktionieren

Ein wichtiger Teil der Therapie- und Beratungssitzungen, in denen man eine Veränderung erzielen möchte, ist es, zunächst einmal die Gründe und die Motivation für das aktuelle Verhalten des Klienten herauszufinden. Die erste Frage, an die wir dabei denken, ist »Warum?«

»Warum?«-Fragen sind offene Fragen, können aber unabsichtlich einen kritischen Unterton haben. Viele erinnert es daran, auf diese Art und Weise ausgefragt worden zu sein, wenn sie als Kind etwas falsch gemacht hatten: »Warum hast du das gemacht?« Man hat sie aufgefordert, etwas zu erklären, wobei bereits impliziert wurde, dass sie einen Fehler gemacht hatten.

»Warum?«-Fragen können außerdem schwer zu beantworten sein. Sie unterstellen, dass es einen klaren Grund geben muss. Kinder, Eltern und erwachsene Klienten antworten aber häufig: »Ich weiß nicht, es ist einfach passiert«. Wenn Sie eine solche Antwort bekommen, versuchen Sie die Frage umzuformulieren in eine »Was ist mit ...?«-, »Erzählen Sie mir etwas über ...« - oder »Wie ...?«-Frage.

Wenn Sie also einen jugendlichen Klienten fragen, »Warum hast du mit deinen Freunden geraucht?« und die Antwort erhalten, »Ich weiß nicht, es ist einfach passiert« oder »Jeder tut das«, dann versuchen Sie es einmal mit den folgenden Fragen:

- ▶ Welche Rolle haben deine Freunde dabei gespielt, dass du beschlossen hast, zu rauchen?
- ▶ Was hast du gedacht, als die anderen rauchten?
- ▶ Was ist genau passiert, kurz bevor auch du zur Zigarette gegriffen hast?

Spiegeln und offene Fragen können genutzt werden, um den Hintergrund einer Handlung zu erkennen und die Situation zu verstehen, in der sich der Klient befindet. Mit diesem Hintergrundwissen können Sie weiterhin gezielt offene Fragen einsetzen und damit beginnen, alternative Denk- und Verhaltensweisen zu untersuchen.

Offene Fragen eignen sich also vor allem für Folgendes:

- (1) Mehr Hintergrundwissen zur Situation des Klienten erlangen
- (2) Überprüfen, ob der Klient verstanden hat, was man von ihm erwartet

Eine genaue Einschätzung der persönlichen Situation, Gedanken und Gefühle ist der erste Schritt bei der Ausarbeitung der Ursachen, die für das eigentliche Problem verantwortlich sind.

Ein weiterer, wertvoller Einsatz für offene Fragen ist es, beim Klienten den Wunsch zur Veränderung zu wecken sowie die Zuversicht, dass er die Veränderung schaffen kann. Offene Fragen können in der sogenannten sokratischen Gesprächsführung eingesetzt werden, hier ist es sinnvoll, die Veränderung im Rahmen des Kreislaufs der Veränderung (s. Kap. 1) einzubetten. Diese Art von offenen Fragen wird in Kapitel 12 besprochen.

Aufforderungen

Einen Klienten aufzufordern, seine Situation zu beschreiben oder zu erklären, kann in der gleichen Weise funktionieren wie offene Fragen. Eine Aufforderung wird häufig auch als offene Frage bezeichnet, auch wenn es sich grammatikalisch eigentlich um einen Imperativ handelt. Die Stimmlage und der Kontext entscheiden, ob es als offene Frage oder als Aufforderung empfunden wird.

Die Worte »Würden Sie bitte ...?« sollten nicht verwendet werden, weil die Aufforderung so wiederum zu einer geschlossenen Frage wird. Aber wie in allen Gesprächen sind auch im Therapiegespräch nicht die Worte selbst wesentlich, sondern die Art und Weise, wie diese gesagt werden und die Reaktionen, die Sie darauf bekommen.

9.2 Offene Fragen und reflektierende Aussagen übergangslos miteinander verflechten

Offene Fragen, egal wie gut sie gestellt sind, erscheinen immer als eine Art von Verhör. Wenn dem Klienten Frage um Frage gestellt wird, wird er sich eher ausgefragt fühlen als dazu eingeladen, seine Sorgen zu teilen. Als grobe Orientierung empfehlen wir, nicht mehr als drei Fragen nacheinander zu stellen. Die Stimmlage und die non-verbale Botschaften sind ebenso wichtig, um den Eindruck eines Verhörs zu vermeiden. In der Motivierenden Gesprächsführung geübte Therapeuten können ausreichend Hintergründe, Sorgen und Motivationen von Klienten erfahren, indem sie ausschließlich spiegeln bzw. reflektierende Aussagen tätigen. Im Folgenden ist ein Beispiel aufgeführt, wie offene Fragen und reflektierende Aussagen miteinander verflochten werden können.

