

Carmen Kindl-Beilfuß

Fragen können wie Küsse schmecken

Systemische Fragetechniken für
Anfänger und Fortgeschrittene

Achte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Achte Auflage, 2018

ISBN 978-3-89670-624-9

© 2008, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis: Autorin und Verlag haben sich bemüht, für alle Abbildungen
die Rechteinhaber ausfindig zu machen und Abdruckgenehmigungen
einzuholen. Wo dies nicht möglich war, bitten wir eventuelle Rechteinhaber,
sich mit dem Verlag in Verbindung zu setzen.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	8
I. Grundlagen	11
1. Die Kunst des guten Fragens	12
Uncharmanten («dumme») Fragen	13
Auswirkungen von Fragen	16
Der Klient als V.I.P.	19
Die Konstruktion schöner Fragen	22
2. Der gelungene Einstieg	35
Vorannahmen und Erwartungen	35
3. Das biografische Interview	38
Das ressourcenorientierte biografische Interview.	40
Von der Hypothese zur Frage oder: Ein wirklich schönes Interview mit Marlene Dietrich	45
Wendepunkte und Veränderungsmanagement	55
Fragen zu »schweren Zeiten« – und Wege, wenn die Lösungsorientierung nicht klappt	58
Zeitreisen mit gewaltigem Ressourcentransfer	65
Die eigene Lebensbilanz aus der Perspektive der besten Freundin/des besten Freundes	70
4. Zehn Fragen, die immer gehen	74
II. Anwendungsfelder	77
5. Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen	78
Methode »Die Einladung ins Abenteuerland«	78
Die häufigsten »Fehler« im therapeutischen Interview – und wie man sie vermeidet	86
6. Das Paarinterview	91
Einstieg und Auftragsklärung	91
Mit dem Paar ins Freie gehen	96
Ressourcencheck	98
Das idealtypische Interview	104

Was Sie bisher nur zu denken wagen:	
Fragen zu Sex, Lust und Genuss	109
Das erotische Potenzial	115
Besondere Fragen für Paare	120
7. Das Familieninterview	125
Die Einladung zum Familiengespräch	125
Die Auftragsklärung mit »Großfamilien«	127
Ressourcencheck	131
Das idealtypische Interview	132
Heikel – oder ganz easy?	
Fragen zur Paarbeziehung im Familiengespräch	134
III. Fragen der Zeit	141
8. Fragen im Reigen der Jahreszeiten	142
Frühlingsfragen	144
Das Sommerinterview	147
Weihnachtsgespräche	155
9. Zukunft zum Anfassen – Fragen zu besonderen Lösungsräumen	160
Fragen zu Lösungsräumen	160
Zeitreisen »vorwärts«	162
Zukunftsfragen	169
10. Das Interview mit Zeitbezug	175
Das Comeback von Henry Maske	175
Die Talkrunde bei Beckmann	178
IV. Die wunderbare Fragebox	185
11. Fragen können wie Küsse schmecken	186
Einsatz der Fragebox in der Paarberatung	188
Einsatz der Fragebox als Gruppenmethode	189
III Fragen	189
V. Schluss	199
12. Warum man eine gute Frage nie gegen eine Antwort eintauschen sollte	200
13. Der Abschluss eines Interviews ist keine Frage, sondern ein guter Kommentar!	204
Literatur	206
Über die Autorin	208

1. Die Kunst des guten Fragens

»Oh, wunderbar, wunderbar
und höchst wunderbarlich wunderbar
und nochmals wunderbar ...«
William Shakespeare

Eine schöne Sprache ist ein Zaubermittel im Umgang mit anderen Menschen. Sie kann ein Lächeln beim anderen erschaffen, sein Interesse anregen oder in eine sanfte Nachdenklichkeit einladen, zum Träumen bringen oder auch einen glühenden Lavastrom neuer Gedanken fließen lassen.

Schöne Worte treffen uns wie ein Sonnenstrahl, wie ein werbendes Angebot eines anderen Menschen nur für uns selbst. »Hallo, mein Stern – hallo, mein Engel – da bist du ja, mein Schöner – bezaubernd, dein Lächeln – so intensiv dein Strahlen – so erfrischend deine Offenheit – so zärtlich deine Stimme ...« Man möchte raunen: »Mach bitte weiter, und hör nie mehr damit auf!«

Und *schöne Fragen*?

