

Sinn stiftende Verfahren¹

*»Man kann für eine große Klasse von Fällen der Benützung des Wortes ›Bedeutung‹ – wenn auch nicht für alle Fälle seiner Benützung – dieses Wort so erklären: Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache.«
(Ludwig Wittgenstein, Phil. Unters. § 43)*

Übersicht: Therapie vollzieht sich mit und über Sprache. Sprache ist das wichtigste Werkzeug der Therapeuten und der Klienten. Man kann Therapie als ein Feld voller Metaphern sehen. Therapie hat mit »Sinn« zu tun und – wenn alles gut geht – mit »Sinnveränderung«. Diese Sinnveränderung bzw. Stiftung neuen Sinns ist in der lösungsorientierten Kurztherapie für den Klienten wie für den Therapeuten ein hartes Stück Arbeit. Der Autor beschäftigt sich hier hauptsächlich mit Möglichkeiten der Sinnstiftung über Metaphern, die für die lösungsorientierte Kurzzeittherapie paradigmatisch wurden, nämlich mit Wundern und Skalen. Die damit verbundenen Fragen (Wunder-Frage) funktionieren nicht wie eine Frage, sondern wie der Eröffnungszug in einem neuen, Sinn stiftenden Sprachspiel, das dem Klienten hilft, seine Lösung zu (er)finden. Der Autor versteht die gesamte Konversation einer Therapiesitzung um Lösungen, Wunder und um den Begriff »besser« als eine erweiterte und erweiternde Metapher.

Vor einigen Jahren ging ich über den Alexanderplatz, als ein junger Mann über die Straße auf mich zu gerannt kam und (auf Englisch) sagte: »Ich bin bei 13!« Obwohl ich ihn nicht erkannte, war ich mir ziemlich sicher, dass er nicht verrückt war. Ich »wusste«, was er meinte. Ich hatte offensichtlich irgendwann einmal ein Interview mit ihm durchgeführt, und nun ging es ihm viel besser: Er hatte seine Ziele mehr als erreicht. Ich lächelte also zurück und schüttelte seine Hand. Wir gingen zusammen ein Bier trinken, und er erzählte mir, er stamme aus Ostberlin, und er sei kurz nach dem Fall der Mauer bei einer von mir durchgeführten Live-Demonstration einer Therapie als Patient beteiligt gewesen. Damals hatte er sich selbst mit -3 bewertet. Seine 13 war also eine

¹ Druckversion eines Papers, das auf dem Symposium »Eine Rose ist eine Rose ... Zur Rolle und Funktion von Metaphern in Wissenschaft und Therapie«, 1.–4. Mai 2002, in Heidelberg vorgetragen wurde.

Botschaft, vielleicht eine Metapher, die für eine erhebliche Verbesserung stand (von -3 auf 13)!

Letzte Weihnachten bekam ich dann eine Karte, die ohne Namen, aber mit einer »7« unterzeichnet war – der Klient oder die Klientin meinte offenbar, ich habe die Skala nur für ihn oder sie erfunden und benutze für andere Klienten keine solche Skala. Aber das ist in Ordnung. Ich freue mich, dass sich jemand besser fühlt. Für mich ist die Bedeutung der »7« offensichtlich.

Viele sehen die Therapie als ein Feld voller Metaphern. Das ist ganz natürlich, denn Therapie vollzieht sich – in den Theorien wie in der Praxis – mit und über Sprache. Sprache ist das wichtigste Werkzeug der Therapeuten und der Klienten (oder Patienten). Innerhalb der Sprache ist auch klar, dass Therapie mit »Sinn« zu tun hat und – wenn alles gut geht – mit »Sinnveränderung«. Auch dies ist natürlich, weil in der Therapie zwei oder mehr Menschen miteinander sprechen. Tatsächlich wäre für einen Beobachter nichts überraschender, als zwei Menschen bei einem Gespräch zu beobachten, bei dem sich der Sinn des Gesagten nicht für beide im Verlauf des Gesprächs verändert (Fleck 1980). Zum Teil zumindest war es das, was Wittgenstein meinte, als er sagte, die Bedeutung eines Wortes, eines Satzes oder eines Ausdrucks entstehe aus seinem Gebrauch in der Sprache. D. h., wenn nach der Bedeutung eines Wortes gefragt wird, bezieht sich dies »nicht auf ein Bewußtsein beim Aussprechen des Wortes, sondern ... auf Verbindungen, welche gemacht, oder nicht gemacht würden« (Wittgenstein 1982b, S. 39e, § 277). Wenn zwei Menschen in einem normalen Gespräch dasselbe Wort (oder denselben Ausdruck) gebrauchen, wird die Bedeutung dieses Wortes (oder Ausdrucks) automatisch zwischen ihnen ausgehandelt. Dies ist so weit noch nicht erstaunlich. Einer der Unterschiede zwischen einem »normalen Gespräch« und einem »therapeutischen Gespräch« liegt darin, dass in Letzterem der Therapeut oft gezielt darauf hinarbeitet, den Sinngehalt des Gesagten in der Weise zu ändern, dass der Klient einen Nutzen davon hat und dass er seine Therapieziele leichter erreicht.

