

Günter W. Remmert

## CORE-TRANSFORMATIONS-AUFSTELLUNG

### Mitschrift eines lösungsorientierten Coachings im Seminarhaus SCHMIEDE

#### INHALT

Lösungsfokussiertes Vorgespräch.....	2
Aufstellung .....	9
<i>Erstes Bild, 1. Schicht</i> .....	9
<i>Erstes Bild, 1. Schicht, 1. Veränderung</i> .....	10
<i>Erstes Bild, 1. Schicht, 2. Veränderung</i> .....	11
<i>Erstes Bild, 2. Schicht</i> .....	12
<i>Zweites Bild</i> .....	15
<i>Drittes Bild</i> .....	16
<i>Viertes Bild</i> .....	18
<i>Fünftes Bild mit der Klientin im Bild</i> .....	19
<i>Sechstes Bild</i> .....	21
Nachgespräch.....	22
<i>Siebtes Bild (Nachtrag)</i> .....	23
Kommentar .....	25
Nachgespräch nach 7 Wochen.....	25
Nachgespräch nach etwas mehr als 4 Monaten.....	28

## Lösungsfokussiertes Vorgespräch

**Gastgeber (im Text normal gesetzt):** Okay, C.! Herzlich willkommen hier! Was führt Dich her?

**Klientin (im Text kursiv gesetzt):** *Das will ich eigentlich gar nicht in der Runde sagen!*

Gut! Okay! Dann machen wir verdeckte Arbeit. Wichtig dabei ist nur, dass Du Deine Antworten klar hast. Ich stelle Dir einige Fragen und Du findest Deine Antworten, ohne sie laut zu sagen. Und manchmal führen wir einen Code ein. Wie das geht, erkläre ich, wenn wir daran sind. Du brauchst nicht irgendetwas zu sagen, was Du nicht sagen willst. Okay? ... Also, gehe ich Recht in der Annahme, dass Dich etwas hierher führt?

*Ja.*

Und wenn es nicht andere Rücksichten gäbe, dann könntest Du das, was Dich hierher führt, benennen?

*Frag mich das bitte noch einmal!*

Gut! Sagen wir so: Das, was Dich hierher führt, ist etwas, was Dich bedrückt, was Dich schmerzt, und bei dem Du geneigt bist, es als ein Problem zu bezeichnen? Ist das richtig?

*Ja.*

Gut! ... Okay! ... Darf ich fragen, ob es ein Thema ist, was mehr im beruflichen Kontext eine Rolle spielt oder mehr im privaten?

*Im privaten.*

Und darf ich fragen, ob es im privaten Kontext eher ein Thema ist, was mit Familienangehörigen zu tun hat oder nicht mit Familienangehörigen?

*Mit Familienangehörigen.*

Darf ich fragen, wie viel Personen zu diesem Thema gehören?

*Du darfst fragen!*

Mit Personen meine ich nicht, dass Du alle aufzählen sollst, mit denen Du verwandt bist, sondern nur diejenigen, die unmittelbar für Dein Thema eine Rolle spielen.

*Mit mir selber vier Personen.*

Also Du selber und drei weitere Personen.

*Ja.*

Okay! Und wäre es ungebührlich, wenn du die Art der Verwandtschaftsbezeichnung nennen würdest von den anderen drei Personen?

*Das wäre kein Problem!*

Nun dann: wer sind die anderen drei Personen?

*Das ist mein Mann, meine Mutter und meine Tochter, die nicht aus dieser Ehe stammt.*

Okay, das sind Dein Mann, Deine Mutter und eine Tochter aus einer früheren Ehe oder Beziehung. Gut! Okay C., ich habe da eine ganz eigenartige Frage, von der ich mich frage, ob ich sie Dir schon stellen soll?

*Frag doch! Ich sag' Dir dann, ob ich antworte oder nicht.*

Okay! Genau! Also es ist willkommen, dass ich Dir eine Frage stelle, und es ist eine ganz besondere Frage. Eigentlich ist es so etwas wie ein Weg. ... Angenommen: das, was Du an diesem Wochenende erlebst, einschließlich ...

*(Die Klientin weint und der Gastgeber gibt ihr Tempotaschentücher.)*

Geht es so? ... Okay!

Folgende Frage: Angenommen, dieses Wochenende wäre für Dich wirklich nützlich und hilfreich, besonders in Bezug auf das Thema, was Dich hierher geführt hat, und Du würdest wohl am Montag wieder in Deiner normalen Umgebung sein. Ja? Am Sonntag fährst Du ja wieder nach Hause oder zu Deinem Arbeitsplatz. Wohin fährst Du?

*Zu meiner Arbeit.*

Und Du hast Nachtdienst vom Sonntag zum Montag?

*Ja.*

Gut. Also wann schläfst Du dann?

*Gar nicht!*

Also wann wieder?

*Zum ersten Mal am Montag.*

Tagsüber?

*Ja.*

Gut! Und dieser Nachtdienst vergeht. Also Du fährst am Sonntag zu Deinem Arbeitsplatz, Du nimmst deinen Nachtdienst auf, am Montag irgendwann ist der Nachtdienst zu Ende und Du legst dich schlafen. Ja? Und angenommen, Du schläfst so, dass es Etappen in Deinem Schlaf gibt, wo Du fest und tief schläfst. Kennst Du das?

*Ja!*

Gut! Sehr gut! Und in einer dieser Etappen, in denen Du fest und tief schläfst, passiert etwas sehr Merkwürdiges, nämlich: das Thema, das Dich hierher geführt hat und über das wir jetzt schon geredet haben, ist von einem Moment zum anderen kein Thema mehr. Und wenn das so schnell ginge, wäre das ja fast so etwas wie ein Wunder. Es ist nur so, dass Du nichts davon mitbekommst: Du schläfst ja tief und fest. Aber angenommen, es passiert wirklich, während Du

tief und fest schläfst: Woran würdest Du erkennen, dass dieses Wunder passiert ist?

*Dass ich frei atmen kann!*

Wann würdest du das zum ersten Mal merken, dass Du frei atmen kannst?

*Wenn ich wach werde.*

Schon beim Wachwerden?

*Ja.*

Noch bevor Du die Augen aufmachst oder erst, wenn Du die Augen aufmachst?

*Direkt!*

Direkt als erstes?

*Ja.*

Dann würdest Du direkt frei atmen können! Was noch?

*Mich bewegen können!*

Was noch?

*Klar denken!*

Frei atmen, Dich bewegen können, klar denken. ... Noch etwas?

*Licht sehen.*

Licht sehen meinst Du im übertragenen Sinn?

*(Weinend) Im übertragenen Sinn!*

Okay! Du würdest frei atmen, Du würdest Dich bewegen, Licht sehen, Du würdest klar denken. Okay! Und das wäre für Dich ein Anzeichen dafür, das Dir sagt: Da muss etwas passiert sein in der Nacht. Okay! ... Angenommen, all das erlebst Du: Für wen außer Dir selbst würde das einen großen Unterschied machen?

*Meinen Mann.*

Welchen Unterschied würde das für Deinen Mann machen?

*Er würde mich sehen.*

Er würde Dich sehen? Wie?

*Wie er mich kennt.*

Wie er Dich früher schon einmal erlebt hat?

*Ja.*

Okay! Wie könnte er das beschreiben, was er bei Dir erlebt, nachdem das Wunder bei Dir passiert ist?

*Er würde die Güte wieder erkennen.*

Wie könnte er Güte erkennen in Dir?

*An meiner Körperhaltung. An meinem Erscheinungsbild.*

Könntest Du mir das einmal zeigen, eine gütige Körperhaltung?

*Da bin ich gerade nicht drin. Das sieht man mir ja an.*

Wie sieht man das Dir an, eine gütige Körperhaltung?

*Vielleicht habe ich es auch falsch ausgedrückt!*

Nein, nein, Du drückst alles richtig aus! Ich will es nur mir vergegenwärtigen, dass ich es gut verstehe.

*Die Zwei (in der Gruppe) haben das gestern schon gesagt: dass ich Wärme ausstrahle!*

Ah! Er hätte den Eindruck, dass Du Wärme ausstrahlst. Gut! ... Gibt es noch etwas, was Dein Mann erleben würde, was anders wäre, nachdem das Wunder bei Dir passiert ist?

*Ich denke als erstes die Körperhaltung.*

Als erstes die Körperhaltung. ... Und als zweites?

*Die Offenheit.*

Die Offenheit. ... Und als drittes?

*Der Zugang zu mir.*

Und als viertes?

*... Weiß ich jetzt nicht!*

Also ich hole mal ein bisschen aus. Du weißt sicherlich, dass ich ab und zu auch Männer berate. Und was ich von Männern weiß, von mir selber, auch von anderen Männern: manchmal sind sie nicht so gut darin, etwas zu merken. Die Frau macht etwas, vielleicht etwas besonders Liebevoll – und er kriegt es nicht mit!

*Du bist ein Mann, Du musst es wissen!*

Ja, das soll ab und zu einmal vorkommen. ... Was würde Dein Mann erleben, dass es ihm ganz klar und einsichtig ist: da muss bei meiner Frau so etwas wie ein Wunder passiert sein!?

*Habe ich das nicht eben alles schon gesagt?*

Du hast eine Menge gesagt, richtig! Du sprachst von der Körperhaltung, der Ausstrahlung, von einer gütigen Körperhaltung, von Offenheit. Ich hätte es gerne noch ein wenig konkreter, sodass es Dein Mann zum Beispiel jemand anderem erzählen könnte: Wow! Da muss etwas passiert sein bei meiner Frau! Ich tippe auf Wunder! Und der andere fragt: Ja, was hast Du denn erlebt? Was könnte er da erzählen?

*Ich wünschte, ich wäre jetzt nicht betroffen, dann könnte ich wahrscheinlich gleich antworten.*

Wenn Du nicht betroffen wärst, würdest Du unter Umständen Deinen Mann gar nicht kennen. Ich weiß nicht, ob Dir das die Antwort erleichtert.

*Dass ich wieder für ihn da bin?*

Das würde er erleben?

*Ja.*

Wie könnte er das erleben?

*Dass ich seine Nähe zulasse.*

Ja. Hm. ... Und vielleicht auf eine besondere Weise zulässt?

*Die körperliche Nähe?*

Wie auch immer, was Du unter Nähe verstehst...

*Das wäre schon ein großer Berührungspunkt! Das langt erst einmal...*

Neben Deinem Mann, wer wäre die nächste Person, die einen Unterschied merkt? Eine der anderen beiden Personen, die Du genannt hast und jemand anders?

*Ich denke schon: mein gesamtes Umfeld.*

Also: wer wäre der nächste?

*Meine beste Freundin.*

Deine beste Freundin! Das interessiert mich jetzt! Was könnte Deine beste Freundin als Unterschied merken, ohne dass Du ihr erzählst, dass das Wunder passiert ist. Du kannst es ja gar nicht, Du hast ja fest und tief geschlafen. Also was würde Deine beste Freundin als Unterschied bemerken?

*Sie wüsste, dass es mir gut geht.*

Wie?

*Einfach, wenn sie mich anguckt.*

Was sieht sie da, wenn sie Dich anguckt?

*Mein gutes Gefühl, ... meine Freiheit, ... mein Wohlbefinden.*

Das klingt so danach, dass Du es ausstrahlst.

*Ja.*

Und dass sie wirklich Deine beste Freundin ist, weil sie das sofort mitkriegt.

*Ja.*

Die anderen beiden Personen, die Du erwähnt hast: würden die auch einen Unterschied bemerken?

*Meine Tochter ja, meine Mutter – weiß ich nicht.*

Vielleicht. ... Angenommen, Du würdest Dich so verhalten wie beschrieben, wie das, was wir bis jetzt besprochen haben, gibt es irgendeinen Menschen, den Du kennst, der damit nicht einverstanden wäre? Dem das nicht willkommen wäre?

*In der momentanen Situation meinem Mann.*

Dem wäre etwas nicht willkommen. Wie würde er darauf reagieren, wenn es ihm nicht willkommen wäre?

*Er wehrt sich dagegen.*

Und wenn er sich dagegen wehrt – bei Dir ist aber das Wunder passiert und das Wunder besteht darin, dass dieses Thema kein Thema mehr ist – wie gehst Du dann damit um, dass er sich dagegen wehrt?

*Ich glaube, ich war gerade noch in der anderen Situation.*

Ah, vor dem Wunder?

*Ja.*

Ah. Nun ja, das Wunder ist nur bei dir passiert, nicht bei Deinem Mann, vielleicht kommt es ja bei ihm ein bisschen später. Also beschränken wir uns einfach einmal auf ein kleines Wunder: dass das Wunder bei Dir passiert ist.

*So wie es ist, würde er sich dagegen wehren.*

Nun ist das Wunder bei dir passiert. Wie gehst Du dann damit um, dass er sich dagegen wehrt?

*Ich verschließe mich.*

Und wie ist das für ihn, dass Du Dich verschließt?

*Bekannt.*

Hm. Ist das ihm willkommen?

