



# **Basistraining Lösungsfokussierung: Wunderfrage und Wunderskala**

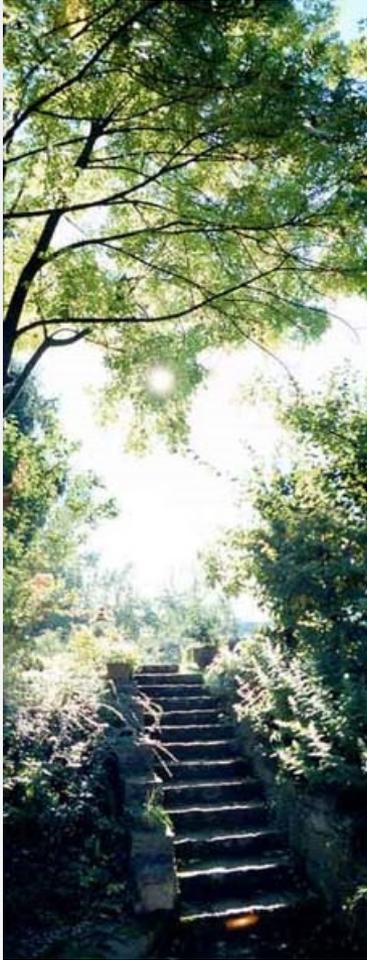
Mit Dank an Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd, Yvonne Dolan, Gale Miller, Luc Isebaert, Stephen Gilligan, Jeffrey K. Zeig, Marshall B. Rosenberg, Gunther Schmidt, Coert Visser, Mark McKergow u.v.a.

**Dieses Seminarskript steht unter einer**  
**Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland**  
**Lizenz (CC BY 3.0).**

**Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.**

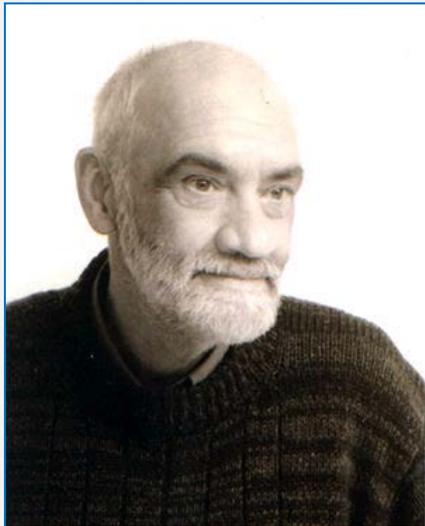
**Einzigste Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.**

# Wunderfrage: Phänomenologie



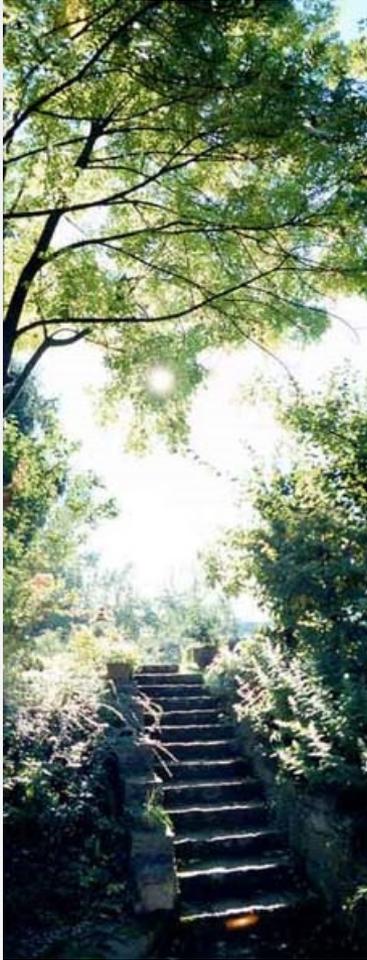
- ➡ Plötzlich
- ➡ Überraschend
- ➡ Alles ist möglich
- ➡ Nur wenig wird ausgeschlossen
- ➡ Der Weg dorthin ist ausgeblendet
- ➡ Vergegenwärtigung eines zukünftigen Ereignisses in der Gegenwart

