

60 kreative Karten für
Psychotherapie und Beratung

Schepper • Herrmann • Graupner

Filipo, der ZaubBÄR und die Wunderfrage

Lösungsorientiert arbeiten mit Kindern
und Jugendlichen



Einführung

Dieses Kartenset ist eine Visualisierung der von Steve de Shazer und Inso Kim Berg entwickelten Wunderfrage aus dem systemisch-lösungsorientierten Therapieansatz. Es unterstützt dabei, die Wunderfrage und das Wunderszenario (de Shazer & Dolan, 2018) in der kreativen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie umzusetzen und Klient:innen bei der Entwicklung und Erzählung zu unterstützen bzw. deren Konstruktion bildlich anzureichern. Die Erzählung wird über Bildimpulse erleichtert.

Grundannahmen der systemisch-lösungsorientierten Therapie – Maximen

Die systemisch-lösungsorientierte Therapie ist ein pragmatisches Vorgehen im Umgang mit Problembeschreibungen (Bamberger, 2022). Die Grundidee der lösungsorientierten Therapie ist es, im Gespräch weg von der Problemfokussierung hin zu einer Lösungsperspektive zu gelangen. Dafür benötigt es einen IST-SOLL-Vergleich, d.h. eine Diskrepanzwahrnehmung zwischen einem IST-Problemzustand und einem SOLL-Lösungszustand. Die Wunderfrage ermöglicht es, genau diese Wahrnehmung unter dem Fokus des erhoffen Lösungsbildes zu konstruieren und erfahrbar zu machen.

Die Maxime der systemisch-lösungsfokussierten Therapie sind in vielfacher Weise formuliert und lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- (1) Was nicht kaputt ist, braucht nicht repariert zu werden.
- (2) Wenn das, was du tust, keinen Erfolg hat, lass dir etwas anderes einfallen.
- (3) Wiederhole das, was funktioniert.
- (4) Kleine Schritte können zu großen Veränderungen führen.

- (5) Die Lösung hängt nicht zwangsläufig direkt mit dem Problem zusammen. Das Lösen des Problems beginnt mit dem Sich-Lösen vom Problem.
- (6) Die Sprache der Lösungsentwicklung ist eine andere als die, die zur Problembeschreibung notwendig ist.
- (7) Kein Problem besteht ohne Unterlass – es gibt immer Ausnahmen, die genutzt werden können.
- (8) Die Zukunft ist sowohl etwas Geschaffenes als auch etwas Verhandelbares.

Bedeutung der Wunderfrage

In der systemisch-lösungsorientierten Therapie ist die Wunderfrage (nach Steve de Shazer) eine sehr bekannte Interventionstechnik. Jedoch wird die Wunderfrage häufig reduziert oder verkürzt eingesetzt. Unserer therapeutischen Erfahrung nach ist es empfehlenswert, die Wunderfrage intensiver auszuarbeiten und ganze Szenarien des Zustandes nach dem Wunder zu konstruieren.

Ziel der Frage ist es stets, den / die Klient:in hypnotherapeutisch induziert in einen Zustand zu begleiten, in welchem diese:r sich über die Abwesenheit des Problems Gedanken macht. Dieser Zustand ist definiert als Zustand nach dem Wunder, d.h., es geht nicht um das Wunder per se, sondern um die Frage, wie er oder sie bemerken würde, dass das Unerwünschte verschwunden ist.

Die Wunderfrage fokussiert weiter auf Veränderungen, die nach dem Verschwinden des Unerwünschten eintreten würden und woran man dies als Erstes im Verlauf des nachfolgenden Tages bemerken würde.

Die Wichtigkeit der ersten Veränderungen am Tag ergibt sich aus der Chaostheorie und der Idee, dass kleine Variationen in

den Anfangsbedingungen große Wirkungen entfalten können. Wenn in einem Problemkreislauf eine kleine Abweichung entsteht, ist es möglich, dass sich das gesamte Problem verändert. Die Entwicklung dieser Vorstellung ist jedoch komplex, kognitiv und emotional fordernd, sodass aus unserer Erfahrung heraus ein unterstützendes Material gerade in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Familien hilfreich ist.

Anwendungsbereiche und Einsatz der Wunderfrage

Die Karten wurden für die kreative Arbeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie konzipiert und lassen sich in konkreten therapeutischen Gesprächen direkt einsetzen.