*Nein!*

Einerseits wehrt er sich dagegen, andererseits ist es ihm nicht willkommen, wenn Du Dich zurückhältst: ja, so sind manchmal Männer! ... Und wie gehst Du dann damit um, dass es ihm nicht willkommen ist, wenn Du Dich verschließt?

*Gespalten. Einerseits möchte ich es ändern und andererseits ziehe ich mich zurück. Und dieses Zurückziehen ist stärker. ... Ich werde das Wunder verstehen, aber ich kann es nicht umsetzen.*

Also jedenfalls nicht unter solchen Bedingungen umsetzen.

*Ja!*

Das ist keine einfache Situation! ... Ich frage einmal einfach ins Blaue: Könnte es irgendeine Veränderung durch das Wunder bei Dir geben, die Deinem Mann willkommen ist, wogegen er sich nicht wehrt?

*Im Moment sehe ich das nicht.*

Also die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass egal welche Wirkung das Wunder auf Dich hat, ihm das nicht so gleich willkommen ist? Ja?

*Das kann ich so nicht sagen, ob es ihm willkommen ist. Er wehrt sich dagegen, obwohl es ihm vielleicht willkommen ist.*

Es ist ihm willkommen und er wehrt sich dagegen – davon gehst Du aus?

*Das tun wir eigentlich beide!*

Aha. ... Ich mache Dir einmal einen Vorschlag, wenn du einverstanden bist. Ich mache Dir den Vorschlag, wir stellen einmal dieses Familiensystem mit den Personen, die Du genannt hast, auf. Und schauen, was wir machen können. Wäre das etwas, auf das Du Dich einlassen könntest?

*(Zögerlich:) Ja, (Unverständlich).*

Das klingt eher wie ein verkapptes Nein. ... Gut! ... Dann frage ich einmal: Gibt es vielleicht etwas anderes, in dem ich Dir hilfreich sein könnte?

*(Lange Pause) Ich bin so gefangen. Ich weiß gar nicht... So kommt man gar nicht dran!*

Ja! Hm, hm, hm. Hast du eine weitere Idee, was Dir hilfreich sein könnte?

*Eine Brücke von Dir.*

Eine Brücke von mir! Noch eine Brücke...

*Noch eine Brücke.*

Gut, dann mache ich Dir noch einmal einen Vorschlag, wenn es Dir recht ist. Es könnte ja sein, dass Du in einer Situation bist, in der es nicht nur eine Alternative gibt, sondern mehrere. Und das, was du erzählt hast über die Wirkungen des Wunders, schien mir die Beschreibung einer Alternative zu sein. Könnte das sein?

*Ja.*

Und wenn Du eine weitere oder sogar eine dritte Alternative beschreiben würdest als Wirkung des Wunders, könntest du vielleicht ganz andere Dinge beschreiben. Könnte das sein?

*Das hätte ich gerne: noch andere Ideen. Ich komme mir vor wie im Panzer, wie eingefangen...*

Hm, hm, hm. Okay! In dieser Situation, Dich wie in einem Panzer vorzukommen und wie eingefangen – worin könnte ich Dir darin behilflich sein? Indem ich das einfach wahrnehme und respektiere. Oder indem ich etwas anderes tue?

*Tu mal was anderes! Tu mal das andere.*

Gut! ... Okay! ... Okay! ... Ich stelle mal eine ganz andere Frage. Angenommen, es gäbe so etwas wie einen guten Geist, der Dir die Erfahrungen, die Du machst mit Deinem Mann, mit Deiner Mutter, mit Deiner Tochter, mit Deinem Eingefangen-Sein, mit Deinem nur eine Alternative Sehen, all das, was dazu gehört und was du noch viel ausführlicher beschreiben könntest als Du es bisher beschrieben hast, ja?, der Dir das schickt, weil er eine gute Absicht damit verbindet: Was könnte die gute Absicht dieses guten Geistes sein, warum er Dir das als Lebenserfahrung schickt?

*Meine jetzige Situation?*

Deine jetzige Situation inklusive allem, was dazu gehört.

*(Lange Pause) Dass ich lerne, mein Leben als positiv anzuerkennen!*

Hm, das könnte die gute Absicht sein: dass Du lernst, Dein Leben als positiv anzuerkennen! Okay! Und angenommen, hinter dieser guten Absicht, dass Du lernst, Dein Leben als positiv anzuerkennen, hätte dieser gute Geist noch eine zweite gute Absicht: Welche weitere gute Absicht könnte das sein?

*Mich in Bewegung setzen.*

Ah, dass Du Dich in Bewegung setzt! ... Und angenommen, hinter dieser guten Absicht, dass Du lernst, Dein Leben als positiv anzuerkennen, und der zweiten guten Absicht, dass Du Dich in Bewegung setzt, gäbe es noch eine dritte gute Absicht: Welche könnte diese sein?

*Liebe zu geben und Liebe zu bekommen.*

Liebe zu geben und Liebe zu bekommen. Gestattest Du mir, dass ich die guten Absichten aufschreibe? Ja?

*Ja.*

(Geht zum Flipchart und schreibt sie an.) Damit sie nicht verloren gehen. Sie scheinen mir sehr kostbar zu sein. ... Angenommen hinter diesen drei guten Absichten gäbe es eine weitere gute Absicht: Welche könnte diese sein?

*Anerkannt zu werden!*

Ja, danke! ... Okay! Ich schlage Dir eine Aufstellung vor. Zuerst erklärte ich die Aufstellung und dann frage ich, ob Du Dich damit anfreunden kannst und dann können wir weiter sprechen, wenn Du willst... Okay?

*Ja.*

Dann gibt es eine gute Absicht hinter allen guten Absichten, ein offizielles Thema und ein ausgeblendetes Thema. (Erklärt die Core-Transformations-Aufstellung in der Gruppe.) Wie ist das, wenn ich Dir das vorstelle? Ist das etwas, worauf Du Dich einlassen magst?

*Ja.*

Gibt es noch etwas, was ich bisher versäumt habe, Dich zu fragen oder was Du noch mitteilen möchtest, bevor wir in die Aufstellung gehen?

*Nein!*

Gut, dankeschön! ...

	<i>NAME</i>		<i>Gestellt: ● Gewählt: ○</i>	<i>ERLÄUTERUNG</i>
<b>F</b>	<b>Fokus</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>OT</b>	<b>Offizielles Thema</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	<i>Verdeckt: ohne Rufnamen!</i>
<b>AT</b>	<b>Ausgeblendetes Thema: Etwas, was möglicherweise noch dazu gehört</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>GA<sub>1</sub></b>	<b>Gute Absicht 1: Lernen, mein Leben als positiv anzuerkennen</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>GA<sub>2</sub></b>	<b>Gute Absicht 2: Mich bewegen</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>GA<sub>3</sub></b>	<b>Gute Absicht 3: Liebe geben und bekommen</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>GA<sub>4</sub></b>	<b>Gute Absicht 4: Anerkannt werden</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>GA<sub>Ω</sub></b>	<b>Gute Absicht hinter allen guten Absichten</b>	<i>R.i.e.S.</i>	●	
<b>MA</b>	<b>Mann</b>	<i>R.i.e.S.</i>		
<b>MU</b>	<b>Mutter</b>	<i>R.i.e.S.</i>		
<b>TO</b>	<b>Tochter (aus 1. Ehe)</b>	<i>R.i.e.S.</i>		

**Zur Klientin:** Okay C., dann steh' mal auf und schau Dich um und wenn Du Dich umschaust, dann siehst Du ideale Repräsentanten für Dein System. Wen möchtest Du einladen, für Dich zu stehen und für Deine Weise, auf dieses Thema zu schauen? Und wen für Dein Thema... (Die Klientin lädt Gruppenteilnehmer ein, als Repräsentanten für die ersten 8 beschriebenen Systemteile, also bis zur Guten Absicht hinter allen guten Absichten, zu stehen und stellt sie auf.)

**Zur Klientin und Gruppe:** Gut. Fangen wir damit einmal an. Und dann schauen wir, ob wir eventuell von den erwähnten Personen noch jemanden brauchen.

**Zur Klientin:** Und ich bitte Dich: tritt einfach hinter den Fokus, spüre zu Deinen Füßen, zu Deinen Händen und zu Deinem Atem, lege die Hände auf die Schulterblätter und in dieser dreifachen Aufmerksamkeit mache einen Schritt nach vorne! Und in Fortsetzung der Bewegung, die jetzt schon begonnen hat, lass Dich überraschen, wohin Deine Hände den Fokus führen, auch wenn die Überraschung darin besteht, dass Du es vorher irgendwie

schon wusstest. Und solange die Hände die Schulterblätter berühren, kannst Du nachspüren, ob es so stimmt, und eventuell die Stellung verändern. Und erst wenn Du die Hände von den Schulterblättern löst, darf die Repräsentantin, der Repräsentant an diesem Platz stehen bleiben.

*(Klientin stellt so hintereinander die ersten drei Repräsentanten auf.)*

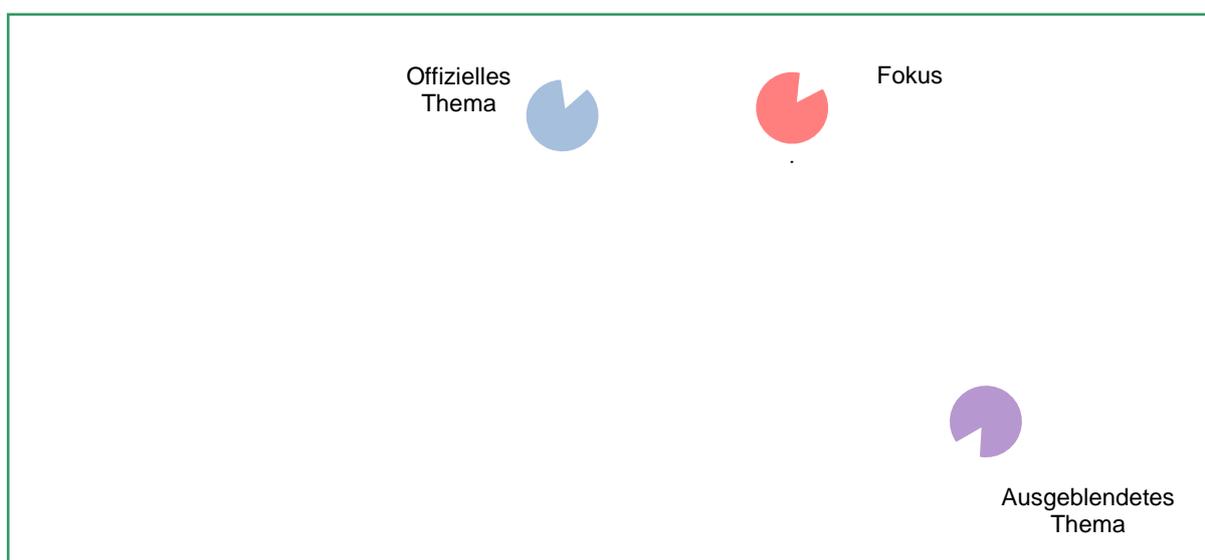
**Zur Gruppe:** Und die bereits gewählten, aber noch nicht gestellten Repräsentanten bleiben in ihren Rollen, aber setzen sich.

**Zur Klientin:** Und Du suchst Dir einen guten Platz, dass Du alles mitbekommst! Und Du kannst immer den Platz auch wechseln, auch jemanden bitten, Dir den Platz freizugeben, wo Du alles gut beobachten kannst, ja?

**Zur Gruppe:** Und Ihr seid so freundlich, ihr den Platz freizugeben, ja? Denn für sie machen wir das Ganze! Gut? Okay!

## Aufstellung

### Erstes Bild, 1. Schicht



**Zum Fokus:** Welchen Unterschied gibt es hier beim Fokus, seitdem Du gewählt worden bist, als Du gestellt wurdest und als die anderen noch dazu kamen?

**Fokus:** *Ich fühle mich an die Wand gestellt, mein Nacken wird ganz steif und der rechte Arm wird ganz lang. Und es tut alles weh.*

(Wiederholt besonders die Veränderungen der Körperempfindungen) Dankeschön!

**Zum Offiziellen Thema:** Welchen Unterschied gibt es hier?

**Offizielles Thema:** *Als ich gewählt wurde, habe ich mich gefühlt wie ein standfestes Monument. Und hier bin ich wie abgestellt. Ich schaue so unten unter der Brille her nach rechts zu dem Fokus.*

Dankeschön!

**Zum Ausgeblendeten Thema:** Welchen Unterschied gibt es hier beim Ausgeblendeten Thema?

**Ausgeblendetes Thema:** Also ich bin im Gegensatz zu meiner vorhergehenden Situation hellwach. Ich fand es recht witzig, als Ausgeblendetes Thema fast bei der Tür herausgeführt zu werden. Und ich finde meine Position mit Blick auf ein schönes Bild sehr angenehm. Aber mit der Sache dahinten (weist in Richtung Fokus und Offizielles Thema) habe ich höchstens eine leichte Kühle, mit der habe ich nicht viel zu tun.

Dankeschön!