# Wunderfrage: Charakteristik



- ➡ **Hypnotische Induktion  
eines Lösungszustands**
- ➡ **Kreativer Akt**
- ➡ **Aktiviert eine Universalressource**
- ➡ **Grundsätzlicher Wechsel  
vom Problem- in den Lösungszustand**
- ➡ **Rahmensetzung für Folgegespräche**

# Wunderfrage: Definition



**Gemeinsame Suche  
von Berater und Klient  
nach Anzeichen  
in der realen Welt des Klienten,  
die darauf hindeuten,  
dass das angesprochene Problem  
verschwunden ist.**

# Wunderfrage: Text

*Darf ich Ihnen eine ungewöhnliche, ja eine merkwürdige Frage stellen? ... Es ist auch so etwas wie ein Weg ... Es braucht etwas Fantasie, um sie zu beantworten ... (Pause ... Warten auf Signal des Klienten) ... mal angenommen ... einfach angenommen ... (Pause) unser Gespräch hat sich für Sie gelohnt ... und Sie gehen wieder nach Hause ... und heute Abend machen Sie das, was Sie abends so machen ... vielleicht ... und nach einer gewissen Zeit werden Sie müde ... legen sich schlafen ... schlafen ein ... und während Sie tief und fest schlafen ... also Sie bekommen nichts davon mit ... geschieht etwas sehr Überraschendes ... sehr Merkwürdiges ... das oder die Probleme, die Sie in die Beratung geführt haben, sind weg, einfach weg ... kein Thema mehr ... und wenn das so schnell geschähe, wäre das wäre ja ein Wunder, nicht wahr? ... Könnten Sie erkennen, dass dieses Wunder geschehen ist? ... (Pause) ... Ja? ... Woran? ... Woran zuerst? ... Was ist nach dem Wunder noch anders? ... Was noch?*

# Wunderfrage = Realitätsfrage



- ➡ **Was ist am nächsten Morgen, wenn Sie aufwachen, (oder zu einer anderen Zeit) anders?**
- ➡ **Woran merken Sie konkret, dass das Wunder passiert ist?**
- ➡ **Wer außer Ihnen merkt es auch noch?**
- ➡ **Woran genau?**
- ➡ **Gibt es etwas, was Sie dann tun, was Sie bisher noch nicht getan haben? Was konkret?**

# Wunderfrage = Realitätsfrage



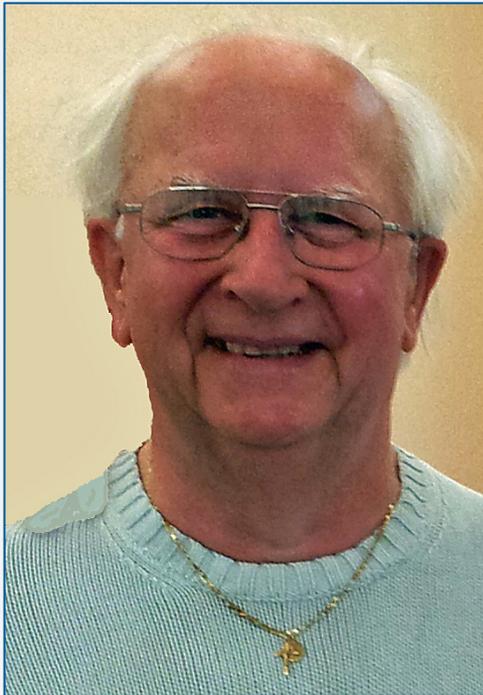
- ➡ Wann, wo, wie, mit wem, was genau?
- ➡ Wie merkt Ihr/e beste/r Freund/in,  
- Sie können ihm/ihr ja nichts vom  
Wunder verraten –  
dass das Wunder passiert ist?
- ➡ Wie Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihre  
Eltern, Ihr Haustier, Ihre Kollegen,  
Nachbarn ... usw.?
- ➡ Ist es allen willkommen,  
was sich geändert hat?
- ➡ Wenn nicht, wie gehen Sie  
(nach dem Wunder) damit um?

