

LÖSUNGEN MIT SYSTEM: METHODEN DER LÖSUNGSFOKUSSIERTEN SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNGEN

Erweiterte Mitschrift der Ausführungen von **Insa Sparrer** und **Matthias Varga von Kibéd** in Seminaren des SySt-Instituts 2001-2009. Enthält auch Texte, die auf www.syst.info, in Büchern und Zeitschriftenaufsätzen der Autoren (siehe Literaturverzeichnis) veröffentlicht wurden.
Zusammenstellung und Redaktion: Günter W. Remmert

Inhaltsverzeichnis

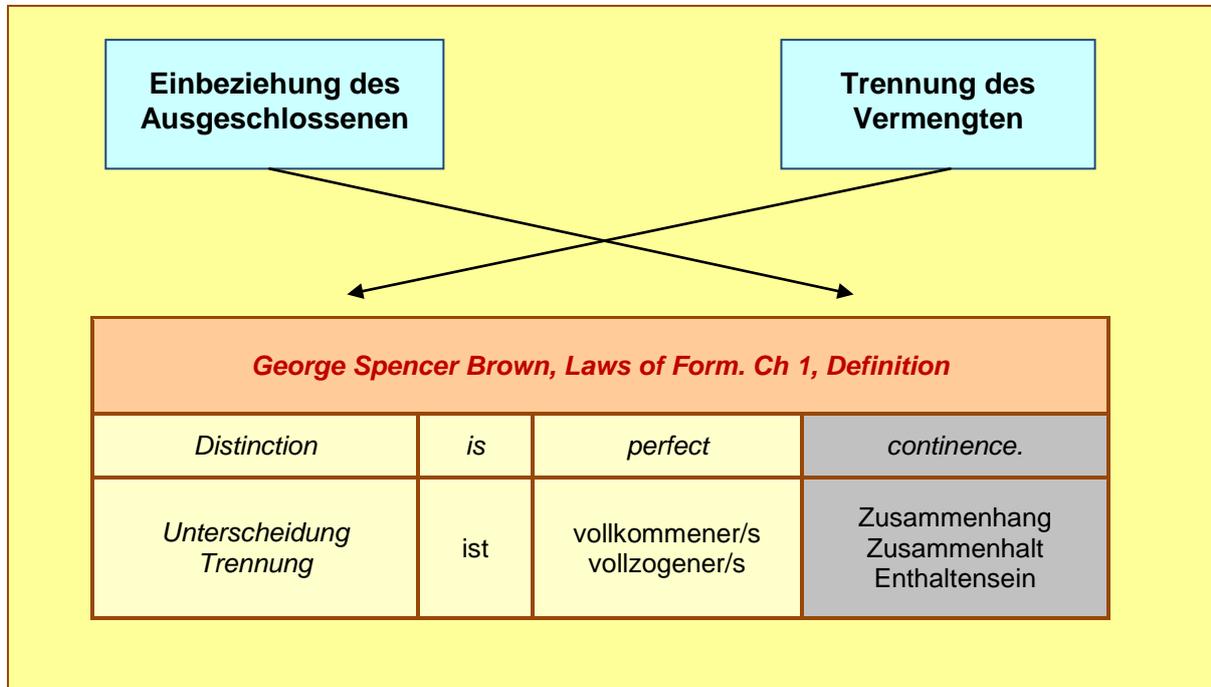
HAUPTINTERVENTIONEN IN DER AUFSTELLUNGSARBEIT	3
ZWEI GRUNDFORMEN	3
STELLUNGSARBEIT	6
MODIFIKATIONEN VON REPRÄSENTANTEN	7
Grammatik relativer Anordnungen von Orten und Repräsentanten	8
Grammatik relativer Anordnungen unter Repräsentanten	8
Grammatik der Winkel zwischen Repräsentanten	9
PROZESSARBEIT	10
DREI KOSTBARE HELFER	11
ZWEI SYSTEMISCHE FILTERFRAGEN	11
TESTS	11
RITUELLE SÄTZE	11
Anordnungsbeschreibungen	11
Quasi-Tautologien	12
Per Definitionem korrekte Beziehungsbeschreibungen	12
Wiederholung mit Paraphrasierung und sachten Modifikationsangeboten	13
Quasi-Kontradiktionen: Khalil-Gibran-Sätze	13
Körpersprache-Metaphern	13
Nur Angebote machen	13

RITUALTYPEN ALLGEMEIN.....	14
KONTEXT-ÜBERLAGERUNGS-AUFHEBUNGS-RITUAL (KÜAR)	14
Essentials	15
SYSTEMISCHE GESTIK.....	17
SYSTEMISCHE VERNEINUNG.....	18
ALTER-EGO-METHODE (AEM)	19
Die 7 Phasen	19
SELF-RELATION-ARBEIT	20
INFRAROT-ÜBERTRAGUNG	21
VERABSCHIEDUNG VON ETWAS ALTEM UND BEGRÜSSUNG VON ETWAS NEUEM.....	21
AMBIVALENZWÜRDIGUNG	21
ROLLEN-RÜCKGABE-AUFSTELLUNG	22

HAUPTINTERVENTIONEN IN DER AUFSTELLUNGSARBEIT

ZWEI GRUNDFORMEN

Alle Interventionen können gesehen werden als Verflechtung von zwei Grundformen:



Verbindung: heilsam als Einbeziehung
pathogen als Vermengung

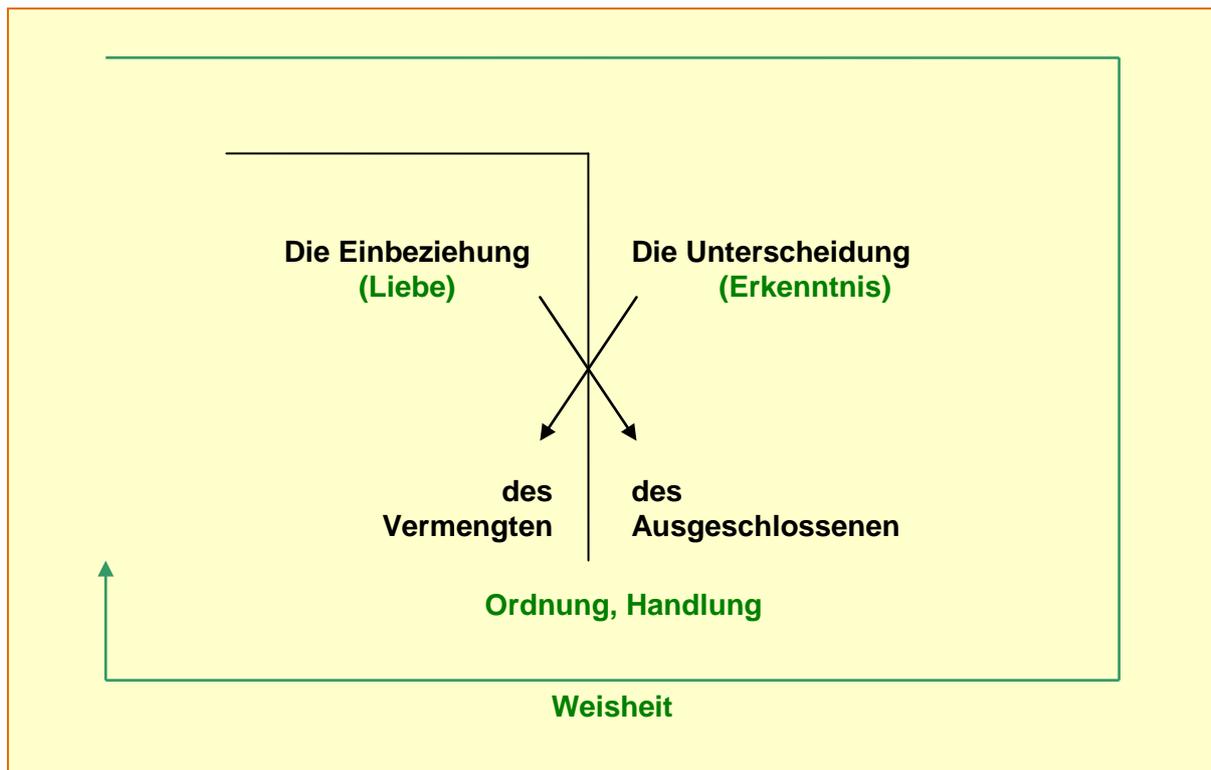
Trennung: heilsam als Unterscheidungsvermögen
pathogen als Ausschluss

