

Uwe Rakow, Heilpraktiker, Master-Hypnotherapeut DGA, OSTudRat
a.D., Dhauner Straße 136a, 55606 Kirn, Tel. 06752/8957

"Wunder gibt es immer wieder..." (Lyrics von Katja Ebstein)

Die Lösung mit der Wunderfrage

Die US-Amerikaner Steve de Shazer, I. Berg und M.S. Miller haben in den 90er Jahren mit Ihrer lösungsorientierten Kurzzeitherapie in Anlehnung an den berühmten Arzt und Hypnotherapeuten Milton H. Erickson eine zauberhafte Methode entwickelt.

Dies kam so, dass Insoo Kim Berg die Idee der Wunderfrage kam, als eine Klientin nach Ihrer Problemschilderung resigniert feststellte: "Mir kann nur noch ein Wunder helfen."

Die Wunderfrage ist in hypno-systemischen Kreisen einfach nicht mehr wegzudenken. Viele Autoren wie z.B. Klaus Mücke aus Potsdam haben die Methode entsprechend in ihr therapeutisches Konzept eingebaut. Die systemischen Therapeuten I. Sparrer und M. Varga von Kibed empfehlen in in Ihrem Bestseller "Ganz im Gegenteil" dieses Querdenkerprinzip mindestens einmal täglich drei Wochen lang anzuwenden, um zu helfen, eine zur Schau getragene pessimistische Grundhaltung in einen optimistische Einstellung zu überführen.

Bevor ich Ihnen die Querdenker-Wunderfrage mit ihrem simulierten Anhang vorstelle, um Ihre Fanatasie in Richtung auf Lösung und eine Zielvision zu aktivieren, sollten Sie sich erinnern, dass wir alle an die Möglichkeit überraschender Veränderungen glauben. Sie können sich nur, um den Blickwinkel zu ändern, an die Zauberkunst und Verwandlungszauber eines Minerva McGonagall oder die Anspache von Albus Dumbledore in Loanne Rowlings Harry Potter-Geschichten erinnern und schon sind Sie in der Gedankenwelt von Millionen Menschen für Problemlösungen im Alltag. Übrigens liegt in jedem Problem die Lösung, und das habe ich oft genug erleben dürfen.

Jetzt zum Schema der offenen "Wunderfrage":

Stellen Sie sich doch einmal vor, Sie gehen heute Abend zu Ihrer Zeit ins Bett, schlafen ruhig ein, träumen z.B. einen schönen Traum von Dumbledores Armee, McGonagalls Lob Neville Longbottoms Zauberesaster und sind auf der Suche nach Harry Potters "Stein der Weisen". Und wie auch immer, es geschieht tatsächlich ein Wunder über Nacht, und das Problem, das Sie haben, ist einfach verschunden, einfach weg.

Woran werden Sie bemerken, es ist weg, nachdem Sie aufgewacht sind? Irgendwie komisch,

irgendetwas fehlt, und Sie suchen nach dem Problem im Zimmer, in Ihrer Wohnung, in den Schränken, im Keller, auf dem Speicher. Es ist einfach weg.

-Woran würden Sie als nächstes bemerken, das das Problem weg ist und sich einfach aufgelöst hat?

-Was ginge Ihnen durch den Kopf?

-Was würden Sie zu sich selber sagen?

-Wie wären ihre Gestik, Mimik und Haltung?

-Welche Vorstellungsbilder passten dazu?

-Was würden Sie als erstes tun, was als zweites, was als drittes?

-Wer würde es zuerst in Ihrer Umgebung bemerken?

-Was würde er/sie wohl sagen?

-Woran würde er/sie es bemerken?

-Wie würden Sie darauf reagieren?

-Angenommen, ich würde Ihren Vorgesetzten oder Eltern, Ihrer Frau, Ihren Kindern oder Lehrern fragen, woran sie feststellen würden, dass ein Wunder geschehen sei. Was würden sie wohl sagen?

-Stellen Sie sich vor, das Wunder wäre eine Landschaft. Wie würde Sie aussehen, wo wären Sie in der Landschaft, wie, mit wem?

-Angenommen, wir würden jetzt eine Videoaufnahme machen, um Ihren typischen Tagesablauf nach dem Wunder zu dokumentieren, und wir würden diesen Film einem guten Bekannten zeigen. Was würde er, der sie kannte und kennt, unterscheidend feststellen?

- Und nach dem Wunder würden wir mit allen Ihren willkommenen Verwandten, Freunden und Bekannten eine so richtige Wunder-Willkommensparty" feiern. Wen würden Sie einladen? wie würden Sie diese Party gestalten? Was würden Sie zur Begrüßung sagen? Wie würden Ihre Gäste darauf reagieren?

-Was würden Sie in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren nach dem Wunder tun?

-Was täten Sie alles, was Sie damals nicht taten?

Nun sind Ihnen die Konsequenzen eines derartigen Wunders ziemlich deutlich geworden. Gewiss wäre es jammerschade, wenn Sie es verspielen würden, wenn Sie diesen ersten Schritt zu einer geschärften Aufmerksamkeit im Blick auf eine gewünschte Entwicklung gehen würden. Sie können es auch mit einem Partner, Ihren Kindern durchspielen und die Beobachtungen in Stichworten notieren. Den Videofilm können Sie sich z.B. mit geschlossenen Augen ansehen, um die Erfahrung zu vertiefen. Wenn Sie es möchten, biete ich Ihnen in der nächsten Ausgabe des Durchblickes ein weiteres Dessert an, wie gesagt, wenn Sie es wünschen und es Ihnen etwas geholfen hat, im Blick auf persönliche und familiäre Veränderungen.