Die Wunderfrage eignet sich in der Arbeit mit Klient:innen zum Entwickeln von Therapiezielen. Erhoffte Wunschzustände der Therapie können imaginativ erlebbar gemacht werden (vgl. der Zustand nach dem Wunder als emotionale Erfahrung). Die Wunderfrage ermöglicht den Blick auf Ausnahmen des Problems (z.B. durch die Frage, wann es bereits einmal so wie ein kleines Wunder war) und ermöglicht das Entwickeln einer Fortschrittsgeschichte, d.h., die Ergebnisse der Wunderfrage können von Therapiesitzung zu Therapiesitzung vertieft exploriert und fortgeführt werden.

Die Wunderfrage kann immer dann zur Anwendung kommen, wenn es hilfreich erscheint, sich vom Problem zu lösen und eine Vision des erhofften Zustandes zu entwickeln. Eingebettet in den therapeutischen Prozess kann das Kartenset in jeder Phase der Therapie eingesetzt werden, egal ob zu Beginn, in der Mitte oder am Ende der Behandlung. Zudem kann es in verschiedenen Settings (Einzeltherapie oder mit Eltern gemeinsam) angewendet werden.

Filipo – Die Haupt- und Identifikationsfigur

Filipo ist die Hauptfigur dieser Erzählung und des Kartensets. Filippo ist ein Hase – dieser dient als Stellvertreter des Erlebens und Verhaltens des / der Klient:in. Durch die vielen verschiedenen Bildkarten werden unterschiedlichste Aspekte der Persönlichkeit, Stärken, Schwächen, Ressourcen des sozialen Kontextes und Verarbeitungsstrategien visualisiert. Jede einzelne Karte lädt zu einer vertieften Exploration ein. Dabei ist es stets wichtig, Filippo als Stellvertreter für den / die Klient:in zu konstruieren bzw. zu begreifen und dies auch zu kontextualisieren. Fragen, wie z.B. »Kommt dir das bekannt vor, kennst du das?«, sind hierfür hilfreich. Genauso wie »Wann ist es bei dir so?«.

Die Wunderfrage im Detail – Leitfaden zur Anwendung

Angeregt durch Filippo erzählt das Kind eine Geschichte (über sich). Diese fokussiert den Zustand nach Verschwinden des Problems und wie dieser Zustand dann in der Folge bemerkt werden würde.

Das therapeutische Vorgehen gestaltet sich wie folgt:

»Ich möchte dir in unserer heutigen Sitzung gerne eine vielleicht etwas ungewöhnliche Frage stellen. Dafür möchte ich dir Filippo vorstellen. Hier ist Filippo.«

Auf diese kurze Einleitung wird die erste Karte gezeigt und exploriert. Im Folgenden kann der / die Therapeut:in die Karten weiter wählen oder aber den / die Klient:in wählen lassen, wie er / sie Filippo weiter kennenlernen will. Dazu wählt er / sie einfach die nächste Karte aus und erzählt über das Bildmotiv. Über die fortlaufende Nutzung der Karten wird die Wunderfrage bildlich dargestellt bzw. konstruiert. Zu Beginn werden jedoch erstmal Filippo und seine Lebenswelt exploriert und der Bezug zu dem /

der Klient:in hergestellt, bevor dann der Zaubär kommt, das Wunder zaubert und das Unerwünschte verschwindet.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Bearbeitung aller Karten nicht zwingend notwendig ist, sondern eine Auswahl im Sinne einer Reduktion möglich ist bzw. sich die Bearbeitung über mehrere Sitzungen verteilen kann.

Im Folgenden wird ein idealtypischer Ablauf der Wunderfrage dargestellt. Sprachliche Formulierungen müssen sich jedoch immer an den / die Klient:in anpassen. In der folgenden Tabelle ist die verbale Nutzung der Wunderfrage dargelegt, wie diese ohne Bildkarten umgesetzt wird. Bei der Auflistung der Bildkarten wird demzufolge der Ablauf der Wunderfrage durch Nutzung der Bildkarten dargestellt.