Der Grundvorgang heilsamer Einbeziehung wie heilsamer Unterscheidung als Unterscheidungsvorgang nach **George Spencer Brown** im Licht der Glaubenspolaritäten: Die Grenzziehung als ordnende Handlung, die Weisheit als Reentry.

Literatur:

Spencer-Brown, George (1997): Laws of form. Gesetze der Form. Lübeck: Bohmeier Verlag.

Schönwälder-Kuntze, Tatjana (2004): George Spencer Brown. Eine Einführung in die "Laws of form". Unter Mitarbeit von Katrin Wille und Thomas Hölscher. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

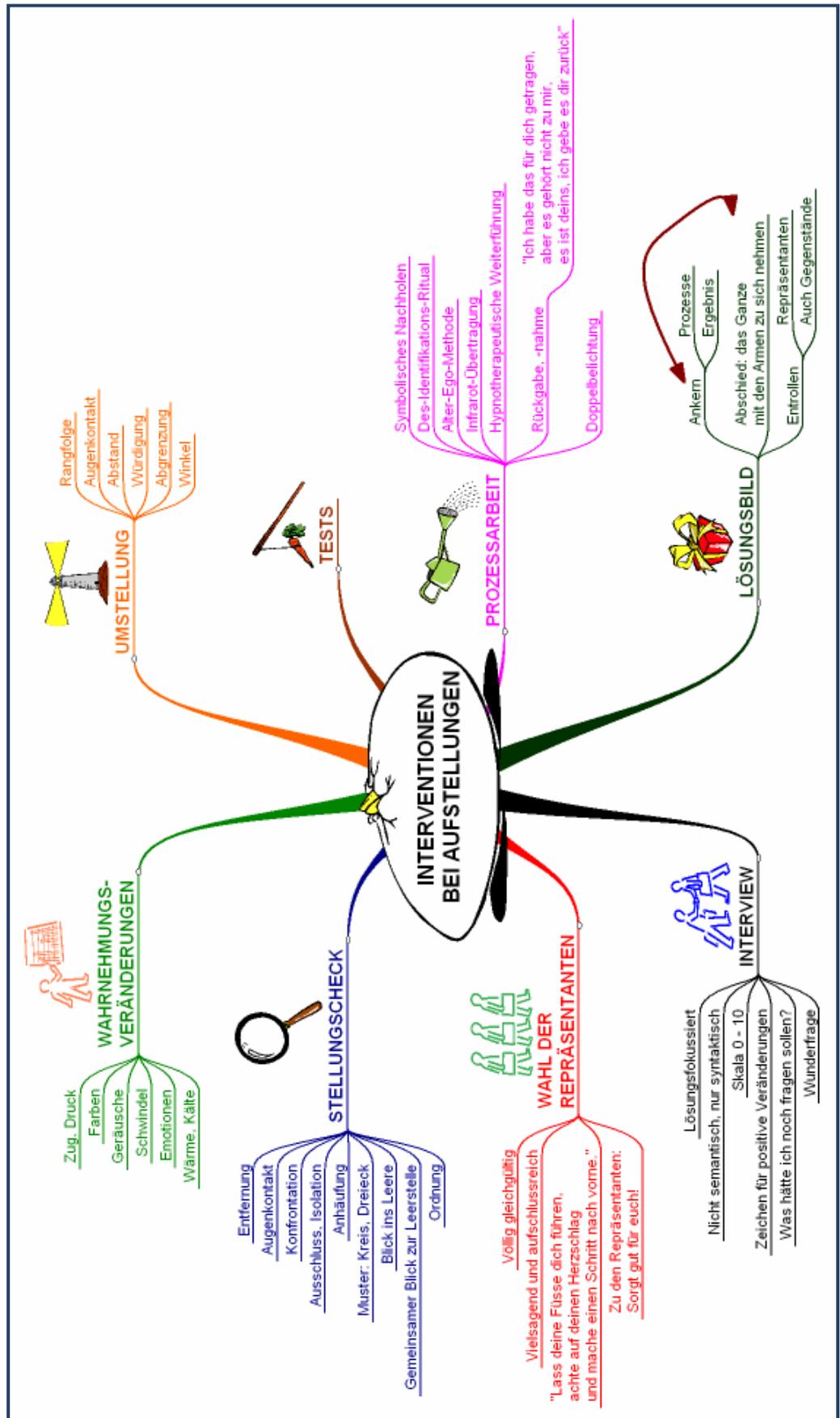


Grundkategorien bei den **Hauptinterventionen** sind

1. **Stellungsarbeit** zur allparteilichen Verbesserung (nicht auf Kosten einzelner Teile),
2. **Prozessarbeit** zum Nachholen oder Aufladen von etwas, was bisher nicht oder nicht genügend stattgefunden hat (unabhängig davon, ob dies überhaupt in der gegebenen Situation möglich war oder wer daran schuld ist), und das Wechseln der Sichtweise, um dadurch Ressourcen zugänglicher zu machen, und
3. **Tests** zur Verdeutlichung.

Das Ziel, eine Lösung zu finden, ist allerdings eine aktive Behinderung, eine Lösung zu finden.

Das Ziel ist vielmehr, einen weiteren nützlichen Schritt zu tun.



STELLUNGSARBEIT

Veränderung von Abstand und Winkel. Ziel ist eine möglichst mehrparteiliche, vielleicht sogar allparteiliche Verbesserung. Die Umstellung der Repräsentanten verkürzt den Prozess. Sie ist ein Versuch der Vermeidung von Umwegen.

Die einzig mögliche Antwort auf die Frage „Warum?“ lautet „Warum nicht?“

Steve de Shazer

Es ist eine hinderliche Idee, dass es die richtige Intervention gäbe. Stattdessen gibt es viele Interventionen, die nützlich sein könnten. Wer eine Aufstellung als Zuschauer erlebt, sollte seine eigenen Ideen nicht abwerten!

Nach einer Weile kann man eine Standardanordnung stellen. Sie dient als Testbild für Abweichungen, um nützliche Hinweise zu bekommen. Wenn das Standardbild keine Lösung gibt, kann man deutlicher die Stellen sehen, an denen weitere Prozessarbeit nötig ist.

Komplexitätsreduktion durch gewählte Repräsentanten, die nicht gestellt werden. Bei Bedarf können diese jedoch aktiviert werden, indem man sie aufstehen lässt. Oder sie werden zu einem späteren Zeitpunkt gestellt.

Schichtenweiser Aufbau:
nachträgliches Hereinnehmen von Repräsentanten.

