Die Wunderfrage in der Mediation

Tanja Pieschel - 26.03.2019 09:43 - (5829 Zugriffe)

Ein Artikel der Wiki to Yes Fachbeiträge

Die Mediation ist ein Verfahren, das sich für Menschen eignet, die aus Ihrer zum Teil hoch eskalierten Konfliktsituation eigenständig nicht mehr hinauskommen. Die Konfliktparteien sind teilweise nicht in der Lage, den Blick vom Problem weg in Richtung Lösungsfindung zu lenken. Die Wunderfrage stellt eine mögliche und sehr effektive Methode dar, vom Problemdenken wegzugelangen. Dadurch wird es für den Medianden u.U. überhaupt erst möglich, sich gedanklich aus der Konfliktwelt hinauszubewegen.

Diese Ausarbeitung setzt sich mit der Methode der Wunderfrage auseinander und damit, welches Potential sie für die Mediation bereit hält.

Die Wunderfrage

Die zufällig gefundene Wunderfrage, mit der Insoo Kim Berg innerhalb der lösungsorientierten Kurzzeittherapie als Erste experimentierte, bietet eine Möglichkeit, Probleme gedanklich zum Verschwinden zu bringen und stattdessen Lösungen zu entwickeln.[1] Es ist eine faszinierende Methode, die auf den ersten Blick recht einfach anzuwenden scheint. Bei genauer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass diese Methode mit einem hohen Maß an Sorgfalt und unter Einhaltung einer Vielzahl sinnvoller Regeln angewandt werden sollte.

Was ist die Wunderfrage?

Die Wunderfrage lädt Klienten dazu ein, sich eine Zukunft vorzustellen, in der das Problem, weshalb man Hilfe in Anspruch nimmt, nicht mehr existiert. Wünsche und Ideen, wie man ein Problem überwinden kann, werden formuliert. Allerdings geht es nicht darum, unrealistischen und unbeeinflussbaren Visionen nachzugehen. Das Wunder, das in dieser Gedankenreise geschieht, ist ein realistisches und liegt im Einflussbereich des Klienten.

Durch die veränderte Vorstellung geht der Blick weg vom Problemdenken hin zum Lösungsdenken.

Wie Eingangs erwähnt, lässt sich die Wunderfrage in der Mediation einsetzen. Ein geeigneter Zeitpunkt für die Wunderfrage in der Mediation scheint die Phase 3 zu sein. „In Phase drei der Mediation werden die Kriterien für eine Lösung herausgearbeitet die ergeben, wie sich die Lösung anfühlen muss wenn alles in Ordnung ist. Im Grunde wird die situationsbedingt heile Welt abgefragt.“[2]
Die Wunderfrage vermag den Übergang in die vierte Phase einzuleiten: „Die Einfälle, die auf die Wunderfrage hin geäußert werden, sind meist positive Zukunftsfantasien. Der Mediant bzw. die Mediantin wird in der Fantasie angeregt, sich Änderungsmöglichkeiten vorzustellen. Dadurch wird die tatsächliche Einleitung von realen Veränderungsschritten

erleichtert. Der lösungsorientierte Prozess in der Mediation wird dadurch stark vorangetrieben und es scheint klar, dass die Frage sich gut für den Übergang zur Phase der Lösungssuche eignet."[3]

Wie wird die Wunderfrage gestellt?

An dieser Stelle soll erst einmal beschrieben werden, wie die Wunderfrage sinnvollerweise gestellt wird.