Formulierungsvorschlag	Inhalt / Hinweise
<p>»Ist es in Ordnung, wenn ich dir im Folgenden eine etwas ungewöhnliche Frage stelle?«</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hinweisreiz für anderen Charakter des folgenden Gesprächs erzeugt »Priming«, d.h. die Bereitschaft für ein ungewöhnliches Vorgehen
<p>»Stell dir vor, wie du nach unserem heutigen Gespräch hier weggehen und das tun wirst, was du an einem Tag wie diesem normalerweise tust. Du machst im Laufe des Tages die üblichen Dinge. Dann gehst du nach Hause, isst zu Abend, spielst vielleicht ein bisschen und tust eben das, was du sonst an einem solchen Abend tun würdest.«</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hypnotherapeutische Einleitung und Verankerung in der Lebenswirklichkeit des / der Klienten ▶ Aufgreifen dessen, was der / die Klient:in zuvor berichtet hat, bis der Tag erschöpfend erzählt wurde; auf nonverbales Nicken des / der Klient:in achten
<p>»Dann wird es allmählich spät, du bist müde und deine Eltern bringen dich zu Bett und du schläfst ein. Vielleicht gehst du auch schon selbstständig schlafen.«</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Abwarten, bis der / die Klient:in nickt, bejaht, folgt ▶ Abwarten, bis Reflexion des Alltäglichen aktiviert ist (mentale Repräsentation)

Hinweis: Die vorgestellte Wunderfrage wird durch das Kartenset aus der Sicht von Filippo erzählt. Die Wunderfrage ist anzupassen an Filippo – der diese erlebt. Der Bezug zum Kind entsteht immer wieder über einen konstruierten Bezugsrahmen zu Filippo durch Fragen, wie z.B.: »Kennst du das?«, »Ist das bei dir aus so?«, »Würde dein Tag ebenso weitergehen?« Die Wunderfrage kann auch gänzlich an Filippo durchgeführt werden und exemplarisch als ein Lernmodell dienen, welches dann im Gesamten auf den / die Klient:in übertragen wird, z.B. »Wir haben jetzt über den Besuch vom Zaubär bei Filippo gesprochen und dass ein Wunder geschieht, mitten in der Nacht. Filippo würde das am nächsten Tag wie folgt bemerken ... (Erzählung des / der Klient:in einfügen). Nun mal angenommen, der Zaubär würde auch dich besuchen kommen. Lass uns die Geschichte für dich erzählen, wie es für dich wäre und woran du das Wunder bemerken würdest.«

Antwortformate / Reaktionen auf die Wunderfrage

Klient:innen können unterschiedlich auf die Wunderfrage reagieren und demzufolge unterschiedliche Antworten präsentieren. Es ist an dieser Stelle hilfreich, sich über mögliche Antworten Gedanken zu machen und mögliche Reaktionen auf diese Antworten aus therapeutischer Sicht vorzudenken.

- ▶ **Antwort:** »Ich weiß nicht« oder Schweigen als Antwort
- Therapeutischer Umgang:** Antwort reframe – interpretieren als Aussage, noch abzuwarten, mehr Zeit zu benötigen bzw. allgemein noch überlegen zu müssen, und als Therapeut:in diese Möglichkeit des Nachdenkens geben. Es ist wichtig, dass die Wunderfrage nicht wiederholt wird, sondern nur in Sprache gebracht wird, was aktuell ausgelöst wurde, z.B. durch »Es ist eine schwere Frage ... nimm dir Zeit, darüber nachzudenken«.

- ▶ **Antwort:** Negierend. Verneinend. Klient:innen beschreiben einen Zustand, der eine Negation beinhaltet, z.B. »Es ist dann nicht mehr so«.
Therapeutischer Umgang: Annahme der Negation und Einsatz eines Reframings, z.B. »Wenn das nicht mehr so wäre, was wäre dann stattdessen? Wenn das Problem dann weniger vorhanden wäre, was würde dann mehr werden?«

- ▶ **Antwort:** »Ich denke ...« oder »Ich fühle ...«
Therapeutischer Umgang: Einladung zur Fortführung durch kurze Formulierung, z.B. »Was noch? Was dann? Was folgt?«

- ▶ **Antwort:** Eine (konkrete) Verhaltensweise wird beschrieben.
Therapeutischer Umgang: Ideale Antwort, wenn im Kontrollbereich des / der Klient:in liegend; als Therapeut:in konkretisieren; fortlaufende Exploration durch weitere Beschreibung, wie z.B. »Was würdest du dann machen, was würde dann passieren? Wie würden deine Familie, deine Freund:innen, deine Lehrer:innen etc. darauf reagieren?«.

