

Von Wundern und der Kraft der Vorstellungen

In der systemischen Therapie gibt es eine Strategie, die sich „die Wunderfrage stellen“ nennt.

Damit hat es Folgendes auf sich:

Oft ist es ja so, dass wir in etwas geraten, was in der Therapie „Problemtrance“ genannt wird. Wir „hypnotisieren“ uns geradezu in ein Problem hinein, indem wir darauf starren wie das Kaninchen auf die Schlange und alles zusammentragen und zusammendenken, was zur Schwere und Aussichtslosigkeit des Problems – ein Beziehungsproblem, eine Krankheits Sorge, ein berufliches Problem – beiträgt. Jede aufkeimende Lösungsmöglichkeit wird mit einem „Ja, aber...“ zunichte gemacht, „hat sowieso keinen Sinn“, und wir versinken in einer Negativspirale, bis es uns so vorkommt, als seien wir in einem Tunnel ohne Ende gefangen, mit Wänden, die in Stein gemeißelt sind.

In solchen Situationen ist die „Wunderfrage“ hilfreich, und die geht so:

Angenommen, heute Nacht, wenn Sie schlafen, käme eine Fee und würde das Problem mit einem Mal wegzaubern. Sie würden morgen früh aufwachen und, o Wunder, das Problem wäre verschwunden! Woran würden Sie es merken – woran würde Ihre Umwelt merken, dass das Problem weg wäre – was würden Sie anders machen als derzeit? Was würden Sie anderes denken?

Und oft hilft uns diese Vorstellung, den Blick zu weiten und die Wirklichkeit jenseits des Problems ins Auge zu fassen. Was von dem, was ich machen würde, wenn das Problem weg wäre, könnte ich auch jetzt schon tun? Und was überhaupt gibt es noch rechts und links von dem Problem? Kann ich, anstatt das halb leere Glas anzustarren, mich nach dem halb vollen umschauen? Oder auch: die Medaille umdrehen und anschauen, was vielleicht der Gewinn des so genannten Problems ist? Vielleicht ist es eine Warnung, dass etwas im Leben nicht mehr

stimmt; vielleicht ist es ein Wegweiser, ein Zeichen, dass Veränderung ansteht. Und nicht zuletzt: sind Probleme immer Herausforderungen, seine Fähigkeit zur Problem-Lösung zu erweitern. Werkzeuge zu (er)finden, wie man sich aus dem „Loch“ hinausarbeitet, wie man den „Tunnel“ durchschreitet, wie man wieder „Boden unter den Füßen“ herstellt.

Das neue Testament ist voll von Geschichten darüber, was die Kraft der Vorstellung, die Kraft des Glaubens an das Mögliche, das mutige So-tun-als-gäbe-es-Wunder bewirken kann. Worauf es ankommt: Sich aus der Erstarrung, der Ohnmacht, der Gebundenheit zu lösen und etwas zu TUN.

So dass wir sagen können: (K)ein Wunder, ich stehe im Hel-
len und überblicke weithin das Land meiner Möglichkeiten!