

# Denk nicht, schau – Systemaufstellungen lernen und lehren

**Diana Drexler**

... „denn im Grunde, und gerade in den tiefsten und wichtigsten Dingen, sind wir namenlos allein, und damit einer dem anderen raten oder gar helfen kann, muss viel geschehen, viel muss gelingen, eine ganze Konstellation von Dingen muss eintreffen, damit es einmal glückt“  
(R. M. Rilke, Briefe an einen jungen Dichter)

In den letzten Jahren haben sich die Wogen blindgläubiger Idealisierungen und heftiger Anfeindungen der Aufstellungsarbeit geglättet. Wir finden sie in fast jeder Beratungsarbeit und in sehr vielen Therapiemethoden integriert, wobei mitunter auf die Verwendung des Begriffs zugunsten kontextangepasster Bezeichnungen verzichtet wird (Systemchoreografien, bewegte Skulpturen, Serious Play etc.). Gleichzeitig bringen kundige PsychotherapeutInnen und BeraterInnen ihre Kenntnisse aus unterschiedlichen Therapieschulen in die Aufstellungsarbeit ein, was zu einer neuen Synthese von Theorien und Methoden und zu einer erfreulichen Differenzierung der Vorgehensweisen für unterschiedliche PatientInnen-/KlientInnengruppen führt.

Im Folgenden möchte ich einige Überlegungen und persönliche Erfahrungen zum Lernen und Lehren von Systemaufstellungen zusammenfassen. Dabei soll es nicht darum gehen, was die Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Weiterbildung in Systemaufstellungen sein sollten. Es wird jedoch die These aufgestellt, dass eine Zusatzausbildung in Systemaufstellungen auch für erfahrene PsychotherapeutInnen eine empfehlenswerte Vertiefung ihrer beruflichen Kompetenz darstellt, unabhängig von ihrer Therapieausbildung und unabhängig davon, ob sie irgendwann selbst Aufstellungsgruppen leiten. Anders als in vielen „klassischen“ Ausbildungen kann hier nämlich der Fokus verstärkt auf Werte und Haltungen bei der Therapeutin gelegt werden, die weit über fachliches Wissen hinausgehen und die von der übrigen Lebenspraxis nicht zu trennen sind, zum Beispiel auf leibliche Erfahrung, interaktive Präsenz, Integrität, Ganzheitlichkeit und Sinnerfüllung. Meine Überlegungen sind gegliedert in Bemerkungen zu Theorie, Methodik, Praxis und Supervision.

## Theorie

Wir wissen nicht, was bei Aufstellungen eigentlich passiert. Es gibt jedoch Beschreibungsmodelle und Erkenntnisse angrenzender Wissenschaften, die für die Aufstellungsarbeit relevant sein und im Rahmen einer Weiterbildung thematisiert werden könnten.

Dazu zählen zum Beispiel die Neurowissenschaften (zum Beispiel zur neuronalen Plastizität, zu Spiegelneuronen, zum Traumagedächtnis), die Bindungs- und Entwicklungspsychologie (zum Beispiel zur frühen leiblichen Kommunikation) und die phänomenologische Anthropologie (zum Beispiel zur Wahrnehmung, zum impliziten und expliziten Gedächtnis, zum Unbewussten). Theorien unterstützen uns bei der schwierigen und meistens einsamen Aufgabe, zu entscheiden, auf welche der unzähligen Möglichkeiten in einer Interaktion wir fokussieren wollen. Sie geben Orientierung, sparen Zeit und wappnen für die Herausforderungen der Praxis. Außerdem schützen sie uns vor allgemeinen und diffusen Beschreibungen und Begrifflichkeiten und erleichtern den Dialog mit anderen Schulen. Dies trägt zur Entmystifizierung dessen bei, was in Aufstellungen geschieht.