Interessant oder vielleicht auch schwierig daran ist die Tatsache, dass Therapie oft oder vielleicht sogar meistens ohne den Kontext einer traditionellen oder strukturalistischen Sprachsicht erfolgt. Das heißt ganz einfach oder eher sogar zu einfach, dass der Therapeut das, was der Klient sagt, nicht für bare Münze nimmt, sondern dass er das Gesagte interpretieren muss. Der Therapeut handelt also den Sinn des Gesagten nicht einfach aus, sondern er muss zunächst versuchen, hinter dem Ge-

sagten oder unter seiner Oberfläche herauszufinden, was der Klient mit seiner Äußerung wirklich meint. In strukturalistischer Sicht führt dies zu einem Prozess ohne Ende, wenn man erst einmal anfängt zu interpretieren; denn jedes Wort, das der Klient äußert, hat eine Tiefenstruktur, in der seine Bedeutung verborgen ist, aber – und das ist wichtig – jedes Wort, das der Klient gebraucht, könnte eine Metapher sein und hat damit automatisch einen anderen Sinn.

Eine Bemerkung Wittgensteins veranschaulicht eine der Schwierigkeiten, auf die wir stoßen, wenn wir herausfinden wollen, was eine Metapher »meint«:

»Sage ich nun, das Erlebnis des Erinnerns und das Erlebnis der Schmerzen, z. B., sind von verschiedener Art, so ist das irreleitend, da man bei »Erlebnissen verschiedener Art« vielleicht an eine Verschiedenheit wie der eines Schmerzes, eines Kitzels, und eines Gefühls der Übligkeit denkt. Während die Verschiedenheit, von der wir reden, eher vergleichbar ist der der Zahlen 1 und $\sqrt{-1}$ « (Wittgenstein 1982a, § 108).²

Ich verstehe dies so, dass der Unterschied, von dem Wittgenstein spricht, zwischen der Zahl 1 und der Zahl $\sqrt{-1}$ – die imaginäre Zahl – mit dem Unterschied zwischen dem »Erlebnis des Erinnerns« und dem »Erlebnis der Schmerzen« vergleichbar ist. Die Reihenfolge des Vergleiches muss anders gelesen werden, als sie dasteht. Denn inhaltlich macht es keinen Sinn, dass Wittgenstein sagen wollte, »das Erlebnis der Schmerzen« sei imaginär. Einleuchtender und mit dem Kontext der

² Anm. des Hrsg. (HRF): Hier ist von der imaginären Zahl i die Rede. Im Bereich der reellen Zahlen (der den Bereich der rationalen und irrationalen umfasst) gibt es eine Unzulänglichkeit, die darin besteht, dass bestimmte Aufgaben nicht lösbar sind. So einfache Gleichungen wie $x^2 + 1 = 0$ oder $x^2 + 2 = 0$ etc. haben keine Lösung, weil im Verlauf der Umformung die sich ergebende Quadratwurzel $\sqrt{-1}$ einen negativen Radikanden hat (hier -1) und das im Bereich der reellen Zahlen nicht vorkommt bzw. nicht definiert ist. Solche Aufgaben werden mathematisch lösbar, indem der Zahlenbereich der reellen Zahlen zu dem der komplexen erweitert wird. Es wird festgelegt, dass die Zahl i definiert ist durch $i^2 = -1 \cdot i$ heißt die imaginäre Einheit, die vielfachen davon nennt man imaginäre Zahlen. i gilt als eine Zahl, d. h., die Gesetze und Festlegungen für reelle Zahlen bleiben hinsichtlich der Grundrechenarten und des Potenzierens mit ganzzahligen Exponenten gültig. Die Gleichung $x^2 + 4 = 0$ lässt sich entsprechend der obigen Festlegung jetzt umformen und lösen:

$$x^2 - 4 \cdot (-1) = 0$$

$$x^2 - 4i^2 = 0$$

$$(x - 2i) \cdot (x + 2i) = 0$$

$$x_1 = 2i; x_2 = -2i$$

Wurzelziehen (radizieren) ist im Bereich der rationalen Zahlen nur dann ohne Einschränkung durchführbar, wenn der Bereich der reellen Zahlen um die imaginären Zahlen zum Bereich der komplexen Zahlen erweitert wird. Genau das leisten imaginäre Zahlen.

Passage konsistent ist es, dass er »das Erlebnis des Erinnerns« als imaginär, d. h. metaphorisch ausweisen wollte.

Der irreleitende Vergleich, den Wittgenstein hier diskutiert, rührt daher, dass dasselbe Wort »Erlebnis« für *Erinnern* und *Schmerzen* haben gebraucht wird. Das Wort »Erlebnis« wird aber unterschiedlich gebraucht und hat damit unterschiedliche Bedeutung. Das »Erlebnis des Erinnerns« ist daher nur metaphorisch als Erlebnis verständlich, denn im eigentlichen Sinne ist Erinnern kein Erlebnis wie das Erlebnis eines Schmerzes.