Beispiel

Verbindung von offenen Fragen und reflektierenden Aussagen

T: Therapeut, K: Klient

- T: Schön, es scheint Ihnen klar zu sein, wie unsere Zusammenarbeit abläuft. *(Spiegeln)* Was, denken Sie, passiert in der nächsten Zeit? *(offene Frage)*
- K: Nun, mein Hausarzt, der mich zu Ihnen überwiesen hat, sagte etwas davon, zu einer dieser Selbsthilfegruppen zu gehen.
- T: Ja, das ist richtig. Diese Gruppe wird empfohlen, genauso wie die Einzelsitzungen in meiner Praxis. Sie wirken ein wenig unsicher deswegen. *(Spiegeln, Information, Spiegeln)*
- K: Mein Sozialarbeiter sagte mir, die Gruppe trifft sich einmal die Woche und macht eine Menge Übungen, spricht über Probleme und andere Dinge, die sie hätten tun können, aber ich verstehe nicht, was ich davon haben sollte.
- T: So, Sie sind sich also bewusst, dass es beim Treffen in einer Gruppe darum geht, Probleme zu lösen und über Ihre Gedanken zu sprechen. Es klingt so, als denkt Ihr Sozialarbeiter, dass es das Richtige für Sie wäre, aber Sie überlegen, welche Veränderungen es für Sie bringen kann. *(Spiegeln)*
- K: Ja, ich weiß nicht wirklich, was ich tun müsste, damit ich mich verändere.
- T: Was möchten Sie denn, das anders in Ihrem Leben sein sollte? *(offene Frage)*
- K: Nun, ich würde lieber nicht hierher kommen müssen.
- T: Und was würde verhindern, dass Sie wieder hierher kommen müssen? *(offene Frage)*
- K: Mein Leben in Ordnung bringen, schätze ich, aber es scheint sich gerade selbst zu vermässeln.
- T: Es scheint Ihnen also so, als würden die Dinge einfach passieren und Sie haben sie nicht unter Kontrolle. *(Spiegeln)*
- K: Ja, oder ich treffe immer und immer wieder die falschen Entscheidungen.
- T: Also, Sie würden gerne Lösungen für Ihre Probleme finden und aufhören, Entscheidungen zu treffen, die dazu führen, dass die Dinge falsch für Sie laufen. *(Zusammenfassung)*
- K: Ja, das ist richtig, wenn ich also Lösungen für meine Probleme finde, kann ich mein Leben besser kontrollieren. *(selbstmotivierende Aussage)*
- T: Sie waren sich nicht sicher, ob Sie immer zu unseren Sitzungen und der Selbsthilfegruppe kommen möchten. Was könnte Sie davon abhalten? *(Spiegeln + offene Frage)*

- K: Ich weiß nicht, ob ich immer jemanden finde, der mich zu den Sitzungen fährt. Und was ist, wenn ich einen Job bekomme?
- T: *(fragt nach weiteren Schwierigkeiten, an der Selbsthilfegruppe und den Einzelsitzungen teilzunehmen und überlegt gemeinsam mit dem Klienten, wie diese überwunden werden können)* So, lassen Sie uns zusammenfassend niederschreiben, welche Vor- und Nachteile Sie durch die Teilnahme an der Therapie haben und welche Konsequenzen es hat, wenn Sie diese nicht zu Ende bringen.
- K: *(arbeitet detailliert die Vor- und Nachteile für sich selbst und andere aus, wenn er die Therapie nicht beendet)*
- T: Wie geht es Ihnen jetzt? *(offene Frage)*
- K: Nun habe ich viel weniger Bedenken als vorher, ein bisschen nervös bin ich aber doch.
- T: Was, denken Sie, könnte Ihnen helfen?
- K: Ich denke, ich werde ein bisschen mehr mit meinem Sozialarbeiter reden und ihn bitten, mir zu zeigen, wo das Gebäude ist, in dem sich die Selbsthilfegruppe trifft, sodass ich es finden kann.
- T: Gut, das klingt so, als hätten Sie nun eine Vorstellung davon, was die Selbsthilfegruppe Ihnen bieten kann und auch was Sie dazu beitragen können. Welche anderen Fragen haben Sie im Moment? *(Spiegeln und offene Frage. Eine geschlossene Frage wäre gewesen: Haben Sie noch Fragen? – darauf wäre prompt ein »Nein« geäußert worden.)*
- K: Ja, danke. Ich habe jetzt nicht mehr so viele Zweifel in Bezug auf die Selbsthilfegruppe. Oh, noch eine Frage: Ich habe gehört, dass ich vorher einen psychologischen Test machen muss, was hat es damit auf sich?

Das Gespräch wird fortgesetzt.

Im Folgenden finden Sie zahlreiche geschlossene Fragen und Feststellungen. Versuchen Sie, diese in offene Fragen umzuformulieren.

Ist die Unterkunft ein Problem für Sie?

Offene Frage:

Brauchen Sie Hilfe bei grundlegenden Dingen?

