

Therapeutische Aufstellungen in einer Jahresgruppe

Christopher Bodirsky

Wie alles begann

Anfängern dürfte die Situation vertraut sein: Die Weiterbildung ist beendet, vielleicht trifft man sich noch mit seiner Peer-Gruppe, aber irgendwann möchte man loslegen mit der Aufstellungsarbeit. Obwohl in meiner Weiterbildung auch Bodenanker- oder Brettaufstellungen gelehrt wurden, war für mich zu diesem Zeitpunkt nur eine Gruppenaufstellung eine „richtige“ Aufstellung. Und so lautete die praktische Frage: „Wie komme ich zu einer Gruppe?“ Meine Frau arbeitet als klassische Homöopathin und ist Supervisorin des Stiftung Homöopathie Zertifikat (SHZ), einem Qualitätszirkel verschiedener homöopathischer Fachverbände. So kamen wir auf die Idee, die Homöopathinnen, die sie betreut zu fragen, ob sie sich vorstellen können, an einem Freitagabend ihre Praxis-Anliegen aufzustellen, und dafür am darauffolgenden Samstag sich als Stellvertretungen für Familienaufstellungen zur Verfügung zu stellen. So hatte ich das Problem elegant gelöst, und ich konnte mit der Aufstellungsarbeit – trotz weniger Patienten – in der Gruppe beginnen.

Was anfänglich als Supervisionsaufstellungen für die Homöopathinnen gedacht war, mutierte relativ schnell zu Familienaufstellungen, was auch nicht überraschend ist,

haben doch viele Probleme in der Praxis ihre Ursachen in ungeklärten Situationen im aktuellen Familien- oder im familiären Herkunftssystem.

Nach einem Jahr fiel uns auf, dass sich die Homöopathinnen wesentlich intensiver und nachhaltiger veränderten als die PatientInnen, die an den Samstagen zu einzelnen Aufstellungen kamen. Und da für uns ‚Gesundheit‘ immer mehr als ein Prozess gesehen wurde, der seine Zeit braucht und umso intensiver ist, je klarer er auch als Prozess erlebt wird, begannen wir über die Idee zu einer therapeutischen Jahresgruppe nachzudenken, um auch den PatientInnen die Chance zu geben, derartige Prozesse zu erleben.

Der Rahmen

Vor drei Jahren boten wir das daraus entstandene Format einer Jahresgruppe erstmalig an. Eine Gruppe von bis zu 12 Personen sollte sich, beginnend mit dem September bis zum darauffolgenden Juni, siebenmal an einem Wochenende treffen, jeweils an einem Freitag von 17 bis 22 Uhr und am Samstag von 10 bis 18 Uhr. In unserem Fall gab es noch eine hilfreiche Ergänzung dahin gehend, dass meine Frau immer mit anwesend war, da es sich ja auch überwie-

gend um ihre Patienten und Patientinnen handelte. Daher nennen wir das Angebot im Untertitel auch „Homöopathie & Aufstellungen“.

Die Kalkulation war, an einem Wochenende sechs Aufstellungen durchführen zu können, sodass wir allen Teilnehmern drei Aufstellungen garantieren konnten.

Damit die Gruppe am Freitag gut einsteigen kann, gibt es als Einleitung entweder eine Trance, aber auch kurze, circa 15–20-minütige Einleitungs-Bausteine zu Themen wie systemische Zusammenhänge im Alltag, die Bedeutung des Bewussten und des Unbewussten, warum Symptome auch als Helfer gesehen werden können, Familiendynamiken und anderes mehr.

Unsere Erfahrungen

Nachdem in diesem Herbst die vierte Jahresgruppe gestartet ist, können wir das Modell nur als Erfolg bezeichnen. Erleichtert wird diese Einschätzung auch dadurch, dass die Mehrzahl der TeilnehmerInnen auch nach Abschluss der Gruppe von meiner Frau weiter behandelt werden, sodass auch eine längerfristige Beurteilung möglich ist.

Die Gruppe

Die größte Überraschung war, welchen enormen heilsamen und unterstützenden Einfluss die Gruppe untereinander ausübt. Wir erleben ja, welche Verbundenheit und welcher Respekt sich innerhalb eines einzigen Aufstellungswochenendes in einer Gruppe einstellen kann. Wenn dieser Respekt gehalten wird, verstärkt das die Arbeit ungemein. Es können sich Vertrauen und eine Geborgenheit bilden, welche es überhaupt erst ermöglicht, auch kritischere Themen anzugehen. So fasste zum Beispiel eine Teilnehmerin erst zum letztmöglichen siebten Termin den Mut, eine erste Aufstellung für sich durchzuführen. Bis zu diesem Zeitpunkt brauchte sie die Gruppe, um als Stellvertreterin Akzeptanz und Wertschätzung zu erleben, um so die notwendige Sicherheit für ihre erste Aufstellung zu erlangen. Sie verlängerte um ein weiteres Jahr und hat nach weiteren vier Aufstellungen eine sehr gute Entwicklung erlebt.