Erinnern Sie sich an den Augenblick, in dem Sie Ihrer großen Liebe begegnet sind? Ein kurzer Blick – ein längerer Blick – ein fragender Blick ... und wenn Sie zu den ganz Mutigen gehörten, öffnete sich der Mund Ihres begehrten Gegenübers, und heraus kam ...? Eine Frage!

Sind Sie zum ersten Mal hier? Wollen Sie auch zum Bahnhof? Was glauben Sie, welche Mannschaft heute gewinnen wird? Haben Sie eine Ahnung, wo man hier etwas zu trinken kaufen kann?

Humphrey Bogart fragt Ingrid Bergman in dem berühmten Liebesfilm *Casablanca* beim ersten Glas Champagner gleich tiefgründiger:

»Wer bist du wirklich? ... und was warst du vorher? Was hast du getan, und was hast du gedacht?«

Sie antwortet: »Wir hatten ausgemacht: keine Fragen.«

Humphrey Bogart: »Ich seh dir in die Augen, Kleines!«

Die Frage ist der Auftakt zu mehr, sie ist der Beginn eines Miteinanders, das erst endet, wenn die Fragen ausgehen.

Wenn Sie eine SMS schreiben – oder wie ich zu den altmodischen Briefschreibern gehören –, so stellen Sie Fragen, wenn Sie gerne eine Antwort hätten.

Im systemischen Interview ist das Fragen eine zentrale Methode, die viele Vorteile vereint. Die vielfältigen Techniken des zirkulären Fragens

- fördern Informationen zu Tage und konstruieren gleichzeitig neue Informationen im System
- ermöglichen es, mehrere Menschen (Familien, Paare, Lehrer und Schüler, Freunde etc.) gleichzeitig und unter Wahrung der Allparteilichkeit zu interviewen
- wecken die Neugier des Systems und erhalten die Aufmerksamkeit im längeren Interviewprozess aufrecht
- schaffen die Möglichkeit, die Sicht anderer auf die eigene Person genauer kennen zu lernen
- verstärken das Gefühl, an etwas Gemeinsamem zu arbeiten.

Wer fragt, ist interessiert.

Wer fragt, ist klug.

Wer fragt, führt das Gespräch.

Wer fragt, schafft Bewegung.

Wer fragt, gestaltet menschliche Begegnung.

Klienten erwarten von uns »Profis«, dass wir Gespräche gut führen können, dass wir aktiv sind, neugierig und gleichzeitig verschwiegen, dass uns alles interessiert, was zu ihrem Leben gehört, und dass am Ende des Gesprächs eine Lösung in Sichtweite ist.

Uncharmante (»dumme«) Fragen

So angenehm die interessierten, liebevoll gestellten Fragen sein können, so unangenehm sind »dumme Fragen«. Es gibt nichts Schlimmeres als Fragen, die mit einer gewissen Aufdringlichkeit gestellt werden, kein rühmliches Licht auf die Intelligenz des Fragenden werfen oder gar ein gewisses Potenzial von Kränkung in sich bergen.

Frauen können ganze Kolumnen mit solchen Erfahrungen füllen: »Hast du abgenommen?« – »Ist wohl gestern spät geworden?« – »Für Ihr Alter sehen Sie noch sehr gut aus. Was ist Ihr Trick?«

Streng genommen, ist die Frage nach dem Alter immer falsch, da Frauen immer im falschen Alter leben. Mit 8 möchte frau 13 sein, mit 16 mindestens 18, mit 30 höchstens 28 und über 40 ein Leben lang 39.

Marlene Dietrich schaltete mit Beginn ihrer Hollywood-Karriere auf Dauerignoranz, wenn Journalisten mit Penetranz die Altersfrage stellten. Man könnte es deuten als ein Problem mit dem Älterwerden, aber bitte, wer schafft hier das Problem: Marlene oder der Interviewer?

An den folgenden Beispielen aus Zeitschrifteninterviews mit prominenten Zeitgenossen wird leicht ersichtlich, dass man jedem Menschen das Recht einräumen sollte, uncharmante Fragen nicht zu beantworten.

