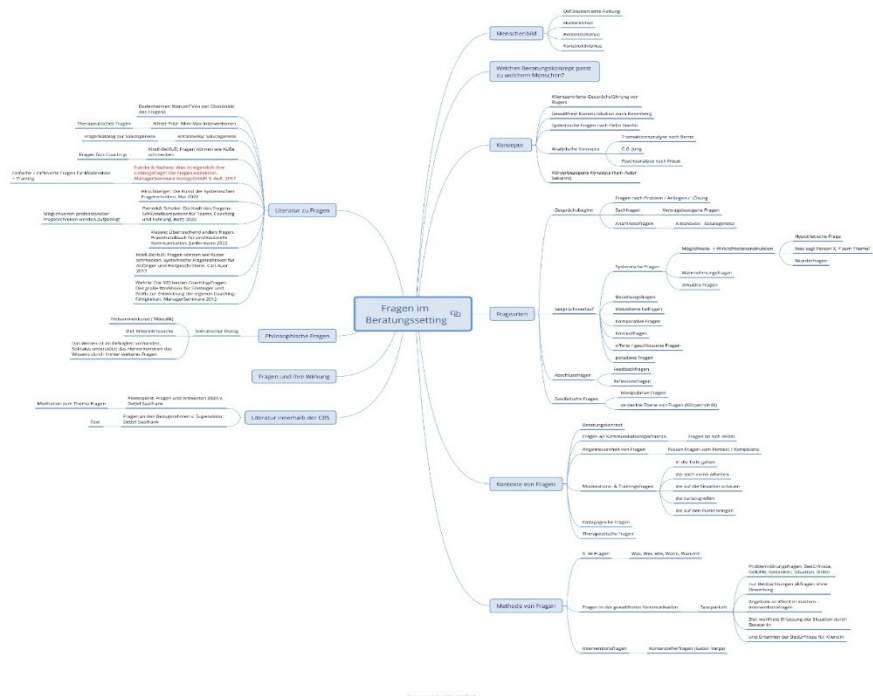


# Die Frage was ist das?

Mindmap und Thema von Regina Lehmann - erstellt im Rahmen unserer CBS-Netzwerk Treffen 2024



\*Mindmap siehe Anhang

## Intro von Detlef zum Thema „Frage“ (überarbeitet von Rainer)

Menschen stellen Fragen, denn das Fragen eröffnet einen Zugang zur Welt und zum Gegenüber. Insbesondere für Berater\*innen ist die Frage ein wichtiges Werkzeug der Diagnostik – und wenn es gut läuft, sogar ein Werkzeug für eine gelingende Intervention. Doch wenn Klient\*innen mit Fragestellungen auf uns zukommen, dann ist manchmal die ursprüngliche Fragestellung gar nicht die, um die es eigentlich geht: falls sich nämlich hinter der Ausgangsfrage eine ganz andere Frage verbirgt, die im Beratungsprozess erst offengelegt werden muss. Auch deshalb war es uns im CBS-Team ein Anliegen, die „Welt der Fragen“ zu thematisieren, ohne diese indes sofort mit möglichen Antworten oder Lösungen in Bezug zu setzen. Weshalb wir uns vor allem gefragt haben, was für Fragemöglichkeiten oder Frageformen es eigentlich gibt (und welche insbesondere im Therapie- und Beratungskontext bedeutsam sind) und worum es sich bei ihnen inhaltlich, methodisch (strategisch) und von der Absicht des Fragenden her jeweils dreht.

Doch ganz gleich, ob es sich bei den Fragen nun um die bekannten „W-Fragen“ oder auch um systemische, therapeutische, journalistische, auch künstlerische Fragen sowie um Fach- und Expertenfragen, aber auch um philosophische oder wissenschaftliche Fragen handelt: Immer richtet sich das Fragen an einen bestimmten Wirklichkeitsausschnitt oder an ein soziales Gegenüber, von dem oder über den man etwas wissen oder erfahren möchte.