## Methodik

Schon in der kurzen Zeit ihres Bestehens gibt es *die* Aufstellungsarbeit nicht mehr, sondern ganz unterschiedliche Modelle und Konzepte – je nach theoretischer, persönlicher und praktischer Prägung ihrer VertreterInnen. In unserem Institut wird die Methode auf einem systemisch-phänomenologischen Hintergrund und bewusst im Spannungsfeld zur systemisch-konstruktivistischen Vorgehensweise vermittelt (worauf ich hier nicht näher eingehen kann). Beide Methoden nehmen nicht Einzelschicksale und persönliche Eigenschaften, sondern Beziehungszusammenhänge in den Blick, und auch Symptome werden nicht individuumzentriert, sondern in systemischen Zusammenhängen gesehen. In beiden Ansätzen finden wir Beschreibungen von familiendynamischen Mustern, die mit spezifischen persönlichen Themen und Symptomen verknüpft werden können. Es gibt inzwischen einen Schatz an Erfahrungen aus der Aufstellungsarbeit, und diese geben als „Knoten im Taschentuch“ dem Anfänger diagnostisches Rüstzeug und Hinweise für mögliche Interventionen an die Hand. Dieses Kennenlernen von Mustern, das Wissen um Typisches oder Ähnliches, das Abspeichern von Bildern und von Umstellungsmöglichkeiten sowie von Sätzen, sollte gut ausgebaut sein. Das ist gleichermaßen der Grund, auf dem man als AufstellerIn steht, auch wenn die Aufstellungsarbeit vieles mehr erfordert.

Bleibt man bei dem Rüstzeug stehen, besteht die Gefahr, Muster nicht beschreibend und als Möglichkeiten, sondern als Dynamiken im Sinne normativer Kausalbeschreibungen zu verwenden und entsprechend vorgefertigte Lösungsrezepte und -sätze anzubieten. Hier hilft uns die Schulung

einer phänomenologischen Vorgehensweise, die Aussagen und Hypothesen aller am Prozess Beteiligten möglichst differenziert wahr- und ernst nimmt, ohne sie gleich zu „heiraten“.

Das Üben von Achtsamkeit, wie es KollegInnen aus der Gestalttherapie und aus Körpertherapien von Grund auf lernen, aber auch psychodynamische Konzepte zur Gegenübertragung sind hier ein hilfreicher Zugang zu einem Verständnis von Aufmerksamkeit gegenüber potenziell allem, was in einer Interaktion geschieht – verbal, körperlich, atmosphärisch. Veränderungen im Erleben sowohl beim Patienten als auch bei sich selbst in eine ganzheitliche Beurteilung der Situation und der eigenen Handlungsmöglichkeiten mit einzubeziehen, schult nicht nur die Wahrnehmung mit allen Sinnen und im Hier und Jetzt, sondern schützt auch vor unbewusstem Ausagieren eigener (Omnipotenz-) Fantasien.

Es bleibt wahrscheinlich eine lebenslange Aufgabe, die eigenen Hypothesen (und auch die Aussagen der Stellvertreter) ernst, aber nicht zu wichtig zu nehmen und neugierig und offen für anderes und Überraschendes zu bleiben. Eine Ausbildung kann dafür nur einen Grundstein legen.

## Praxis

Phänomenologisches Arbeiten erfordert, die unmittelbar spürbare Erfahrung zu nutzen und zunächst auf eine Deutung dieser Erfahrung zu verzichten. Körperliche Selbsterfahrung ist deshalb die Voraussetzung für eine Ausbildung der Sinne und die Grundlage der Aufstellungspraxis. Mit wachsender Erfahrung von repräsentierender Wahrnehmung scheint das Vertrauen in das eigene Erleben und das Gespür sowohl für eigene Körpersignale, Emotionen und Bedürfnisse als auch die der anderen zu wachsen. Diese Erfahrung befähigt dazu, passende Worte für Erlebtes zu finden, einen größeren emotionalen Wortschatz zu entwickeln und damit auch leichter Zugang zur Sprachwelt der Patienten zu finden.

Das Gleiche gilt für das Anleiten von Aufstellungen: Bereits während der Ausbildung sollten erste Schritte als AufstellerIn ermöglicht und die Entwicklung eines eigenen Arbeitsstils gefördert werden.

Eigenes Tun ist noch einmal ein Quantensprung vom Lernen durch Zusehen und Stellvertreten entfernt. Es ist verbunden mit der Selbstexposition in konkreten Situationen, mit Unerwartetem, Widerständen, Irrtum, dem Erleiden von Hilflosigkeit und Enttäuschung – unabdingbare Erfahrungen für die Entwicklung eigener Erfahrungheit. Dies geschieht am besten im Schutz der Ausbildungsgruppe und mit einem Anleiter, der selbst zwischen Tun und Lassen pendeln kann und immer wieder zu ermutigen und zu unterstützen weiß – denn von der intuitiven Neugier zur vermeidenden Angst vor Fehlern ist es gerade bei Lernenden nur ein kleiner Schritt. Die Lehrerin lebt das Paradox von Wissen und Nichtwissen, von Expertinsein und Die-Antwort-nicht-Kennen, vom Umgang mit Herausforderungen vor. Dies ist für sie selbst und für die Lernenden die vielleicht größte Heraus-

forderung – und das größte Geschenk, wenn es gelingt. Mit genug Zeit kann daraus ein Projekt zur gemeinsamen Entwicklung aller werden, gerade wenn Auszubildende schon selbst „alte Hasen“ in ihrem Fach sind.

