

Informationen zu Systemischen Aufstellungen

Was ist Aufstellungsarbeit?

Bei einer Aufstellung stellt eine Person das innere Bild ihrer Familie (ihres Teams, ihrer Organisation) mit Hilfe von anderen Personen auf. Sie sucht – zum Beispiel beim Familien-Stellen – aus der Gruppe Stellvertreter (Repräsentanten) für sich und andere Familienmitglieder und stellt sie gesammelt, ohne zu sprechen, in Beziehung zueinander auf.

Die Aufgestellten spüren körperlich die Wirkungen des Platzes im System, an dem sie stehen: als Schauer, Schweißausbruch, Druck. Sie fühlen Nähe, Ärger, tiefe Trauer, ohne dass sie die Personen kennen, für die sie stehen. Sie zeigen manchmal, ohne es zu wissen, auch Krankheitssymptome von Familienmitgliedern, verwenden typische Sätze usw. Dieses Phänomen wird als „repräsentierende Wahrnehmung“ bezeichnet.

In Aufstellungen kommen Spannungen, Verstrickungen, unterdrückte Gefühle und auch Tabus „ans Licht.“ Die Repräsentanten äußern sich offen, sprechen sie aus, signalisieren sie durch Körperhaltung, Blickrichtung usw. Um dieses anfangs irritierende und überraschende Phänomen nachvollziehen zu können, ist es empfehlenswert, die Aufstellungsarbeit selbst beobachtend und teilnehmend zu erfahren.

Nach der Befragung der aufgestellten Personen stellt der Aufsteller/die Aufstellerin die Stellvertreter um. Die Umstellungen haben das Ziel, für die Beteiligten eine Konstellation zu finden, in der möglichst alle Familienmitglieder, besonders aber der Aufstellende, einen kraftvollen und freien Platz einnehmen. Der Aufstellungsleiter folgt bei den Umstellungen zwar bestimmten Prinzipien, lässt sich aber andererseits von den Rückmeldungen der Stellvertreter leiten. Erst die Wirkung auf die Aufgestellten entscheidet, ob die angebotenen Veränderungen fruchtbar sind. Das Lösungsbild, in dem der Aufstellende am Ende oft seinen Platz einnimmt, um es als gutes neues Bild integrieren zu können, ist also ein gemeinsames Werk.

Oft werden in der Familie Abgewertete und Ausgeklammerte in das Bild einbezogen und ihre Zugehörigkeit bestätigt. Das schwere Schicksal von Familienangehörigen wird (z.B. früh Gestorbenen, Gefallenen, im Kindbett gestorbenen Müttern, Angehörigen, die Suizid begangen haben) gewürdigt und es bei ihnen gelassen. Ebenso wird Schuld (z.B. für in der Nazizeit begangene Taten) den Vorfahren zugemutet und zurückgegeben.

Eine andere Form der sogenannten Prozessarbeit ist das symbolische Geben und Nehmen über Blickkontakt, eine weitere Form ist das stärkende Erfahren der Generationenkette. So stellt sich zum Beispiel die Repräsentantin der Mutter hinter ihre Tochter, dahinter wird die Großmutter aufgestellt und so weiter. Die Tochter nimmt dann die Kraft der weiblichen Linie in sich auf.

Ritualhaft gesprochene Sätze haben die Aufgabe, Verstrickungen zu lösen – oder auch das Gegebene anzuerkennen: „Du gehörst dazu“ kann ein lösender Satz zu einem ausgeschlossenen Familienmitglied sein; „ich nehme von Dir“ der Satz eines Kindes zu einem Elternteil“. Mit „Ich trage die Folgen und Du bist frei“ kann beispielsweise symbolisch die Verantwortung für Fehler übernommen werden.

Die Erfahrungen mit Aufstellungen und ihren Wirkungen haben gezeigt, dass solche Prozesse sich dem direkten logischen Erfassen entziehen. Mit dem Unbewussten erfassen Menschen eine andere Wirklichkeit als eine andere Wirklichkeit als über Erdachtes.

Worum geht es in Aufstellungen?

Inhalte der Familienaufstellungen sind existentielle Vorgänge im menschlichen Leben: Zugehörigkeit oder Ausgeklammertsein, Bindung und Lösung, Abwertung und Anerkennung, der Umgang mit schweren Schicksalsschlägen usw. In anderen Formen wie den systemischen Strukturaufstellungen von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd werden Aufstellungen genutzt zur Entscheidungsfindung, zur Lösung von Problemen usw.