**Zur Klientin:** Wenn Du das so hörst, wie die Repräsentanten gesprochen haben, passt das irgendwie?

Ja!

Ja? Kommt Dir zum Teil bekannt vor?

Ja, das an die Wand stellen!

Das kommt Dir bekannt vor? Ja. Okay! Gibt es auch etwas, was neu ist für Dich?

Das mit der breiten Sicht beim Ausgeblendeten Thema.

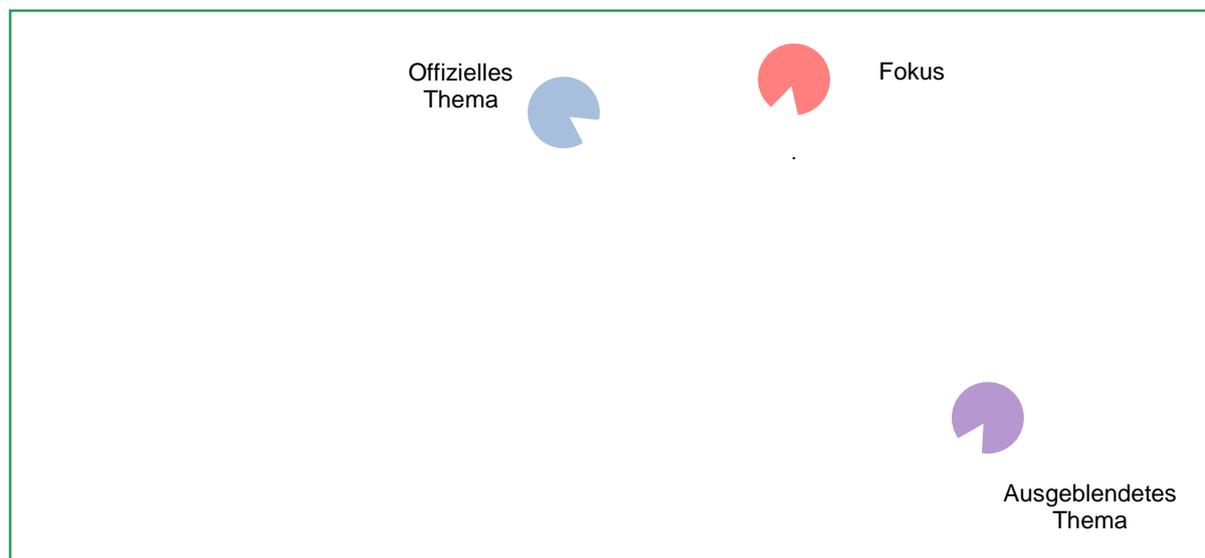
Gut. Wunderbar! Und genau diese Mischung zwischen Bekanntheit und Neuem brauchen wir, um die Voraussetzung zu haben, auf gute Weise weiter arbeiten zu können. Gut! Wir haben jetzt erst einmal eine erste Schicht aufgestellt. Habe ich von Dir die Erlaubnis, schon hier lösungsorientiert weiter arbeiten zu können?

Ja!

Gut. (Dreht den Fokus und das Offizielle Thema um.)

**Zur Gruppe:** Ich drehe bewusst links herum, dass sie die Gelegenheit hat, im Umdrehen ihr Offizielles Thema wahr zu nehmen und nehme es ein Stück zurück. So.

### Erstes Bild, 1. Schicht, 1. Veränderung



**Zum Fokus:** Welchen Unterschied macht es hier?

**Fokus:** Wenn ich das Offizielle Thema ansehe, möchte ich weinen. Der steife Nacken ist zwar weg, aber ich kann mich überhaupt nicht mehr wahrnehmen. Also kein Körper! Wenn ich es aussprechen kann, wird es besser.

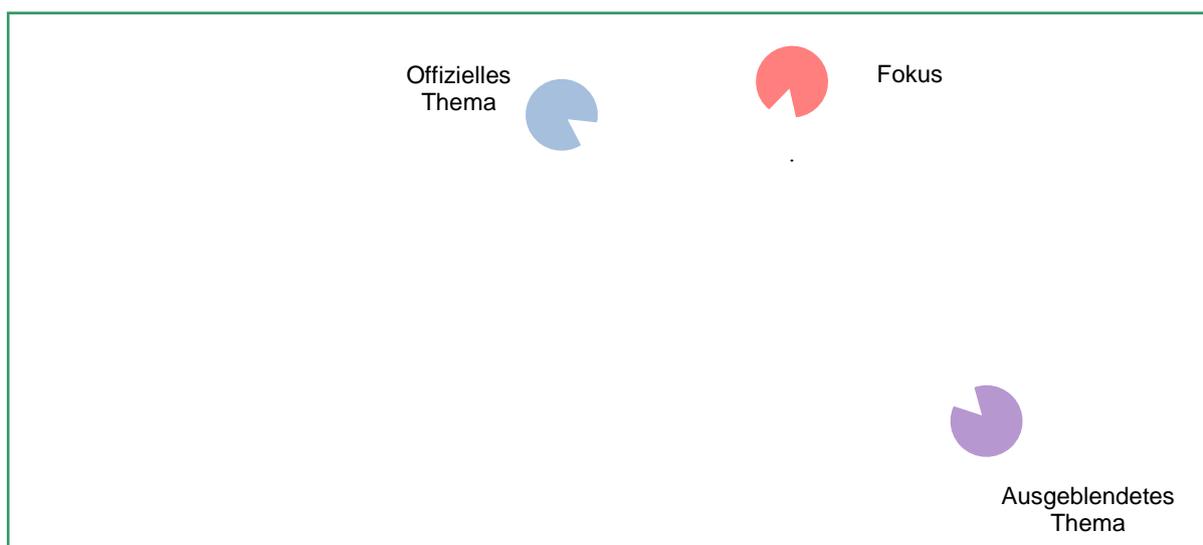
Okay! Dankeschön.

**Zum Offiziellen Thema:** Welchen Unterschied gibt es hier beim Offiziellen Thema?

**Offizielles Thema:** *Als ich noch anders stand, wurde ich ganz müde, da habe ich die Augen geschlossen und wollte so wie wegdämmern. Darin bin ich jetzt gestört worden und ich muss zum Fokus gucken. Und ich gucke sehr skeptisch dahin, aber ich habe mehr Interesse, zum Ausgeblendeten Thema zu schauen. Da werde ich auch wacher!*

Danke. (Dreht das Ausgeblendete Thema um, sodass es zum Fokus schauen kann.)

### **Erstes Bild, 1. Schicht, 2. Veränderung**



**Zum Fokus:** Wenn Du jetzt zum Ausgeblendeten Thema schaust, wie ist das für Dich?

**Fokus:** *Ich brauche Zeit, irgendwie. Zuerst habe ich gedacht, es interessiert mich überhaupt nicht. Wenn sie mich so anschaut, brauche ich meine Zeit, um es richtig wahr zu nehmen.*

Okay. Vielleicht schaust Du das Ausgeblendete Thema an und sagst zu ihm: Ich möchte Dich richtig wahrnehmen! ...

*(Keine Reaktion des Fokus.)*

Oder vielleicht sagst Du zu ihm: (Mit anderer Betonung:) Ich möchte Dich richtig wahrnehmen! Oder etwas, was dir passender erscheint...

**Fokus:** *Ich brauche einfach Zeit, um sie richtig wahr zu nehmen!*

Dann sag es ihr vielleicht direkt: Gib mir noch ein bisschen Zeit, um Dich richtig wahrzunehmen!

**Fokus:** *Gib mir noch Zeit, um Dich richtig wahr zu nehmen!*

Okay. So könnte es stimmen. Nicht wahr?

*Ja. Jetzt kann ich meinen Körper auch besser spüren!*

Ah! Okay. Und wenn Du Deinen Körper besser spürst, ist das angenehm oder unangenehm oder einfach den Körper besser spüren?

*Ich werde lebendiger dadurch.*

Ah! Das klingt sehr positiv! Das Gefühl, lebendiger zu werden, wenn ich den Körper besser spüre... Okay.

**Zum Ausgeblendeten Thema:** Wie ist das für Dich, das zu hören vom Fokus?

**Ausgeblendetes Thema:** *In Ordnung! Ich fühle mich freundlich zugewandt. Aber ein bisschen traurig bin ich, dass ich das Bild nicht mehr angucken darf.*

Gut! Dann sag dem Fokus: Ich fühle mich Dir freundlich zugewandt!

*(Ausdrucksvoll:) Ich fühle mich Dir freundlich zugewandt!*

Und vielleicht zeigst Du das, indem Du Deine Handflächen ganz leicht öffnest.

*(Öffnet bereitwillig ihre Handflächen zum Fokus hin.)*

**Fokus:** *Traurig!*

Ja.

**Zum Offiziellen Thema:** Macht das hier einen Unterschied, was jetzt passiert ist?

**Offizielles Thema:** *Ja, es ist so etwas, was zwischen denen ist. Und ich bin aufmerksam und ich stehe sehr fest. Meine Füße sind unwahrscheinlich präsent, massiv da.*

Ja. Okay. Klingt so, als ob Du einen guten Bodenkontakt hättest...

*Ja, der ist schon übertrieben gut (lacht).*

Wenn etwas übertrieben sein kann in dieser Art... (beide lachen) Ich nehme das als ein gutes Signal wahr, dass wir gut in der Realität sind. ... Okay.

**Zum Fokus:** Macht das einen Unterschied, das Ausgeblendete Thema so zu sehen?

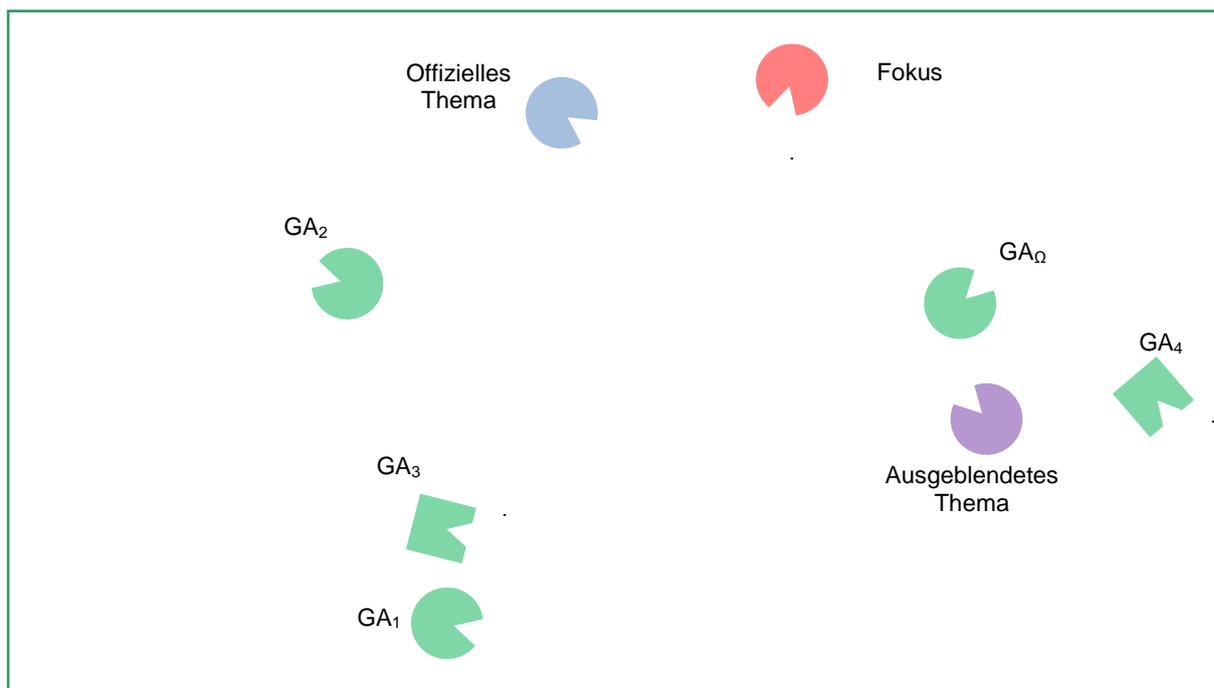
**Fokus:** *Ja, aber ich brauche Zeit!*

**Zur Klientin:** Dann stell mal die Gute Absicht 1 dazu, nämlich zu lernen, Dein Leben als positiv anzuerkennen.

**Zur Gruppe:** Und die gestellten Repräsentanten nehmen wahr, welchen Unterschied es macht, wenn jetzt weitere Repräsentanten dazu kommen.