# Wunderfrage märchenhaft

Therapeut: „*Wie ist Ihr Vorname?*“

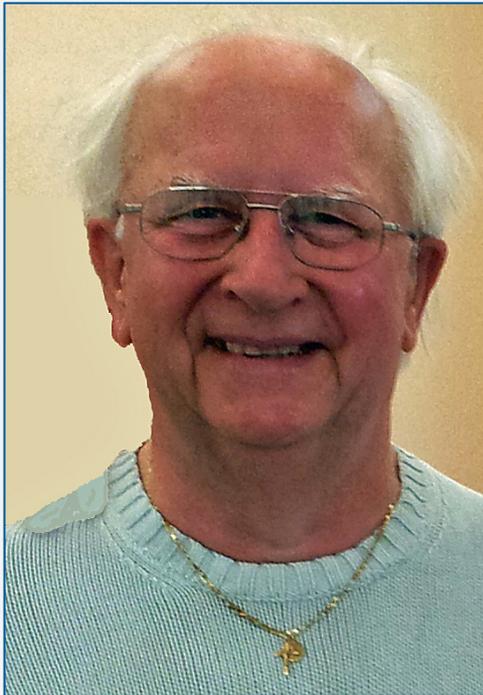
Patientin: „*Julia.*“

Therapeut: „*OK. Nehmen wir mal an, im Himmel der Katholiken sitzt die heilige Julia und während Sie schlafen, singt sie das ewige Lob Gottes. Das macht sie Tag und Nacht und es langweilt sie ein wenig und sie denkt: Ich mache noch mal ein Wunder, der Abwechslung wegen. Und sie schaut hinunter und sieht Sie da liegen und sie denkt: Aha, das ist eine von den Meinen. Und sie schenkt Ihnen eine Wunderheilung, wie Sie da so liegen und schlafen. Und am Morgen erwachen Sie ...*“



Luc Isebaert (\*1941). Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

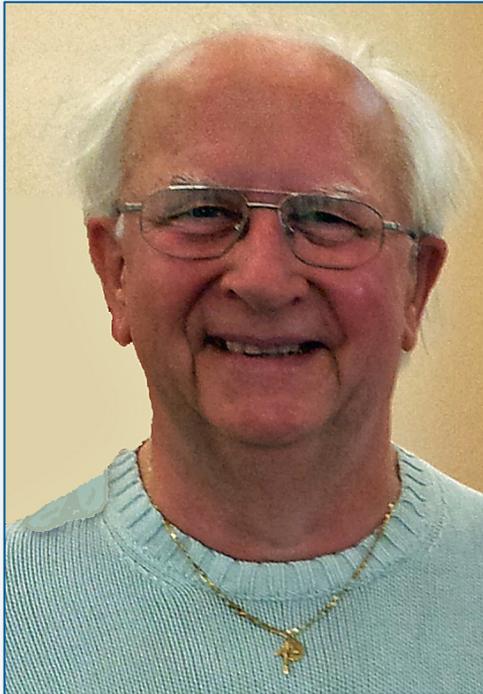
# Wunderfrage in 6 – 12 Monaten



*„Unser heutiges Gespräch ist Ihnen nützlich. ...  
Und in 6 bis 12 Monaten ist Ihr Problem gelöst.  
Und Sie denken an die heutige Sitzung zurück.  
Es hat sich ja viel verändert. ...  
Was ist in 6 bis 12 Monaten anders?  
Und was noch?  
Was noch?“*

**Luc Isebaert (\*1941). Facharzt für Neurologie,  
Psychiatrie und Psychotherapie**

# Wunderfrage bei Kindern



*„Während du schläfst, kommt eine gütige Fee vorbei, die sieht dich da liegen und sie denkt: Ich zaubere schnell ein Wunder. ... Und sie berührt deine Schulter mit ihrem Zauberstab ... und Abrakadabra! ... das Wunder ist geschehen. Woran merkst Du das?“*