Insbesondere Philosophen haben versucht, den „Tanz um die FRAGE“ zu systematisieren. Dreht sich das Fragen nun vor allem um die Existenz des Menschen, um sein Wesen und sein Dasein in der Welt,

dann lässt sich die Vielfalt der Fragen, die sich Menschen über sich und Ihresgleichen stellen, immer in der einen oder anderen Weise (im Anschluss an Kant) auf **vier Grundfragen** zurückzuführen:

- 1) **Woher kommt der Mensch?** (Ursprung des Lebens, eigene Familiengeschichte, Kulturgeschichte, Evolution usw.)
- 2) **Wer ist der Mensch?** (Sozialer Hintergrund, Persönlichkeit, Identität, Rolle, das Verhältnis von Psyche, Körper und Geist usw.)
- 3) **Wohin geht der Mensch?** (Vision, Endlichkeit-Unendlichkeit, Ziele, Entwicklung, Tod usw.)
- 4) **Wie handelt man richtig?** (Ethische Werte, rechtliche Normen, Empathie Fähigkeit, Solidarität usw.)

Infrage steht hier letztlich der Weg, auf dem wir unserem Leben einen **Sinn** zu geben vermögen, indem wir uns eine Einsicht in unsere Fähigkeiten, Bedürfnisse und Einstellungen sowie eine tragfähige Perspektive für unser Dasein und Handeln erschließen oder zu erschließen versuchen.

Menschen haben deshalb zu allen Zeiten besondere Fragetechniken entwickelt. Das Bedürfnis, durch Fragen die Welt und sich selbst zu erkennen, ist sogar derart stark ausgeprägt, dass man den Menschen geradezu als das „fragende Wesen“ definieren könnte (auch Tiere mögen sich ‚Fragen‘ stellen, indem sie nach Futter, Schutz, einem Partner usw. *suchen*, doch tun sie dies nur implizit und niemals explizit in sprachlicher und reflektierter Weise). Vor allem haben sich die Menschen schon immer mit der „Metafrage“ beschäftigt, was denn zu tun sei, falls die Antwort auf wesentliche „Lebensfragen“ nicht unmittelbar auf der Hand liegt, sondern eine tiefer gehende Reflexion in Form eines methodischen Fragens erfordert.

So hat bereits in der Antike z.B. die stoische Philosophie (im 3. Jh. v. Christi) eine Art Gebrauchsanleitung zur Lebensbewältigung entwickelt. „Höre auf die Gesetze der Natur“ war eine der Regeln der Stoa, womit gemeint war, dass man in allen Dingen stets die Natur fragen solle, um eine gute Antwort zu erhalten. Hierzu müsse man die Natur genau beobachten und sie so befragen, dass sich das Wesen des Phänomens zu erkennen gibt (hieraus ist dann später in den Naturwissenschaften die *experimentelle* Methode des „Befragens der Natur“ durch „Versuch und Irrtum“ entstanden).

Bei Sokrates finden wir die so genannte „Hebammenkunst“ (Mäeutik), die in dem Versuch besteht, der Wahrheit durch einen „sokratischen Dialog“ des Ausschließens von logischen Widersprüchen und unplausiblen Antworten auf die Spur zu kommen. Etwa wenn es um die Frage geht, was ein wahrhaft tugendsames Leben sei. – Und noch heute verwendet man in der kognitiven Verhaltenstherapie den sokratischen Dialog als eine Fragetechnik, durch die beim Patienten oder Klienten bestimmte kognitive Verzerrungen oder auch gedankliche Widersprüche aufgedeckt werden sollen. Dabei vermittelt der Therapeut keine eigenen Lösungsansätze, sondern versucht durch „**naive Fragen**“ die negativen Grundannahmen des Patienten zu erfassen, bis dieser selbst Unstimmigkeiten in seinen Überzeugungen entdeckt. Hierdurch wird der Patient bezüglich seiner kognitiven Schemata oft in der Weise verunsichert, dass eine eigenaktive Veränderung möglich wird. Indiziert ist der verhaltenstherapeutische sokratische Dialog häufig bei depressiven Störungen, wohingegen er bei dissoziativen Störungen eher unwirksam oder sogar schädlich ist.