*(Klientin stellt die Guten Absichten 1-4 und die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten auf.)*

### Erstes Bild, 2. Schicht



**Zur Klientin:** Vielen Dank! Und dann nimm wieder einen guten Platz ein!

**Zum Fokus:** Welchen Unterschied gibt er hier beim Fokus, seitdem die anderen dazu gekommen sind?

**Fokus:** *Also die Gute Absicht 1 hat von meiner Traurigkeit genommen und hat Freude ausgelöst. Bei der Guten Absicht 2 war es gut, als sie so vorbeiging. Aber eigentlich habe ich nur Kontakt zur Guten Absicht 1.*

**Zum Offiziellen Thema:** Welchen Unterschied gibt er beim Offiziellen Thema?

**Offizielles Thema:** *Als die gute Absicht 1 an mir vorbei geführt wurde und einen Moment stehen blieb, dachte ich: Oh, das ist gut! Als sie dann weiter weg geführt wurde, das fand ich nicht mehr so gut. Da hatte ich keinen Kontakt mehr dahin. Bei den anderen Guten Absichten war es dann so, dass, wenn eine neue hereingeführt wurde, mir immer mehr schlecht wurde, nicht angenehm. Auch wenn sie an mir vorbei gingen, war es eine Bedrängung. Das ging dann wieder vorbei. Es war ein Kommen und Gehen. Zwischendurch hatte ich so etwas wie Trotz in meinem Mund. Und der Nacken tut weh.*

**Zum Ausgeblendeten Thema:** Welchen Unterschied gibt er beim Ausgeblendeten Thema, seitdem die Guten Absichten dazu kamen?

**Ausgeblendetes Thema:** *Ich selbst fühle mich so: Ich kann warten! Ich guck mir das Ganze an. Ich finde es traurig, aber abklärbar, dass die Guten Absichten nicht alle in der Runde sind. Ich habe festgestellt, dass die Gute Absicht 1 sehr traurig guckt! Und die Gute Absicht 3 hat schon Kontakt zu mir aufgenommen.*

**Zur Guten Absicht 1:** Welchen Unterschied gibt es hier bei der Guten Absicht 1, mein Leben als positiv anzuerkennen?

**Gute Absicht 1:** *Als ich in die Nähe des Offiziellen Themas geführt wurde, habe ich mich eigentlich darauf gefreut. Dann wurde ich ein Stückchen weiter geführt und wurde ganz traurig und dachte: Um Gottes willen! Dann wurde ich ins Helle geführt und habe es als total angenehm empfunden: das Grüne und das Helle und das Licht! Ich hab mich zuerst ein bisschen alleine gefühlt. Ich habe mich dann gefreut, als die Gute Absicht 3 in meine Nähe kam. Bei der Guten Absicht 4 hatte ich ein negatives Gefühl und habe mir gewünscht, dass die Gute Absicht 4 nicht neben mich, rechts neben mich gestellt wird.*

**Zur Guten Absicht 2:** Welchen Unterschied gibt es hier beim Sich-Bewegen?

**Gute Absicht 2:** *Als ich nur gewählt, aber noch nicht aufgestellt war, fühlte ich mich schon sehr verbunden mit dem Fokus, ich hatte schweres Atmen und Druck auf der Brust. Als das Ausgeblendete Thema gesprochen hat und gesagt hat, das interessiere sie alles nicht, da dachte ich: Mein Gott, ist die arrogant! Am Anfang hatte ich schwere Arme bis in die zwei Finger im linken Arm. Und ich hab wechselnde Kopfschmerzen und Kreislaufgeschichten. Als ich dann hierher geführt wurde: der Gang ist sehr wackelig und unsicher geworden. Und in der Nähe des Offiziellen Themas wurden die Beine so schwer. Die Knie schlotterten noch auf der einen Seite, aber die Füße wurden ganz schwer. Das linke Fußgelenk ist irgendwie wie instabil. Ich spüre einen steifen Nacken und das Offizielle Thema ganz stark hinter mir. Bei der Guten Absicht hinter allen Guten Absichten habe ich einen dicken Kloß in den Hals bekommen und der sitzt mir immer noch ganz schwer dort. Es zieht alles und der Kopf tut mir weh!*

Nicht besonders angenehm! Kannst Du es noch einen Moment aushalten?

Ja!

Ja, geht noch. Danke schön!

**Zur Guten Absicht 3:** Welchen Unterschied gibt es hier bei der Guten Absicht 3, Liebe zu geben und zu bekommen?

**Gute Absicht 3:** *Als ich noch saß, fühlte ich mich eigentlich noch nicht im Ganzen drin. In dieser Position fühle ich mich sehr wohl. Ich habe die Türe genau vor mir, habe gestaunt, dass Gute Absicht 1 neben mir ist. Ich hätte so Lust, mit Guter Absicht 1 und dem Ausgeblendeten Thema dort hinauf zu steigen (Zeigt auf die Tür und eine Treppe im Garten). Will hoffen, dass da der Fokus mitkäme. Komischerweise ist das Offizielle Thema im toten Winkel; ich sehe das gar nicht.*

**Zur Guten Absicht 4:** Welchen Unterschied gibt es bei der Guten Absicht 4, dem Anerkannt-Werden?

**Gute Absicht 4:** *Keine besondere körperliche Empfindung. Fühle mich unbedeutend, abgestellt.*

**Zur Guten Absicht hinter allen Guten Absichten:** Welchen Unterschied gibt hier?

**Gute Absicht hinter allen Guten Absichten:** *Als ich zuerst gewählt wurde, war es ganz neutral, als hätte ich nichts damit zu tun. Als ich dann gesessen habe, kam so ein kurzer Schwung im Kreislauf, als würde ich gleich vom Stuhl fallen. Aber es war nur für einen kurzen Moment. Als ich aufgestellt wurde und da ich mit geschlossenen Augen ging, hatte ich das Gefühl, wir drehen uns oder gehen im Kreis und ich werde an die Wand gedrängt. Und als ich dann die Augen geöffnet habe, war ich ganz erstaunt über den Blick und es hat mich gefreut, dass es gar nicht so ist. Also mich haben die Blumen erfreut, die Schattenspiele draußen in der Natur.*

Okay! Gut!

**Zur Klientin:** Sind wir noch im richtigen Film?

**Klientin:** *Da grad nicht! Das hat mich jetzt erstaunt!*

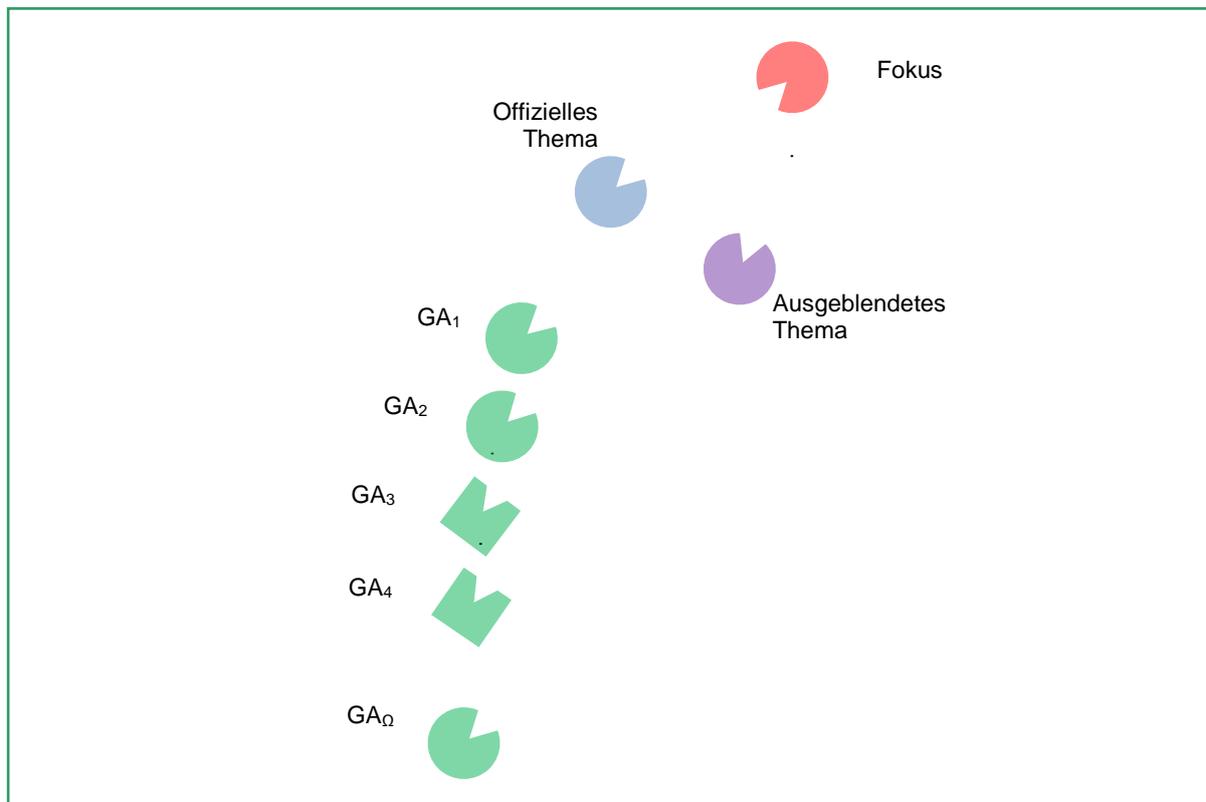
Das erstaunt Dich! Und die anderen Sachen?

*Waren realistisch.*

Gut. Gestattest Du, dass ich lösungsorientiert weiter arbeite?

*Ja.*

Gut! (Stellt alle Repräsentanten außer dem Fokus folgendermaßen um:)

**Zweites Bild**

**Zum Fokus:** Was ist jetzt hier anders?

**Fokus:** *Mein linker Arm ist bleischwer und wird ganz dick und lang. Es tut richtig weh. Die Gute Absicht 1 und 2, die tun mir eigentlich gut. 3 – da hab ich noch ein bisschen, also keine Angst, noch ein bisschen, da brauche ich noch ein bisschen Zeit!*

**Zu allen übrigen Repräsentanten:** Für wen ist diese letzte Umstellung eine Verbesserung? Hand hoch! (Gute Absicht 2 zeigt auf.) Für wen eine Verschlechterung? Hand hoch! (Gute Absicht 1 und 3 zeigen auf.) ... (Stellt das Offizielle und das Ausgeblendete Thema um und bittet den Fokus, in Richtung Ausgeblendetes Thema zu schauen.)

**Drittes Bild**

**Zu Fokus und Ausgeblendetem Thema:** Bitte schaut mal dorthin, wo die jeweils Andere ihre Füße hat! Und wenn ich sage „Jetzt!“, wechselt ihr schnell die Position. ... Jetzt!

**Zum Fokus:** Besser, schlechter, gleich oder anders?

**Fokus:** *Besser!*

Gut. (Führt dann mit dem Fokus in Bezug auf das Ausgeblendete Thema das Ritual zur Unterbrechung einer Musterrepräsentation („Kontextüberlagerungsunterbrechungsritual“) durch.

**Zum Fokus:** Jetzt schau mal in ihre Augen (denen des Ausgeblendeten Themas) und in einer langsamen gesammelten Bewegung im Kontakt mit den Augen machst Du langsam einen Schritt nach dem anderen auf sie zu ... ja, und gut atmen dabei ... und einen weiteren Schritt ... ja ... okay ... und noch 10 Schritte ... und noch 8 ... und noch 7 ... und noch 5 ... und noch 3 ... und noch einen Schritt ... und noch einen halben ... schau Dich jetzt kurz um ... kurz umschaun ... und jetzt geh in einem raschen Schritt zurück! ...

**Fokus:** *Mich überläuft es von Kopf bis Fuß, so eine Gänsehaut.*

Atme gut durch! Und wie fühlt es sich jetzt an?

*Mir fällt ein: neutraler!*

Gut. Neutraler! Wunderbar!

**Zum Ausgeblendetem Thema:** Welchen Unterschied gibt es hier?

**Ausgeblendetes Thema:** *Also in der Bewegung habe ich so die Stimmung gehabt: Na, es geht doch!*

Gut! Und Du hast auch die Hände geöffnet.

*Und im Erlebnis dessen, was gewesen ist, habe ich so ein Gefühl des Erleichtert-Seins.*

Genau!

**Zum Fokus:** Dann schau noch einmal zum Ausgeblendeten Thema und formuliere eine Bitte wie: Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich Dich in Zukunft auf andere Weise einbeziehe!

**Fokus:** *Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich Dich in Zukunft auf andere Weise einbeziehe!*

Ist das Okay, diese Bitte geäußert zu haben?

Ja!

Und schau auf ihre Hände. Dann hast Du schon eine Antwort.

*Jetzt geht es mir deutlich besser!*

Ja, jetzt geht es Dir deutlich besser! Und schau Dich einmal um, auch zu deinem Offiziellen Thema und dann zu den Guten Absichten.

*Jetzt kann ich die Guten Absichten alle nehmen!*

Aha! Gut!

**Zur Guten Absicht 4:** Da gibt es eine vierte Gute Absicht, nämlich das Anerkannt-Werden. Und die 4. gute Absicht dreht sich mal zur Guten Absicht hinter allen guten Absichten um. Und die Gute Absicht hinter allen guten Absichten ist so etwas wie eine Quelle, eine Quelle, die nicht leerer dadurch wird, dass man von ihr trinkt.

**Gute Absicht 4 (gerührt):** *Das gefällt mir sehr!*

**Zur Guten Absicht hinter allen guten Absichten:** Und als Quelle kannst Du immer geben. Lass es über deine Augen fließen. So einfach ist das Leben: immer nur geben. Und du kannst es genießen, dass es ihm gefällt!