**Luc Isebaert (\*1941). Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie**

# Wunderfrage: Essentials



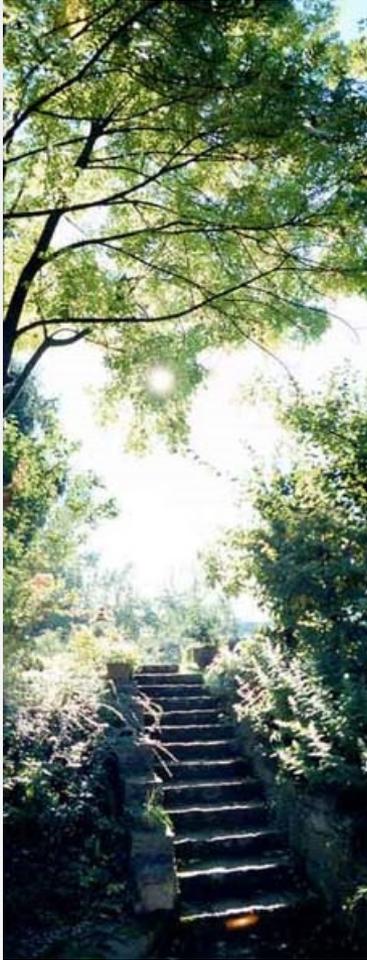
- ➡ Pausen
- ➡ Schwierige Frage
- ➡ Einbettung in den Alltag
- ➡ Langeweile nutzen
- ➡ Warten
- ➡ Wiederholen: „Was noch?“
- ➡ Nutzung des Indikativs statt des Konjunktivs

# Warum Wunder?



- ➡ **Etwas Unvorstellbares**
- ➡ **Geschenkcharakter**
- ➡ **Auch scheinbar „Unvernünftiges“ kann genannt werden: So werden einschränkende Glaubenssätze umgangen**
- ➡ **Antworten sind kostbar**
- ➡ **Gefühle von Dankbarkeit und Staunen**