Auf den Unterschied, dass das »Erlebnis des Erinnerns« begriffslogisch (grammatisch im Sinne Wittgensteins) auf einer anderen Ebene fungiert als Arten von Erlebnissen wie des Kitzels, der Übelkeit, des Schmerzes etc., weist Wittgenstein mit der Analogie aus der Mathematik hin. Es ist der Unterschied zwischen 1 und -1 und der zwischen $\sqrt{1}$ und $\sqrt{-1}$.³ Das »Erlebnis des Erinnerns« gehört für Wittgenstein nicht zur Kategorie von »Erlebnissen verschiedener Art«, daher vergleicht er es mit der Quadratwurzel aus $\sqrt{-1}$. Denn der Gebrauch der Zahl -1 im Kontext der Quadratwurzel $\sqrt{}$ macht aus der rationalen Zahl -1 einen negativen Radikanden, der im Bereich der irrationalen Zahlen (bspw: $\sqrt{1}$) mathematisch nicht lösbar bzw. definiert ist. Stattdessen, so die Analogie Wittgensteins, ist der Unterschied dem zwischen natürlicher Zahl 1 und imaginärer Zahl $\sqrt{-1}$ vergleichbar. In beiden Zahlen ist die Zahl 1 enthalten, jeweils aber mit völlig unterschiedlicher Bedeutung (und unterschiedlichem Vorzeichen) und im letzteren Falle nur als imaginär verständlich. Diesen mathematischen Unterschied übertragen auf das Wort »Erlebnis«, heißt dann: Die Wendung »Erlebnis des Erinnerns« ist der Zahl $\sqrt{-1}$ vergleichbar, die ja auch die natürliche Zahl 1 (das nichtmetaphorische Wort »Erlebnis« enthält) als Teil enthält. Wie die ganze Zahl -1 in der Zahl $\sqrt{-1}$ zu einer »imaginären« Zahl wird, so wird der Begriff des Erinnerns in der Wendung »Erlebnis des Erinnerns« metaphorisch bzw. imaginär zu einem Erlebnis. Mit der Einführung der imaginären Zahl i kann man rechnen, hat also ein mathematisches Problem gelöst. Mit der metaphorischen Verwendung von »Erlebnis-

³ Anm. d. Hrsg: $\sqrt{1}$ gehört zum Bereich der irrationalen Zahlen, $\sqrt{-1}$ ist im Bereich der reellen Zahlen, zu dem die irrationalen gehören, nicht lösbar. Wittgenstein macht an anderer Stelle auf den grundsätzlichen, in der Mathematik kategorialen Unterschied im Gebrauch der ganzen Zahlen 1 und -1 beim Wurzelziehen deutlich: »Es muss doch $\sqrt{-1}$ eben das für -1 bedeuten, was $\sqrt{1}$ für 1 bedeutet! Das heißt gar nichts« (Wittgenstein 2001, S. 1019). D. h., die Analogien an der Zeichenoberfläche (hier der Zahlen) verführt uns dazu, die grundsätzlichen Unterschiede zu verkennen.

sen des Erinnerns« lassen sich Phänomene auf eine neue Weise beschreiben, für die es vorher keine Beschreibung bzw. keinen Ausdruck gab. Vielleicht soll die Metapher vom Erlebnis des Erinnerns einfach nur zeigen, wie verschieden zwei gleich oder ähnlich benannte Dinge sein können. Zwischen 1 und $\sqrt{-1}$ besteht also ein Zusammenhang, und dennoch sind sie keineswegs ähnlich. In beiden ist das Wort bzw. die Zahl »1« enthalten, und der Vergleich entspricht vielleicht dem Vergleich von »Äpfeln« und »Erdäpfeln« (Kartoffeln) – das Wort »Äpfel« ist in beiden enthalten, obwohl die beiden »Früchte« nichts miteinander zu tun haben oder sich auch nur ähnlich wären. Beide »Früchte« sind in ihrer Art grundsätzlich verschieden, wenn man die botanische Taxonomie (Grammatik) genau nimmt, ist nur der Apfel eine Frucht, der Erdapfel ist eine Wurzel. Es scheint, als spreche Wittgenstein hier wieder einmal darüber, wie die Ähnlichkeit von Wörtern, wie das Beispiel von »Erlebnis« zeigt, zur Falle werden und uns in die Irre führen kann. Die beiden Erfahrungen sind grundlegend verschieden und sollten nicht miteinander verwechselt werden, auch wenn wir dieselben Wörter gebrauchen. Natürlich lässt sich daraus keine Regel ableiten. Tatsache ist jedoch, dass wir normalerweise und natürlicherweise so sprechen und dass wir mit Wittgenstein nicht mehr tun können, als eine rote Flagge zu zeigen, die uns vor den Gefahren warnt.

Die lösungsorientierte Kurztherapie ist für den Klienten wie für den Therapeuten ein hartes Stück Arbeit, denn der Therapeut muss alles tun, um an der Oberfläche zu bleiben und nicht zu interpretieren. Die meisten Metaphern entstehen spontan, doch ich will mich hier hauptsächlich mit Möglichkeiten der Sinnstiftung befassen, bei der Metaphern eine Rolle spielen können und die ich in meiner Arbeit schon seit Jahrzehnten einsetze, nämlich mit Wundern und Skalen.

