

Gedanken zu prototypischen Aufstellungen

Christopher Bodirsky

In der Weiterbildung, die ich aktuell durchführe, ist es mir besonders wichtig, dass die Teilnehmer durch möglichst viel praktisches Arbeiten eine gute Basis mit auf den Weg bekommen. Eine typische Rückmeldung lautet: „Erst als ich selbst in der Verlegenheit war, es zu tun, sind die entscheidenden Fragen aufgetaucht – und jetzt habe ich deine Erklärungen ganz anders aufgenommen.“

Dies hat mich motiviert, immer die Augen offen zu halten für jede Art von praktischen Übungen, mit denen meine Teilnehmer Grundtechniken üben können, bevor sie, unter Anleitung, ihre erste eigene Aufstellung durchführen. Das beginnt derzeit mit praktischen Übungen zur klientenzentrierten Gesprächsführung, und geht über SySt-Miniaturen zu prototypischen Aufstellungen.

Die SySt-Miniaturen und prototypischen Aufstellungen habe ich bei Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd kennen- und schätzen gelernt. Bei den SySt-Miniaturen handelt es sich um einzelne „Mini-Aufstellungen“, bei denen zu einem spezifischen Thema wenige, klar definierte Interventionen durchgeführt werden und die in erster Linie dazu dienen, zusätzliche Informationen zu erhalten.

Prototypische Aufstellungen

Die nächste Stufe bilden dann die prototypischen Aufstellungen. Im Gegensatz zu spezifischen Aufstellungen, also Aufstellungen mit einem spezifischen Anliegen (somit das, was wir üblicherweise tun), fehlt bei einer prototypischen Aufstellung das Anliegen. Das klingt jetzt sicher etwas merkwürdig, daher erkläre ich das am besten gleich an einem Beispiel.

Ein gutes Standardbeispiel ist die Patchworkfamilie. Zuerst wird bestimmt, wer sich in der Leitung einer Aufstellung erproben will, sowie gegebenenfalls, wer gerne Koleiter wäre. Danach wird die Gruppe gefragt, wer die Funktion des Klienten übernehmen möchte. Das Vorgespräch findet nicht statt, da es ja kein echtes Anliegen gibt. Das weitere Prozedere ist wie bei einer spezifischen Aufstellung: Der Klient bestimmt Vertreter für einen jetzigen Partner, einen vorherigen Partner sowie ein Kind mit dem vorherigen Partner. Anschließend stellt er diese Vertreter unter Anleitung des Leiters auf. Zuletzt nimmt er gleich selbst seine Position ein. Einen Vertreter für sich selbst könnte man natürlich auch nehmen, aber da es ja kein richtiges Anliegen gibt, macht hier die neutralisierende Funktion eines Stellvertreters wenig Sinn.

Und nun entwickelt sich eine „normale“ Aufstellung mit eindeutigen Rückmeldungen, und es entwickelt sich eine

„richtige“ Geschichte. Der übende Leiter der Aufstellung hat nun die Möglichkeit, sich zu erproben,

- eine Aufstellungsgruppe zu leiten,
- die Grundaufstellung anzuleiten,
- Vertreter zu befragen,
- Hypothesen zu bilden,
- Umstellungen vorzunehmen,
- je nach Bedarf passende Interventionen auszuprobieren, und
- zu spüren, wie es ist, absolut keine Idee zu haben, was man tun kann.

Auch wenn sich eine „echte“ Geschichte daraus entwickelt, werden maximal zwei bis vier Schritte durchgeführt, und natürlich kann es bei einer derartigen Aufstellung nicht darum gehen, zu einer Lösung zu kommen. Daher ist darauf zu achten, dass diese Übung auch rechtzeitig beendet wird.

Für die Teilnehmer wird das durchgängig als eine ausgezeichnete Möglichkeit erlebt, sozusagen als „Trockenübung“ die Situation als Leiter einer Aufstellung absolut hautnah zu „erspüren“. Für mich als Weiterbildner gibt es zudem die Möglichkeit, jederzeit an einer interessanten Stelle diese Übung zu unterbrechen und in eine Diskussion über mögliche Hypothesen und sinnvolle Interventionen zu wechseln oder Angebote zum Selbst-Coaching zu machen, wie man eine als kritisch erlebte Situation meistert. Und wenn diese Diskussion zu grundsätzlichen Fragen führt – niemand zwingt uns, diese Übungssituation wieder aufzunehmen!

Nicht notwendig zu erwähnen, dass diese Übungsmethode auch ideal dazu geeignet ist, um in den ersten Treffen einer Peer-Gruppe durchgeführt zu werden.