Das folgende Beispiel zeigt eine Möglichkeit auf, die Wunderfrage an einen Klienten zu stellen, wenngleich von der Beschreibung geringfügig abgewichen werden kann. Das Beispiel aus dem Werk von de Shazer/Dolan: Mehr als ein Wunder – Lösungsfokussierte Kurztherapie heute“, dient als sinnvolle Richtlinie:

{EXAMPLE()}Ich stelle Ihnen jetzt eine ziemlich seltsame Frage. Pause
Die seltsame Frage lautet: Pause
Nach unserem Gespräch werden Sie zurück zu Ihrer Arbeit (nach Hause, in die Schule) gehen, und Sie werden den restlichen Tag damit verbringen, ihren Alltagsgeschäften nachzugehen, z.B. die Kinder versorgen, Abendessen zubereiten, fernsehen, die Kinder baden usw.
Schließlich wird es Zeit sein, schlafen zu gehen. Um Sie herum ist es ganz still, und Sie schlafen friedlich ein.
Mitten in der Nacht geschieht ein Wunder,
und das Problem, über das Sie heute mit mir sprechen, ist gelöst!
Doch dies geschieht, während Sie schlafen, und deshalb können Sie gar nicht wissen, dass in der Nacht ein Wunder geschehen ist, das ihr Problem gelöst hat. Pause Worin könnte, wenn Sie dann morgen früh aufwachen, die kleine Veränderung bestehen, sodass Sie sagen werden »Toll, es muss etwas passiert sein – das Problem ist weg!{EXAMPLE}

Auf den ersten Blick wirkt es sehr einfach, die Wunderfrage zu stellen. Jedoch scheinen sich viele Praktiker anfangs damit schwer zu tun. Die Autoren berichten, dass es aufgrund langjähriger Erfahrungen ihres Erachtens sinnvoll sei, beim Stellen der Wunderfrage ein paar Regeln einzuhalten. Sie nehmen dabei eine Einteilung in sieben Schritte vor[4] , die im o.g. Beispiel unterschiedlich gekennzeichnet wurden.
Man kann den Einstieg in die Wunderfrage anpassen, was von einigen Praktikern umgesetzt wird. Eine Variante besteht darin, die Wunderfrage wie folgt einzuleiten:

{EXAMPLE()}„Ich würde Ihnen gerne eine (äußerst) ungewöhnliche Frage stellen. Okay?“Pause
...oder „Darf ich Ihnen eine (äußerst) ungewöhnliche Frage stellen?“Pause {EXAMPLE}

In dem aufgeführten Beispiel existieren etliche Pausen, die dazu dienen, sich die Rückmeldung des Klienten bzw. der Klienten abzuholen, also auf ein „ja“ oder nicken zu warten. Erst wenn das Einverständnis erteilt wurde, wird die Methode fortgeführt. Dies stellt sicher, dass die Klienten dem Gesagten folgen.[5]

Es ist wichtig, während der Wunderfrage geduldig in den „Pausenzeiten“ die Zustimmung der Klienten abzuwarten. Im Anschluss an die gestellte Wunderfrage ist es ebenfalls von Bedeutung, den Klienten die individuell benötigte Zeit zu geben und ruhig und entspannt abzuwarten, bis sie antworten geben.

Es ist nicht damit getan, die Wunderfrage bloß verbal zu stellen. Es ist im Anschluss von zentraler Bedeutung, aufmerksam zuzuhören und den Klienten zu beobachten, um etwaige Veränderungen in Mimik, Gestik und Körperhaltung wahrzunehmen. Durch genaues, vertieftes nachfragen nach jedem neuen Gedankengang, sollen möglichst viele Aspekte, die eine Veränderung ermöglichen, schrittweise herausgearbeitet werden.[6]

In die Wunderfrage wird eine Alltagssituation (z.B. „Sie gehen nach Hause, verbringen den restlichen Tag mit...“) der Klienten integriert, was dazu führen soll, dass die Klienten sich gedanklich aus dem Gesprächsraum hinaus- in ihre Lebenswelt hineindenken sollen, denn dort soll die Veränderung schließlich geschehen.[7]

Es gibt Fehler, die es zu vermeiden gilt: „Zu den häufigsten Fehlern beim Stellen der Wunderfrage gehört es, dass der Teil des Satzes »die Probleme derentwegen Sie heute hier sind« ausgelassen wird, was regelmäßig dazu führt, dass der Klient als Antwort vage, unrealistische Ziele nennt.“[8]

Dies verdeutlicht, wie wichtig es ist, sich an dem vorgegebene Vorgehen zu orientieren und wenn überhaupt, so nur geringfügig davon abzuweichen.