Vor etwa 20 Jahren griffen meine Kollegen und ich von unseren Klienten die Idee auf, uns das Konzept der Wunder zunutze zu machen. Das hat nichts mit Religion oder Theologie zu tun, vielmehr sind Wunder in der lösungsorientierten Kurztherapie Wirkungen, deren Ursache nicht bekannt ist. Es leuchtet ein, dass das Konzept des Wunders in der Arbeit mit unseren Klienten ein sehr effizientes und nützliches Konzept ist. Es hilft den Klienten, über das zu sprechen, was sie sich als Ergebnis der Therapie erwarten, ohne dass sie sich mit dem belastenden Konzept der »Probleme« auseinandersetzen müssten, auf das sich der traditionelle Therapieansatz in der Regel stützt. Das Wunder geschieht, ohne dass man die Probleme beseitigen oder sich

auch nur mit ihnen befassen müsste. Das Wort »Wunder« steht also für »Wunsch« und/oder »Ziel« und »bestmögliches Ergebnis«.

Ein Wunder-Sprachspiel

In den letzten 20 Jahren haben wir das entwickelt, was wir als »Wunderfrage« bezeichnen. Obwohl einige Leser sicher schon davon gehört haben und die Frage kennen, will ich darauf hinweisen, dass die Reaktion des Klienten auch davon abhängt, wie die Frage gestellt wird. Normalerweise frage ich:

»Ich habe eine merkwürdige, vielleicht ungewöhnliche Frage, deren Beantwortung ein wenig Phantasie erfordert ... Angenommen, wir sind hier fertig, Sie gehen heute Abend nach Hause, sehen fern, erledigen, was Sie normalerweise auch zu tun haben usw. und gehen dann zu Bett und schlafen ... Und während Sie schlafen, geschieht ein Wunder: Die Probleme, die Sie hierher geführt haben, sind gelöst, einfach so! Nur geschieht das, während Sie schlafen – Sie wissen also nichts davon ...

Wie merken Sie dann am anderen Morgen beim Aufwachen,

a) dass Ihnen dieses Wunder widerfahren ist?
und/oder

b) wie merken andere Menschen, dass Ihnen dieses Wunder geschehen ist (auch wenn diese Menschen vielleicht nicht wissen, dass Sie heute hier sind)?«

Die »Wunderfrage« ist keine einfache Frage in der Art: »Wie spät ist es?« – »10 Uhr 15.« Therapeuten, die sie irrtümlicherweise als einfache Frage verstehen, erwarten tendenziell, dass die Klienten in eine bestimmte Richtung antworten (und beispielsweise eine ideale Antwort geben). Wenn das nicht geschieht – was meistens der Fall ist –, dann sagen sie, die Wunderfrage funktioniere nicht. Eine solche Vorstellung behindert den Therapeuten und den Klienten gleichermaßen. Denn natürlich kann der Klient nicht »die« Antwort geben, sondern nur »eine« Antwort. Die Wunderfrage wird nicht in der Erwartung einer bestimmten Antwort gestellt; eine solche »Frage« soll lediglich als ein Element eines längeren Gesprächspassus verstanden werden, in dem der Therapeut versucht, den Klienten zu einer Beschreibung seiner Reaktionen zu veranlassen. Ich betrachte die Wunderfrage daher als ein Mittel, das einen Rahmen schafft, einen Weg eröffnet, auf dem ein Sprachspiel in Gang kommt, in dem bestimmt und definiert wird, worüber Klient und Therapeut als nächstes sprechen sollen. Die Wunder-

frage fordert den Klienten auf, über die Wünsche für sein Leben nach der Lösung des Problems zu sprechen. Und in der Regel tut er das auch. Die Klienten sagen dann z. B.: »Ich fühle mich, als sei mir eine schwere Last von den Schultern genommen.« Oder »Ich springe aus dem Bett.« Oder auch »Ich gehe zur Arbeit wie sonst auch, nur gehe ich diesmal gern.« Häufig sagen die Klienten zuerst, sie fühlten sich sofort »besser«.

»Schau ich nicht in mich und sage: ›Was ist nur das richtige Wort für dies Gefühl, diese Stimmung?‹ – Und ist es klar, dass sie durch mein Schauen nicht z. B. verstärkt wird?« (Wittgenstein 1982, S. 78e).

Tatsächlich scheint die Exploration dieses »besseren Gefühls«, von dem in der ersten Antwort die Rede ist, der genauere Blick auf die Einzelheiten und den umgebenden Kontext, dieses Gefühl zu verstärken. Dies erinnert an eine weitere Äußerung Wittgensteins über Gefühle, die auf diese Situation zuzutreffen scheint.

›Wie lange freut es dich?‹ Eine seltsame Frage. Aber sie könnte Sinn haben. Die Antwort könnte sein: ›Immer, wenn ich dran denk‹« (Wittgenstein 1982b, § 2).

