

Techniken, Interventionsweisen und Methoden in der systemischen Therapie

- *Zirkuläre Fragen* laden dazu ein, sich auf den vermuteten Standpunkt Dritter zu begeben und aus dieser Perspektive zu erzählen. „Was meinst Du, was Deine Mutter denkt, wenn...?“. Der Gegenbegriff ist das altvertraute „lineare Fragen“: „Was tust Du, wenn Du nicht in die Schule gehst?“; meistens sind solche direkten Fragen ziemlich unfruchtbar.

Triadisch-zirkuläre Fragen machen eine Person zum Beobachter und Kommentator der vermuteten Kommunikation zwischen zwei anderen Personen; diese Frageform erbringt Informationen über die Beziehung zwischen insgesamt drei Personen. Zum Beispiel: In der Familiensitzung richten die Therapeuten die Frage an den Sohn, was er meint, was Mutter und Vater abends, wenn sie gemütlich beisammen sitzen, miteinander über das Thema „Schulschwänzen“ erzählen?

- *Positives Konnotieren* bedeutet das (hypothetische) Herausarbeiten sinnvoller und nützlicher Aspekte von Verhaltensweisen, insbesondere von den sogenannten problematischen, für den jeweiligen familiären Kontext. Das Ziel lautet: Weg von der Defizitperspektive hin zu einer ressourcenorientierten Beschreibung, Lockerung festgefahrener Einstellungen, Denkmuster und Bewertungen. Das kann praktisch heißen: Schulschwänzen als hilfreichen Ausdruck der Bemühung, Ruhe und Entlastung von Stress zu schaffen, um Druck aus der Familie zu nehmen, zu beschreiben.
- *Skalenfragen*: Skalenfragen beschäftigen sich mit Rangfolgen bzw. Hierarchien zwecks Verdeutlichung von Unterschieden. Zum Beispiel: Der Therapeut bittet Familienmitglieder auf einer Skala von 1 bis 10 bestimmte Einordnungen, Einschätzungen oder Bewertungen vorzunehmen. Beispiel: auf einer Skala von 1 (am wenigsten unglücklich) bis 10 (am meisten unglücklich) sollen alle Familienmitglieder eine Einschätzung des „glücklich Seins“ aller vornehmen. In eine ähnliche Richtung zielt: Die Therapeutin erkundigt sich in einer Sitzung, in der es um einen schulschwänzenden Jungen (Paul) geht, danach: „Wer von Ihnen ist am meisten beunruhigt, wenn Paul nicht in die Schule geht?“ „Wer am zweit meisten“ „Wer am wenigsten?“ Die dabei avisierte Herausarbeitung von Unterschieden wirkt dem Mythos entgegen, dass alle Familienmitglieder Gleiches meinen und denken.
- *Reframing*: Umdeutung bzw. Neuinterpretation des Rahmens von Prozessen und Sachverhalten, um Bedeutungsveränderungen zu initiieren; so wie ein „Bilderrahmen“ die Aufmerksamkeit fokussiert, Stimmungen erzeugt oder Interpretationen anregt. Zwei Beispiele: Der Satz "Meine Mutter mischt sich ständig in mein Leben ein und bevormundet mich" wird umgewandelt in: "Ihre Mutter interessiert sich sehr für Sie / nimmt intensiv an Ihrem Leben teil"; oder, der Satz „Alles hat keinen Sinn“ wird in eine bestimmte Zeit eingerahmt: „Im Moment erscheinen Ihnen die Dinge sinnlos“.

- *Paradoxe Intervention, ritualisierte Verschreibung* beinhaltet die Verschreibung des problematischen Verhaltens, wobei dieses sozusagen als „Handlung“ (intentional) ausgeführt werden soll. Beispiel aus der Familientherapie mit einem schulschwänzenden Jungen: Paul bekommt an bestimmten Tagen und über einen genau festgelegten Zeitraum hinweg verschrieben, nicht zu Schule zu gehen; sein Bruder führt darüber zur Kontrolle ein Tagebuch und die Eltern überprüfen dies abends.
- *Hypothetische Fragen* sollen gedankenexperimentell andere, neue Zukunftsmöglichkeiten eröffnen. Zum Beispiel in Form von „Was-wäre-wenn“, die man auch als „Wunder-Fragen“ formulieren kann. Beispiel aus der Familientherapie mit einem schulschwänzenden Jungen: „Angenommen, Paul wäre über Nacht plötzlich zu einem fleißigen, begeistert in die Schule gehenden Jungen geworden, was würde sich dann für wen in der Familie ändern“?.
- *Ausnahmen* zum beklagten Sachverhalt erfragen, um die prinzipielle Änderbarkeit von als statisch angenommenen Sachverhalten zu verdeutlichen.
- *Ressourcenorientiertes Fragen*. Etwa: "Wie haben Sie dieses oder jenes Problem früher gelöst?" "Wie haben Sie andere, ähnliche Situationen gemeistert?"
- *Hausaufgaben* für den Zeitraum zwischen den Sitzungen geben – Empfehlung an ein Paar, jeden zweiten Tag genau eine halbe Stunde über Geld streiten.
- *Metaphern Arbeit*, Parabeln und Geschichten als Umgehungstechnik für Widerstände und um Distanz zu eingefahrenen Sichtweisen oder Gewohnheiten zu schaffen. "Da suchen Sie die Nadel im Heuhaufen" ist ein sprachlich-bildhafter Versuch, um eine gewaltige, augenscheinlich aussichtslose, auf jeden Fall extrem aufwendige Suchanstrengung zu verdeutlichen.
- *Genogrammanalyse*. Das Genogramm veranschaulicht relevante Familiendaten, besondere Ereignisse, Brüche, Traumata, in der Regel über drei Generationen hinweg. Sie dienen Familien und Therapeut/-innen, Übersicht zu gewinnen und dabei neue, zuweilen überraschende Aspekte in den Blick zu nehmen. Genogramme fertigen Therapeut/-innen auch zu Supervisionszwecken an.