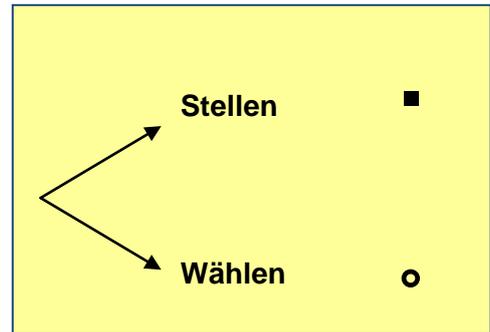
Parameter

- Abstand
- Winkel
- Berührung
- Blickkontakt

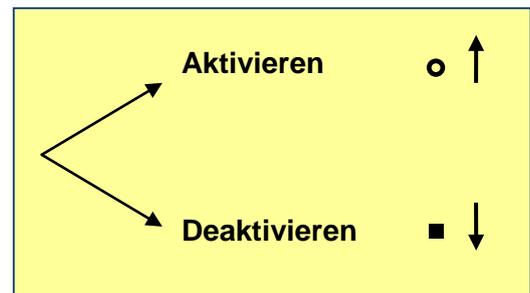
Extreme Reduktion der Darstellungsmittel.
Karge Interventionen führen zu klaren Wirkungen.

MODIFIKATIONEN VON REPRÄSENTANTEN

Stellen: im Raum (= ins Scheinwerferlicht bringen)
 oder
Wählen: Am Rand des Raums sitzen lassen (im Halbdunkel lassen). 2 Formen möglich: entweder an der Stelle sitzen lassen, wo sie schon saßen oder spezifisch anordnen.
 Nutzen: Mittel zur Komplexitätsreduktion.



Aktivieren: Gewählten R aufstehen lassen = betonen
 oder
Deaktivieren: R sich setzen lassen.
 Nutzen: Besonders interessant unter dem Aspekt des Testens von Einflüssen.

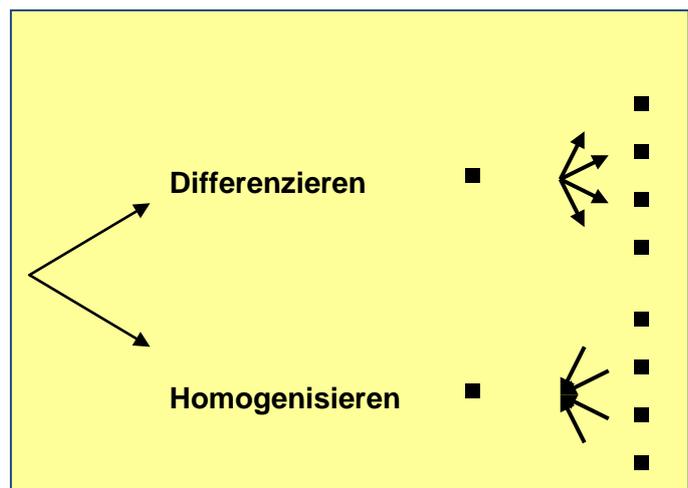


Separieren: für einen R zwei nehmen (meistens wird einer von den zwei neuen zu demjenigen, der schon da war)
 oder
Fusionieren: der umgekehrte Vorgang



Differenzieren: verschiedenen Körperteilen werden unterschiedliche Bedeutungen gegeben.
 oder

Homogenisieren: z.B. wenn man den Eindruck hat, eine vorsorgliche Differenzierung war doch überflüssig.
 Nutzen von etwas, was spontan auftritt: unterschiedliche Empfindungen in verschiedenen Körperteilen. Dadurch wird Aufstellungsarbeit im Körper möglich. Das geht bis zum Sprechen von rituellen Sätzen z.B. von der Schulter zur Hand. Wenn dieser Satz von der Schulter gesprochen ist, heißt das aber noch nicht, dass die Hand das gehört hat. Der Unterschied einer Botschaft aus der Perspektive des Senders und derselben Botschaft aus der Perspektive des Empfängers tritt sogar dann ein, wenn Sprecher und Hörer zwei Körperteile sind.



Grammatik relativer Anordnungen von Orten und Repräsentanten

R hinter O:

Zögerliche Annäherung. Abwartend, zögernd, vorläufig, Probehandeln.
(R hinter R: Stützung des vorderen R)

R links von O:

Geführte Position. Von den Erfordernissen dieser Angelegenheit angeleitet.
Intern regulierend.
In Firmen z.B. Qualitätssicherung.

R rechts von O:

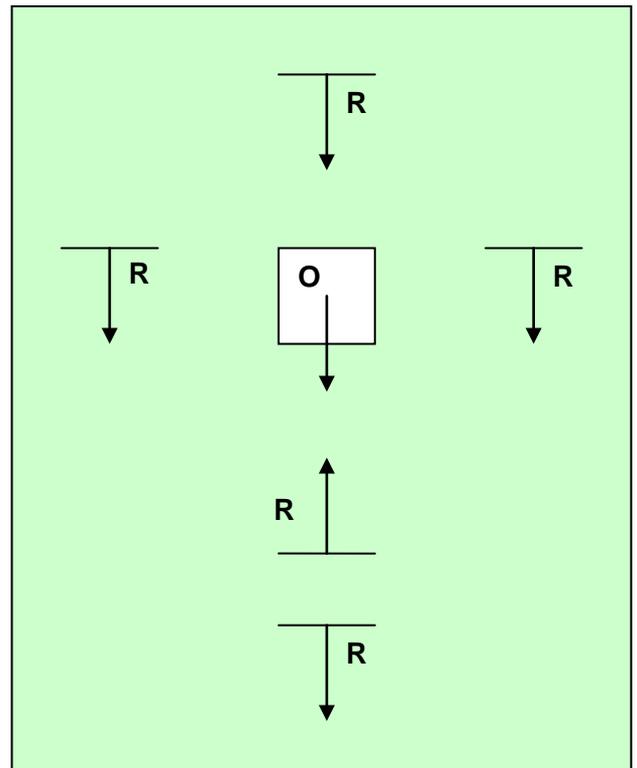
Führende Position. Eigenverantwortlich.
Extern regulierend.
In Firmen z.B. Marketing.

R vor O mit Blick zu O:

Vor der Ablösung.

R vor O mit dem Rücken zu O:

Nach der Ablösung.



Grammatik relativer Anordnungen unter Repräsentanten

Zeitliche Reihenfolge: Der Ältere rechts vom jüngeren.

Externe Ausrichtung rechts von interner Ausrichtung.

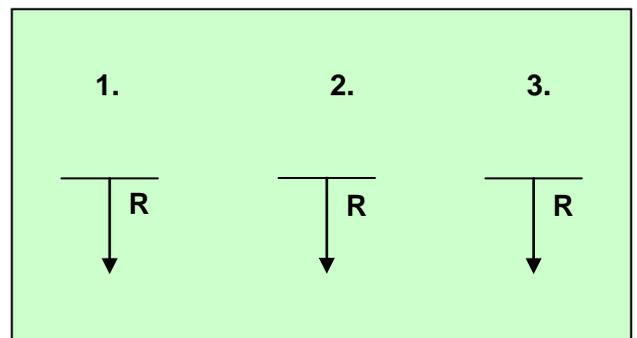
z.B. in einer Klinik Verwaltung rechts von den Ärzten.
In einer Firma Marketing rechts von der Qualitätssicherung.

Form rechts vom Inhalt. X im Dienst von Y.

Beim Familienstellen steht der Mann normalerweise rechts von der Frau in der rechten Position.
Es gibt allerdings drei Ausnahmen dafür:

- wenn die Frau berufstätig ist
- schwer erkrankt ist
- oder aus einer belasteten Familie stammt.