Eine der therapeutischen Aufgaben besteht nun sicherlich darin, den Klienten darin zu unterstützen, dass er sich dieses »bessere Gefühl« bewahrt oder dass er herausfindet, wie er dieses »bessere Gefühl« im Bewusstsein behält, um nicht zu vergessen, dass er sich besser fühlt. Da ein solches »besseres Gefühl« sich leicht verflüchtigt – vor allem zu Beginn der Entwicklung eines Lösungsansatzes –, wird der Therapeut zunächst einmal abwarten, ob der Klient in dieselbe Richtung weitergeht. Wenn nicht, stellt er ihm eine Frage, die sich auf seine Antwort bezieht: »Eine Last von den Schultern genommen ..., und wie machen Sie dann weiter?«; »Und was tun Sie, nachdem Sie aus dem Bett gesprungen sind?«; »Was ist anders, wenn Sie arbeiten gehen?« Die Vorgehensweise des Therapeuten soll den Klienten dazu veranlassen, dass er weitere Einzelheiten entwickelt, so dass sich seine Beschreibungen in einen weiteren sozialen Kontext integrieren lässt. Wittgenstein beschreibt das so: Die Frage ist: »In welcher Art Zusammenhang steht es?« (Wittgenstein 1982b, § 14, S. 3e). Wenn der Klient sich das »bessere Gefühl« in einem breiteren Spektrum von Situationen und mit mehr Beteiligten vorstellt, kann er weitergehen von »Ich kann mir vorstellen, dass ich mich besser fühle« zu »Ich kann mir vorstellen, dass es mir besser geht«, was wahrscheinlich nicht möglich wäre, wenn er mit der Beschreibung nur bei seinen Gefühlen bliebe, denn es wäre allzu schwierig, diese Gefühle im Bewusstsein zu behalten. Natürlich ist diese Art

zu reden nicht normal. In Wirklichkeit würden wir nie sagen: »Ich kann mir vorstellen ...«. Wir würden einfach sagen »Ich stelle mir vor ...«, und diese Äußerung scheint sich schrittweise bzw. allmählich zu dem üblicheren »Es geht mir besser« zu entwickeln, was wiederum eine völlig normale Art zu reden ist. Häufig wechseln die Klienten vom Konditional (»ich würde ...«) in das Präsens. Wenn der Tag nach dem Wunder beschrieben wird, ist der Gebrauch des Futur höchst ungewöhnlich.

Vielen Klienten fällt es viel leichter, die Frage zu beantworten, woran andere Leute erkennen, dass das Wunder geschehen ist, als zu beschreiben, woran sie es selbst bemerken. Vielleicht rührt das daher, dass diese Frage das bessere Gefühl in einen Kontext stellt, in dem es Sinn macht: »... schließlich bedarf jeder ›innere Vorgang‹ ... äußerer Kriterien« (Wittgenstein 1968, § 580), und »sich besser fühlen« macht da keine Ausnahme. In dieser Situation erscheint es sinnvoll, dass der Klient sich etwa die folgende Frage stellt: »Wie reagieren andere darauf, dass ich mich (nach dem Wunder) besser fühle?« Der Klient muss, um dies beschreiben zu können, sich vorstellen, dass er sich besser fühlt und sich deshalb anders verhalten und vielleicht auch anders denken. Diese Aufgabe ist ziemlich kompliziert, aber vielen scheint sie trotzdem relativ leicht zu fallen.

Die Frage nach dem Wunder funktioniert also eigentlich gar nicht wie eine Frage. Sie ist vielmehr der Eröffnungszug für dieses Sinn stiftende Sprachspiel, und wenn der Klient reagiert, stellt der Therapeut eine Frage, um ihn bei der weiteren Klärung und Vertiefung seiner ersten Reaktion zu unterstützen.

Damit besteht die Analyseeinheit aus

- 1) der Äußerung des Klienten und
- 2) der Frage des Therapeuten. (Am BFTC sagen wir: Die Antwort, die du bekommst, sagt dir, was für eine Frage du gestellt hast.)

Es handelt sich hier also nicht um eine Situation, in der der Klient alle Antworten tief in seinem Inneren parat hat und der Therapeut sie herausscholt. Vielmehr entwickeln sie gemeinsam das Konzept »besser« und entwerfen einen Ansatz, um diese erstrebenswertere Situation zu verwirklichen.

Eine weitere Vorstellung behindert den Therapeuten und den Klienten. Viele Therapeuten verhalten sich, wenn sie mit Paaren, Familien oder Gruppen arbeiten, als meinten sie, sie müssten jeder Person dieselbe Gesprächszeit geben, damit jede Person beschreiben kann, wie sie sich persönlich das Ergebnis des Wunders vorstellt. Das wäre durchaus

sinnvoll, wenn die Beteiligten die Antworten schon irgendwo in ihrem Inneren parat hätten. Die Antwort auf die Wunderfrage wird jedoch in der Interaktion zwischen den Beteiligten erst entwickelt, und niemand kann vorhersagen, welches Bild sich letztendlich ergibt. (Manche Therapeuten verhalten sich, als hätten sie vergessen, dass Zuhören ein ganz normaler Bestandteil eines jeden Gesprächs ist.)