**Gute Absicht 4 (gerührt):** *Kraft und Freude.*

Dass das Anerkannt-Werden mit Kraft und Freude verbunden ist. ... Und dann tritt bitte ein wenig zur Seite...

**Zur Guten Absicht 3:** ... und die Gute Absicht 3, das Liebe-Geben und -Bekommen, schaut zur Guten Absicht hinter allen guten Absichten hin und schaut auch da hin, wie das Anerkannt-Werden getrunken hat von der Guten Absicht hinter allen Guten Absichten und schaut einfach in die Augen und lässt es fließen. ... Wie ist das jetzt für Dich, wenn Du dahin schaust?

**Gute Absicht 3:** *Ich bin in einem anderen Film als vorher! Gute Absichten unter sich im kleinen Kreis. Aber wohl!*

Wenn der Film einen Titel hätte, was könnte man ihm als Titel geben?

*An der Quelle.*

„An der Quelle“ könnte man den Titel geben. .. Jetzt dreh Dich bitte wieder etwas herum und tritt ein wenig zur Seite.

**Zur Guten Absicht 2:** Jetzt dreh Du Dich einmal zu der Guten Absicht hinter allen guten Absichten um. Du bist ja das Dich-Bewegen. Und schau einmal, wie das ist, wenn Du zur Quelle hin schaust ... und was sich verändert hat, nachdem das Anerkannt-Werden zur Guten Absicht hinter allen Guten Absichten geschaut hat. Und vielleicht ist auch das Liebe-Geben und Nehmen so freundlich und schaut mal dorthin ... und dann wieder zurück. ... Wie ist das jetzt für Dich?

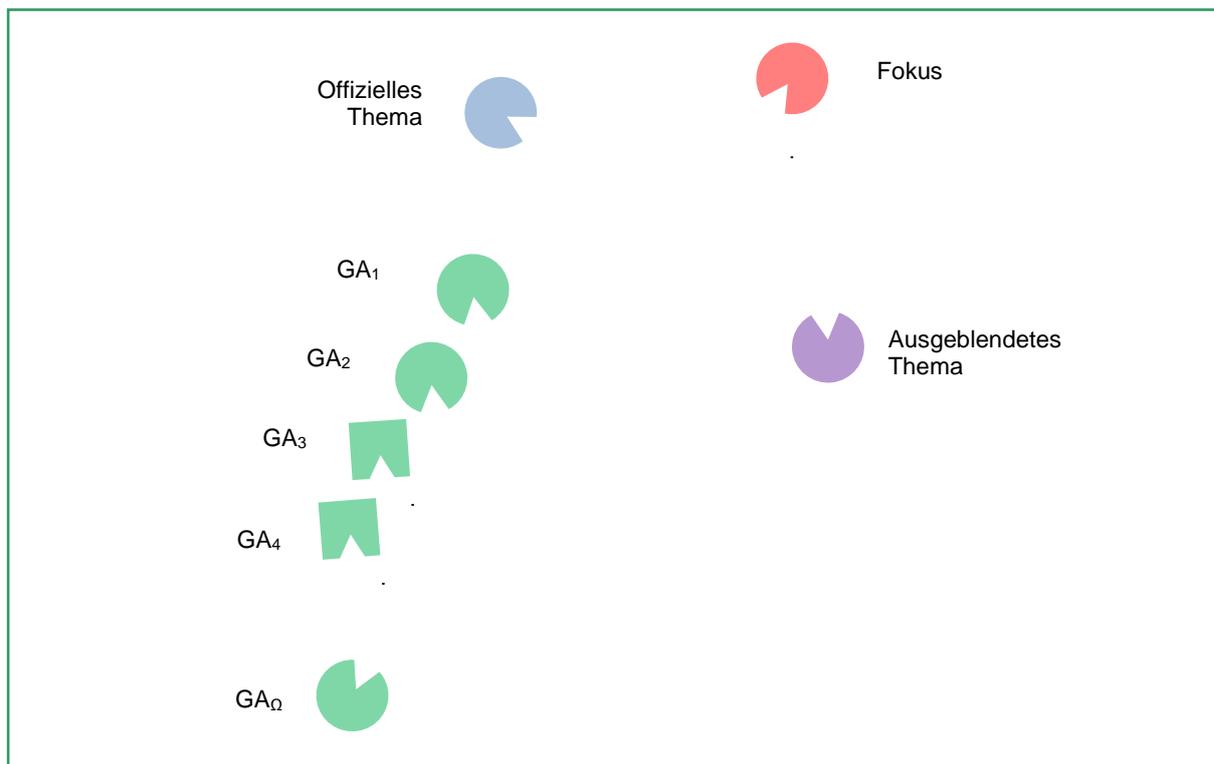
**Gute Absicht 2:** *Das Gleiche wie der Vorgänger irgendwie gesagt hat. Gut! Ich kann lächeln. Es ist leicht.*

**Zur Guten Absicht 1:** Und wenn Du, das Lernen, mein Leben als positiv anzuerkennen, langsam Dich umdrehst ... und schaust zur Guten Absicht hinter allen Guten Absichten hin ... und dann zum Anerkannt-Werden .... was sich da verändert hat ... und zum Liebe-Geben und Bekommen ... und zum In-Bewegung-Kommen ... und dann nochmal zur Guten Absicht hinter allen Guten Absichten... Was hier der Unterschied jetzt?

**Gute Absicht 1:** *Ich fühle mich total frei!*

Ich fühle mich total frei! Lernen, mein Leben als positiv anzuerkennen, fühlt sich total frei!

### Viertes Bild

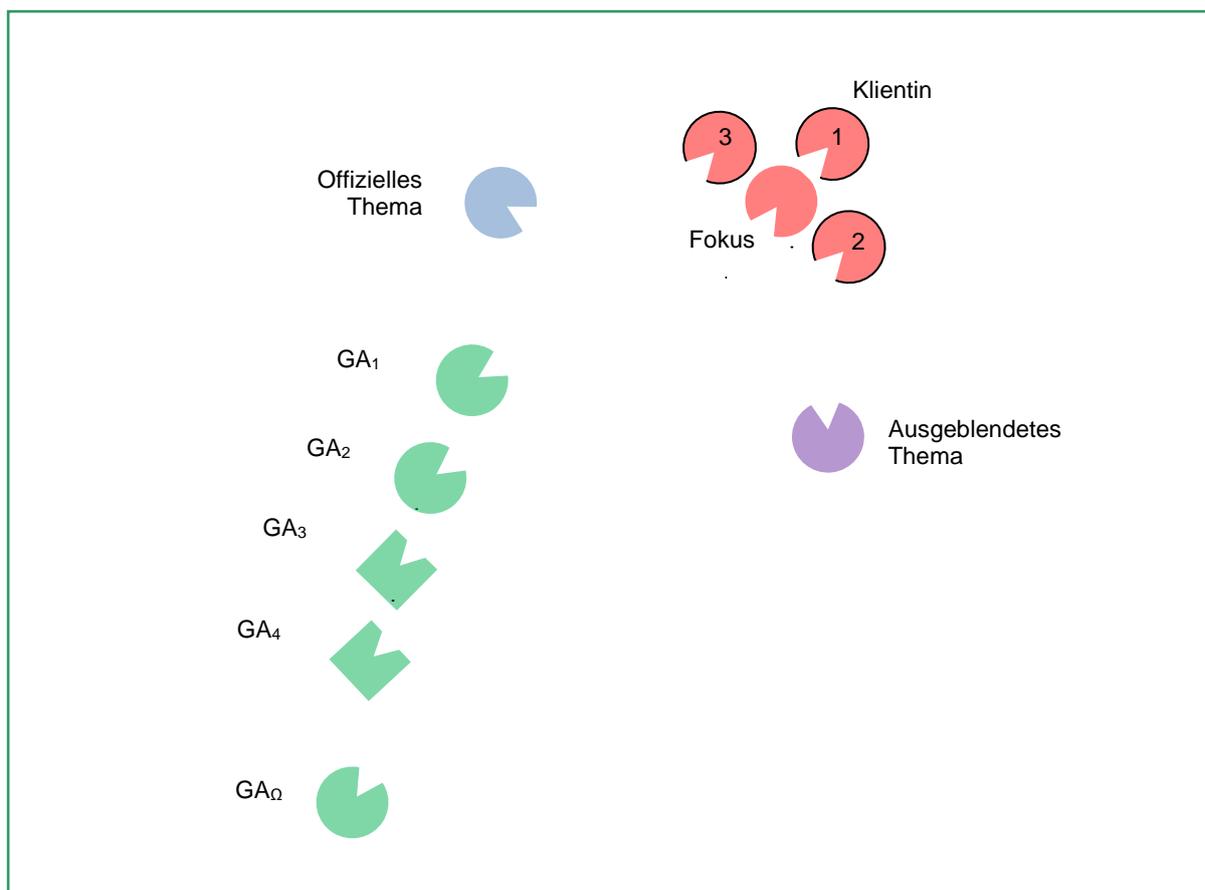


**Zur Klientin:** Und Du bist vielleicht so freundlich und stellst Dich hinter der Fokus. Und legst die Hände auf die Schulterblätter und schaust über eine Schulter in Dein System. Darf ich vorstellen? Da gibt es ein gewisses Offizielles Thema, was Dich hierher geführt hat. ... Und da gibt es etwas, was dazu gehört. Und dann gibt es eine Reihe Guten Absichten: Die Gute Absicht zu lernen, Dein Leben als positiv anzuerkennen, die sich jetzt total frei fühlt. Die Gute Absicht, sich zu bewegen. Die gute Absicht, Liebe zu geben und zu bekommen. Und die gute Absicht, anerkannt zu werden. Und dahinter die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten.

**Zum Fokus:** Wie ist das jetzt für Dich hier?

**Fokus:** *Wunderbar! Seitdem die Guten Absichten so aus der Quelle trinken und ich spüre jetzt... Zum 1. Mal interessiert mich das Offizielle Thema. Vorher gar nicht!*

Gut! Vielleicht bist Du so freundlich, Dich mit Deinem Kopf zu Deinem Original zurück zu wenden.

**Fünftes Bild mit der Klientin im Bild**

**Zur Klientin:** Darf ich vorstellen? (Weist auf den Fokus) Das ist eine etwas weiter entwickelte Gestalt Deiner selbst! Sie hat schon etwas erfahren und ausgedrückt, was Du auszudrücken und zu erfahren beginnst. Und wenn Du willst, kannst Du aus ihren Augen trinken, was sie alles an Gutem erfahren hat...

**Zum Fokus:** ... und Du bist so freundlich, es ihr zu geben ... ja genau... und es in ihre Augen fließen zu lassen ... die Augen sind ein ganz besonderes Organ ... sie können aufnehmen und senden...

**Zur Klientin:** ... und gut atmen! ... gut atmen! ... Und weiter hinschauen!

**Zum Fokus:** ... und vielleicht nimmst Du sie mit Deiner linken Hand einmal ... nimm ihre rechte Hand, sodass sie an Deiner Seite sein kann. Und Du führst sie sozusagen in ihr System. Du weist nacheinander hin ... so mit einer Hand ... da das Offizielle Thema ... und da gibt es noch etwas, was dazu gehört und was freundlich auf mich schaut, wenn ich es in Zukunft in anderer Weise mit einbeziehe ... und anerkenne. Und da gibt es verschiedene Gute Absichten, die alle getrunken haben von der Guten Absicht hinter allen Guten Absichten.

**Zur Klientin:** Und wenn Du willst, spüre mal, was ein guter Augenblick sein könnte, von der linken Seite auf die andere, die rechte Seite zu wechseln. Und gib Dir Zeit. Erst wenn Du bereit bist, gibst Du etwas Druck auf ihre rechte Hand... genau! ... und jetzt nimmt Deine linke Hand ihre rechte Hand. Und Du kannst wieder zu ihr hinschauen, etwas nehmen über die Augen, was immer es sei, von der etwas weiter entwickelten Gestalt Deiner selbst. ... Um dann, wenn Du dazu bereit bist, in Dein System zu schauen ... vielleicht zuerst zum Offiziellen Thema, was Dich hierher geführt hat.

**Zum Offiziellen Thema:** Und fragen wir mal das Offizielle Thema: Was ist jetzt anders?

**Offizielles Thema:** *Oh, sehr viel! Meine Beine sind gar nicht mehr so angepapppt, einbetoniert, sondern leicht. Ich bin befreit! Ich habe den Eindruck, ich habe meine Dienste getan! Ich gehöre wie nicht zu diesem System!*

Hm. „Ich habe den Eindruck, ich habe meine Dienste getan!“ ... Und vielleicht machst Du das auch sprichwörtlich, indem Du Dich entrollst und Dich setzt!

*Ja.*

**Zur Klientin:** Da gibt es etwas, was Dich hergeführt hat und jetzt keine Rolle mehr spielt!

**Klientin:** *Macht mich gerade ein bisschen fertig! ...*

Sollen wir sie noch einmal herein holen?