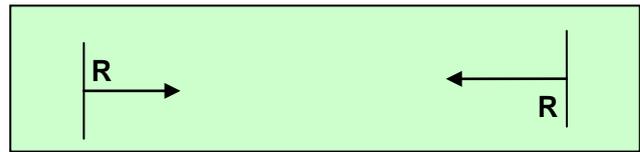
Dann bestimmt die Frau die Wahrnehmung des Systems nach außen viel stärker. Die Position rechts bestimmt die externe Wahrnehmung.



Das Gegenüber von Repräsentanten eignet sich gut für Rituale und für die Generationentrennung.

Wenn sich Ehepartner im Anfangsbild gegenüber stehen deutet dies auf den Abbruch sexueller Beziehungen hin.

Umstellung nach diesen Prinzipien ist in der Regel mit Erleichterung verbunden.

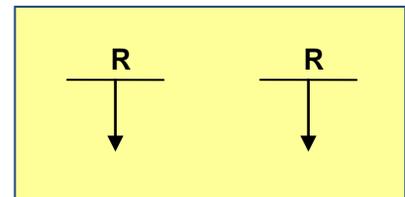


Diese Grammatik ist transkulturell. Sie arbeitet auf einem früheren Niveau als kulturelle Prägungen, ist archaischer, archetypischer. Weder der kulturelle Hintergrund, noch die Rechts-Linkshändigkeit haben darauf entscheidenden Einfluss.

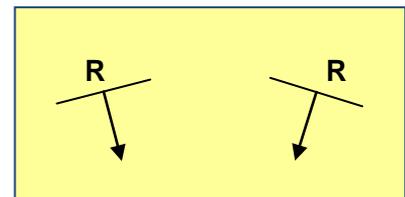
Grammatik der Winkel zwischen Repräsentanten

Wirkung des Winkels, den die Schultergürtel von 2 Repräsentanten in einer systemischen Aufstellung zueinander einnehmen. Dabei beträgt der Abstand zwischen ihnen zwischen 5 und 75 cm.

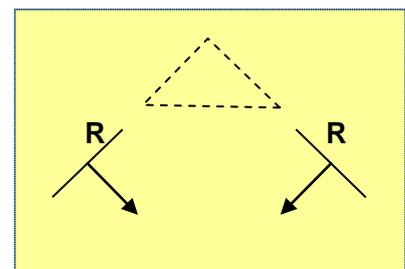
180° Maximale Unabhängigkeit nebeneinander. Die Empfindung von Zugehörigkeit zueinander kann leicht durch vorübergehenden Blickkontakt oder durch rituelle Sätze entstehen. (Fast-)Berührung (Abstand unter 5 cm) bewirkt in der Regel Aufhebung des Unabhängigkeitserlebens.



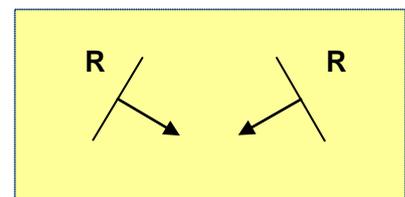
120° - 160° Leichter Halbkreis, weiter Außenweltbezug und zugleich deutlicher Bezug aufeinander möglich. So stehen in FA die Eltern häufig den Kindern gegenüber: dieses Bild erlaubt das Erleben der Paarbeziehung wie der Eltern-Kind-Beziehung.



90° - 120° Der Außenweltbezug wird auf ein engeres Feld eingeschränkt.

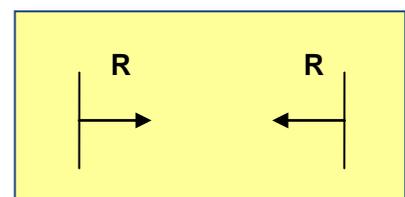


45° - 90° Beginnender Außenweltausschluss. Die Repräsentanten erleben sich im Wesentlichen als nur aufeinander bezogen. Ein frisch verliebtes Paar wird oft so dargestellt.



Unter 45° Abstand zwischen 5 und 60 cm. Diese Stellung liegt zwischen einer Darstellung von Konfluenz und beginnender Konfrontation.

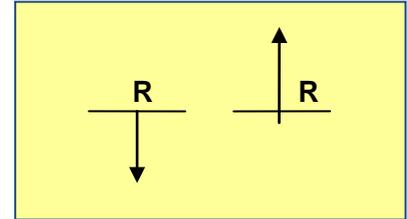
Direkte Gegenüberstellung wird selbst bei relativ großen Abständen (bis 300 cm) noch als Konfrontation erlebt. Gehören die beiden Repräsentanten verschiedenen Hierarchieebenen an, dann entspricht diese Anordnung einer klaren Hierarchieebenen-Trennung. Bei einer Paarbeziehung meint Gegenüberstellung meist den Abbruch der



sexuellen Beziehungen. Deswegen ist diese Stellung bei Generationentrennung gleichzeitig Inzestschutz. Die Wirkung dieser Anordnung ist jedoch in der Prozessarbeit (etwa bei der Aufhebung einer partiellen Musterrepräsentation) modifiziert.

Nebeneinander in entgegengesetzte Richtungen blickend:

Hier stehen die Repräsentanten hochgradig ambivalent zueinander: zugleich nah und kontrovers.



PROZESSARBEIT

Symbolisches Nachholen von Prozessen. Dasselbe Bild wie vorher wird nachher ressourcenreicher erlebt. Hier sind durchaus auch Verschlechterungen möglich. Markierung der Prozessarbeit „... *bitte Sie, vorübergehend* ...“

Stellungsarbeit ist räumlich, Prozessarbeit zeitlich orientiert. Beide zusammen erlauben ein vierdimensionales Vorgehen.

Prozessarbeit gliedert sich in drei Bereiche:

1. **Prozessarbeit im engeren Sinn – Rituale**
2. **Energiearbeit – Aufladen**
3. **Informationsarbeit mit rituellen Sätzen** (Wie-Wissen [aber kein Know how] anstatt Was-Wissen)

Sich freuen, wenn Abweichungen auftreten!

Sätze vorschlagen und gerne Abweichungen einladen.

Aufsteller sollten die Modifikation von Sätzen nicht als Widerstand interpretieren.

Ein sensibler Umgang damit ist notwendig.

Wenn der Aufstellungsleiter interessiert ist an der Abweichung, arbeitet er gut. Wenn er enttäuscht ist, manipuliert er. Von Wertungen zurücktreten: statt „*wichtig*“ besser „*extern regulierend*“ im Gegensatz zu „*intern regulierend*“. Systemischer werden!

Bei Hilflosigkeit im Vorschlagen von Sätzen nach einem Satz schnappen wie ein Fisch nach Luft. Auch den eigenen Platz wechseln in der Aufstellung.

Paravent-Funktion: Wenn etwas sehr stark belastend ist, kann der Aufsteller den eigenen Körper als Paravent benutzen und absichtlich dazwischen gehen. Dadurch ermöglicht er, erst einmal Ressourcen zu mobilisieren, bevor mit dem belasteten Teil weiter gearbeitet werden kann.

Prinzip der **fraktionierten Trance:** Herausholen und wieder hineinholen vertieft die Trance!

Beispiele: Märchen von 1001 Nacht, Hauffsche Märchen. Hypnotische Rahmensetzung, bei der man nicht mehr weiß, auf welcher Ebene man ist. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit von self-fulfilling prophecies.

Aufstellungen sind keine Mimosen – es sei denn, man glaubt daran.

Unterbrechungen sind möglich.

Erickson: Verwendung der Zahlenfrage → Schluss auf Lebensalter in Jahren oder in Wochen ist möglich.

