
LÖSUNGSFINDUNG MIT DER WUNDERFRAGE

1. AUGUST 2021

AE

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung

Heraklit

Dieser Satz hat mich in den letzten 3 Jahren meines Lebens geprägt. Ich habe zum ersten Mal wirklich verstanden, was mit dieser Weisheit gemeint ist - und zwar sowohl rückblickend in meine Vergangenheit, als auch in dem Wissen, dass es in Zukunft stets ebenso sein wird.

Ich habe mich dazu entschieden, im Hier und Jetzt diese Veränderungen wahrzunehmen und sie zu genießen. Ich möchte das Positive in den Veränderungen annehmen und erkennen. Dabei trete ich bewusst aus meiner Komfortzone heraus, um neuen Perspektiven eine Chance zu geben.

Ich bin ausgebildete Mediengestalterin. Nach meiner Ausbildung vor ca 20 Jahren hatte ich eine wundervolle Berufslaufbahn, bei der ich unterschiedliche Kollegen, Kunden und Unternehmensformen kennen und schätzen lernen durfte.

Begeistert hat mich stets die Andershaftigkeit jedes Einzelnen und die Interaktion untereinander und darüberhinaus sowohl die Entwicklung der einzelnen Kollegen und Mitarbeitenden, wie auch meine eigene Entwicklung.

Als ich mit 32 Jahren Mutter wurde, blieb die Welt um mich herum stehen. Meine Konzentration und Emotionen galten nur dem Kind und meiner kleinen Familie. Ich habe diese Veränderung in meinem Leben sehr genossen.

Jetzt ist mein Sohn 12 Jahre alt.

Als meine eigene Veränderung klarer sichtbar wurde, habe ich gemerkt, dass ich jetzt jemand anderes bin als vor 12 Jahren. Jemand mit anderen Wünschen, Zielen, Bedürfnissen, Einstellungen und Sichtweisen... .

Das Streben nach Veränderungen - vor allem, wenn wir damit eine Verbesserung erreichen wollen - und die Schwierigkeit, zugleich das Altbekannte loszulassen, kann zu einem Widerspruch in uns selbst führen. Diese Diskrepanz macht uns Menschen häufig zu schaffen und verursacht oft Konflikte in unserem Inneren und auch mit unserer Außenwelt.

Wenn es uns gelingt, Neugierde auf Neues zu entwickeln, statt ständig in Angst davor zu leben, werden wir unsere Gegenwart besser genießen können.

Mein Wunsch ist es, Menschen auf diesem Weg, der für sie wichtig ist und ihnen neue Perspektiven und Sichtweisen nachhaltig öffnet, zu begleiten. Ich möchte gemeinsam mit Klientinnen und Klienten nach für sie passenden Lösungen suchen, ihren jeweiligen Prozess der Veränderung unterstützen und ihnen dabei helfen, ihren eigenen Lösungsansatz zu finden.

Daher möchte ich den Weg als systemischer Coach gehen.

Der Fokus auf die Lösung statt auf das Problem beim Coaching

Der Lösung ist es egal wie das Problem entstanden ist

Insoo Kim Berg; Therapeutin und Coach

Insoo Kim Berg und ihr Ehemann Steve de Shazer haben erkannt, wie wichtig es ist, sich auf Ziele und Ressourcen zu konzentrieren und schon bestehende Ausnahmen vom Problem als maßgebliche Elemente in die Lösungsfindung und -erreicherung einzubeziehen. Das Problem als solches ist für Insoo Kim Berg völlig unwichtig und sogar störend, da es den Blick weg vom Ziel lenkt.

Am Bekanntesten aus dem Schaffen von Insoo Kim Berg ist wohl die berühmte „Wunderfrage“. Diese geniale Intervention, ganz einfach und simpel klingend und eingebettet in ein Fragengeflecht, ließ den Klienten bzw. die Klientin – die teilweise zu Insoo Kim Berg kamen, nachdem sie jahrelang von einem Therapeuten zum nächsten geschickt worden waren, und die längst jede Hoffnung aufgegeben hatten, dass sie ihr Problem jemals würden lösen können – wie selbstverständlich erkennen, dass es eine Lösung gibt, deren Auswirkungen sich die KlientInnen schon jetzt vorstellen können.

Die Klientin

Meine Klientin hat mich über eine gemeinsame Bekannte kontaktiert.

Sie ist 38 Jahre alt, verheiratet und hat einen 3 Jahre alten Sohn.