*Nein.*

Ich meine ... wenn ein Problem verschwunden ist, kann man schon gewisse Entzugserscheinungen haben. Es ist schon eine ganz schöne Umstellung, eine Umstimmung! Also da gibt es ein Thema, das in der Gestalt, in der es zu Anfang eingeführt wurde, jetzt keine Rolle mehr spielt! ... Dann schau mal zu dem, was da noch dazugehört. Wie ist das jetzt, wenn Du da hin schaust?

*Da hab ich mich eigentlich noch nie unwohl gefühlt, wenn ich da hin geschaut habe!*

Ah! Dann schau mal da hin und sag: Mit Dir fühle ich mich wohl.

*Mit Dir fühle ich mich wohl.*

Und dann sag vielleicht auch die Sätze, die Deine Vorgängerin schon gesagt hat: Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich Dich in Zukunft auf andere Weise einbeziehe!

*Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich Dich in Zukunft in anderer Weise einbeziehe!*

Und Dir die Ehre gebe.

*Und Dir die Ehre gebe (weint).*

Ist das okay, das zu sagen?

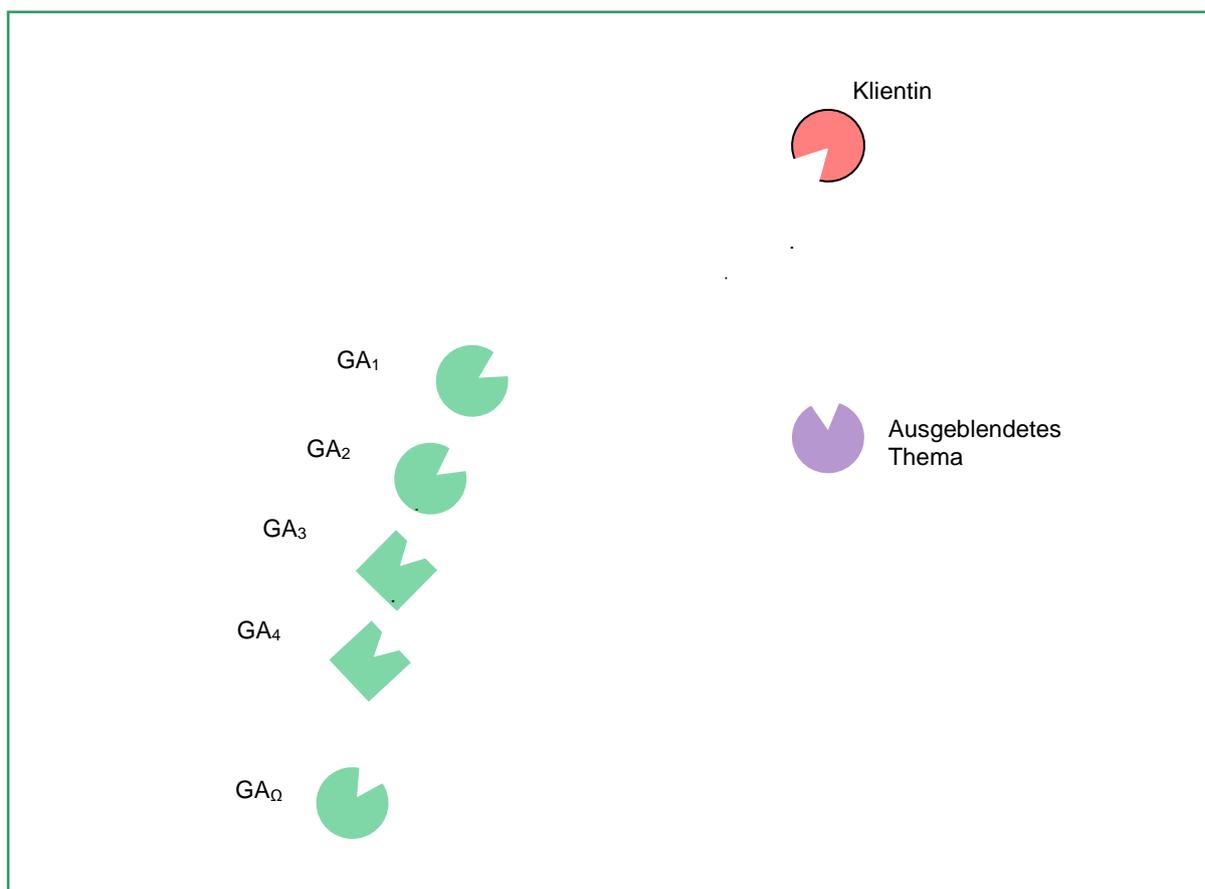
*Es tut gut!*

Und schau mal die Hände an. Ja, ja. Und gut atmen! Mit offenem Mund atmet es sich am besten. Und durchatmen! Und durchfließen lassen!

**Zum Ausgeblendeten Thema:** Und wie ist das für Dich, wenn du das hörst?

**Ausgeblendetes Thema:** *Ich fühle ganz viel Liebe und Zuneigung, aber auch Leichtigkeit und Freiheit und Unabhängigkeit.*

Okay. Gut.

**Sechstes Bild**

**Zur Klientin:** Und wie ist das für Dich, wenn Du das hörst?

**Klientin:** Einfach nur gut!

Und dann schau mal zum Fokus und wenn Du fühlst, dass es okay ist, gib einen leichten Druck auf die Hand und entlasse den Fokus aus Deinem System und stelle Dich selber an diese Stelle. ... Da gab es ein ehemaliges Thema, was jetzt keine Rolle mehr spielt, jedenfalls in der Gestalt, die es zu Beginn hatte. ... Da gibt es eine Gestalt, in der Du Dich gut fühlst, die Dich sehr anrührt und die liebevoll und leicht zu Dir hinschaut. ... Und da gibt es eine Reihe von guten Absichten. ... Etwas total Freies, was früher hieß: Lernen, mein Leben als positiv anzuerkennen. ... Dann das Dich Bewegen, ... dann das Liebe Geben und Empfangen, ... und schließlich das anerkannt Werden.... Und die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten. Wie ist das jetzt?

**Aufwühlend.**

... Gut. ... Okay! Aufwühlend ist eher angenehm oder unangenehm oder einfach aufwühlend?

**Angenehm!**

Angenehm aufwühlend! Hm.

**Weil ... es wird was gesprengt.**

Ah! Könnte es sein, dass etwas gesprengt wird, was vor einiger Zeit noch anders ausgedrückt wurde?

**Ja.**

Gratulation! Ja! Schön! Ich freue mich für Dich! ... Gute Fortsetzung in der Außenwelt! Und während es für die anderen jetzt aufhört, hat es für Dich gerade angefangen. Mit einer Verbeugung und einem Dankeschön entlasse Deine Repräsentanten aus ihren Rollen!

**Zu den ehemaligen Repräsentanten:** Und ihr bewegt euch, tut das Gesicht etwas reiben, sagt im Zweifelsfall Euren eigenen Vornamen! ...

## Nachgespräch

**Gastgeber (im Text normal gesetzt):** Okay, wir kommen zum Nachgespräch.

**Zur Klientin:** C., magst Du noch etwas sagen? Ohne Verpflichtung, etwas zu sagen...

**Klientin (im Text kursiv gesetzt):** *Ich hab mich stellenweise so gefühlt wie in einem anderen Film, als wäre es nicht meines. Hab dann aber immer wieder von meinem gestellten Fokus annehmen können, dass ich es doch bin.*

Der hat sich so geäußert, dass Du merktest: es geht doch um mich.

*Es geht doch um mich! Sehr schön für mich waren diese warmen Gefühle, die ich bei Äußerungen empfunden habe.*

Sehr schön. Wunderbar! ... Gute weitere Schritte! Alles, was gut ist in dieser Aufstellung, vertraue Deinem Herzen an! Und in der Kraft deines Herzens gehe Deinen Weg!

**Zu den ehemaligen Repräsentanten:** Gibt es aus den Repräsentantenrollen noch irgendwelche Rückmeldungen, was jemand sagen möchte?

**Ehemaliges Ausgeblendetes Thema:** *Als ehemaliges Ausgeblendetes Thema, das wirklich überhaupt nicht wusste und wissen konnte, wofür es steht, möchte ich sagen, dass ich mir trotzdem meiner Gefühle so sicher war. Und ich hatte auch auf eine Weise eine Sicherheit, dass alles gut wird!*

Prima! Das ist sozusagen der Effekt, der besonders nützlich in verdeckten Aufstellungen ist. Da weiß man nicht, wofür man steht. Und trotzdem ereignen sich die Veränderungen von Körperempfindungen und man ist sich darin sicher. Obwohl man keine Ahnung hat, wofür man steht. Das ist ein erstaunliches Phänomen!

*Vielleicht war es auch für mich ein besonderes Erlebnis, als ich auch sehr gerne dazu neige, im Hinterkopf irgendwelche Interpretationen anzufertigen, vorschnell irgendwelche Dinge zu denken, mir zurecht zu legen. Und ich konnte es diesmal absolut zulassen, dass ich Null Ahnung hatte.*

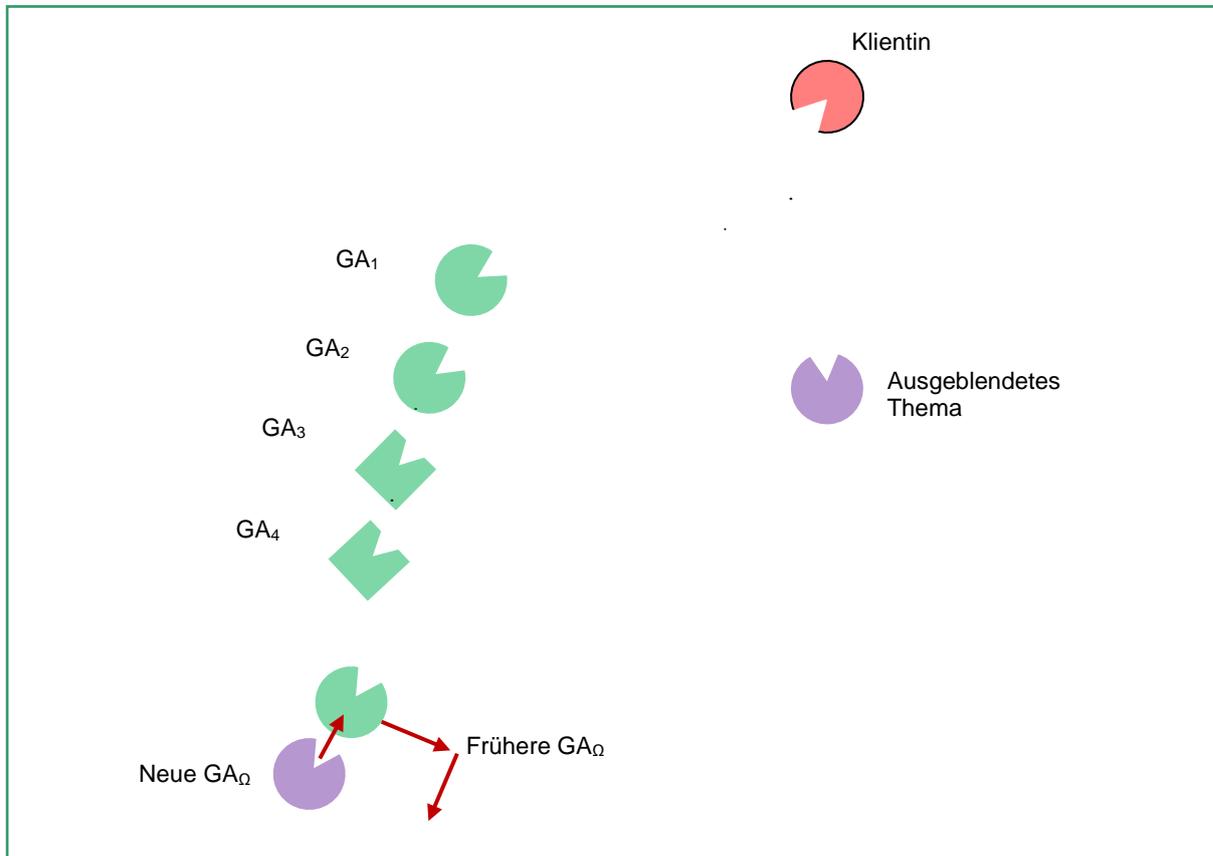
Wunderbar! Das ist die Einladung zu einem gepflegten Nichtwissen, nicht wahr? C. G. Jung sagt an irgendeiner Stelle, was unsere Zeit charakterisiere, sei die Überschätzung des Bewusstseins. Wir nehmen das zu wichtig, was uns einfällt an Interpretationen, Ursachenforschung usw. Und wenn man davon lässt, kommt das Nichtwissen. Und das kann man wirklich umarmen! Und als nützliche Ressource wertschätzen! ... Weitere Rückmeldungen aus den Rollen?