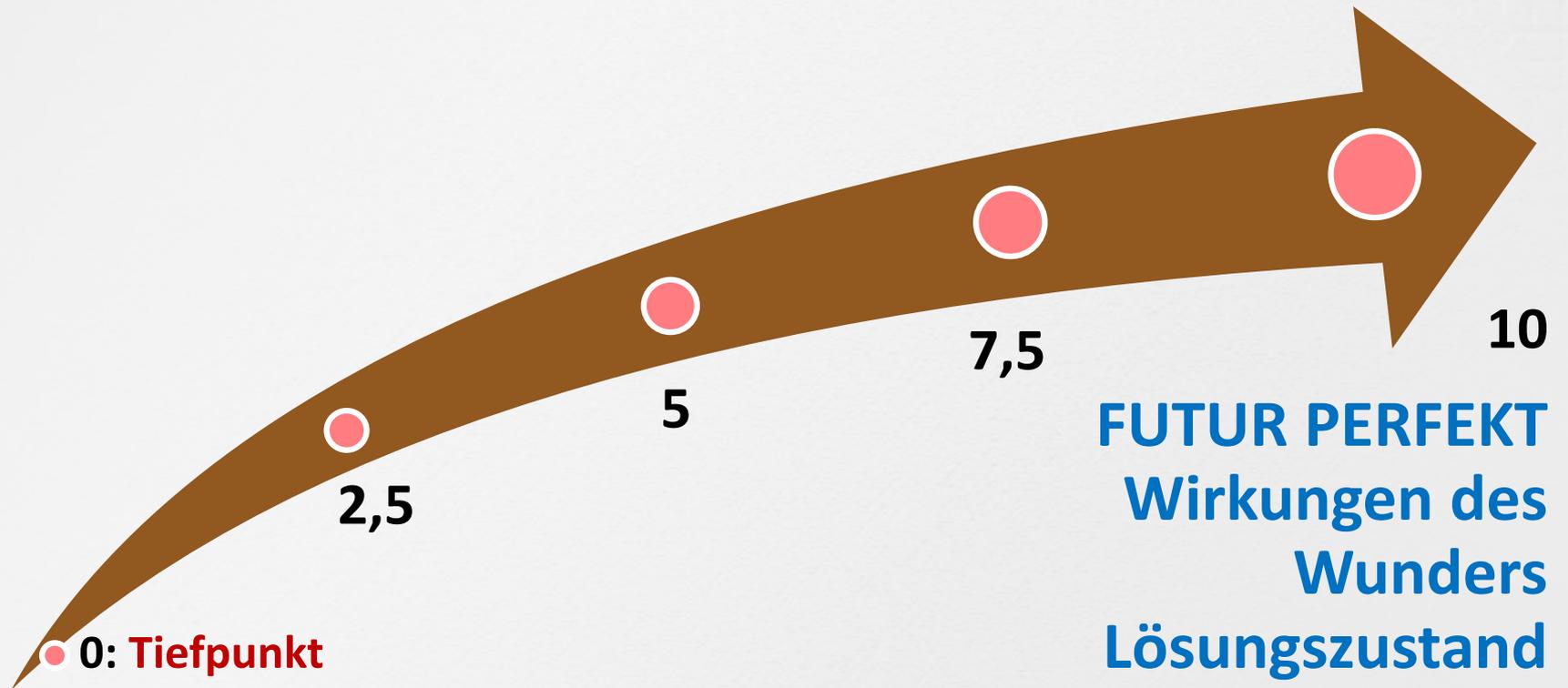
# Wunderfrage: Haltung



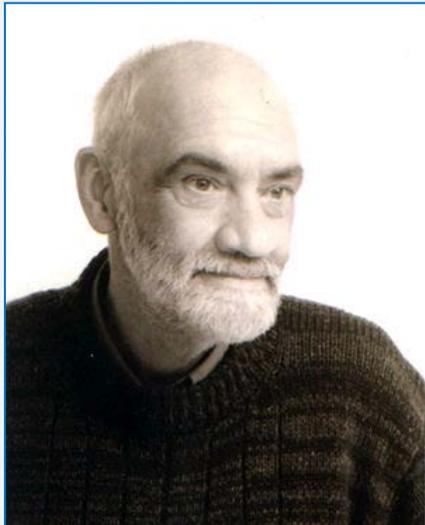
**Klienten haben das Recht und die Fähigkeit, sinnhaft und konkret zu beschreiben, was sie in ihrem Leben gerne hätten.**

- ➡ Grundsätzliches Zutrauen in diese Fähigkeit**
- ➡ Ernstes Interesse an allen Antworten**
- ➡ Nicht-Wissen und Neugier**
- ➡ Disziplin und Selbstbeherrschung**
- ➡ Erst die Antworten des Klienten zeigen, ob die Wunderfrage gestellt wurde**