Ein Gespräch mit einem Paar könnte also folgendermaßen verlaufen:

Ehemann: »Wie ich das feststellen würde? Sie würde mich beim Aufwachen küssen.«
 Therapeut: »Und das wäre anders als sonst?«
 Ehemann: »Ich kann mich nicht daran erinnern, wann das zum letzten Mal passiert ist.«
 Therapeut: »Was meinen Sie, wie kam sie auf die Idee, dass es an dem Morgen okay für sie wäre, Sie zu küssen?«
 Ehefrau: »Wir wären in der Mitte des Bettes zusammengekuschelt.«
 Ehemann: »... anstatt so weit wie möglich voneinander entfernt in unserem Riesenehebett zu liegen.«
 Therapeut: »Angenommen, Sie küssen ihn also. Was meinen Sie, wie würde er reagieren?«
 Ehefrau: »Er würde mich hoffentlich auch küssen!«
 Therapeut: »Das ist dann besser.«
 Ehefrau: »Ja. Wir könnten so lange wie möglich im Bett bleiben, bis wir uns dann zur Arbeit fertig machen.«
 Ehemann: »Wir waren schon seit 18 Monaten nicht mehr so intim miteinander.«
 Therapeut: »Das wäre also wirklich anders als bisher.«
 Ehemann und Ehefrau: »Ja (lächeln sich zu).«
 Therapeut: »Wer wäre am meisten überrascht?«
 Ehefrau: »Die Kinder, weil ich sie nicht antreiben würde, damit sie aufstehen, duschen und frühstücken.«
 Ehemann: »Vielleicht würden sie uns sogar im Schlafzimmer lachen hören!«
 Therapeut: »Und das wäre anders als sonst?«
 Ehefrau: »Aber ja!«

Natürlich wusste keiner von beiden im Voraus, was sie da entwickeln würden. Vielmehr hörten sie einander zu und trugen beide zu dem gemeinsamen Ergebnis bei. Das eigentliche Gespräch dauerte noch eine ganze Weile. An keiner Stelle richtete ich an die beiden eine direkte Frage. Als ich der Meinung war, dass wir genug getan hatten, d. h. als sie ihren Tag in allen Einzelheiten geschildert hatten, stellte ich die Frage, mit der ich normalerweise ein Thema abschließe: »Und was ist sonst noch?« Keiner von beiden hatte dem Bild, das sie von dem Tag nach dem Wunder entworfen hatten, noch etwas hinzuzufügen.

(Es mag überraschen, dass nur sehr wenige Klienten unmittelbar auf die Erwähnung des Wortes »Wunder« reagieren, indem sie sagen, sie glaubten nicht an Wunder. Gewöhnlich können sie trotzdem reagieren, wenn ich sie bitte, einfach so zu tun, als würden sie doch an Wunder glauben.)

In der Regel sprechen sie bereitwillig darüber, wie sie sich »besser fühlen«. Wenn man fragt, was sie tun, wenn sie sich besser fühlen, beschreiben sie oft ziemlich detailliert, wie sie sich am Morgen nach dem Wunder verhalten. Wenn sie das in der ersten Person Singular formulieren, brauchen sie natürlich keine Kriterien, und ihre Beschreibung dessen, wie sie wissen, dass sie sich besser fühlen, ist eigentlich keine Frage des Wissens. Sie »fühlen sich einfach besser«. Das lässt sich noch verstärken, indem man sie fragt, wie andere (für sie wichtige) Menschen in ihrem Leben bemerken, dass das Wunder geschehen ist – ohne dass es erwähnt worden wäre. Der Übergang zur dritten Person führt normalerweise zu einer detaillierteren Beschreibung, weil andere Menschen nur Verhalten sehen können und nicht das, was sich im »Inneren« des Klienten abspielt. So können Kriterien dafür herausgearbeitet werden, wie andere Menschen »wissen« – woran sie es bemerken –, dass der Klient sich besser fühlt. Je detaillierter eine solche Beschreibung ist, desto »realer und glaubwürdiger« wird sie natürlich für den Therapeuten und für den Klienten. Dies ist der Nutzen von Kriterien. Der Sinn des Wunders wird also durch das Gespräch zwischen Therapeut und Klient über den Morgen nach dem Wunder rasch und eindeutig herausgearbeitet.

Die Vergangenheit zu einem Teil der Zukunft machen

Als nächstes muss diese Beschreibung des Tages nach dem Wunder (und das gute Gefühl, das die Klienten oft haben, wenn sie darüber sprechen) mit etwas in Zusammenhang gebracht werden, das bereits geschehen ist – was erneut ein »besseres« Gefühl ins Bewusstsein ruft. Denn natürlich wird auch dadurch die Möglichkeit realer.