Aus der ersten Jahresgruppe haben neun TeilnehmerInnen ein weiteres Jahr verlängert. Am vorletzten Termin des zweiten Jahres kündigte eine Teilnehmerin eine Aufstellung mit den Worten an: „Und da gibt es noch etwas, das trage ich schon ewig mit mir herum. Ich wollte da nie mehr hinschauen, obwohl mir klar war, dass es mich immer wieder einholt. Aber jetzt, und nur in dieser Gruppe, traue ich mich, dieses Thema anzugehen.“ Ich denke, besser kann man die Kraft und die Wirkung einer Jahresgruppe nicht beschreiben.

Es waren bisher in allen Gruppen auch Paare dabei, die alle zurückmeldeten, anfänglich Angst und größere Bedenken gehabt zu haben, ob sich da nicht etwas völlig Unerwart-

tes zeigt, was die Beziehung gefährden könnte. Alle haben hinterher berichtet, dass diese Arbeit ihren Beziehungen nachhaltig gut getan hat. Schon die Tatsache, etwas gemeinsam zu unternehmen, was noch dazu so viele Gespräche generiert, wurde als sehr beziehungsfördernd erlebt. Die Einblicke in die Herkunftsfamilie des Partners ermöglichten ein Verstehen auf einer ganz anderen Ebene. Auch Konflikte mit den eigenen Kindern konnten teilweise erstmalig verstanden werden. Mit diesen Erfahrungen spreche ich bei den Informationsabenden ganz gezielt Paare an und beschreibe die Jahresgruppe als eine ideale Paarberatung, bevor man eine Paarberatung benötigt.

Ein eigenes Thema ist die Frage, wie oft Wiederholungen einer Jahresgruppe hilfreich sein können und wann es zu Abhängigkeiten kommt. Es gibt Gruppen, die harmonisieren so gut zusammen, dass relativ schnell der Wunsch besteht, zu verlängern. Hier ist es wichtig, bei jedem Einzelnen zu hinterfragen, ob es fachlich angezeigt ist oder ob das Gruppengefühl der Antrieb ist.

Aus der Praxis heraus halte ich eine einmalige Verlängerung in vielen Fällen für hilfreich, danach sollten aber andere Angebote mit größeren Abständen zum Zuge kommen und nur noch in gut begründeten Fällen eine weitere Verlängerung angeboten werden.

Die Aufstellungen

Da es ein therapeutisches Setting ist, liegt der Schwerpunkt naturgemäß bei Familien- und Krankheitsaufstellungen. Da inzwischen auch einige Patienten aus meiner gesprächstherapeutischen Praxis sowie Klienten aus meiner beratenden Tätigkeit dazugekommen sind, gibt es auch schon mal ein arbeitsbezogenes Aufstellungsformat.

Für mich habe ich es als sehr entlastend erlebt, nicht gleich *das* zentrale Thema in einer Aufstellung angehen zu müssen. Es fällt mir zudem wesentlich leichter, nach einem ersten wichtigen Schritt mit diesem Zwischenergebnis eine Aufstellung zu beenden in dem Bewusstsein, an diesem Thema weiterarbeiten zu können. Und ich habe erlebt, wie hilfreich die dazwischenliegende Zeit für die Patienten sein kann, wenn es darum geht, eine neue Sichtweise, eine neue Erkenntnis auch wirklich annehmen zu können.

Aus der Summe diese Erfahrungen heraus bin ich versucht, den Begriff einer ‚Aufstellungs-Therapie‘ einzuführen. Die Fortschritte, die die TeilnehmerInnen in einer Jahresgruppe erzielen, sind wesentlich intensiver und auch nachhaltiger. Dadurch, dass die TeilnehmerInnen an ihren Themen dranbleiben, sich dadurch oft verschiedene Schichten und Zusammenhänge zeigen und als solche auch verstanden werden können, ist eine viel nachhaltigere Bearbeitung möglich.

Natürlich biete ich auch weiterhin einzelne Wochenenden an, und auch da gibt es Menschen, die regelmäßig in unregelmäßigen Abständen zu einer Aufstellung kommen. Aber

von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen haben diese Aufstellungen bei Weitem nicht die Intensität, und auch die Ergebnisse können nicht mit den Ergebnissen aus den Jahresgruppen mithalten.

Ich erlebe es wesentlich häufiger, dass sich TeilnehmerInnen einer Jahresgruppe nach einem Aufstellungswochenende melden und noch etwas bereden wollen oder von neu aufgekomenen Themen berichten. Bei einzelnen Wochenenden melden sich die TeilnehmerInnen extrem selten, obwohl ich immer darauf hinweise, dass sie das tun dürfen und auch unbedingt sollen. Die Hemmschwelle, nach einer abgeschlossenen Aktion anzurufen, ist offensichtlich höher, als wenn man sich noch in einem therapeutischen Prozess fühlt.