# Wunderskala



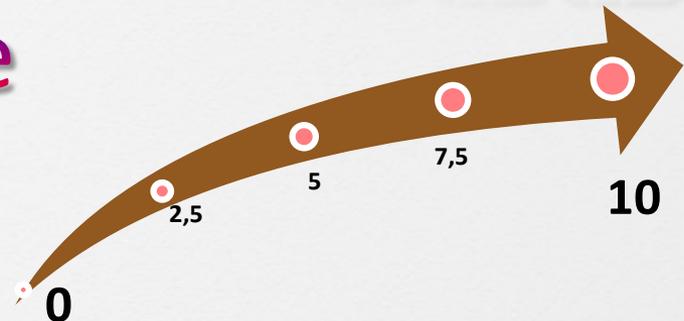
# Steve de Shazer



*Ich kann wissen,  
was besser heißt,  
ohne zu wissen,  
was gut heißt.*

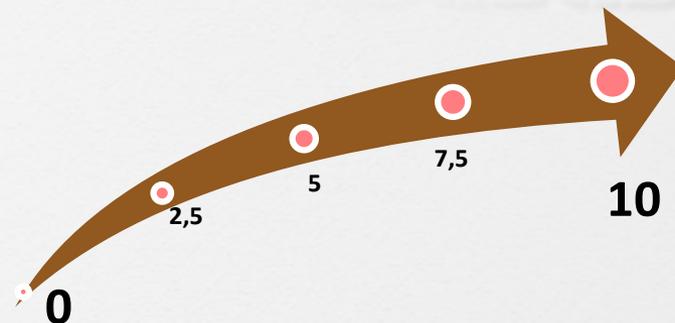
**Steve de Shazer (1940-2005)  
Begründer der Lösungsfokussierung**

# Wunderskala: Beispiele



- ➡ Wenn 10 die Lösung des Problems ist und 0 das Gegenteil:  
Wo befinden Sie sich im Augenblick? Wie lange schon?
- ➡ Wie sind Sie dahin gekommen? Was war nützlich?
- ➡ Was ist der höchste Wert, den Sie erlebt haben?
- ➡ Wie kam es dazu?
- ➡ Auf welchem Wert sind Sie, wenn es besser geworden ist?
- ➡ Woran erkennen Sie diesen Wert? Woran noch?
- ➡ Woran merken Sie, dass Sie stabil auf den Wert von ...  
gekommen sind?
- ➡ Wie hoch müsste der Wert sein, dass Sie sagen:  
Es ist gut genug?