Sie beschreibt ihr familiäres System wie folgt: Ihr Ehemann arbeitet Vollzeit, sie arbeitet in Teilzeit als Therapeutin. Grundsätzlich besteht eine gute Kommunikation untereinander. Es besteht ein sehr nettes familiäres Verhältnis, nur hin und wieder treten Unstimmigkeiten über die Erziehungsstile auf. Dies betrifft besonders den Punkt der Ernährung und das Verhalten der Schwiegereltern dem Kind gegenüber.

Mit ihren Schwiegereltern versteht sie sich normalerweise gut und es besteht ein regelmäßiger Kontakt (1 bis 2 Treffen pro Woche). In der Corona-Zeit wurde der Sohn wochenweise von den Großeltern betreut.

Meine Klientin trat an mich heran mit dem Wunsch nach Veränderung, damit ihre Vorstellungen von der Ernährung des Kindes bei den Schwiegereltern besser akzeptiert und berücksichtigt werden.

Das Thema des Klienten verstehen, gemeinsames Verständnis abklären

Das Gespräch mit meiner Klientin beginne ich mit einem lösungsfokussierten Interview.

- Wo sind die Bedürfnisse der Klientin?
- Was soll bearbeitet werden?

Die Klientin soll das Gefühl vermittelt bekommen, über ihr „Problem“, ihr „Thema“ offen sprechen zu können. Häufig ruft alleine schon das offene Erzählen über das „Problem“ eine Erleichterung beim Klienten hervor. Die Vertiefung des Themas wird durch lösungsfokussierte Fragen sowie Skalierungsfragen begleitet und eine Lösungsenergie wird erkennbar.

- Welches Thema möchtest du hier und heute mit mir erarbeiten?
- Wo stehst du auf einer Skala von 1-10 in deinem Leidensdruck und wo möchtest du sein, um dich besser zu fühlen?
- Wann war das Problem das letzte Mal etwas weniger belastend?
- Was ist dann anders, wenn das Problem nicht auftritt?
- Was können andere/kannst du dann anders tun/sehen, wenn das Problem ein bisschen weniger vorhanden ist?

Meine Klientin fühlt sich von ihren Schwiegereltern nicht ernstgenommen. Diverse Aufforderungen und geäußerte Wünsche, dem Sohn nicht so viele Süßigkeiten zu geben, werden ihres Erachtens nicht respektiert und abgetan. Dies führt zu Frustration und lähmt das an sich gute Verhältnis zueinander.

Die Klientin schenkt den Aussagen der Großeltern kein Vertrauen, da sie den Eindruck hat, dass diese Konflikte aus dem Weg gehen wollen und sie daher anlügen.

Sie möchte einen Weg finden, um wieder mehr Vertrauen aufbauen zu können.

Auf einer Skala, bei der 10 den höchsten Wert für ein gutes Wohlbefinden darstellt, befindet sie sich bei einer 3. Das Ziel der Klientin ist es, zu einem Wert von 5 zu gelangen.

Zielformulierung

„Ich möchte meinen Schwiegereltern mehr vertrauen können, was die Ernährung angeht.“

Erste Schritte in die passende Lösung durch systemische Fragen

- Wann war das Problem das letzte Mal etwas weniger belastend?
- Ist es manchmal irgendwie anders und das Problem tritt weniger oder überhaupt nicht auf?
- Was ist dann anders, wenn das Problem nicht auftritt?
- Was können andere/kannst du dann anders tun/sehen, wenn das Problem ein bisschen weniger da ist?
- Was ist am Verhalten der Menschen um dich herum jeweils anders, wenn das Problem nicht oder nur wenig vorhanden ist?

Durch die Häufigkeit der Besuche hat sich auch das Gefühl der Klientin, dass der Sohn zu viele Süßigkeiten bekommt, enorm verstärkt.

Das Verhältnis zu den Schwiegereltern wurde durch die vermehrt aufkommenden Diskussionen zwischen den Beteiligten zuletzt stark belastet.

Wenn das Problem weniger evident ist, empfindet die Klientin viel Sympathie und Zuneigung zu den Großeltern.

Die gesamte Familie genießt ein entspannteres Zusammensein, wenn dieses Thema nicht permanent im Raum steht und die Familientreffen gestalten sich ohne diese Problematik harmonisch.

Anlässlich von Familientreffen, bei denen ausschließlich sie als Mutter für die Snacks des Sohnes zuständig war, haben die Schwiegereltern die von ihr getroffene Auswahl gerne an den Enkel weitergegeben.