**Hierzu eine kritische Anmerkung:** Der Altphilologe Ulrich von Wilamowitz-Moellendorff (1848–1931) hat bezweifelt, dass es unabhängig von der Persönlichkeit des Sokrates möglich sei, die sokratische Methode zu erlernen und erfolgreich anzuwenden. Denn nicht mit seiner Methode habe Sokrates seine Gesprächspartner fasziniert und zum Umdenken veranlasst, sondern vor allem durch die

Vorbildlichkeit, mit der er nach seinen Grundsätzen gelebt habe: „Die sokratische Methode ohne Sokrates ist nicht mehr, als die Pädagogik zu sein pfllegt, die einem Seelenführer von Gottes Gnaden abguckt, wie er sich räuspert und wie er spuckt, seine angebliche Methode auf Flaschen zieht und dann meint, das Wasser des Lebens auszuschütten.“ Damit dürfte von Wilamowitz-Moellendorff aber wohl nur teilweise recht haben, da Methoden sehr wohl auch unabhängig von ihrem Schöpfer erfolgreich praktiziert werden können.

Von Wilamowitz-Moellendorffs Kritik legt aber gleichwohl nahe, dass wir nicht immer nur fremdkontextuelle Fragetechniken übernehmen, sondern nach Möglichkeit auch unsere *eigene* Methode des Fragens entwickeln sollten, um das volle Potenzial unserer therapeutischen oder beraterischen Wirkungsmöglichkeiten ausschöpfen zu können. Denn die Persönlichkeit des Fragenden und seine Kompetenz beeinflussen das Ergebnis ebenso wie die zeitlichen und räumlichen Gegebenheiten (das „Setting“) sowie nicht zuletzt auch das jeweilige Gegenüber. Um jedenfalls eine bestimmte Lebensweisheit, eine Lebensregel oder gar eine Vorschrift formulieren zu können, muss es vorher eine Frage gegeben haben, d.h. ein komplexes und behutsames „Frage-Antwort-Spiel“ durchlaufen werden, das sich an den Möglichkeiten und Bedürfnissen des Hilfe- oder Ratsuchenden orientiert. Zumal auch die Äußerung von Bedürfnissen nur eine andere Form bildet, eine Frage zu stellen: nämlich die Frage nach einer mentalen Ressource und/oder nach einer Veränderung des Verhaltens (z.B. von Gewohnheiten) oder einer Einstellung (z.B. eines Vorurteils). Es ist dann diese Frage, die einem tiefen Bedürfnis entspringt, auf deren Beantwortung (durch den Ratsuchenden selbst) ein erfolgreicher Therapie- oder Beratungsprozess aufbauen kann.

Jede Lebenskunst besteht demnach zu einem Gutteil aus einer Fragekunst, die uns in schwierigen Lebenssituationen produktiv weiterhilft. Gerade auch zur **Supervision** gehört diese Technik der fragegeleiteten Reflexion. Die supervisorische Form der Reflexion ist hierbei im besonderen Maße dadurch zu charakterisieren, dass Fragen gestellt werden, die im Unterschied zum Coaching nicht primär zielfokussiert sind. Mit den Worten von Ferdinand Buer (1999, S. 265): „*In den Kommunikationsmodi Beratung und Experiment ist das Handeln des Supervisors nicht vorschnell auf Ergebnisse und die Erreichung bestimmter Ziele orientiert, sondern darauf, einen Lernprozess (sic) auszulösen und zu steuern, dessen Ende nicht vorherzusehen ist.*“ Und jede *systemisch* ausgerichtete reflexive Supervision wird dazu auch die systemischen und sozialen Rahmenbedingungen in den Fokus nehmen. Dabei wird das Fragen selbst zu einem Prozess, der fortlaufend der Reflexion bedarf. Letztlich geht es immer um das Erreichen von **Sinn und Kohärenz** – ganz im Sinne von Martin Buber, der meinte, dass man das Verhältnis von „ICH und DU“ erst dann wirklich verstanden hat, wenn man das „UND“ verstanden habe.