Frage an Sophia Neophitou (Herausgeberin und Stylistin):

Waren Sie schon so kurvig, als Sie Ihren Mann kennen lernten?

Frage an Jamie Oliver (Ikone der Kochkunst):

Sie hatten eine Lernschwäche?

Fragen an Cindy Crawford (Model):

Wie können Sie sichergehen, dass Menschen nicht auf Ihre prominente Schönheit, sondern auf Ihre Persönlichkeit reagieren?

Sie sind jetzt über 40. Ist Altern ein Thema?

Frage an George Clooney (Schauspieler):

Ist es eigentlich wahr, dass zwischen Ihnen und Renée Zellweger mal was gewesen ist? ... Haben Sie noch andere Geheimnisse?

Frage an Pink (Sängerin):

Was bedeutet es für Sie, eine Frau zu werden?

Frage an Natalia Vodianova (Model):

Werden Sie sich diesmal nach der Geburt eine Auszeit nehmen? Letztes Mal waren Sie ja noch praktisch unbekannt, inzwischen müssen Sie niemandem mehr etwas beweisen.

Fragen an Carolin Murphy (Model):

Was mögen Sie gar nicht an sich?

Würden Sie sich einer Schönheits-OP unterziehen?

Frage an Kai Pflaume (Fernsehmoderator):

Nervt Sie das Image als Schwiegermutter's Liebling manchmal?

Frage an Franka Potente (Schauspielerinnen) nach ihrer ersten Regiearbeit:

Können Sie gut Entscheidungen fällen?

Frage an Bryan Ferry (Sänger):

Sie gelten als eleganter »Ladies' Man«. Wie stehen Sie zur Liebe?

Fragen an Oliver Pocher (Comedian):

Würden Sie heiraten, sobald Ihre Freundin schwanger wäre?

Warum sind Sie eigentlich noch mit Ihrer Freundin zusammen?

Frage an Dolores Chaplin (Enkelin von Charly Chaplin):

Erinnern Sie sich überhaupt selbst an Ihren Großvater?

Frage an Christoph Maria Herbst (Darsteller des »Stromberg«):

Sie sind schon 41. Ist die Midlife-Crisis schon in Sicht?

Frage an Cameron Diaz (Schauspielerin):

Sind Sie denn sensibel, wenn zum Beispiel Blödsinn über Sie in den Medien verbreitet wird?

Frage an Doris Dörrie (Regisseurin):

Sieht man Sie deshalb so oft mit großen Sonnenbrillen? Als Alternative zum Schleier?

Frage an Tom Tykwer (Regisseur):

Was für ein Verhältnis haben Sie zu Geld?

Frage an Annette Benning (Schauspielerin und Ehefrau von Warren Beatty, 4 Kinder):

Macht es Ihnen gar nichts aus, dass Ihr Mann vor Ihnen so viele Affären hatte?

Frage an Halle Barry (Schauspielerin):

Sie sitzen manchmal abends bei einem Glas Rotwein und finden Ihren Ruhm sinnlos?

Frage an Lauren Hutton (Schauspielerin):

Sie haben Ihrem langjährigen Freund Bob mehrere Millionen Dollar anvertraut, der das Geld dann verschwendet und den Rest einer anderen Frau vererbt hat – rechnen Sie jetzt ab und zu?

Frage an Kate Winslet (Schauspielerin):

Glauben Sie als geschiedene Frau denn überhaupt noch an die wahre Liebe?

Frage an Brad Pitt (Schauspieler):

Sind Sie ein guter Vater?

An diesen Beispielen wird auch die *Struktur schlecht formulierter Fragen* erkennbar:

1. Es sind häufig Ja-nein-Fragen.
2. Der Inhalt der Frage ist genauso trivial wie ihre Formulierung.

3. Es wird mit einseitigen Annahmen gearbeitet. (Damit beantwortet der Interviewer unmittelbar die Frage, wie er über bestimmte Dinge denkt.)
4. Dem Befragten wird ein Problem unterstellt.

Auswirkungen von Fragen

Wenn wir liebevolle Begleiter für andere Menschen sein wollen, ist es sehr wichtig, dass wir unsere Fragen auf ihre Wirkung hin prüfen. Auch wenn Fragen viel »softer« sind als Statements, so verraten sie doch in ihrer Konstruktion und ihrer Abfolge unsere Gedanken, unsere Zielstellung, unsere Haltung.