**Ehemalige Gute Absicht hinter allen Guten Absichten:** *Als ehemalige Gute Absicht hinter allen Guten Absichten war es, als wir in dieser Reihe gestanden haben, an sich ein gutes Gefühl. Als sich die vierte Gute Absicht zu mir umgedreht hat, war es auch ein ganz fröhliches Gefühl. Aber als sich dann die weiteren umgedreht haben, war ich plötzlich völlig fertig. Es war fürchterlich anstrengend auf einmal, ausgepowert und leer habe ich mich gefühlt.*

Gut. Machen wir noch etwas Nacharbeit! Darf ich Dich bitten, noch einmal an Deine Stelle zu

kommen? Und alle Guten Absichten und die anderen Repräsentanten stellen sich noch einmal auf wie im Schlussbild. (Alle Repräsentanten stellen sich noch einmal auf.)

### Siebtes Bild (Nachtrag)



**Zu einer Teilnehmerin:** Darf ich Dich bitten, Dich hinter die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten zu stellen? Und kannst Du Dich etwas kleiner machen, dass sie Dich verdeckt? ... Und wenn ich jetzt sage, tritt die bisherige Gute Absicht hinter allen guten Absichten in Zeitlupe etwas zur Seite und Du (die neue Repräsentantin) trittst nach vorne und richtest Dich auf. ... Jetzt! (Die beiden Repräsentanten bewegen sich wie angegeben.)

**Zur Klientin** (zeigt auf die bisherige Gute Absicht hinter allen Guten Absichten): Das ist das, was Du bisher für die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten gehalten hast! Und hier (zeigt auf die neue Repräsentantin) kommt die wirkliche Gute Absicht hinter allen Guten Absichten! Und nimm wahr, welchen Unterschied es macht! Wie ist das für Dich?

*Im Moment ist die wirkliche Gute Absicht hinter allen Guten Absichten größer!*

Genau! Natürlich!

**Zur bisherigen Guten Absicht hinter allen Guten Absichten:** Welchen Unterschied macht es hier?

**Bisherige Gute Absicht hinter allen Guten Absichten:** *Ich hab mich an der neuen Stelle befreit gefühlt!*

**Zur neuen Repräsentantin:** Und hier?

*Ja, total starkes Gefühl!*

Gut.

**Klientin:** *Ich fühle mich auch sehr hingezogen!*

Wunderbar! Dankeschön! Entrollt Euch wieder und setzt Euch wieder! ... Also das war eine kleine Nacharbeit. Denn wenn die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten als Quelle, wenn aus ihr getrunken wurde, sich ausgepowert vorkommt, dann kann sie alles Mögliche sein, aber nicht die Gute Absicht hinter allen Guten Absichten! Die fühlt sich nicht schwach!

**Ehemaliges Ausgeblendetes Thema:** *Ich fand es jetzt faszinierend zu sehen ... wie eine Befreiung!*

Richtig! Gut! ... Gibt es noch Rückmeldungen aus den Rollen?

**Ehemalige Gute Absicht 2:** *Ja. Als das Offizielle Thema aus dem Bild hinaus ging, bekam ich als ehemalige Gute Absicht „Mich Bewegen“ die Empfindung: ah, das ist gut so!*

**Ehemalige Gute Absicht 1:** *Also bei mir war es als ehemalige Gute Absicht am Anfang, als die anderen Guten Absichten hinter mich gestellt wurden, es für mich viel zu schwer war. Es war viel zu schwer, was da von hinten kam! Ich habe zuerst gedacht: Das sind mir hier zu viele Gute Absichten! Und die Schwere ist erst weg, als ich mich im Endeffekt umdrehen durfte.*

Genau! ... Das heißt, es ist eine ganz wichtige Etappe, jede Gute Absicht in Kontakt gehen zu lassen mit der Guten Absicht hinter allen guten Absichten. Okay!

**Ehemaliger Fokus:** *Für mich als ehemaliger Fokus war es auch wichtig, dass ich noch Kontakt bekam zum Offiziellen Thema, bevor es herausging.*

Natürlich! Erst umarmen, dann Abschied nehmen! Es wäre ein falscher Abschied, wenn er zu früh vollzogen würde. Rainer Maria Rilke mit seiner Gedichtzeile „Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir“ ist da ein schlechter Ratgeber. Das funktioniert nicht. Alle Spiritualitäten, die so viel vom Loslassen reden, vergessen aus meiner Sicht, dass man am besten loslässt, wenn man zuerst umarmt hat. Und zwar in dieser Reihenfolge: erst umarmen, dann loslassen! Wenn man es in anderer Reihenfolge versucht, dann rächt sich das. Ken Wilber nennt das „die Prä-Trans-falle“. Man sollte nicht versuchen, zu früh zu transzendieren! Das ist einigermaßen riskant. ... Gut. Noch irgendeine Frage zu dieser Aufstellung?

**Ehemaliges Ausgeblendetes Thema:** *Kannst Du das noch einmal erklären, was Du da gemacht hast, als das Ausgeblendete Thema und der Fokus ausgetauscht wurden?*

Das erste was ich gemacht habe, ist ein Test. Der Test bestand darin, dass ich gesagt habe: Schaut auf die Füße eures Gegenübers und wenn ich „Jetzt!“ sage, wechselt schnell euren Platz! Zum Test gehörte, dass ich den Fokus am Platz des Ausgeblendeten Themas dann gefragt habe: Besser, schlechter, gleich oder anders? Wenn er sagt „besser“, dann ist der Test positiv ausgefallen. Wozu dieser Test? Der Test lässt herausfinden, ob eine Kontextüberlagerung vorliegt. Wenn sich jemand an einer anderen Stelle als der eigenen besser fühlt, dann liegt eine Kontextüberlagerung vor. Da der Test nun positiv ausfiel, habe ich etwas Zweites gemacht, nämlich ein Ritual, um die Kontextüberlagerung zu unterbrechen. Es besteht aus dem langsamen Draufzugehen, dem schnellen Umdrehen, dem Umschauen im System und dem raschen Zurückkehren an seinen ursprünglichen Platz, um dann den Unterschied wahrzunehmen. Das Ergebnis war eine Erleichterung. Näheres dazu findet Ihr ausführlicher im Skript...

Vielen Dank Dir, C., und allen, die an dieser Arbeit mitgewirkt haben!

## Kommentar

Das Vorgespräch diente längere Zeit der Auftragsklärung. Einerseits sollte die Zurückhaltung der Klientin geachtet werden, die sich z. B. darin äußerte, ihr Thema nicht in der Gruppe öffentlich zu machen. Andererseits suchte der Gastgeber nach einer Weise, wie er der Klientin nützlich sein könnte. So gab es durchaus mehrere Phasen des Nichtwissens und der Ratlosigkeit. Glücklicherweise stellen die Strukturaufstellungen viele Grundformate und noch mehr Adaptionmöglichkeiten zur Verfügung, sodass das Gespräch nicht ergebnislos abgebrochen wurde, sondern die Klientin ihre Zustimmung zu einem Format geben konnte, das in der Lage war, wichtige Grundressourcen zu aktivieren.

Zur Core-Transformations-Aufstellung gibt es im Methodenteil ausführliche Erläuterungen. Angesichts der begrenzten Anzahl der GruppenteilnehmerInnen wurde darauf verzichtet, die im Vorgespräch erwähnten Personen als Kontextfaktoren hinzu zu nehmen. Erst im Nachgespräch wurde deutlich, dass sich die Gute Absicht hinter allen guten Absichten nicht als überpersönliche Quelle empfand. Aus diesem Grund erfolgte eine nachträgliche Ergänzung der Aufstellung.

Im Nachhinein ist der Gastgeber nicht mehr so davon überzeugt, dass es hilfreich war zu erlauben, dass die Repräsentantin für das Offizielle Thema das System verlassen und sich setzen konnte. Möglicherweise wurde dies zu sehr als Abwertung des ursprünglichen Anliegens empfunden. Vielleicht lässt sich dieser Punkt in Nachgesprächen mit zeitlichem Abstand klären.

## Nachgespräch nach 7 Wochen

**Gastgeber:** Vielen Dank, C., dass Du bereit bist zu diesem Nachgespräch und dankeschön dafür, dass Du mir erlaubst, es aufzunehmen und es mir zur Verfügung stellst. Was würdest Du sagen: Was hat sich verändert, womöglich verbessert seit diesem Aufstellungswochenende und seit Deiner Aufstellung?

**Klientin:** *Ganz Viel hat sich verändert! Es war eine Teilnehmerin an diesem Wochenende – das geht mir so nicht aus dem Kopf – die sagte an dem Abschlusstag: Ich kam mir vor wie ein Panzerknacker. Das geht mir immer so durch den Kopf, denn es passiert jeden Tag was. Es bleibt nicht bei Worten, sondern die gesagten Worte werden auch in Taten umgesetzt. Ich fühle mich seitdem befreit in mir, sodass ich reagieren kann und überhaupt handeln. Was mich sehr bewegt hat an diesem Wochenende – ich habe das ja verdeckt aufstellen lassen, mein Problem – es irritiert mich, es freut mich, es verwirrt mich: dass letztendlich mein verdecktes Problem herausgenommen wurde. Wir hatten ja das Problem auf den Stuhl außerhalb der Runde gesetzt. Ich habe das Gefühl, bis ich das verstanden habe, was auch ein paar Tage gedauert hat, dass ich das Problem bin oder ich derjenige bin, der sich bewegen sollte, was ich ja auch tue. Seitdem geht es mir besser!*

Erstaunlich!

*Ja, ich bin im Augenblick so überwältigt, dass ich heute früh froh war, dass der Kühlschrank*

*kaputt ging, dass endlich wieder einmal was Negatives passiert ist ...*

Lacht.

*Ja, kann nicht sein! Irgendwie passiert jeden Tag einfach nur was Gutes. Es passiert und es läuft und es ist rund! Ich hab so richtig gewartet, dass heute endlich der Kühlschrank kaputt ging ...*

Lacht.

*... dass endlich mal wieder einer was auf den Deckel bekommt! (Lacht.)*

Das klingt nach dem Motto: Hilfe, früher hatte ich wenigstens noch ein Problem! Jetzt habe ich gar nichts mehr!

*Ja, so. Vorgestern war das richtig beängstigend für mich.*

Weil so viel Gutes, so viel Klärendes passiert ...

*Ja, und so einfach! Es passiert einfach. Das Beste, was im Moment für mich passiert, ist, dass ich nichts verdeckt verarbeite, dass ich erkenne: eben läuft es wieder in die Richtung, das müssen wir hintenherum machen... Ich habe noch einmal um Hilfe gebeten telefonisch. Und dass ich da so richtig für mich erkenne: das kann es nicht sein! Und wenn ich offen und ehrlich bin, kommt es so einfach zurück! Wie gesagt: es erschrickt mich ein bisschen, wie einfach es ist, wenn man bei der Wahrheit bleibt, wenn man offen ist! Ich probiere es wirklich täglich ganz offen, zwar manchmal mit Bauchschmerzen und dann drehe ich mich noch fünf Mal, bevor ich es dann offen benenne. Wenn ich es aber dann getan habe, fühlt es sich leicht an. Und es kommt, bis auf den Kühlschrank heute, Positives zurück. Und das ist eine ganz wunderbare Erfahrung.*

Sehr schön, sehr schön! Eine Erfahrung, die Du in Zusammenhang mit dieser Aufstellung siehst...

*Weil ich ja ... Meine Thematik war ja: ich habe alles auf dieses verdeckte Problem abgewälzt. Also, nur terminologisch, dass es klar ist: „Verdeckt“ ist ein technischer Ausdruck in dieser Aufstellungsarbeit. Das heißt nicht, dass es für Dich etwas Verdecktes ist. Du weißt ja, was das Thema ist.*

*Ja.*

Und dieses Thema nannten wir das „Offizielle Thema“. Du weißt, worum es sich handelt. Ich weiß es nicht, auch die Gruppe weiß es nicht. Und wir fragen auch nicht nach. Aber für Dich ist es ganz klar: Du weißt, was es ist!

*Ja. Genau!*

Deswegen ist es für Dich kein verdecktes Thema. Es ist nur methodisch eine Möglichkeit, Dich zu schützen. Die anderen brauchen nicht zu wissen, worum es geht, auch nicht Deine Repräsentanten. ... Ich freue mich sehr für Dich für die Verbesserungen, die Du berichtest. Das Kuriose oder das Schöne dabei ist, dass Du sagst, das hat mit größerer Offenheit zu tun! Mit Direktheit. Damit, die Wahrheit einfach zu sagen und die Erfahrung zu machen: es ist und es wird ganz einfach. Eine verdeckte Arbeit hat zur Wirkung eine größere Offenheit! Das finde ich so schön!

*Ja.*

Und dann gab es in der Aufstellung die Etappe, dass die Stellvertreterin für Dein Offizielles Thema sagte: Jetzt fühle ich mich wie überflüssig hier! Und dann hat sie sich in den äußeren Stuhlkreis gesetzt. Darauf spielst Du an.