Bedeutung der Wunderfrage in der Mediation

In Kapitel *Wunderfrage* wurde die Wunderfrage beschrieben und aufgezeigt, in welcher Weise sie gestellt werden kann. Es schließt sich nun eine Auseinandersetzung damit an, welche Bedeutung sie für die Mediation besitzt. Dabei werden Gründe benannt, die Wunderfrage zu stellen. Anschließend werden Gedanken erörtert zu den Vorteilen aber auch den Nachteilen, die die Wunderfrage in der Mediation mit sich bringt.

Gründe, die Wunderfrage zu stellen

Die Wunderfrage lässt sich gut dazu einsetzen, Ziele zu entwickeln. Sie stellt dabei nur eine der vielen Möglichkeiten

dar, Ziele herauszuarbeiten, jedoch auf sehr wirkungsvolle Weise.[9] Bei der Wunderfrage wird der Blick weg vom Problem hin zu lösungsorientiertem Denken gelenkt. Zeitfenster und Situationen in denen das Problem nicht präsent ist oder in abgeschwächter Form besteht, werden herauskristallisiert. Es wird demnach gezielt nach Ausnahmen gesucht, um den Blickwinkel zu verändern. Es gilt dabei, konkret herauszufinden, was der Klient aktiv unternommen hat bzw. welche Ressourcen ihm zur Verfügung stehen, um die genannten Ausnahmen herbeizuführen.

Achtsamkeit ist dahingehend gefragt, zu erarbeiten bzw. herauszuhören, an welchen Stellen im Leben das Wunder bereits ein Stück weit Wirklichkeit ist.[10]

Die Wunderfrage kann zu einer Veränderung der Klienten führen, bei der die Hilfesuchenden Reaktionen zeigen, als ob sie das Wunder tatsächlich erleben. Es hat den Anschein als ob dieses virtuelle Wunder real zu werden beginnt. Dies ist ein wichtiger Grund, die Wunderfrage zu stellen, denn bei anderen Methoden geschieht dies äußerst selten.[11]

Durch die Wunderfrage wird es den Klienten ermöglicht, weg von Gedanken der immer schlechter werdenden Lebenssituation, hin zu einer Sicht wie sich das Leben zum Besseren wendet zu gelangen. Es wird also eine Geschichte über Fortschritte entwickelt.[12]

Durch die Wunderfrage wird der Blick vom Hindernis weg gelenkt, bzw. wird das Hindernis „übersprungen“. Es stellt sich die Frage, warum eine solche Methode in der Mediation benötigt wird. Der Grund liegt darin, dass die Klienten erst einmal nicht in der Lage sind, den Fokus weg vom Problem zu lenken oder weil sie aus irgendwelchen Gründen an ihrem Problem festhalten. Mit der Wunderfrage werden sie dazu befähigt, sich gedanklich in eine Welt ohne das zu Grunde liegende Problem zu versetzen.

Gedanken zu Vor- und Nachteilen der Wunderfrage in der Mediation

Zunächst einmal soll darüber nachgedacht werden, was die Wunderfrage innerhalb der Mediation leisten kann. Mit anderen Worten wird danach geschaut, worin die Vorteile liegen, diese Frage zu stellen.