# Wunderskala: Eichung

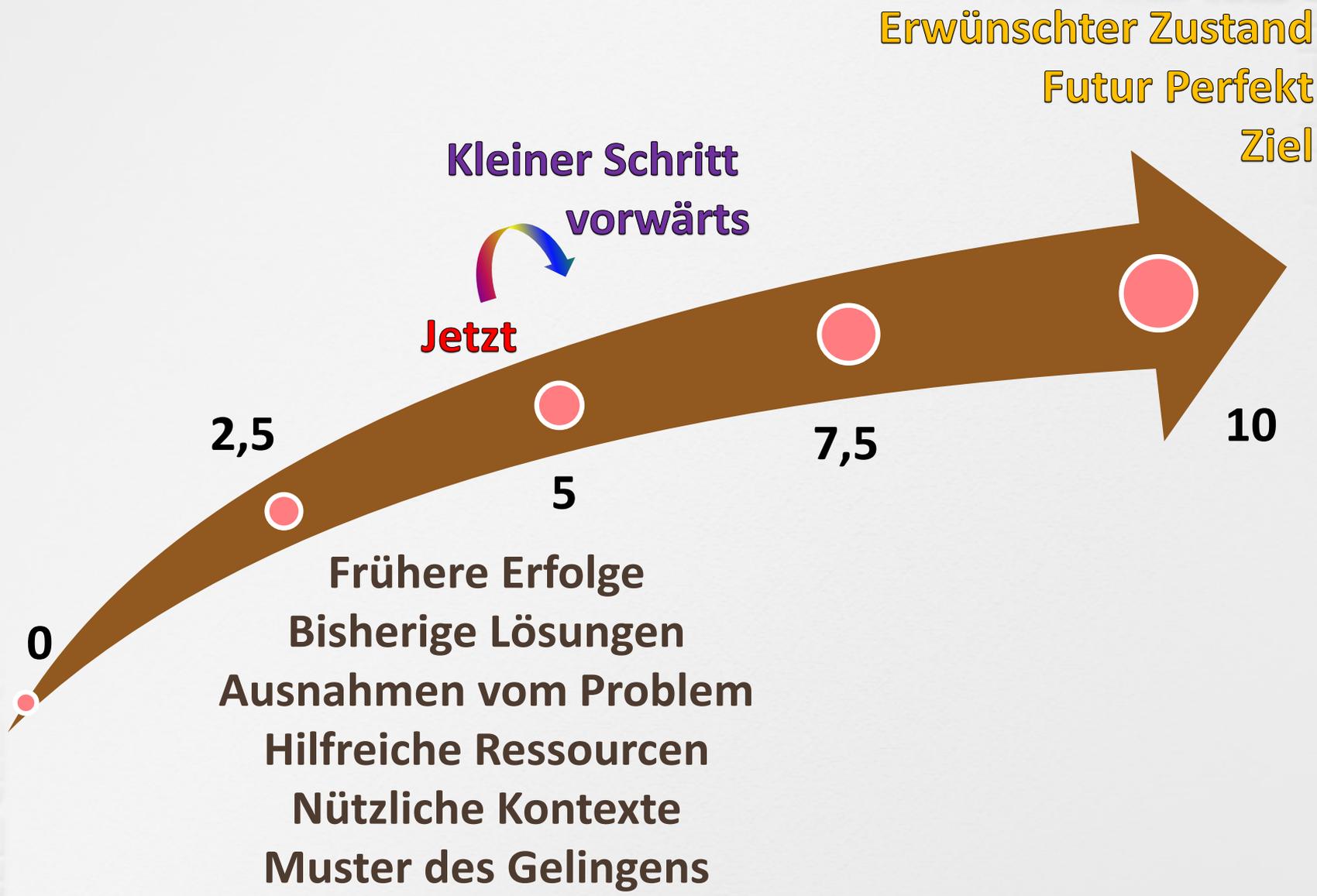


## Beispiele für eine Eichung:

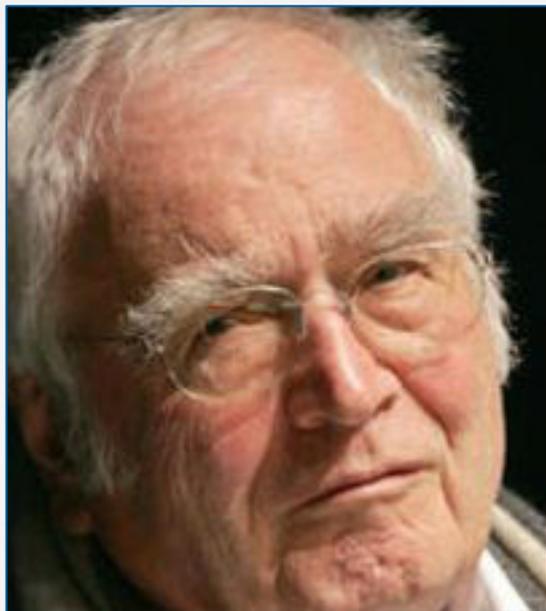
- Wenn 10 die Lösung des Problems ist und 0 das Gegenteil ...
- 10 nennen wir den Zustand nach dem Wunder.  
0 ist der Wert dafür, wie es Ihnen ging, als sie sich entschieden, um Beratung nachzufragen.
- Unter 10 verstehen wir den von Ihnen erwünschten Zustand.  
Unter 0, wie es Ihnen im Verlauf des letzten halben Jahres am schlechtesten ging.

Wann warst Du bereits  
höher auf der Skala?  
Wie kam es dazu?  
Was funktionierte früher?  
Kannst Du dies neu nutzen?





# Der nächste Schritt



*Man muss nur den nächsten Schritt tun. Mehr als den nächsten Schritt kann man überhaupt nicht tun. Wer den nächsten Schritt nicht tut, obwohl er sieht, dass er ihn tun könnte, tun müsste, der ist feig. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Man weiß ihn genau. Eine andere Sache ist, dass er gefährlich werden kann. Nicht sehr gefährlich. Aber ein bisschen gefährlich kann auch der fällige nächste Schritt werden. Aber wenn du ihn tust, wirst du dadurch, dass du erlebst, wie du ihn dir zugetraut hast, auch Mut gewinnen. Gerade das Erlebnis, dass du einen Schritt tust, den du dir nicht zugetraut hast, gibt dir ein Gefühl von Stärke. Es gibt nicht nur die Gefahr, dass du zu viel riskierst, es gibt auch die Gefahr, dass du zu wenig riskierst. Den Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.*

**Martin Walser (\*1927), aus: Meßmers Reisen, 2003**