Therapeut: »Wann war es denn für Sie zum letzten Mal so ähnlich wie an dem Tag nach dem Wunder?«

Ehemann: (nach einer langen Pause) »Ich glaube, letzten Donnerstag. Ich kam ziemlich früh nach Hause und entdeckte – noch bevor sie merkte, dass ich da war – dass sie gerade mein Lieblingsessen kochte.«

Therapeut: »Sie waren also überrascht. Was haben Sie gemacht?«

Ehemann: »Ich habe eine Flasche von ihrem Lieblingswein geholt.«

Ehefrau: »Als er mit dem Wein ankam, dachte ich, er könne Gedanken lesen! Du hattest mir ja noch gar nicht gesagt, dass du da warst.«

Ehemann: »Das hätte mir doch die Überraschung verdorben.«

Therapeut: »Und was haben Sie dann gemacht?«

Ehefrau: »Ich habe die Kinder zu ihrer Großmutter geschickt.«

Ehemann: »Nach dem Essen wollten wir ein Video ansehen, aber wir sind beide ziemlich schnell auf der Couch eingeschlafen.«

Skalierungsfragen

An dieser Stelle ist es sinnvoll (und wichtig), dass der Therapeut dem Klienten hilft, eine breitere Spanne von Möglichkeiten zu entwickeln, so dass mehr und unterschiedliche Anzeichen für einen Fortschritt erkennbar werden, mehr und unterschiedliche Anzeichen dafür, dass das Wunder geschehen ist. Die Klienten scheinen leicht zu erkennen, dass das »Wunder« eine Art »Wunsch« im Hinblick auf ihre Zukunft ist. Die Beschreibung dessen, was den Wunsch (fiktiv) erfüllt, ist der Wunsch, oder wie es bei Wittgenstein heißt:

»Eine Frage, ob ich weiß, was ich wünsche, ehe mein Wunsch erfüllt ist, kann in diesem Spiele gar nicht auftreten. Und dass ein Ereignis meinen Wunsch zum Schweigen bringt, bedeutet nicht, dass es den Wunsch erfüllt. Ich wäre vielleicht nicht befriedigt, wäre mein Wunsch befriedigt worden« (Wittgenstein 1968, § 441).

Anders gesagt: Wenn ich die Erfüllung meines Wunsches kenne, kenne ich meinen Wunsch.

Nachdem nun der Tag nach dem Wunder und andere vergleichbare Tage beschrieben wurden, hilft der nächste Schritt dem Klienten, über eine Skalierungsfrage eine neue Metapher zu finden: »Wenn beispielsweise die Zahl ›10‹ dafür steht, wie der Tag nach dem Wunder ist, und die ›0‹ dafür, wie es an dem Tag war, an dem Sie angerufen haben, um einen Termin für die erste Sitzung zu vereinbaren: Wo ordnen Sie dann die jetzige Situation zwischen ›0‹ und ›10‹ ein?«

Am häufigsten sagen die Klienten dann, die jetzige Situation sei eine »3«. Da die »3« näher bei der »10« liegt als die »0«, heißt dies, dass sich die Situation zwischen dem Anruf und diesem Punkt in der Sitzung bereits verbessert hat. Dann frage ich, wie es genauer kam, dass sich die Dinge von »0« nach »3« verändert haben, und die Klienten antworten in der Regel, allein schon die Tatsache, dass sie den Termin vereinbarten, habe sie in der Hoffnung bestärkt, dass sich die Dinge für sie selbst und für ihre Situation verbessern könnten. Häufig sagen sie auch, unser Gespräch habe ihnen klar gemacht, dass es möglich sei, ihre Situation zu verbessern. Dann frage ich sie, wie sie wissen werden, dass sie auf einer »4« angekommen sind. Manche Klienten können auf diese Frage mühelos eine klare Antwort geben, andere sagen, das würden sie dann einfach wissen. Die nächste Frage bezieht sich darauf, wie andere Menschen wissen, dass sich die Situation etwas verbessert hat, und in der Regel können die Klienten diese Frage beantworten.

Bei dem bereits angeführten Paar sagten beide Partner, ihre Situation

sei in dem gegebenen Augenblick bei einer »5«. Zum Zeitpunkt des Anrufs war sie »hoffnungslos« und bei einer »0« gewesen. Sie bewegte sich auf der Skala nach oben, als er sich einverstanden erklärte, mit ihr in die Sitzung zu kommen. Unmittelbar bevor sie durch die Stadt gefahren waren, hatten sie noch einmal darüber gesprochen, dass sie nun in die Sitzung gehen wollten, und so sagte sie, als sie in die Praxis gekommen sei, sei sie bei einer »3« gewesen, und als sie sich daran erinnert habe, dass es tatsächlich auch gute Zeiten gegeben habe, und als das alles besprochen worden sei, sei sie auf eine »5« gekommen. Daraufhin fragte ich die beiden, wo auf der Skala sie den vergangenen Donnerstagabend einordnen würden, und beide sagten, bei einer »10«. Einfach formuliert heißt das, sie wissen, wie sie auf eine »10« kommen – das Wunder ist möglich, denn sie haben es ja schon vergangenen Donnerstag Wirklichkeit werden lassen. Die Zukunft hat also in der Vergangenheit begonnen!