Das Familien stellen und andere systemische Aufstellungsarten haben das Wiederfinden des Ausgeschlossenen zum Thema, schreibt Insa Sparrer: *„Ausgeschlossene, tabuisierte oder vergessene Familienmitglieder bzw. Systemteile bei abstrakten Aufstellungen werden zum von den Klientin aufgestellten System hinzugefügt. Heilung bedeutet hier das Wieder-Ganz-Werden, das Wiederfinden der Verflechtungen, der vollständigeren Beziehungsstruktur.“*

Krankheiten können beispielsweise mitbedingt und aufrechterhalten werden durch Verstrickungen. Entsprechende Dynamiken, die in Aufstellungen zu Tage treten, sind die Musterrepräsentationen mit einem toten Familienmitglied („Ich folge Dir nach“), die Übernahme von Schuld, Leid und Verstrickung eines anderen Familienmitgliedes („Lieber ich als Du...“) oder die Loyalität im Leid („Mir darf es nicht besser gehen als Dir“).

Was sind Lösungen in Aufstellungen?

In Aufstellungen wird nach unterstützenden Kräften in Familien- und anderen Systemen gesucht. Die wichtigste Rückmeldung über die Wirksamkeit des Vorgehens erhält man sofort bei der Aufstellung. Im Blick, in der Stimmung, im Gefühl und in der Kraft der Repräsentant/innen ist Veränderung sicht- und spürbar.

Aufstellungen sind keine Handlungsanweisungen, es geht nicht um die exakte Umsetzung des Bildes. Hier liegt eine Quelle von Missverständnisse der Aufstellungsarbeit. Aussagen im Kontext der Aufstellungen sind bewirkend und nicht beschreibend oder wertend zu verstehen. Die Deutung wird der Verantwortung der Klienten überlassen.

Grundannahmen

In der Literatur über die Aufstellungsarbeit sind Grundannahmen oder Prinzipien beschrieben, die auf der Erfahrung in vielen Aufstellungen beruhen. Eine davon ist das Prinzip der „Gleichwertigkeit der Zugehörigkeit“ aller Mitglieder eines Systems. Die Zugehörigkeit zur Familie ist für jeden Menschen unabdingbar. Familiäre Verstrickungen entstehen oft, wenn eine Person aus dem System ausgeschlossen, abgewertet, nicht gewürdigt wird. Dann identifizieren sich Spätere – meist unbewusst – mit den nicht Gewürdigten, ahmen sie nach, auch verschlüsselt in Symptomen.

In den Aufstellungen zeigt sich auch eine starke Bindung zwischen Kindern und Eltern, unabhängig vom derzeitigen Kontakt und den gegenseitigen Gefühlen. Es erscheint beinahe so, als genüge die biologische Mutter- und Vaterschaft, damit diese Bindung entsteht. Ein drittes Prinzip ist der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen. In der Beziehung zwischen Eltern und Kindern hat dies eine besondere Ausprägung: Eltern geben und die Kinder nehmen. Die Kinder nehmen ihre Eltern als Eltern. Durch die Eltern hat das Kind sein Leben bekommen, unabhängig von ihren sonstigen menschlichen Eigenschaften und dieses Geschenk ist von den Kindern nicht mehr auszugleichen. Sie können das Bekommene nur weitergeben.

„Repräsentierende Wahrnehmung“

Für das Phänomen, dass die Stellvertreter in Familienaufstellungen Zugang zu den Beziehungen, Empfindungen und Gefühlen des jeweiligen Familienmitgliedes haben, wurde der Begriff der „repräsentierenden Wahrnehmung“ gewählt. Derzeit gibt es noch keine hinreichend belegten Erklärungen für das Phänomen. Versuche haben jedoch gezeigt, dass die Wahrnehmung vom System bestimmt wird und personenunabhängig ist. Tauscht man Repräsentanten in einer Aufstellung aus, haben alle Personen an einem bestimmten Platz ähnliche Wahrnehmungen.

Durch die besondere Wahrnehmungsform werden Menschen selbst zu „Organen eines anderen Systems“. Der Psychotherapeut und Familienaufsteller Dr. Albrecht Mahr hat das Energiefeld in einer Aufstellung als „wissendes Feld“ bezeichnet, in dem auch die *„Die Weisheit der guten Lösungen liegt.“*

Ein Erklärungsversuch des Kraftfeldes von Aufstellungen ist der Begriff der „morphischen Felder“ des englischen Biologen Rupert Sheldrake. Demnach ist die gesamte Natur – Teilchen, Lebewesen, Systeme wie Familien bis hin zu Planeten – durch Felder organisiert. Im Einflussbereich dieser Felder wird die zugehörige Energie in jeweils spezifischer Weise gebunden und gestaltet. Sheldrake schreibt morphischen Feldern zwei Kennzeichen zu: ein Gedächtnis ihrer Geschichte und die Fähigkeit, mit anderen Feldern in Resonanz zu treten, zu lernen und sich zu entwickeln. Auf das Feld der Aufstellung übertragen heißt das: Das gesamte Wissen über die Geschichte einer Familie ist im Feld enthalten und Menschen können mit diesem Wissen durch Resonanz in Verbindung treten.

Was ist systemisch an der Aufstellungsarbeit?