*Genau! Seitdem ich mehr auf mich achte und nicht mehr so: was ist gut für den und wie muss ich jetzt reagieren, dass es stimmt? Und immer in diese Zwickmühle mich reingebracht habe, es jedem recht zu machen... Und irgendwo habe ich mich ein großes Stück verloren auf diesem Weg. Wo ich im Moment drauf achte, ist, dass es für mich in Ordnung ist in erster*

*Linie. Was möchte ich? Wo möchte ich hin? Und das fällt mir seitdem leichter. Und was mir halt das Tollste war an der Aufstellung, ganz im Vorfeld... Ich wollte die Aufstellung haben, aber Du hast ja gemerkt, ich war unheimlich blockiert. Ich wusste auch nicht wirklich... Eigentlich wollte ich nicht und eigentlich wollte ich doch! Was für mich ganz toll war, diese Erfahrung, dass Du es geschafft hast, dass dieser Weg - oder wie sagt man da - in mir so viel löst, dass ich dann doch mit dem Offiziellen Thema, ohne Namen zu benennen, trotzdem daran arbeiten konnte. Und das fand ich für mich eine ganz große Hilfe!*

Sehr gut!

*Was auch für mich ganz deutlich zu erkennen war an diesem Wochenende... Also ich kam sehr traurig an. Irgendwie mit einer Grenze, habe ich mich dann aber doch überwunden. Was heißt überwunden, ich wollte ja hin. Irgendwo habe ich auch immer wieder so eine Bremse gezogen... Und was mir sonntags dann bei allen aufgefallen ist: ich fand, sie haben sonntags gar nicht mehr normal gesprochen, sie haben das alles so melodisch irgendwie...*

Lacht.

*Ich fand das alles so wie Singsang ... ist vielleicht falsch ... die Thematik wurde irgendwie so singend rübergebracht ... weißt Du, wie ich meine? Nicht so: Hm, ich bin jetzt tieftraurig und mir geht es gerade so schlecht, sondern es wurde trotz der Traurigkeit und der Thematik leichter erzählt...*

Ja, ja.

*Etwas, was ich im Moment auch ganz tief in mir probiere zu halten: dass das Traurige und Ernste irgendwie leichter überkommt. Das fand ich wirklich sonntags ... ich musste ein bisschen schmunzeln, ich kam mir gerade vor wie in einem Singkreis. Es war so melodisch! Schön!*

*Das probiere ich auch fest zu halten, mitzunehmen. Manche Sachen fühlen sich einfach noch immer tragisch an, aber sie wiegen nicht mehr so schwer! Es hat irgendwie ein anderes Gewicht. Ja, durch dieses in die Zukunft gucken stoße ich zwar manches Mal auf Unverständnis, weil ich nicht mehr an diesen alten Kamellen rum kaue, sondern sage: Weißt Du, das ist passiert! Aber jetzt lass uns mal überlegen, wo wollen wir denn hin? Was wollen wir denn oder was machen wir denn aus dieser Situation hier? Und meine Mutter weiß damit gar nicht umzugehen. Sie möchte gerne noch von 1811 erzählen. Und es funktioniert aber selbst mit denen, die das System nicht kennen, wenn man sich da gar nicht mehr drauf einlässt, in diesem Alten zu rühren, sondern sagt, puh, wir wollen doch nach vorne gucken! Es ist zwar nicht einfach, aber die Gespräche laufen doch in eine andere Richtung.*

Erstaunlich!

*Ja, ich bin überwältigt!*

(Lacht) Du bist überwältigt!

*Ja, ich bin überwältigt! Das ist ja auch Leben! Und ich probiere das auch zu leben! Es fühlt sich leichter an.*

Was Du berichtest, ist eine neue Lebensorientierung, die Du gefunden hast! Die nicht das verleugnet, was als Ernst des Lebens da ist, auch als leidvolle Erfahrung da ist, aber irgendwie anders damit umgeht als vorher. Ich freue mich sehr darüber! Es war ja vor allem eine Arbeit, die Dir geholfen hat, Deine eigenen Ressourcen zu stärken. Ich freue mich, dass der Bezug zu Deinen Ressourcen wieder frei geworden ist und so stark wieder frei geworden ist, dass Du einen bemerkenswerten Unterschied in der Gruppe festgestellt hast – melodisch, irgendwie musikalisch, wie Du das beschrieben hast. Und sogar, dass es nicht an diesem Wochenende blieb, sondern Du z.B. in Gesprächen mit Deiner Mutter merkst, dass Dir anderes wichtiger geworden ist: nicht mehr so viel in der Vergangenheit herumwühlen,

sondern nach vorne gerichtet sein, auf Lösungen ausgerichtet sein. Und das hält jetzt schon ein paar Wochen an. Sehr gut! Erstaunlich!

*Ja, das macht irgendwie diese Methode.*

Ja, das weiß ich und deswegen liebe ich sie so sehr! Und deswegen habe ich in den letzten Jahren viel darin investiert, um mich darin mehr und mehr fortzubilden.

*Ich habe ja auch erwähnt, dass es mir am Anfang dieses Wochenendes sehr schwer gefallen ist und ich innerlich die Gruppe abgelehnt habe. Sie war mir einfach zu groß und ich habe mich nicht wohl gefühlt und ich dachte in der ersten Viertelstunde, ich sei falsch, weil da auch Teilnehmer waren, die da viel lernen wollten... Und irgendwie war es doch eine harmonische Gruppe und das war auch eine Hilfe für mich. Und am Sonntagmorgen habe ich mich sogar richtig wohl gefühlt. Und man sah es mir auch an. Und ich wurde auch angesprochen darauf. Okay. Sehr schön! Also vielen Dank dafür, was Du erzählt hast! Vielen Dank für diese schöne Rückmeldung!*

## **Nachgespräch nach etwas mehr als 4 Monaten**

**Gastgeber:** Vielen Dank, C., dass Du freundlicherweise bereit bist zu diesem 2. Nachgespräch nach Deiner Aufstellung, die wir vor etwas mehr als 4 Monaten erlebt haben und die vor allem du erlebt hast. Was möchtest Du sagen: Welche Veränderungen haben sich seitdem ergeben? Wir haben ja vor einiger Zeit schon einmal ein Nachgespräch geführt. Das ist schon eine Weile her. Jetzt ist wieder eine neue Situation. Wie erinnerst Du Dich an Deine Aufstellung und was möchtest Du sagen zu möglichen Wirkungen dieser Aufstellung?

**Klientin:** Okay! Also erst einmal geht es mir gut!

Wunderbar!

*Ich habe jetzt meine eigene Wohnung, in der ich mich sehr wohl fühle, zur Ruhe komme, von der aus ich gestärkter in viele Situationen gehen kann. Was ich von diesem Wochenende auf jeden Fall mitgenommen habe, ist, dass ich mir ganz klare Linien setze, feste Regeln, an die ich mich dann auch halte...*

Erstaunlich!

*... auch wenn es mir etwas schwer fällt. Ich übe sehr daran. Im Moment ziehe ich meine eigenen Regeln eigentlich gnadenlos durch. Das Ergebnis ist positiv, dass ich mich daran halte. Es bereitet mir manchmal so körperliche Schwierigkeiten, wo ich so merke, ich werde jetzt nervös, eigentlich würde ich es gerne wieder ändern und in meine alten Formen fallen... Das Ergebnis ist aber immer positiv, wenn ich mich an meine eigenen Gesetze halte! Das ist auch sehr wirkungsvoll in Beziehung zu meinem Mann. Ich habe mir z.B. jetzt das Gebot gegeben, den ganzen Monat keinen Kontakt zu meinem Mann zu haben, keinen persönlichen Kontakt, sondern nur telefonischen. Das hat insoweit geklappt, dass er es gebrochen hat und dann für fünf Minuten kam, um mich zu sehen, weil er meinte, er hält es so lange nicht aus. Und ich war dann aber so standhaft, dass ich sagte „Nein!“, diesen Monat habe ich gesagt „Nein!“, fünf Minuten, und dann ist es gut. Ich habe mich natürlich sehr schwankend gefühlt: einerseits hätte ich gerne mehr Kontakt, andererseits tut es mir gut, wenn ich mich an die Regel halte... Also, diese Form, mich an meine Regel zu halten, ist sehr wirkungsvoll!*

Erstaunlich!

*Sehr erstaunlich! Ja, ich freue mich, dass ich es auch durchhalte! Was noch für mich ganz gravierend ist, ist, dass ich trotz meiner ganzen Nöte und Ängste positiv in die Zukunft schaue. Also dass ich nicht mehr diese Angst vor der Zukunft habe. Auch mit dem Wissen: ich*

*weiß nicht, zu welchem Ergebnis welche Situation führt ... aber nicht mehr mit dieser ganz großen Angst. Ob es jetzt Verlust ist oder die Trennung von meinem Mann oder keine Trennung – diese Angst hat sich irgendwie ein bisschen verflüchtigt. Ja, das stärkt mich wieder in meinen Handlungen. Natürlich wieder mit allen Höhen und Tiefen. Ich falle genauso noch in ein tiefes Loch, habe aber mehr Kraft, mich da selbst wieder heraus zu holen. Wieder an das Gute zu glauben und daran fest zu halten, das fällt mir im Moment viel leichter. Das ist einfach etwas sehr Schönes!*

Oh ja! Da freue ich mich für Dich! Das sind ja wunderbare Verbesserungen!

*Natürlich ver falle ich noch in meine alten Muster. Ich lasse mich noch hängen. Ich werde auch mal traurig und verliere einmal zwei, drei Tage meinen Mut, schaffe es aber dann, immer wieder einmal daran denkend positiv in die Zukunft zu blicken ... und dann geht es wieder besser. Und das sind dann einfach meine klaren Linien. Und es geht einfach alles leichter, wenn es klar ist. Das muss ich wirklich sagen, auch wenn ich etwas äußere und ich sage es sehr klar und sehr deutlich, dann ist auch das Feedback vom Umfeld einfacher, leichter.*

Im Beruf wie privat?

*Beruflich wie privat! Ja. Das sind so wirklich die ganz festen Dinge, die ich mitgenommen habe. Und ich bin ja auch zur Beratungsstelle gegangen für betroffene Angehörige von Alkoholikern – da habe ich mir auch noch einmal Hilfe geholt, die mir sehr gut tut im Umgang in dieser Richtung mit meinem Mann. Er weiß es auch. Ich bin da ganz offen. Ich verheimliche nichts mehr. Ich äußere meine persönlichen Wünsche und äußere ganz klar meine Regeln und meine Bedürfnisse. Und es ist einfach eine gute Sache!*

Du hast Dir sogar zusätzliche Hilfe organisiert...

*Ja, die habe ich mir genommen, weil wir ein sehr negatives Erlebnis hatten. Und dann habe ich mir gesagt: okay, diese Seite muss ich noch einmal anders aufarbeiten. mein Bedürfnis war, dieses Thema Alkohol noch einmal zu vertiefen...*

Ja, natürlich! Sehr gut, sehr gut!

*Und ich geh da ziemlich regelmäßig sogar hin.*

Ah, hast Du eine Gruppe gefunden für Angehörige?

*Nein, das sind Einzelgespräche.*

Gut.

*Ja, da bin ich auch ganz stolz drauf! Es ist auch eine harte Arbeit, weil es geht ja auch persönlich um mich selbst, da geht es ja kaum mehr um den Angehörigen, sondern um einen selbst: warum man das macht, warum man das lebt. Die können mir in dieser Situation noch einmal vertiefter helfen.*

Und das alles bringst Du in Verbindung mit der Aufstellung?

*Alles! Weil ich einfach das Gefühl habe, dass ich das einfach so möchte. Ich möchte ganz klar sehen, ich möchte ich sein dürfen, und das hat mich alles sehr gestärkt. Einfach eine Standfestigkeit zu bekommen, den Glauben an mich nicht zu verlieren ... ja ... das war für mich sehr wichtig an diesem Wochenende.*

Sehr gut!

*Und diese tolle Unterstützung von Dir trage ich täglich mit mir.*

Ah, das freut mich sehr!

*Natürlich wie gesagt: eingeschränkt mit allen meinen Krisen!*

Natürlich! Die gehören zum Menschsein mit dazu. Aber die Grundlinie ist richtig und die ist deutlich anders geworden! Und sehr viel besser geworden. Und das Maß, wie Du Dir selber Regeln gibst, wie Du Dich selber bestimmst und Dich daran hältst und wie klar Deine

Mitteilungen sind und wie viele gute Rückmeldungen Du bekommst von den anderen aufgrund Deiner klaren Ansagen – das ist wunderbar! Und auch dass Du für Dich klar hast: da gibt es, was den Alkoholismus meines Mannes angeht noch einmal ein spezielles Problem, da gibt es Fachleute dafür und da kann ich mir Hilfe organisieren, die mir noch einmal in einem speziellen Sinn hilfreich ist – auch das ist sehr, sehr schön und zeigt, wie sehr Du Dein eigenes Leben in die eigene Hand nimmst und in einer guten Weise weitergehst.

*Was für mich so hängen bleibt, ist, dass man trotz der ganzen Schwierigkeiten so positiv lernt, in die Zukunft zu gucken, natürlich mit Ängsten und allem, was dazu gehört, aber nicht mehr mit dem Verkriechen und nicht mehr Hingucken – das hat sich wirklich gelöst!*

Sehr, sehr schön! Vielen Dank!