*If something doesn't work,
do something different!*
Steve de Shazer

DREI KOSTBARE HELFER

VERWIRRUNG: erlaubt grundsätzlichen tieferen Wandel

NICHT-WISSEN: erlaubt Überraschung

HILFLOSIGKEIT: erlaubt Beschenkt werden

ZWEI SYSTEMISCHE FILTERFRAGEN

- *Ist es jetzt besser, schlechter, gleich oder anders?*
- *Ist es angenehm xyz, unangenehm xyz oder einfach xyz?*
(Verbesserung, Verschlechterung oder einfach nur Veränderung?)

TESTS

Sie dienen der Verdeutlichung. Eine vermutete Tendenz wird getestet. Prüfung eines Einfalls des Begleiters. Mögliche Testinterventionen:

- potentiell aufgeladene Stellen durchlaufen
- Ergänzungstest mit der kataleptischen Hand
- Probeweise Umstellungen
- Standardanordnung als Testbild
- Aktivierung gewählter Repräsentanten: aufstehen lassen

RITUELLE SÄTZE

Rituelle Sätze, die bei der Aufstellungsarbeit hypnotherapeutisch wirksam sind, findet man im Spannungsfeld zwischen Handwerk und Kunst. Die folgende Aufzählung von einigen Typen und Beispielen stellt ein methodisches Hilfsmittel zur Generierung ritueller Sätze dar:

Anordnungsbeschreibungen

Sie sind vom Bild her evident und verzichten auf Deutung. Deswegen können sie auch nicht kontrovers wirken. Im Alltag benutzen wir viele dieser Anordnungsbeschreibungen wie:

Er (der Chef) steht hinter mir, auf gleicher Augenhöhe, an meiner Seite.

Er ist mir in den Rücken gefallen, wir stehen in einer Reihe usw.

Quasi-Tautologien

*Du bist du und ich bin ich.
Und du bist etwas ganz anderes.*

*Ich sehe dich jetzt einfach als dich ... ohne jedes Urteil.
Ich erkenne dich als dich an.
Dein Platz ist dein Platz.
Und darum erkenne ich an, dass das so ist, wie es ist.*

*Dein Geschick ist dein Geschick und meines ist nur das meine. Auf deines habe ich keinen Anspruch -.
Und darum lasse ich es jetzt bei dir – ganz!
(Statt Geschick auch:
Last, Schuld, Verdienst, Würde, Ruhm, Verantwortung, Leistung, Tat usw.)*

Ich erkenne an, dass das so ist, wie es ist.

*Was immer auch zwischen mir und dir ist, ist etwas, was zwischen mir und dir ist.
Und ganz gleich, was zwischen mir und dir ist, die historischen Tatsachen sind die historischen Tatsachen.
Ich erkenne dich an, als was du bist, was/wer immer du auch bist.*

*Ich gebe dir einen guten Platz.
Für mich zählen nur einfache Tatsachen wie: dass ich vor dir / nach dir komme.
Und selbst, wenn einiges bei mir ... habe ich keinen Anspruch darauf ...*

*Was etwas Gutes war, bleibt etwas, das etwas Gutes war.
Gutes bleibt Gutes. Das ist einfach so!*

*Und außerdem sind Rückholversuche zwecklos!
Üble Nachrede vergessen, auch ohne sie je gehört zu haben.
Ich gewöhne mich jetzt so allmählich daran.
Ich lasse mir meine Zeit und ich lasse euch eure Zeit.*

*Ohne Urteil
Mit menschlichem Maß
Mit und ohne Wissen
Ohne Übereilung und ohne Verzögerung*

Per Definitionem korrekte Beziehungsbeschreibungen

Sie enthalten praktisch keinerlei neue Information. Doch sie vermitteln Wie-Wissen in dem Sinn, wie es sich anfühlt, so zu sein.

*Du bist mein älterer Bruder.
In Organisationen: Ich habe deine Position eingenommen und somit verdanke ich meine Position auch deinem Weggehen.
Du warst vor mir und ich komme nach dir.*

*Ich erkenne Dich an, als was Du bist, was/wer immer Du auch bist.
 Du warst vor mir – und daher bin ich nach dir.
 Was etwas Gutes war, bleibt etwas, das etwas Gutes war.
 Du und ihr alle ... Und ich lange danach ...
 Und außerdem ... danach ... lange danach.*

Wiederholung mit Paraphrasierung und sachten Modifikationsangeboten

Last zurückgeben

„Ich gebe die Last dir zurück, sodass du sie dorthin weitergeben kannst, wohin sie gehört.“

„Schließlich ... vorher“ (Testintervention für frühere Generationen. Wenn es zutrifft, führt es zu Erleichterung und Heiterkeit).

„vielleicht“ enthält:

- Fülle
- Leichtigkeit
- scheinbare Einschränkung (in der Standard-Semantik)

Im Englischen noch am besten „*maybe*“ – Anklang an den Monat Mai und die Biene.

Quasi-Kontradiktionen: Khalil-Gibran-Sätze

*Deine Gedanken sind nicht deine Gedanken
 und meine Gedanken sind nicht meine Gedanken:
 sie bauen auf auf den Gedanken
 vieler Generationen vor mir
 und auf den Forschungen vieler vor dir und mir.
 Meine Leistungen sind nicht meine Leistungen ...
 und wenn sie am besten sind, sind sie wie ein Geschenk.
 (Aufgeben des psychischen Kapitalismus)*

Körpersprache-Metaphern

*z.B. „Ich bin an deiner Seite“
 „ich stehe hinter dir“ ...*

Nur Angebote machen

Vorschriften folgen dem Muster der Gewaltausübung.

Man sollte Sätze vorschlagen wie man ein Glas Orangensaft bei einer Party anbietet. Merke ich selber die leiseste Enttäuschung, wenn mein Angebot nicht angenommen wird, habe ich noch etwas abzuwaschen.

Wir nehmen gemeinsam teil an einer größeren Weisheit.

Änderungen eines vorgeschlagenen Satzes als freundliche Bemühung um Authentizität empfinden!

Zur Verfassung beim Vorschlagen ritueller Sätze:

In einen Zustand gehen, dass wir einen Satz brauchen. Wir schnappen nach dem Satz wie wir nach Luft schnappen. Wir machen den Mund auf und warten, bis der Satz kommt. Wenn er nicht kommt, dann machen wir den Mund zu und versuchen es ein zweites Mal.

Nasrudin wurde in einem Ort gebeten, die Freitagsansprache in der Moschee zu halten. Auf halbem Weg zur Kanzel stellte er an die Gläubigen die Frage: „*Wisst Ihr, worüber ich sprechen werde?*“ Als die Leute mit dem Kopf schüttelten, antwortete er: „*Vor einem solch unwissenden Publikum rede ich nicht!*“ Am nächsten Freitag wurde er wieder zur Predigt gebeten. Dieses Mal antworteten die Gläubigen auf die gleiche Frage mit „*Ja, natürlich!*“ Er daraufhin: „*Wenn ihr es schon wisst, brauche ich ja nicht mehr zu predigen!*“ Eine Woche später, die Ältesten der Gemeinde hatten sich inzwischen beraten, bat man ihn zum dritten Mal. Dieses Mal fragte er bereits bei der Einladung „*Wissen Sie es oder wissen sie es nicht?*“ Die Ältesten sagten ihm, ein Teil wisse es und ein anderer nicht. Daraufhin sagte er: „*Dann sollen diejenigen, die es wissen, denjenigen sagen, die es noch nicht wissen!*“

RITUALTYPEN ALLGEMEIN

- Rückgabe (mit Hilfe eines symbolischen Gegenstands)
- Einbeziehung
- Würdigung
- Verbindung von Zuwendung und eigenem Weg
- Muster-Repräsentations-Unterbrechungs-Ritual
- Viele andere

KONTEXT-ÜBERLAGERUNGS-AUFHEBUNGS-RITUAL (KÜAR)

Kontextüberlagerungen treten auf, wenn Personen Verhaltensweisen zeigen, die zu ihrer Situation gar nicht passen, aber in einem anderen Kontext sehr wohl sinnvoll sind. Solche Verhaltensweisen sind oft sehr hinderlich und Leid erzeugend.