- Manchen Klienten scheint ihre Konfliktsituation dermaßen aussichtslos, dass in ihren Augen nur noch ein Wunder helfen könnte. In einer solchen Situation ist diese Methode hilfreich, um diesen Klienten über die hinderliche Sichtweise hinweg zu helfen.
- Es kann für die Konfliktpartei, die sich die Auswirkungen des Wunders vorstellt, eine enorme Erleichterung sein, sich in diese Vorstellungswelt zu begeben. Durch diese Imagination kann für einen Moment große Last von dieser Person genommen und somit eine neue Perspektive ermöglicht werden.
- Die Beschäftigung mit dem Wunder kann demnach Erleichterung verschaffen, was wiederum für den Praktiker spürbar und sichtbar werden kann.
- Stellt man die Wunderfrage, so gehen einige Klienten davon aus, dass sich durch das Wunder etwas außerhalb ihres Einflussbereichs ändern ließe. Beispielsweise könnten sich die Gedanken darauf beziehen, was sich bei der anderen Konfliktpartei positiv verändert hat, wodurch der Konflikt beseitigt ist. An dieser Stelle könnte der Mediator mit der Frage anknüpfen, was dann besser wäre. Im lösungsorientierten Ansatz würde der Praktiker versuchen, eine Brücke zu dem eigenen Handlungsraum zu schlagen und dazu, was der betreffende Klient bei sich wahrnehmen würde bzw. was andere bei ihm wahrnehmen könnten. Dieser letztgenannte Schritt scheint bei der Mediation an dieser Stelle nicht erforderlich. In der Mediation wird der Fokus an dieser Stelle auf ein anderes Ziel gerichtet. Hier wird die Methode in Phase 3 nicht eingesetzt, um mit dem Klienten herauszuarbeiten, was er tun kann, sondern viel mehr, um die Interessen und die Motive offen zu legen.[13]

Worin sind Grenzen der Wunderfrage zu sehen, bzw. worin bestehen Nachteile, die Wunderfrage in die Mediation zu integrieren?

Durch das präzise Stellen der Wunderfrage erhöht sich zunächst einmal der Redeanteil des Mediators. Außerdem muss die Frage jeder einzelnen Konfliktpartei gestellt werden und anschließend ist mit jeder einzelnen Konfliktpartei herauszuarbeiten, was für sie ein Wunder darstellt und was dieses für sie bedeutet. Sodann müssen die Interessen und dahinter liegenden Motive herauskristallisiert werden. Und dies bei jedem einzelnen. Da mit jeder Konfliktpartei die Wunderfrage komplett bearbeitet werden muss, kann es lange dauern, bis die nächste Partei an der Reihe ist. Dies erfordert viel Geduld auf Seiten der Wartenden.

Voraussetzungen für den Erfolg der Wunderfrage

In diesem Kapitel werden einige Voraussetzungen genannt, die zum Gelingen einer Mediation beitragen können. Diese Voraussetzungen werden mit der Wunderfrage in Beziehung gesetzt.

In der Wunderfrage geht es darum, sich eine Situation vorzustellen, in der ein Wunder geschieht und das Problem verschwindet.
In die Mediation kommen mitunter Konfliktparteien, die alleine nur noch unzureichend oder gar nicht mehr miteinander kommunizieren können. Hier könnte man es schon als ein kleines Wunder ansehen, dass diese Parteien zusammen zur Mediation kommen und an einer Lösung arbeiten wollen. Die Mediation setzt eine Offenheit voraus,

genau wie das Einlassen auf die Wunderfrage. Beides ist ein Experiment mit offenem Ausgang.

Durch die Wunderfrage treten u.a. Ressourcen der Klienten zu Tage. Die Klienten tragen das Wissen in sich, wie sie sich schrittweise dem Wunder annähern und wie sie es in den Alltag integrieren können. Diese Ressourcen gilt es durch die Wunderfrage und die Anschlussfragen aufzudecken und Ideen zu entwickeln, wie diese Schritt für Schritt umgesetzt werden können.
In der Mediation geht es darum Ressourcen herauszufiltern, die zu einem späteren Zeitpunkt bei der Lösungsfindung und der möglichen realistischen Umsetzung helfen können.