Offene Frage:

Haben Sie finanzielle Probleme?

Offene Frage:

Haben Sie Beziehungsprobleme?

Offene Frage:

Haben Sie irgendwelche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Alkohol oder Drogen?

Offene Frage:

Haben Sie psychische Probleme?

Offene Frage:



AB 23 /



Offene Fragen

2/3

Haben Sie Schwierigkeiten damit, Probleme zu lösen?

Offene Frage:

Haben Sie Schwierigkeiten mit der Selbstkontrolle?

Offene Frage:

Machen Sie Ihre Arbeit gerne?

Offene Frage:

Haben Sie Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden?

Offene Frage:

Geht es Ihnen gut?

Offene Frage:

Werden Sie an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?

Offene Frage:



AB 23 /



Offene Fragen

3/3

Sie wissen, was passiert, wenn Sie Ihre Medizin nicht regelmäßig nehmen, oder?

Offene Frage:

Sie haben einen Termin nicht wahrgenommen. Wenn Sie einen weiteren Termin versäumen, werde ich mich an Ihren Bewährungshelfer wenden.

Offene Frage:

Haben Sie noch Fragen?

Offene Frage:

AB 24 /



Offene Fragen Beispiellösungen AB 23

1/3

Hier finden Sie einige Beispiele, die geschlossenen Fragen und Feststellungen des Arbeitsblattes 23 in offene Fragen umzuformulieren. Es gibt natürlich keine richtigen oder falschen Antworten.

Ist die Unterkunft ein Problem für Sie?

Offene Frage:

Erzählen Sie mir von Ihrer Unterkunft und möglichen Problemen, die Sie dort bekommen könnten.

Brauchen Sie Hilfe bei grundlegenden Dingen?

Offene Frage:

Wie läuft es bei Ihnen ab, wenn Sie Formulare ausfüllen müssen oder wenn Sie Vorgaben zu lesen haben?

Haben Sie finanzielle Probleme?

Offene Frage:

Wenn Sie finanzielle Probleme haben, welche sind das?

Haben Sie Beziehungsprobleme?

Offene Frage:

Erzählen Sie mir von den Menschen, die Ihnen am wichtigsten sind.

Haben Sie irgendwelche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Alkohol oder Drogen?

Offene Frage:

Erzählen Sie mir von allen Problemen, die Sie mit dem Alkohol oder mit Drogen haben.

Haben Sie psychische Probleme?

Offene Frage:

Wie würden Sie Ihre psychische Gesundheit beschreiben? Welche Medikamente nehmen Sie?





AB 24 /

Offene Fragen Beispiellösungen AB 23

2/3

Haben Sie Schwierigkeiten damit, Probleme zu lösen?

Offene Frage:

Wie gut können Sie Probleme lösen? Mit welchen Problemen können Sie nicht so gut umgehen?

Haben Sie Schwierigkeiten mit der Selbstkontrolle?

Offene Frage:

Erzählen Sie mir von Situationen, in denen Sie gefühlt haben, dass Sie die Kontrolle verloren haben.

Welche anderen Situationen finden Sie schwierig?

Machen Sie Ihre Arbeit gerne?

Offene Frage:

Was fühlen Sie, wenn Sie an Ihre Arbeit denken?

Haben Sie Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden?

Offene Frage:

Welche Bedürfnisse haben Sie, die nicht erfüllt werden?

Geht es Ihnen gut?

Offene Frage:

Wie geht es Ihnen?

Werden Sie an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?

Offene Frage:

Was könnte Sie davon abhalten, zu der Selbsthilfegruppe zu gehen? Wie können Sie das beschreiben?

Was wären die Vorteile einer Teilnahme?



AB 24 /



Offene Fragen Beispiellösungen AB 23

3/3

Sie wissen, was passiert, wenn Sie Ihre Medizin nicht regelmäßig nehmen, oder?

Offene Frage:

Was denken Sie, passiert, wenn Sie Ihre Medikamente nicht regelmäßig nehmen?

Sie haben einen Termin nicht wahrgenommen. Wenn Sie einen weiteren Termin versäumen, werde ich mich an Ihren Bewährungshelfer wenden.

Offene Frage:

Was denken Sie, wird passieren, wenn Sie einen weiteren Termin versäumen?

Haben Sie noch Fragen?

Offene Frage:

Was würden Sie sonst noch gerne wissen?

Zusammenfassung

Wenn offene Fragen an ausgewählten Stellen und in Verbindung mit reflektierenden Aussagen eingesetzt werden, können sie sehr hilfreich sein, um eventuelle Befürchtungen oder Sorgen des Klienten zu zerstreuen.

Komplexere offene Fragen werden in Kapitel 11 besprochen. Das nächste Kapitel zeigt Wege, wie man aktives Zuhören, reflektierende Aussagen und offene Fragen geschickt einsetzt, um mit Widerständen auf Seiten des Klienten umzugehen und Unstimmigkeiten zu vermeiden.