Definition: Partielle Repräsentation eines fremden Schicksals- oder Verhaltensmusters.

Die Übernahme eines fremden Schicksals oder Verhaltensmusters wird im Hellinger-Jargon leicht „*Identifikation*“ genannt. Aber diese Benennung wirkt sehr stark problemhypnotisch und erhöht damit das Rückfallrisiko. Ferner gibt es Mehrfach-Identifikationen: diese sind für Logiker ein Graus! Und außerdem lässt diese Ausdrucksweise auch keine graduellen Unterschiede zu. Deswegen ist es besser, von partieller Musterrepräsentation zu sprechen, oder noch besser: ganz allgemein von Kontextüberlagerung.

Ein Kontext ist ein Rahmen für eine Erfahrung oder Beziehung, ein Zusammenhang, ein Raum, ein (evtl. bedeutungsvoller) Hintergrund, ein „*frame*“. Für den Kontext ist die unscharfe Charakterisierung wesentlich. Eine wie auch immer geartete klare Definition würde gerade die Sache, um die es geht, verfehlen.

Wenn Erkenntnis, Ordnung und Liebe oder die Position 5 im Tetralemma reagieren wie eine Person (z.B. beleidigt sind, Angst haben usw.), wenn also das Überpersönliche eines Repräsentanten durch persönliche Empfindungen verdeckt wird, dann besteht die Vermutung, dass hier eine Überlagerung = Kontextvermischung vorliegt, und zwar als

- Übernahme von Last oder
- Leugnung der Reihenfolge

Bei jedem von uns gibt es Kontext-Überlagerungen. Im Islam heißt es, das Ich sei aus 3.000 Dschinnen zusammengesetzt. Bei der Aufstellungsarbeit werden wir in diesem Sinn etwas weniger, etwas ärmer. In diesem Sinn ist dieses Ritual ein Opferritual.

Vorherige **Indikatoren**: Große Ähnlichkeit von Haltung, Atem oder Gesichtsausdruck des Focus und eines anderen Repräsentanten (möglichst eines, der ausgeschlossen ist).

Aufhebung einer partiellen Musterrepräsentation bzw. Kontextüberlagerung (Ritual ursprünglich von Hellinger aus den 80er Jahren, wesentlich modifiziert durch Sparrer/von Kibéd). Dieses Ritual hat nicht nur Wirkungen auf Musterrepräsentationen, sondern auch auf andere Formen der Kontextüberlagerung.

Essentials

- Zuerst **Test** mit Platztausch:
- Test positiv = deutliche Verbesserung beim Einnehmen einer absurden Position. Evtl. auch keine Veränderung beim Einnehmen einer absurden Position (wenn der Lehrling auf dem Platz des Chefs sagt: „*so wie bisher!*“)
- Test negativ = keine Verbesserung, auch neutrales Ergebnis. Bei negativem Ergebnis kein Ritual nötig.
- Ab und zu reicht sogar schon der Test aus!

- Beim Umdrehen rechten Unterarm nach oben nehmen zum **Schützen des Kopfes** (Vermeidung von Schleudertrauma).
- **Drehrichtung: von mir weg:** der Leiter soll nicht herein rutschen!
- Kann mit dem Klienten wie mit dem Fokus gemacht werden!

Zwei andere Menschen machen etwas und in mir löst sich etwas auf! Wie wunderbar!

Verblüffung über ½ Schritt zum Schluss!

Befragen nach Phase 3 (Umdrehen): (Anerkennung der Verwirrung, ich möchte, dass der Klient es wahrnimmt!) und Phase 4: „*Was ist jetzt anders?*“

Die Träger der zentralen Loyalität umbenennen in Schutzpatrone (= „*neuster oberster innerer Selbstwertberater*“).

Gegebenenfalls Infrarot-Übertragung mit Alter-Ego.

SYSTEMISCHE GESTIK

Sie stammt aus der Arbeit mit Familienaufstellungen, ist aber anwendbar auf viele andere Bereiche. Es ist eine Geste zur Stärkung in Bezug auf Quellen und Wurzeln. Meist bezieht sie sich auf mehrere Generationen von Vorfahren in der gleichgeschlechtlichen Linie.

Zur Stärkung der weiblichen Linie beginnt man links hinter dem R stehend mit der linken Hand, zur Stärkung der männlichen Linie beginnt man rechts hinter dem R stehend mit der rechten Hand.

Weibliche Linie:

Die linke Hand halten in Höhe der linken Schulter der Repräsentantin oder der Klientin.

Dann in Augenhöhe linke Hand – Mutter,

schnell übergehend auf rechte Hand – Großmutter,

„*gut einatmen*“ sagen und linke Hand dahinter – Urgroßmutter,

dann rechte Hand auftauchen lassen und 45° nach hinten neigen und „*viele*“ sagen oder „*sie alle*“ oder „*weit zurück*“ oder „*Quellen und Wurzeln*“.

Männliche Linie:

Die rechte Hand halten in Höhe der rechten Schulter des Repräsentanten oder Klienten.

Dann in Augenhöhe rechte Hand – Vater,

schnell übergehend auf linke Hand – Großvater,

„*gut einatmen*“ sagen und rechte Hand dahinter – Urgroßvater,

dann linke Hand auftauchen lassen und 45° nach hinten neigen und „*viele*“ sagen oder „*sie alle*“ oder „*weit zurück*“ oder „*Quellen und Wurzeln*“.

Das Ganze ist übrigens auch in der Mitte zu machen!

Einleitung ohne Worte oder evtl. „*Ich mache jetzt einmal einen Versuch und bitte Sie, darauf zu achten, wie es für Sie wirkt.*“

Bei heftigen Konflikten oder Störungen mit Vater und Mutter: „*Die, die weit hinter dir ... und alle, die nach ihnen kamen.*“

Die ersten beiden Bewegungen zügig machen, um nicht in ein Vater- oder Mutter-Thema zu

rutschen! Auch neben dem R stehen, nicht dahinter. So befindet sich nur meine kataleptische Hand im System des Klienten und nicht mein ganzer Körper.

