

## Hilfreiche Fragetechniken aus der (lösungsorientierten) systemischen Therapie

- **Zirkuläre Frage**

»Was meinen Sie, wie fühlt Ihre Mutter sich?« Eine Person wird zu Gedanken, Meinungen und Gefühlen einer anderen Person befragt, da davon ausgegangen wird, dass jedes Gefühl und jede Beziehung eine Botschaft an einen anderen ist.

- **Verschlimmerungsfrage**

»Was können Sie tun, damit Ihr Problem ewig bleibt?« oder »Was müsste ich als Therapeutin/Therapeut tun, damit Sie auf keinen Fall wiederkommen?«. Es handelt sich um eine paradoxe Strategie, um beispielsweise Ängste und Befürchtungen offen zu legen und auf aufrechterhaltende Mechanismen hinzuweisen.

- **Frage nach Ausnahmen von Problemen**

»Wie oft und in welcher Situation trat das Problem nicht auf? Was haben Sie in diesen Zeiten anders gemacht? Wie haben Sie das geschafft?« Die Fragen lenken den Blick auf die Ressourcen und Kompetenzen der Befragten.

- **Wunderfrage**

»Wenn heute Nacht ein Wunder geschehen würde und die Essstörung wäre weg, wer würde es morgen als erster bemerken? Woran würden Sie es bemerken? Wie würde sich Ihr Leben verändern? Wie würde sich Ihre Familie verändern?« Die Wunderfrage gibt Hinweise auf die Struktur des sozialen Umfelds (wer steht wem am nächsten?) und auf Ressourcen (was mache ich jetzt schon von dem, was ich nach dem Wunder machen würde?), aber auch auf die Funktion des Symptoms.

- **Skalierungsfrage**

»Stellen Sie sich eine Skala von 0 bis 10 vor. 0 bedeutet: Ich habe keine Lust etwas zu ändern, 10: Ich will unbedingt etwas ändern – wo stehen Sie heute?« Diese Fragetechnik eignet sich sehr gut, um die Motivation zu erfragen, aber auch, um Gefühle verankern zu können. Dies ist gerade bei Menschen, die es kaum gewohnt sind, über ihr Innenleben zu sprechen, ein guter (erster) Zugang.