»Für mich ist Einsamkeit der Höhepunkt des Luxus.«
Karl Lagerfeld

Als ich 26 war, unterzog ich mich einer analytischen Selbsterfahrung, ich wollte mich besser kennen lernen, einige schmerzhaft Lecks beseitigen, Selbstsicherheit tanken und eine gute Psychotherapeutin werden. Zu diesem Zeitpunkt war meine Promotion kurz vor der Fertigstellung, meine Tochter war drei Jahre alt, ich war glücklich in einer neuen Beziehung und fieberte meiner praktischen Arbeit als Therapeutin entgegen. Natürlich wollte ich so gut wie möglich vorbereitet sein und war offen für alle Arten von nützlichen Hilfestellungen. Etwa in der dritten oder vierten Stunde unserer Arbeit stellte mir mein »Selbsterfahrungscoach« folgende Frage:

»Erinnern Sie sich bitte, als Sie ein Kind waren, wann sind Sie der Einsamkeit das erste Mal begegnet? Wann haben Sie sich das erste Mal allein gelassen gefühlt?«

Einmal abgesehen von der Tatsache, dass ich mich zu diesem Zeitpunkt gerade weit, weit weg vom Gefühl der Einsamkeit befand, fand ich, es sei eine interessante Frage, und war gerne bereit, darüber nachzudenken.

Ich erzählte meinem Coach, dass ich mich als Kind oft allein beschäftigt habe, da ich keine Geschwister habe und meine Mutter nach der Arbeit viele Dinge im Haushalt zu erledigen hatte.

Ich finde heute noch, dass es eine wertvolle Frage ist (selbstredend etwas anders formuliert), um zu schauen, wie jemand im Laufe seines

Lebens mit diesem Gefühl umzugehen gelernt hat, wie dieses oft als schwierig empfundene Gefühl immer wieder gut integriert werden konnte und wie es gelang, das gefühlte Zuviel an Einsamkeit mit Kontakten und Gemeinsamkeit zu füllen.

Im systemisch-konstruktivistischen Feld gilt der Grundsatz: *Fragen sind Interventionen*. Vergleichen Sie bitte selbst die beiden Fragemuster, und spekulieren Sie über die Auswirkungen der beiden Interviews:

»Erinnern Sie sich bitte, als Sie ein Kind waren, wann sind Sie der Einsamkeit das erste Mal begegnet?«

... gegenüber:

Wie haben Sie sich gefühlt, als die Mutter Sie so allein ließ und anderen Dingen nachging?

Wo war Ihr Vater?

Was glauben Sie, warum er berufliche Dinge vor die Familie gestellt hat?

Haben Sie sich nach Ihrem Vater gesehnt?

Was haben Sie am meisten vermisst?

Was haben Sie als Kind schon gefühlt, wodurch die Beziehung der Eltern belastet war?

Was meinen Sie, welche Funktion Sie für Ihre Mutter erfüllt haben?

Was haben Sie bei Ihrer Mutter am meisten vermisst?

Hätten Sie gerne Geschwister gehabt?

Wie haben Sie Ihre Enttäuschung und Trauer zum Ausdruck gebracht?

»Erinnern Sie sich bitte, als Sie ein Kind waren, wann sind Sie der Einsamkeit das erste Mal begegnet?«

... gegenüber:

Womit haben Sie sich bereits in so früher Zeit, wenn Sie allein waren, ganz selbständig beschäftigt?

Was hat Ihnen Ihre Mutter erzählt, was Sie schon ganz früh, allein konnten ... und was Sie Ihren Eltern vielleicht schon mit Stolz präsentierten?

Wie haben Sie dabei Kontakt zu Ihrer Mutter gehalten? ... und wie hat Ihre Mutter zu Ihnen Kontakt gehalten, während sie allerlei Dinge erledigte?

Wie gelang es Ihrem Vater, nach solch langen Arbeitstagen wieder ins Familiengefühl zu kommen? Was haben Sie an den Abenden und den Wochenenden mit ihm erlebt? Was hatten Sie für Genussmomente mit ihm? Was war seine »Spezialität«, um mit Ihnen, als Sie so klein waren, in Kontakt zu kommen?