Anwendung bei

- wenig Zeit
- kein Auftrag
- wenn ich jemanden schützen will

*Wie etwas symbolisiert wird,
ist völlig gleichgültig.*

*Nicht gleichgültig ist jedoch,
was daraus folgt!*

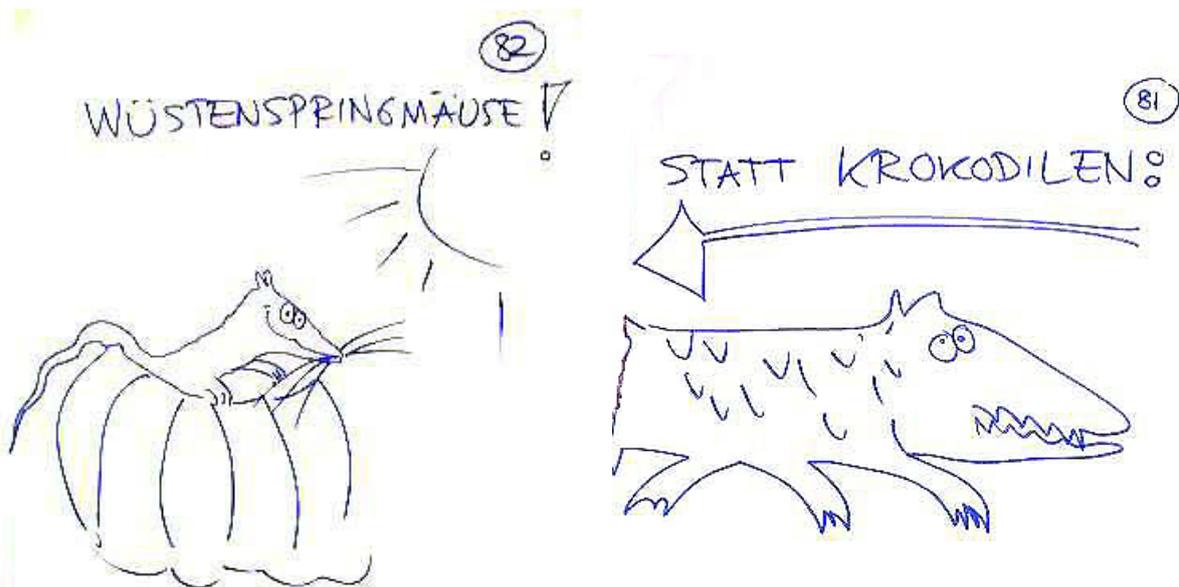
Ludwig Wittgenstein

SYSTEMISCHE VERNEINUNG

Bloße Verneinung ist kontraproduktiv.

Deswegen sind folgende Vorgehensweisen besser:

1. Wüstenspringmäuse statt Krokodile: wirksames Ablenkungsmanöver
2. Zustimmung und Öffnung: „ja genau ... und vielleicht noch etwas ganz anderes ... vielleicht noch etwas darüber hinaus ...“.
3. Nur wirkliche Zustimmung zur berechtigten Sichtweise des Klienten! Lässt sich nicht spielen! Warten auf eigene körperliche Zustimmung.



Zeichnung:

Matthias Varga von Kibéd

ALTER-EGO-METHODE (AEM)

(Praxis von **Siegfried Essen**, bereichert durch die Self-Relation von **Stephen Gilligan** und weiterentwickelt von **Insa Sparrer** und **Matthias Varga von Kibéd**)

Simultane, gleichzeitige Arbeit mit Fokus und Klient im selben Bild:
„*Consulting the inner sage*“.

Sie ermöglicht das Hereinnehmen des Klienten in sein Bild. Das Ziel ist eine graduelle Annäherung des Klienten an Prozesse, die der Fokus bereits erlebt hat. Dies geschieht durch den sog. Infrarot-Austausch (Energie tanken durch die Augen). Außerdem hilfreich für das Soufflieren von Sätzen des Klienten ins Ohr des Fokus und für die Rückfall-Prophylaxe.

Manchmal nehmen Klienten eher kinästhetisch als optisch wahr: auch da kann das halbe Hereinnehmen in ein Bild hilfreich sein.

Die Arbeit mit dem Fokus fördert die Dissoziation vom Problemerleben durch Externalisierung.

Die Arbeit mit dem Klienten fördert die Assoziation z. B. von Ressourcen durch Integration.

Die 7 Phasen

1. Allmähliches Ins-Bild-Treten

Klient hat ähnliche Blickrichtung wie der Fokus.

Klient tritt hinter Fokus mit ca. 1 Meter Abstand.

K steht ganz nah an F, schaut ihm über die rechte bzw. linke Schulter (ist im Prinzip egal, nur klare Anweisung ist hilfreich) und berührt mit seinen Händen die Schultern von F.

2. Klient links neben Fokus

Der Klient tritt links neben den Fokus. Der Fokus nimmt mit seiner linken Hand die rechte des Fokus. In dieser Haltung schauen sich Fokus und Klient an. Jetzt schaut der Klient zu einer fortgeschritteneren Form seiner selbst. Infrarot-Übertragung 1: Der Fokus atmet aus, während der Klient einatmet. Wenn die Augen weich werden, bestätigen „*Gut so!*“ und sagen „*Wenn jetzt etwas kommt, dann nimmst du noch ein bisschen mehr ...*“ Trinken über die weichen Augen. „*Consulting a somewhat wiser state of oneself.*“

3. Fokus und Klient treten zusammen einen Schritt nach rechts

Der Klient tritt in die Fußstapfen seines Fokus.

4. Taking over responsibility

Nachdem der Klient an den Platz des Fokus getreten ist, wechselt der Fokus (möglichst hinten herum) auf die andere Seite. Jetzt steht der Fokus links neben dem Klienten und wird vom Klienten an der Hand genommen.

5. Self-relation-Integration

Der Klient rechts vom Fokus: Integration zweier Altersschichten nach dem Modell der self-relation-Arbeit von **Stephan Gilligan**.

6. Rückfallprophylaxe

Klient spricht zu Fokus: „*Und sollte er es noch einmal vergessen, worum es hier geht, so weißt du jetzt selbst, woran du ihn erinnern kannst!*“ Der Klient coacht den eigenen Fokus. Vgl. witness stage.

7. Dynamische Ankerung

Der Klient steht zum Schluss allein gegenüber seinem Thema und allem, was dazu gehört.

Der Fokus darf sich in der Zwischenzeit entrollen.

Der Klient nimmt das Lösungsbild mit beiden Armen und Händen, lässt sie weit werden und führt alles, was er wahrnimmt inklusive aller Prozesse, zum Herzen.

SELF-RELATION-ARBEIT

Zur Ermöglichung tiefer Versöhnung:

„Du gibst dir alle Zeit der Welt, der inneren Zeit, auch wenn es nur wenige Minuten der äußeren Zeit sein werden, alle Zeit der Welt ... so dass du dir immer wieder alle Zeit der Welt, der inneren Zeit geben kannst ...“

(Für 37-jährige Frau und einen inneren Anteil, der 7 Jahre alt ist:)

„Sie ist 7 Jahre alt und du bist heute 37 Jahre. Die 7-Jährige damals konnte nicht wissen, dass es dich einmal geben wird. Aber du heute als 37-Jährige weißt, dass es sie damals gab und in dir ist sie heute noch da. Und in Zukunft, wenn sie sich wieder einmal melden sollte, dann lässt du sie nicht mehr Sturm läuten oder so lange klopfen. Für sie ist dann bei dir die Tür immer nur angelehnt und in deinem Terminkalender hat sie immer einen bevorzugten Platz vor allem anderen, sodass sie immer ganz leicht zu dir kommen kann und weiß, sie ist willkommen. Und ist es nicht gut zu wissen, ... dass du

7 Jahre alt sein kannst ... und 37 Jahre ... zur ... gleichen ... Zeit.“

Annahme Gilligans:

Übertragung sozialer Muster der Gewalt in den Umgang mit inneren Anteilen.

Vorgehen Gilligans: Übertragung von Formen der Friedensarbeit Ghandis (Satyagraha), des Aikido und der Tong-Len-Form des tibetischen Buddhismus auf die Ericksonschen Lösungsansätze.



Verbindung mit Erickson'scher Zahlenfrage

Installing telepathic connections

Regression = Kontextüberlagerung durch einen biografisch früheren Zustand.

INFRAROT-ÜBERTRAGUNG

Im Blickkontakt mit einer Quelle den Blick weich werden lassen. Durch die Augen einatmen, gut nach innen gehen lassen. Wenn wirklich etwas angekommen ist, noch mehr nehmen.

