

Fast immer: frag nie warum

Donna M. Wack

Obwohl eine Warum-Frage eine Erwachsenen-Bitte um Information sein kann, wird sie meiner Meinung nach, wenn sie vom Therapeuten kommt, von Klienten oft als elterliche Forderung empfunden, löst eine Antwort vom angepaßten Kind-Ich-Zustand aus und liefert damit wenig nützliche Information.

Einige Möglichkeiten, die ich an Stelle von Warum benutze, sind:

„Wie empfindest du dich in dieser
Was hast du gedacht/gefühl als du das tatest?
„Wie oft kommst du in solche Situationen?“
„Wenn du das tust, was ist am Ende dein Gefühl?“
oder „Wie kommt' s“ , wenn ich Ursachen herausfinden will.

Beispiel:

Wie kommt 's, daß du dich entschlossen hast, deinen Job aufzugeben?“, läßt nicht zu einer defensiven Antwort ein, sondern fragt nach den Gründen, weshalb die Entscheidung getroffen wurde.

Wenn der Klient dem Therapeuten eine Warum-Frage stellt, ist das nach meiner Erfahrung wahrscheinlich vom Kind-Ich des Klienten an das Eltern-Ich des Therapeuten gerichtet und bedeutet gewöhnlich: „Ich werde nicht viel tun.“
Wenn der Therapeut einsteigt, läuft das Spiel.

Beispiel:

„Wenn ich nur wüßte, warum ich mich so fühle“, läßt zu Spielen ein wie „Ich versuche ja nur, dir zu helfen“, „Ja, aber . . .“, „Archäologie“ und „Psychiatrie, TA-Typ“. Ein Weg, wie ich mit Warum-Fragen von Klienten umgehe, ist, ihn zu bitten: „Wechsle den Stuhl, sei dein eigener Therapeut und beantworte diese Frage.“ Wenn die Frage eine Spieleinleitung ist, wird das schnell deutlich; wenn nicht, hat der Klient die Chance, mit seiner eigenen Fähigkeit Probleme zu lösen, in Kontakt zu kommen.

Für mein therapeutisches Denksystem ist Warum wichtig, um zu wissen, was los ist. Nach außen bekomme ich mit Fragen wie: Was, Wie, Wann, Wer oder Wie kommt's alle notwendigen Informationen und verhindere mögliche Spiele. Ich frage manchmal Warum, wenn ich mir einer Antwort vom Erwachsenen-Ich ausreichend sicher bin oder wenn ich zu „Testzwecken“ bewußt vom Eltern-Ich komme.

Zusammenfassung:

Die Autorin warnt vor dem Gebrauch von Warum-Fragen und schlägt Was, Wie, Wann und Wie kommt's als Alternativen vor.

Donna M. Wack ist klinisches Mitglied der ITAA und arbeitet an dem Orange Country Institute for TA in Santa Ana, California.