Die Machbarkeit einer Lösung ist für die Mediation wichtig, was es in der entsprechenden Phase in der Mediation herauszufinden gilt. Dies stellt einen Grundgedanken bei der Wunderfrage dar, denn auch hier gilt es, ein realistisches Wunder zu beschreiben und einen umsetzbaren Weg zu finden, sich diesem Ziel anzunähern.

Zu Beginn der darauf folgenden Mediationssitzung wird die Fortschrittsgeschichte erfragt. Dabei erkundigt sich der Mediator danach, was sich seit dem letzten Termin bereits gebessert hat.
Wie im Vorfeld beschrieben, ist ein zentrales Anliegen der Anwendung der Wunderfrage, eine Fortschrittsgeschichte herauszuarbeiten. Sind bereits Fortschritte erfolgt, können diese letztendlich als „kleine Wunder“ angesehen werden, die sich seit der letzten Begegnung ereignet haben.

Durch die Wunderfrage kommt es letztendlich zur Äußerung von Wünschen. Durch sie können Bedürfnisse zu Tage treten.
Durch den Wunsch gelangt man zu einem Ziel. Dadurch gewinnt man Klarheit, wodurch wiederum Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden können. In der Mediation geht es darum, den eigentlichen Konflikt aufzudecken und wahrzunehmen, um daraus Bedürfnisse zu formulieren.

Die Mediation sowie die Verwendung der Wunderfrage erfordern das Einhalten eines bestimmten Ablaufs. Durch das Beachten der Reihenfolge und Phasen wird ein wirksamer Effekt erzielt, der es dem Klienten ermöglicht, seine Situation zu lösen.

Des Weiteren ist das Setting von Bedeutung. Stimmt das Setting nicht, existiert beispielsweise kein ruhiger, ungestörter Raum und sind darüber hinaus ungünstige Sitzverhältnisse gegeben, so erschwert dies das Eintreten des Wunders bzw. das Vorankommen in der Mediation.

Ein weiterer Punkt ist die sprachliche Ausrichtung in der Mediation. Ist sie positiv und lösungsorientiert anstatt problemzentriert, so unterstützt sie das Vorankommen in einer Sitzung. Dies ist auch in der Nachbearbeitung der Wunderfrage von Bedeutung. Damit ist gemeint, dass nachdem die Wunderfrage gestellt ist, die sich anschließenden Äußerungen positiv ausgerichtet werden. Möchten Klienten in der Problemsprache verhaftet bleiben und erzählen, was dann alles nicht mehr so ist, kann dies umformuliert werden in „was ist stattdessen“.

In der Mediation, wie auch in dem lösungsfokussierten Ansatz sind verschiedene Voraussetzungen für einen gelingenden Prozess erforderlich. Eine davon betrifft die Person des Mediators bzw. nach lösungsfokussiertem Ansatz arbeitenden Praktikers. Diese Person sollte nicht nur die jeweilige Methode nach der sie arbeitet sowie die dazugehörigen Techniken gut beherrschen, sondern auch über bestimmte Grundhaltungen verfügen. Hierzu zählen u.a.: Neutralität, Vertraulichkeit, Wertschätzung, aber auch Selbstachtsamkeit und -reflexivität, sowie das Vertrauen darauf, dass die Klienten in der Lage sind, eigenständig eine Lösung zu finden.

Sich „wundern“ als Haltung ist auch eine Möglichkeit, wie sich Mediatoren durch eine Mediation bewegen können. Es geht dann darum, möglichst wenig selbst als Wissen vorauszusetzen, sondern sich durch das „wundern“ die Wahrnehmungswelt der Klienten zu eröffnen.

Schlussbetrachtung

Es ist durch die Ausarbeitung deutlich geworden, wie wichtig es ist, die Wunderfrage sorgfältig und in der vorgeschlagenen Reihenfolge zu stellen, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann. So verhält es sich auch mit dem Mediationsverfahren. Hier muss man die Phasen im Blick haben und sich an den Ablauf halten. Nur das, was in eine Phase hineingehört, wird dort behandelt. Das, was nicht hineingehört, muss auf einen anderen Zeitpunkt verschoben werden. Oder, wenn es nicht ins Verfahren passt auch außen vor bleiben.