Wer hat sich neben Ihren Eltern um Sie gekümmert, mit Ihnen gespielt? Mit wem haben Sie was am liebsten gemacht? Woran haben Sie die schönsten Erinnerungen?

Was glauben Sie, was Ihren Eltern in Ihrer Entwicklung besonders am Herzen lag? ... und in welchen Situationen haben Sie die Freude Ihrer Eltern, Sie zu haben, besonders gut spüren können?

Welche Initiativen hatten Sie schon früh, um dem Alleinsein zu entkommen? ... und wie haben Sie gelernt, es auch zu genießen? ... und wie ist es heute mit dem Alleinsein, (Achtung! Es macht einen Unterschied, ob Sie das Wort »Alleinsein« oder »Einsamkeit« benutzen), wie sorgen Sie für ein erholsames Alleinsein?

Wann wird es Ihnen zu viel, und wie sorgen Sie dann für Gemeinsamkeit?

Welche starken Seiten haben Sie durch das Allein-sein-Können entwickelt?

Das erste Interview empfand ich als schmerzlich, zumal es mit einem Satz meines Coachs endete, der mir lange noch nachhing: »Ja, ja, ich fürchte, diese Einsamkeit wird Ihnen immer wieder zu schaffen machen.« Ich wusste, dass er, der 30 Jahre Ältere, es väterlich verstanden wissen wollte, aber es führte auf direktem Weg zu einer Selbstbetrachtung mit *bleibenden* Beschädigungen. Es fühlte sich nach diesem Gespräch so an, als hätte sich etwas, das ich natürlich kannte, was kam und ging, von nun an in mir festgesetzt. »Es« saß da wie ein ungeliebter Mitbewohner auf Lebenszeit, schlimmer noch: Es war ein

Guerillero in der Beziehung zu meinen Eltern, schließlich hatte ich ihrer Unfähigkeit diese Misere zu verdanken.

Nach dem Interview habe ich etwas geweint und ein wenig später zornig-traurig meine Mutter angerufen, um ihr zu sagen, dass sie und mein Vater mich zu früh alleingelassen und mit ihren Problemen belastet hätten. Wenigstens sollte der Kummer dorthin, wo er entstanden war. Meine Mutter reagierte erschrocken, sie konnte den Zusammenhang nicht erkennen, denn sie hatte mich gerade sehr engagiert bei meiner Dissertation unterstützt, versorgte meine kleine Tochter, wenn ich schrieb, und tippte Hunderte Seiten mit Schreibmaschine ab, und unser Verhältnis war, seit ich selbst junge Mutter war, richtig gut. Irgendwie gelang es ihr – wie so oft in explosiven Situationen –, pragmatische Lebensentscheidungen in den Vordergrund zu schieben, so dass wir nach und nach dieser »Problemtrance« entkamen. Trotzdem blieb mir dieses »Einsamkeits-Coaching« meiner frühen Lehrjahre lange in Erinnerung.

Es war ein Dienst an mir selbst, den ich mir während der systemischen Weiterbildung erwies, genau dieses Interview noch einmal zu führen, um mir den neu erworbenen »Perspektivenwechsel« zu gönnen, zu schauen, ob ich den ungebetenen Mitbewohner von damals wieder als Gast sehen könnte, der dann und wann vorbeischaut, ein Gläschen Prosecco oder eine Tasse Kakao mit mir trinkt und wieder verschwindet.

Das Selbstexperiment mit neuen Fragen führte mich in viele Bilder meiner Kindheit, in der nicht alles gelang, aber in der meine Eltern trotz ihrer hohen Belastung durch ihre volle Berufstätigkeit eine Kultur von Ritualen schaffen konnten, die mir als Kind die Liebe und Aufmerksamkeit signalisierten, nach der ich mich sehnte. Wie sagt Ben Furman (1999) so treffend: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.*

Der Klient als V. I. P.

»So eine wahre, warme Freude
ist nicht in der Welt,
als eine große Seele zu sehen,
die sich gegen einen öffnet.«
Johann Wolfgang von Goethe

Schon lange vor den Talkmastern waren Therapeuten Seelenforscher im Dienst ihrer Klienten (und noch vor ihnen waren es Dichter und