Systemisch bedeutet, dass wir Phänomene in dem Kontext sehen, in dem sie sich zeigen und in dessen geschichtlichen Zusammenhängen. Systemisches Denken und Handeln berücksichtigt die wechselseitigen rekursiven Beeinflussungen und verhaftet nicht in linearen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen. So werden bei Aufstellungen nicht isolierte Personen mit ihren Eigenschaften betrachtet, sondern die Interaktionen im System, die Wechselbeziehungen der Personen, die zusammen ein System bilden. Eine wichtige Frage in Aufstellungen ist beispielsweise: „Wer ist mit wem in welcher Weise in Beziehung?“

Zusammenhänge in Aufstellungen sind als Sinnzusammenhänge zu verstehen und nicht als lineares Ursache-Wirkungs-Verhältnis. Sie prognostizieren deshalb auch keine Folgen im Sinne von: *„Wenn Du das machst, geschieht das...“*. Hinzukommt, dass systemisches Vorgehen ressourcen- und lösungsorientiert ist und das Vorhandene achtet. Alle diese Kriterien erfüllt das Familien-Stellen. Man kann das Familien-Stellen auch unter dem Gesichtspunkt betrachten, welche Unterschiede dort zum Vorhandenen angeregt werden. (Vgl. den berühmten Satz von Gregory Bateson *„Mache einen Unterschied, der einen Unterschied macht“*.)

Der Leiter/die Leiterin machen sich, ob sie wollen oder nicht, Hypothesen über den, der aufstellt, sobald sie ihn ansehen (seinen Gesichtsausdruck, seine Haltungen, seine Bewegungen usw.). Diese Hypothesen werden durch die Geschichte, die der Aufstellende erzählt, modifiziert. Stellt er dann sein inneres Bild auf, gibt dieses räumliche Familienbild vielfältige Hinweise auf naheliegende Dynamiken und Beziehungsmuster. Die Äußerungen der Stellvertreterinnen und Stellvertreter fördern dann oft zusätzliche, bestätigende oder völlig neue Informationen zu Tage. Mit jedem Umstellen (in Einklang mit den Stellvertretern) können dann Unterschiede zum Gewohnten ebenso angeregt werden wie mit angebotenen Lösungssätzen.

Das Lösungsbild, in dem möglichst viele Familienmitglieder an einem guten Platz stehen, kann im Aufstellenden über lange Zeit hinweg kraftvolle verändernde Impulse auslösen, vorausgesetzt, er vergegenwärtigt es sich immer wieder.

Wo findet die Aufstellungsarbeit Anwendung?

Die Aufstellungsarbeit ist in der Regel ein Gruppenverfahren, sie wird aber auch in der Einzeltherapie genutzt (anstelle von Personen mit Figuren bzw. Gegenständen). Sie ist mittlerweile über das Familienstellen hinaus, weit verbreitet und wird beispielsweise angewandt

- in der Psychotherapie bei Problemen von Einzelpersonen, Paaren und Familien,
- bei körperlichen Erkrankungen (z.B. Krebs) sowie in psychosomatischen, psychiatrischen und Suchtkliniken,
- in Kinderheimen (Familien von verhaltensauffälligen Kindern),
- bei Adoptionen, Pflegefamilien
- im juristischen Bereich in der Mediation, in Zusammenhang mit Sorgerechtsprozessen, in der Arbeit mit Strafgefangenen (Täter-Opfer-Problematik),
- zur Aufarbeitung der Folgen von Krieg, Verfolgung und Nazizeit,
- in Schulen, um mit Schülerinnen und Schülern Konflikte zu klären,
- als Organisationsaufstellungen zur Lösung von Konflikten in Organisationen,
- zur Lösung von Entscheidungssituationen und Problemen,
- als Drehbuchaufstellungen mit Autoren
- und in der Kombination mit anderen psychotherapeutischen Methoden wie der systemischen Familientherapie, der lösungsfokussierten Kurztherapie, der Körpertherapie und dem NLP.

Wie sollte Aufstellungsarbeit gemacht werden?

Für das Gelingen der Aufstellungsarbeit hat die Haltung der Aufsteller/innen eine große Bedeutung. Dazu gehören Absichtslosigkeit, Achtung vor dem Vorhandenen, ein lösungszentriertes und ressourcenorientiertes Vorgehen (anstatt einer problemorientierter Haltung) die Verbindung mit den Lösungsmöglichkeiten. Und dazu gehört auch Demut, als „*Zustimmung zur Welt, so wie sie erscheint.*“ Diese Zustimmung ermöglicht es, genau wahrzunehmen.

Rainer Lange / Kordula Richelshagen 2014

GO systemisch beraten
Rainer Lange
Voßstraße 3
69115 Heidelberg
Tel.: 06221-4332108
E-Mail: rl@go-sytsemisch.de
www.go-systemisch.de

Systemische Beratung und Coaching
Kordula Richelshagen
Stadtgrabenstraße 25
76646 Bruchsal
Mobil: 0175-2 01 11 46
E-Mail: k.richelshagen@t-online.de
www.beraten-systemisch.net