Soweit mir bekannt ist, gibt es noch keine wirkliche „faktorielle Untersuchung“ (die *Faktorenanalytik* ist ein gängiges Verfahren zur Diagnostik in der Differentiellen Psychologie) zum Thema „Frage“. Es wäre sicher spannend zu schauen, welche Bedingungen eine Frage jeweils erfüllen muss, um wirksam werden zu können. Aber eben auch, wann das Fragen unethisch wird oder im Sinne von Dobelli indiskret. Insbesondere manipulative Fragen stellen stets eine große Gefahr dar, nicht zuletzt auch für die ethische Performance des Fragenden.

**Wie auch immer: Es scheint gerade für einen Lernprozess als Berater\*in nicht unnützlich zu sein, sich mit der Frage zu beschäftigen: Was überhaupt eine Frage ist, wie man richtig fragt, wer da gerade etwas gefragt wird und welche Bedeutung den Antworten zukommt die man erhält. Und hierzu gehört natürlich auch, bei sich selbst wahrzunehmen, welche Antwort man erhalten möchte und welche lieber nicht.**

## Anhang

Weitere Anregungen und Hinweise zum Thema

**Mindmap in lesbarer Form:**

Erhalten sie bei Interesse auf Anfrage 😊

**Links:**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Frage>

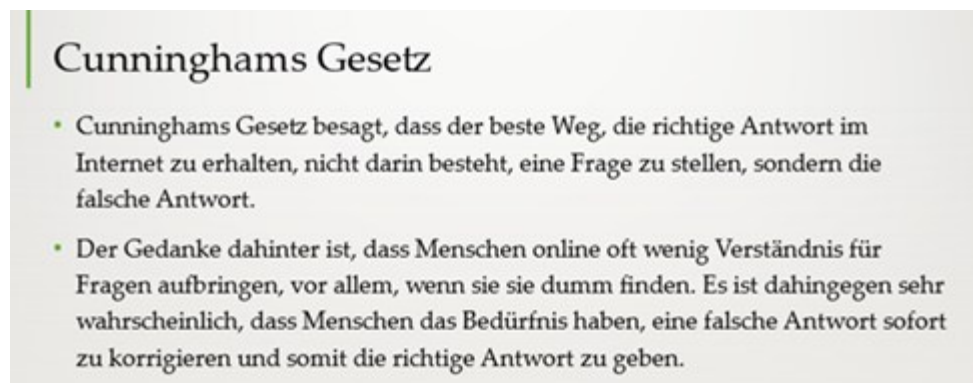
<https://de.wikipedia.org/wiki/Fragetechnik>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fragebogen>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gerd\\_Gigerenzer](https://de.wikipedia.org/wiki/Gerd_Gigerenzer)

<https://www.medimops.de/rolf-dobelli-wer-bin-ich-indiskrete-fragen-gebundene-ausgabe-M03257069170.html?srsId=AfmBOor1Uv2xFWx-AfmjyAWZLFFRhnFv-iHtgchzBzzRn9NvLd8FkUlv>

**Internet:**



**Cunninghams Gesetz**

- Cunninghams Gesetz besagt, dass der beste Weg, die richtige Antwort im Internet zu erhalten, nicht darin besteht, eine Frage zu stellen, sondern die falsche Antwort.
- Der Gedanke dahinter ist, dass Menschen online oft wenig Verständnis für Fragen aufbringen, vor allem, wenn sie sie dumm finden. Es ist dahingegen sehr wahrscheinlich, dass Menschen das Bedürfnis haben, eine falsche Antwort sofort zu korrigieren und somit die richtige Antwort zu geben.

**Team- und Autorenkontakte:**

<https://www.cbs-netz.de/>

Dr. Regina Lehmann

[regina.lehmann@gmx.de](mailto:regina.lehmann@gmx.de)

Dr. Rainer Paslack

[paslack@t-online.de](mailto:paslack@t-online.de)

Detlef Saalfrank

[d.saalfrank@gmx.de](mailto:d.saalfrank@gmx.de)

Dipl. Ing. Gerhard Müller

[gj.mueller@web.de](mailto:gj.mueller@web.de)

Dipl. Ing. Klaudia Klasbrummel

[klaudia.klasbrummel@t-online.de](mailto:klaudia.klasbrummel@t-online.de)

Dipl. Psych. Bernd Trenner