Therapeut: »Wie wissen Sie, dass Sie bei einer »6« angekommen sind?«

Ehemann: »Vielleicht weil wir Händchen haltend Ihre Praxis verlassen.«

Ehefrau: »Weil es auf der Heimfahrt ruhig und friedlich zugehen würde.«

Diese Skalen messen nichts, sondern sie sollen lediglich dem Therapeuten und dem Klienten helfen, über komplizierte und schwer fassbare Inhalte in einer einfachen Form zu sprechen. Skalen erleichtern es dem Therapeuten und dem Klienten, die inneren Zustände und Prozesse des Klienten zu vergleichen. Diese inneren Zustände und Prozesse sind etwas ganz Privates und müssen, damit man über sie sprechen kann, zunächst in eine allgemein verständliche Form gebracht werden. Eine »3« bedeutet also eindeutig, dass der Klient seine Situation als besser einschätzt und dass diese Situation weder bei einer »0« noch bei einer »1« oder einer »2«, aber auch nicht bei einer »4«, »5« oder »6« einzuordnen ist. Da eine »3« besser ist als eine »0«, muss eine »4« besser als eine »3« sein – und auch besser als eine »2«, »1« oder »0«. Auf diese Weise haben wir die Bedeutung der Skala miteinander ausgehandelt.

Schlussfolgerungen

In gewisser Weise ist die gesamte Konversation einer Sitzung um Lösungen, Wunder und um den Begriff »besser« nichts anderes als eine erweiterte Metapher. Da über Probleme, die normalerweise im Mittelpunkt einer Therapie stehen, selten gesprochen wird und ich sie von mir aus nicht anspreche, können alle Themen als Metaphern von Pro-

blemen gesehen werden. So sagte einmal ein japanischer Forscher, als er vor 20 Jahren zum ersten Mal eines unserer Videos betrachtete: »Aha! Es ist ganz klar, worüber Sie nicht sprechen.« Auch wenn das Problem, das den Klienten veranlasst hatte, eine Therapie aufzusuchen, nie explizit erwähnt oder besprochen wurde, wussten alle Beobachter, um welches Problem es sich handelte. Das ist in meiner Arbeit häufig der Fall. Obwohl die »10« für den Tag nach dem Wunder steht und von vielen Therapeuten oft oder sogar in der Regel als Ziel gesehen wird, sind die Klienten normalerweise zufrieden, wenn sie auf eine »7« kommen. Wenn sie auf eine »10« gekommen wären, wären sie, wie Wittgenstein sagt, vielleicht nicht einmal zufrieden gewesen. Also geht es in erster Linie darum, dass sie sagen können, die Dinge hätten sich »genug gebessert«, und dass sie darauf vertrauen, dass sie sich diese Besserung bewahren können, und damit ist die Therapie beendet. Interessanterweise ist es so, dass wir zwar fast nie über »Probleme«, sondern hauptsächlich über den Fortschritt in Richtung »10« sprechen, dass aber die meisten Klienten in der Nachuntersuchung nach sechs Monaten sagen, die Probleme, die sie veranlasst hätten, eine Therapie aufzunehmen, seien gelöst, in der Zwischenzeit seien keine neuen Probleme entstanden, die therapiebedürftig wären, und andere Probleme, um die es in der Therapie nicht gegangen sei, seien ebenfalls gelöst. Und all dies in einer durchschnittlichen Therapiedauer von 3,5 Sitzungen. Spätere Nachuntersuchungen (nach vier Jahren) deuten darauf hin, dass diese Veränderungen ziemlich stabil sind.

(Anschrift des Verfassers: Steve de Shazer, Brief Family Therapy Center, P. O. Box 13736, Milwaukee, WI 53213, USA)

Summary

Therapy takes place over language. Language is the most important tool therapists and clients have. One can see therapy as a field of metaphors. Therapy has to do with »sense« and – if one can manage it – with a »change of sense«. In solution-oriented short-term therapy, this change of sense or giving of new sense is hard working for the client as well as for the therapist. In the present paper the author first of all works at the possibility of giving sense by metaphors which had become paradigmatic for the solution-oriented short-term therapy: at miracles and scales. The questions connected to that (miracle questions) don't function like a question but like the opening move in a new sense giving language game which helps the client to find (invent) his solution. The author understands the whole conversation of a therapy session around solutions, miracles and the motion »better« as a widened and widening metaphor.

BIBLIOGRAPHIE

- Fleck, L. (1980): Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache. Originalausgabe 1935. Frankfurt (Suhrkamp).
- Wittgenstein, L. (1968): Philosophische Untersuchungen. Schriften Band I. Frankfurt/M. (Suhrkamp).
- Wittgenstein, L. (1982a): Remarks on the philosophy of psychology. Bemerkungen über die Philosophie der Psychologie. Volume One (trans. by G. E. M. Anscombe). Eds. G. E. M. Anscombe and G. H. von Wright. Chicago (Basil Blackwell, Oxford).
- Wittgenstein, L. (1982b): Last writings on the philosophy of psychology. Letzte Schriften über die Philosophie der Psychologie. Volume One (trans. C. G. Luckhardt & M. A. E. Aue). Eds. G. H. von Wright & H. Nyman. Chicago (Basil Blackwell, Oxford).
- Wittgenstein, L. (2001): Philosophische Untersuchungen. Kritisch-genetische Edition. Hrsg. von Joachim Schulte in Zusammenarbeit mit H. Nyman, E. von Savigny und G. H. von Wright. Frankfurt/M. (Suhrkamp).