Denn Quellen werden nicht weniger, wenn wir aus ihnen trinken und wir können immer wieder kommen, um aus ihnen zu trinken. Mit einer Verbeugung zeigen, dass ich genommen habe.

Kurzform von „consulting the inner sage“

*„Wenn du merkst, dass etwas anzukommen beginnt, dann nimm noch mehr ...
denn Quellen werden nicht weniger, wenn man aus ihnen trinkt ...
Das Ganze nennt man den ‚Beginn einer guten Gewohnheit‘ ... „*

VERABSCHIEDUNG VON ETWAS ALTEM UND BEGRÜSSUNG VON ETWAS NEUEM

Zu schneller oder unvollständiger Abschied wirkt wie ein Bumerang: das Alte kommt zurück. Deswegen ist es besser, sich freiwillig für eine begrenzte Zeit dem zu Verabschiedenden wirklich zu stellen.

Die aufsteigenden Gefühle von Traurigkeit und Dankbarkeit sich ausdrücken lassen.

Ansehen und atmen! Tief atmen im Blickkontakt! Das Gesehene gehört zur eigenen Geschichte.

Den eigenen Schmerz und den Schmerz von anderen auch würdigen!

Liebevoll und freundlich blicken auf das, was schön war.

Wissen, dass ich immer wieder und von Zeit zu Zeit dorthin blicken kann.

Umdrehen.

Ein Schritt nach vorn und prüfen, ob der Abschied richtig war.

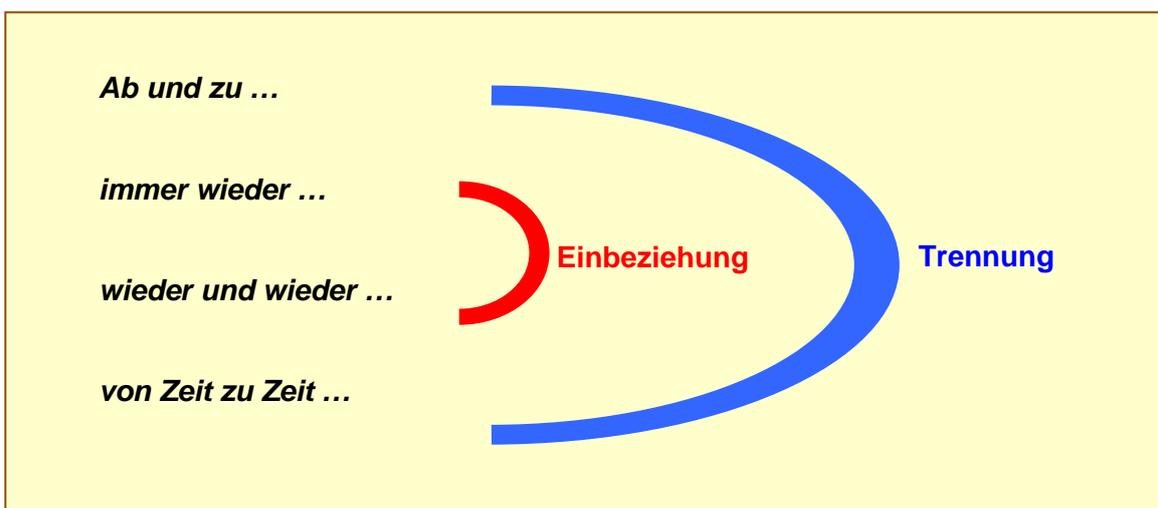
Auch Dankbarkeit zulassen für alles, was schwer war.

Ein weiterer Schritt nach vorn ...

AMBIVALENZWÜRDIGUNG

Zum Beispiel in der zeitlichen Form (in Betonung und Wiederholung gut ausbalancieren!):

*Ab und zu ... Immer wieder ... Wieder und wieder ...
Von Zeit zu Zeit ...*



ROLLEN-RÜCKGABE-AUFSTELLUNG

In den systemischen Strukturaufstellungen finden sich die Repräsentanten nach einer sorgfältigen Einführung meist sehr schnell in ihren Rollen zurecht. Das Einrollen funktioniert meistens problemlos. Manchmal, allerdings nicht oft, hört das Rollenerleben nicht gleich mit der Beendigung der Aufstellung auf. Dies ist etwa der Fall, wenn die Rolle eine eher belastende war, RepräsentantInnen sehr tief in ihre Rollen eintauchten und auch, wenn sich Themen der Aufstellung mit eigenen Themen überlagern.

In solchen Fällen empfiehlt es sich, zuerst zu überprüfen, ob genügend Anregungen zum Verlassen der Rolle gegeben wurden: z. B. durch Massieren, Schütteln der Arme und Beine, Benetzen des Gesichts oder der Handgelenke mit kaltem Wasser und Bewegung eine andere „normalere“ Körpererfahrung zu ermöglichen. Auch die Anregung, im Zweifelsfall den eigenen Vornamen auszusprechen, kann (humorvoll) hilfreich sein. Falls nicht, kann solches entsprechend nachgeholt werden.

Falls dies nicht ausreicht, können durch eine Rollentrückgabeaufstellung die Geister, die durch die Aufstellung gerufen wurden, auch wieder befriedet werden. Dabei wählt der/die RepräsentantIn, der/die nicht ausreichend entrollt ist, folgende Stellvertreter:

ELEMENT	ABKÜRZUNG	NAME
R	F	Fokus
R	SA	(Vergangene) Strukturaufstellung
Gestellter oder gewählter R	SK	Eigenes System (des Klienten)
Symbolischer Gegenstand		(Zerlegbarer) symbolischer Gegenstand für den Rollenrest

Der Fokus und der Repräsentant für die Aufstellung, die bereits beendet ist, stehen einander gegenüber. Dem Fokus werden folgende Worte vorgeschlagen:

„Du bist die Aufstellung, die nun schon in der Vergangenheit liegt. Ich war vorübergehend in Dir Gast. Sollte ich etwas mitgenommen haben, was nicht mir gehört, dann gebe ich es Dir jetzt gerne zurück.“

Ein symbolischer Gegenstand, am besten etwas, was geteilt werden kann, wird achtungsvoll übergeben. Der Repräsentant der Aufstellung überprüft, ob er den Gegenstand nehmen kann und sagt etwa:

„Ich nehme es gerne. Es gehört mir.“

„Für mich ist es leicht. Ich brauche es, um vollständig zu sein.“

oder

„Ich nehme nur einen Teil davon und, lasse Dir den Deinen.“

Der Fokus kann dann z. B. sagen:

„Du hast mich an etwas erinnert, was für mich wichtig ist. Ich danke Dir dafür.“

oder

„Dir verdanke ich, dass etwas für mich aufgetaucht ist, was vielleicht wichtig ist.“

Wird der symbolische Gegenstand nicht vollständig (oder auch gar nicht) vom Repräsentanten für die vergangene Aufstellung akzeptiert, dann kann der betreffende Teil an den Repräsentanten für das eigene System übergeben werden. Begleitende Worte können sein:

„Während dieser Aufstellung ist etwas aufgetaucht, was in mein eigenes System gehört. Zu passender Zeit werde ich mich dem zuwenden. Ich bitte Dich um Zustimmung, wenn ich das so mache.“

oder

„Bitte habt noch etwas Geduld. Ich weiß jetzt, dass es auch in meinem System (oder: bei Euch) etwas zu klären gibt und ich werde mich bei passender Gelegenheit darum kümmern.“

Eine verkürzte Form, die in vielen Fällen genügt, ist das Aufstellen des echten betroffenen Repräsentanten (statt seines Fokus). Er geht in die repräsentierende Empfindung für sich selber und vollzieht das Rückgaberitual anstelle des Fokus.