Unter diesen Aspekten ist es sinnvoll, wenn eine Ausbildungsgruppe über einen längeren Zeitraum zusammenbleibt und von einer Leitungsperson begleitet wird, um persönliche und inhaltliche Kontinuität zu gewährleisten. Mit ihr könnten auch die Beiträge unterschiedlicher GastlehrerInnen diskutiert und integriert werden.

## Reflexion in Supervisions- und Interventionsprozessen

Auch erfahrene TherapeutInnen und AufstellerInnen unterliegen der selbststabilisierenden Idee, irgendwann „fertig“ mit Lernen zu sein. Dabei kann auch der Anspruch phänomenologischen Vorgehens nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir sozialisations-, wissens- und erfahrungsabhängig ständig Hypothesen und Urteile bilden, dass mit unseren Wahrnehmungen unweigerlich Bewertungen und Erklärungen einhergehen und dass jeder mit der Zeit seinen eigenen Stil mit bevorzugten Fokussierungen entwickelt. Es ist dann nicht schwer, die Eier zu finden, die man selber versteckt hat, oder aber Situationen zu umgehen oder Informationen zu vermeiden, mit denen man selbst schlechte Erfahrungen gemacht hat. Um die Empfänglichkeit für Neues, die Akzeptanz von Ungewissheit und damit auch die eigene Verletzlichkeit in der täglichen und oft einsamen Praxis aufrechtzuerhalten und als Ressource zu erkennen – hierfür ist der Wert einer vertrauten Supervisions- und/oder Interventionsbeziehung nicht hoch genug einzuschätzen.

## Wann bin ich eine „gute“ Aufstellerin?

Es herrscht Einigkeit darüber, dass das professionelle Wissen der Therapeuten über das Nur-Wissen hinausgehen müsse. Interpersonale Verhaltensweisen wie Empathie, respektvoller Umgang, Kritik- und Kooperationsfähigkeit und vor allem Selbstreflexivität scheinen hier von Bedeutung zu sein – und für deren Ausbildung gibt es keine Rezepte.

Ein fundiertes psychotherapeutisches Fachwissen und langjährige therapeutische (Selbst-)Erfahrung erhöhen hoffentlich die Wahrscheinlichkeit, oben genannte therapeutische „Tugenden“ zu entwickeln. Andererseits fehlt gerade den Profis nicht selten der Respekt vor der Methode und den eigenen Grenzen.

Aufstellungsarbeit ist ein leiterzentriertes Verfahren, und sie gibt Werkzeug und Macht an die Hand, Schmerz zuzufügen. Das kann nützlich, aber auch schädlich sein. Ungebügelte narzisstische Falten bergen hier Gefahren.

Wenn wir in unseren Ausbildungen Sehvermögen und Sehbereitschaft für die eigene Subjektivität, für unsere Scheuklappen und Verzerrungen signalisieren und vermitteln können, dann wird die künftige Aufstellerin verantwortungsvoll entscheiden, bei welcher Person, Symptomatik

oder Fragestellung sie auf welcher Ebene arbeiten kann und wo sie an Grenzen kommt.

Sie wird die Hoffnung und das Vertrauen des Patienten als Geschenk an sich wahrnehmen, sie wird sich ihres Einflusses verantwortungsvoll bewusst sein und sie wird einen Weg suchen, direkt und offen zu sein *und* Empathie zu haben. Sie wird merken, wo ihr Mut und wann ihre Zurückhaltung ansteht – im Sinne des Patienten und im Sinne eigener Psychohygiene.

Und sie wird nicht aufhören, wie Rilke es formuliert, die Fragen zu leben und zu lieben.



**Diana Drexler**, Dr. phil., Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin. Lehrtherapeutin und Supervisorin für Verhaltenstherapie, Systemische Therapie und Beratung (SG) und Systemaufstellungen (DGfS). Leiterin des Wieslocher Instituts für systemische Lösungen (WISL).

[www.dianadrexler.de](http://www.dianadrexler.de)