Und ein spannendes Phänomen hat sich bisher in allen Jahresgruppen wiederholt: Am jeweils letzten Termin sind die Aufstellungen von einer völlig anderen Intensität. Fast immer werden Themen aufgestellt, die entweder direkt oder zumindest in ähnlicher Weise innerhalb des Jahres schon einmal behandelt wurden. Und sehr oft ist es so, dass in dieser „letztmöglichen“ Aufstellung (zumindest für diesen Zyklus) eine wesentlich tiefere Ebene erreicht wird, eine wesentliche Erkenntnis gewonnen wird, ‚der Knoten platzt‘ – gerade so, als ob das System wüsste, dass dies eine letzte gute Chance ist.

Probleme

Eine Jahresgruppe hat natürlich auch ihre spezifischen Probleme, und die liegen – wenig überraschend – auch genau in dem Umstand begründet, dass sich die gleiche Gruppe mehrfach trifft. Im Gegensatz zu einzelnen Wochenenden, bei denen die Gruppe sich wieder auflöst und zumindest in genau dieser Besetzung nicht mehr zusammenkommt, hat eine Jahresgruppe viel mehr Zeit, Konflikte zu entwickeln. Übertragungen finden statt, persönliche Probleme sind nicht immer ‚gruppenkompatibel‘, und die unterschiedlichen Intensitäten der systemischen Ungleichgewichte, wegen denen die Menschen ja kommen, können zu Schwierigkeiten in der Gruppe führen.

Bei den ersten Terminen spielt das noch eine geringe Rolle, aber mit zunehmender Dauer steigt naturgemäß die Konflikthanfälligkeit der Gruppe.

Hier ist Gruppenkompetenz außerordentlich hilfreich.

Persönlich bin ich sehr froh, durch eine ‚Train the Trainer‘-Ausbildung auch einiges über Gruppendynamik, Lerntypen, Methodik etc. gelernt zu haben und kann jedem nur empfehlen, Angebote von Bildungsträgern zu diesen Themen anzunehmen.

Was noch zu sagen ist

Ein paar praktische Anmerkungen seien mir noch erlaubt. Eine Jahresgruppe bietet natürlich auch einige Vorteile für

den Anbieter. So können die Kosten von sieben Wochenenden, wovon circa drei eigene Aufstellungen einzuplanen sind, auf zehn Monate verteilt werden. Da ich eine monatliche Zahlungsweise anbiete, ergibt sich ein attraktiver Monatsbetrag, der gerne angenommen wird.

Die Akquisition erfolgt einmal konzentriert in Form von Einladungen zu einem Informationsabend. Wenn sich dann eine Gruppe gebildet hat, hat man für das restliche Jahr eine gute Planungsgrundlage.

Es kommt ja manchmal vor, dass eine Aufstellung nicht so gut läuft, wie sie es unter optimalen Bedingungen könnte. Sei es, dass ich zu früh die Aufstellung beendet habe, sei es, dass ich etwas Gravierendes übersehen habe, dass ich zu kompliziert gedacht habe, dass mir hinterher *die* gute Idee kommt oder das System einfach noch etwas Zeit braucht. In allen diesen Fällen ist es für mich eine große Beruhigung zu wissen, dass es eine weitere Chance für mich, die KlientInnen und die Gruppe gibt.

Es hat sich übrigens sehr gut bewährt, den ersten Freitagabend ausschließlich mit gruppenbildenden Maßnahmen zu bestreiten.

Aber über allen diesen praktischen Gründen steht die befriedigendere Arbeit, die Freude an einem ganz anderen Gruppenerleben, die Erfolge, die man häufiger miterleben darf, und die Möglichkeit der Validierung des eigenen Handelns mit der Option, immer noch besser werden zu können.



Christopher Bodirsky, Jahrgang 1951

Vom Grundberuf Systemprogrammierer, Geschäftsführer eines Softwarehauses, zuletzt tätig als selbstständiger EDV-Projektleiter.

Vor acht Jahren Weiterbildungen in systemischer Organisationsentwicklung, Systemaufstellungen (DGfS), Heilpraktiker für Psychotherapie, klinische Hypnose, personenzentrierte Beratung (GwG) sowie hypnotherapeutische Kommunikation.

Zusammen mit seiner Frau Karin Bodirsky, die seit 20 Jahren als klassische Homöopathin arbeitet, verbindet in der ‚Gemeinschaft sich ergänzender Therapien (gset)‘ zusammen mit weiteren TherapeutInnen Aufstellungsarbeit und Homöopathie.

Seit 2008 Sprecher der Nordgruppe der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen – DGfS e.V.

www.bodirsky-systeme.de