- ▶ **Antwort:** Externalisierung – die Situation oder die anderen würden sich ändern
Therapeutischer Umgang: Reflexion, ob Wunderfrage nicht ausreichend vorbereitet gestellt worden ist oder möglicherweise die Referenz auf die eigene Person nicht ausreichend vorhanden gewesen ist. In Folge dann entweder Wiederholung eines kurzen Satzes, wie z.B. »Aber der Zaubär ist nur zu dir gekommen und hat nur bei dir das Wunder erzeugt und nicht bei dieser von dir genannten Person« oder aber Berücksichtigung von Zirkularität des Verhaltens, wie z.B. »Okay, eine Person / Situation würde sich durch den Zauber des Zaubären ändern – wie würdest du auf diese Veränderung reagieren?«.

Beschreibung des Kartensets »Filipo, der ZauBär und die Wunderfrage«

In der vorliegenden Sammlung stellen wir auf 60 Karten die Wunderfrage vor. Während die Wunderfrage selbst durch wenige Karten visualisiert wird (Kartenummer 39 – 59), werden in den Karten (Kartenummer 1 – 38) Filipo und seine Lebenswelt vorgestellt.

Jede Karte kann für sich exploriert bzw. im Vorfeld ausgewählt werden. Zur Intensivierung der Identifikation mit Filipo können nicht nur die Karten selbst besprochen werden (»Was siehst du auf dem Bild? Wie, denkst du, würde Filipo hier reagieren? Was würde Filipo erzählen?«), sondern auch ein konkreter Bezug zum eigenen Erleben hergestellt werden. Hierfür muss Filipo auf das eigene Ich bezogen werden, z.B. durch Fragen wie: »Kennst du das, was du beschreibst, auch an dir? Stell dir vor, Filipo würde so reagieren wie du – wie und was würde Filipo dann erzählen, machen, erleben?«).



Folgende Bildmotive sind zur Visualisierung vorhanden:

Nr.	Thema	Bilder
1		Das ist Filippo.
2		Das sind Filipos Stärken.
3		Das kann Filippo nicht so gut.
4		Das ist seine Familie.
5		Hier wohnt er.
6		Dorthin reist er im Urlaub.
7		Das sind seine Freunde.
8		Das macht er den Tag über.
9		So sieht Filippo fröhlich aus.
10		So, wenn er Angst hat.
11		So, wenn er wütend ist.
12		So, wenn er gut gegessen hat.
13		So, wenn er hungrig ist.
14		So, wenn er nicht mehr weiter weiß.
15		So, wenn er nachdenkt.
16		So, wenn er träumt.

17	Filipo und der Antrieb	Manchmal geht es Filippo richtig gut, dann fühlt er sich stark ...
18		... mutig ...
19		... könnte die Welt umarmen ...
20		... und Bäume ausreißen ...
21		... ist voller Tatendrang ...
22		... kann sich konzentrieren ...
23		... ist stolz auf sich ...
24		... und chillt auch gerne mal 'ne Runde.
25		Manchmal ist er aber auch schlapp ...
26		... müde ...
27		... möchte gerne, kann aber nicht.
28	Filipo und sein Körper	Manchmal hat Filippo auch Bauchschmerzen.
29		Oder ihm brummt der Kopf.
30		Ihm ist manchmal auch mulmig zumute.
31		Und er hat dann Allerschmerzen.

32	Filipo und seine Gedanken	Wenn es ihm gut geht, denkt er ...
33		Wenn es ihm schlecht geht, denkt er ...
34	Filipo und sein Problem	Und aktuell hat er ein Problem.
35		Das Problem hat einen Namen.
36		Und seine Freunde merken es auch.
37		Auch seine Eltern können davon erzählen.
38		Und manchmal träumt er davon.
39	Der Weg nach Hause	Heute ist ein normaler Tag.
40		Filipo geht nach Hause.
41		Er macht das, was er an jedem Tag normalerweise tut.
42		Er spielt, macht Hausaufgaben, trifft einen Freund, isst zu Abend.
43		Er wird müde. Er muss langsam ins Bett.
44		Dann schläft er ein.



Das ist Filippo.



Hier wohnt er.



Wenn es ihm schlecht geht, denkt er ...





Auch seine Eltern können
davon erzählen.



Und manchmal träumt er davon.