Herausgearbeitet wurde, dass die Wunderfrage in der Mediation speziell dann sehr hilfreich sein kann, wenn Klienten nicht in der Lage oder Willens sind, sich von Ihrer problemfokussierten Sichtweise zu verabschieden und stattdessen in eine verständnisvolle und lösungsorientierte Denkweise zu gelangen.

Die sich aus der Wunderfrage ergebenden Schritte, die im systemischen Kontext üblicherweise folgen würden, müssen in der Mediation angepasst werden um in diesem Verfahren in der dargestellten Phase 3 sinnvoll eingesetzt werden zu können. D.h. hier muss dann der Fokus auf das Herausarbeiten von Interessen und (dahinter stehenden) Motiven gelegt werden.

Eine Frage, die während der Auseinandersetzung mit diesem Thema aufkam, zielt darauf ab, inwieweit die Wunderfrage tatsächlich in dieser Form gestellt werden muss oder ob abgewandelte Formen, wie beispielsweise das

Arbeiten mit einem Zauberstab, mit Wünschen oder mit einer Zukunftsvorstellung nicht den gleichen Effekt erzielen könne.

Einige Praktiker scheinen die Methode wie oben beschrieben abzuwandeln. Neben der Überlegung, welche Form am besten in der vorliegenden Situation einzusetzen ist, nehmen Praktiker vermutlich eine Einschätzung vor, mit welcher Form die Klienten am besten umgehen und arbeiten können. Hier entsteht eine Freiheit und Kreativität im Umgang mit Methoden.

Zu bedenken ist das Argument aus einem vorangegangenen Kapitel[14] , wonach die Wunderfrage, - wie keine andere Methode in gleichem Maße - eine solche Wirkung beim Klienten erzielt, bei der wahrnehmbar wird, wie er sich das Wunder vorstellt und wie sich dies auch körperlich sichtbar auswirkt.

Es ist deutlich geworden, wie die Wunderfrage gestellt wird, wie sie in die Mediation integriert werden und welche Bedeutung sie in diesem Verfahren entfalten kann. Sie stellt ein wunderbares Instrument dar, welches die Klienten darin unterstützen kann, ihre problembehaftete Sichtweise zu verlassen und stattdessen über das Herausarbeiten von Interessen und Motiven zur Lösungsfindung zu gelangen.

1 Vgl. {trackerautoritem trackerId="16" fieldId="103" fieldId2="622" itemId="4373"}, S.70
2 Siehe Wunderfrage
3 Siehe Die Wunderfrage und das Wunscherfuellungsbuch
4 Vgl. de Shazer/Dolan, a.a.O. S.76-78
5 Vgl. de Shazer/Dolan, a.a.O. S.77
6 Vgl. {trackerautoritem trackerId="16" fieldId="103" fieldId2="622" itemId="4374"}
7 Vgl. de Shazer/Dolan, a.a.O., S.78
8 de Shazer/Dolan, 2013, S.78
9 Vgl. de Shazer/Dolan, S. 74-75
10 Vgl. de Shazer/Dolan, S.75-76
11 Vgl. de Shazer/Dolan, S. 75
12 Vgl. de Shazer/Dolan, S. 76
13 Die Wunderfrage könnte hier auch als „Kunstgriff“ bezeichnet werden, bei dem die Klienten, die zuvor nicht in der Lage waren aus ihrem „Problemgefängnis“ zu entrinnen, nun über die Gefängnismauer hinweg gehoben werden, um mit ihnen ihre Interessen und Motive herauszuarbeiten, wodurch ein Verständnis für die jeweils andere Konfliktpartei entwickelt und anschließend eine Lösungsfindung möglich werden soll.
14 Siehe Kapitel *Gründe, die Wunderfrage zu stellen*