Darüberhinaus hat meine Klientin häufig in Gesprächen mit den Großeltern festgestellt, dass bei diesen eine erkennbare Unwissenheit über den tatsächlichen Nährwert und Zuckergehalt von Süßigkeiten vorliegt.

Klientin in eine positive Gefühlswelt bringen

... mit der Wunderfrage.

Bevor ich die Wunderfrage stelle, bereite ich meine Klientin darauf vor indem ich sie bitte, etwas Ungewöhnliches mit mir zu machen. Ich sage ihr, dass wir das normale Coachinggespräch jetzt verlassen und dass ich mir wünsche, dass sie sich auf eine Geschichte einlässt.

Bezeichnend für ein Wunder ist, dass es plötzlich eintritt. Es kommt überraschend und es ist alles möglich - es passiert einfach so.

Ich bitte die Klientin, ihre Augen zu schließen...

Ich senke meine Stimme, atme ruhig und stelle ihr langsam mit leiser Stimme die Wunderfrage.

„Nehmen wir einmal an, du gehst nach unserem Coaching irgendwann nach Hause. Du schläfst abends ein und über Nacht passiert ein Wunder. Das Problem mit deinen Schwiegereltern besteht nicht mehr. Sie akzeptieren deine Wünsche in Bezug auf die Ernährung bei deinem Sohn. Das Problem, dass deine Wünsche nicht umgesetzt werden, existiert nicht mehr.

Einfach so.

Du hast es nicht einmal gemerkt. Und du weißt auch nicht, dass und wie das Wunder geschehen ist, weil du geschlafen hast!

Woran wirst du am Morgen, wenn du aufwachst, als erstes erkennen, dass ein Wunder passiert ist?"

Ein Gefühl der Leichtigkeit macht sich bei der Klientin breit. Ein Lächeln ist auf ihren Lippen zu erkennen. Sie atmet ruhig, fasst sich unbewusst mit beiden Händen auf den Bauch und atmet erneut tief ein.

Sie stellt sich vor, dass sie ihren Schwiegereltern zum ersten Mal seit langer Zeit wieder ins Gesicht schaut. Sie sieht alle im Raum lächeln und empfindet die Stimmung als warm und positiv.

Sie redet positiv über die Schwiegereltern und berichtet über die erfreulichen Aspekte in Bezug auf ihren Sohn.

Was macht das erlebte Wunder in deinem System

Damit meine Klientin das Wunder in ihren Alltag einbauen kann, versuche ich ein konkretes Verhalten zu verstärken:

- Angenommen, am Tag nach dem Wunder wird ein Film über dich gedreht, was werden wir dort sehen, das uns zeigt, dass das Wunder geschehen sein muss?

Die Klientin beschreibt eine Szene, in der sie mit ihrem Sohn und ihrem Mann in den Garten der Großeltern geht. Die Familie ist zu einem gemeinsamen Mittagessen verabredet. Die Stimmung ist gelöst, es wird miteinander gelacht und erzählt und alles wirkt sehr vertraut und herzlich.

Die Snacks befinden sich auf dem Tisch und bestehen nur aus einer Auswahl von meiner Klientin mitgebrachten Süßigkeiten. Für die Großeltern ist das ebenfalls eine gute Lösung.

Wie ist der Effekt beim Klienten und Fazit

Zum Schluss stelle ich nochmals die Skalenfrage, um den Effekt bei der Klientin zu messen:

An welchem Punkt auf einer Skala von 1-10 befindest du dich jetzt gerade bezogen auf das, was am Tag nach dem Wunder passiert ist?

Am Ende unserer Coachingsitzung befindet sich die Klientin bei der Skalenfrage bei einer 5.

Durch die systemischen offenen und zirkulären Fragen erkennt die Klientin im Laufe des Prozesses, dass sie das Thema leichter mit den Schwiegereltern klären kann und entwickelt Ideen für Lösungsansätze. Dies vermittelt ihr das Gefühl, aus dieser Konfliktsituation ausbrechen zu können und sie fasst Mut für weitere Gespräche, um die Unstimmigkeiten in der Kommunikation aufzuklären.

Durch den Einsatz der Wunderfrage kann sie sich das Gefühl bei einer erfolgreichen Auflösung des Konflikts viel besser vorstellen, und eine Klärung des Konflikts erscheint ihr somit leichter.

Quellen

<https://www.froschkoenige.ch/>

<https://www.hypnoselinz.at/post/insoo-kim-berg>