Was stellen wir da eigentlich auf?

Inzwischen haben wir eine ganze Reihe von verschiedenen derartigen Standardsituationen ausprobiert, und das merkwürdige ist – jede Aufstellung verläuft anders. Und das führt zwangsläufig zu der Frage: Was in aller Welt stellen wir da auf?

Was ausgeschlossen werden kann, ist die Vermutung, dass es etwas mit dem realen Leben der Person zu tun hat, die die Funktion des Klienten übernimmt. Denn zum Beispiel die Patchworkvariante funktioniert auch bei „Klienten“, die noch nie in einer derartigen Situation waren. Ganz im Gegenteil: Ich empfinde es sogar als sinnvoll, vorher abzufragen und möglichst für den Klienten jemanden zu nehmen, der nicht in einer derartigen Situation ist oder war, um jede diesbezügliche Deutung zu unterbinden.

Vielleicht hilft es, sich zu vergegenwärtigen, wie unser Gehirn arbeitet. Bei jedem von uns sind dort unendlich viele Erlebnisse, Erfahrungen, aber auch gehörte oder gelesene Geschichten in sogenannten „Frames“ abgespeichert, also in einer Kombination aus Bildern, Geschichten, Emotionen und Körperempfindungen.

Diese Frames können jederzeit aktiviert werden und bestimmen dann unser aktuelles Empfinden. Wenn wir zum Beispiel ganz entspannt auf einer Parkbank sitzen und wir hören das verzweifelte Quietschen eines bremsenden Autos, kann es passieren, dass sich unser Magen zusammenzieht, wir in eine Angststarre verfallen, einen Tunnelblick bekommen, Schweiß ausbricht – obwohl wir nach wie vor absolut sicher auf einer Parkbank sitzen. Wenn wir das Stichwort Arktis hören, haben wir sofort Bilder von Eisbergen, vielleicht von Pinguinen, von Kälte – oder was immer uns dazu einfällt, obwohl wir noch nie dort waren. Für die Intensität der Empfindungen ist es nicht einmal wichtig, ob wir uns an eine selbst erlebte Situation oder an eine gehörte oder gelesene Situation erinnern.

Vor diesem Hintergrund können wir also davon ausgehen, dass bei dem Stichwort Patchworkfamilie bei jedem Teilnehmer sofort ein Bild dazu im Kopf auftaucht, egal ob selbst erlebt, eine Geschichte aus dem eigenen sozialen Umfeld oder eine gehörte, gelesene oder vielleicht im Fernsehen gesehene Geschichte, auf jeden Fall etwas, was ihn emotional berührt hat. Somit gibt es eine Geschichte im Raum, und vielleicht wird diese jetzt aufgestellt? Oder gar eine Kombination?

Vielleicht öfter, als man denkt ...

Es kommt ja immer wieder einmal vor, dass man versucht, ein globales Problem aufzustellen – in der Vergangenheit habe auch ich versucht, zum Beispiel aktuelle gesellschaftspolitische Themen aufzustellen, ohne dass es dabei ein konkretes (also spezifisches) Anliegen gab, also keinen direkt Betroffenen. Und auch hier gab es zunächst klare Rückmeldungen – allerdings selten hilfreiche Lösungen. Mit dem Phänomen der prototypischen Aufstellung könnte man das sehr gut erklären.

Daraus würde ich auch schließen, dass man sich nicht darauf verlassen kann, dass das Feld keine Rückmeldungen generiert, wenn man etwas Unklares aufstellt. Und „Lösungen“, die sich auf diese Weise ergeben, sollte man daher noch erheblich vorsichtiger betrachten.

Mit den Erfahrungen aus den prototypischen Aufstellungen ergeben sich für mich aber auch Erklärungen für bisher als merkwürdig erlebte Phänomene.

Ein Beispiel: Geschwister

Ich denke da zum Beispiel an die Aufstellung zweier Geschwister, die mich sehr nachdenklich gestimmt hat. Es handelt sich hier um einen älteren Bruder und seine

Schwester, beide knapp 50 Jahre alt. Beide sind verheiratet und haben Kinder. Die Schwester hat zwei Söhne, der ältere ist 26 Jahre alt und verheiratet und hat seinerseits eine kleine Tochter, die in den Kindergarten geht.

Das Anliegen der Schwester

Die Schwester kam als Erste zu mir. Sie berichtete davon, dass sie kaum Kontakt zu den Eltern hätte, dass das für sie aber ein erwünschter Zustand sei, da sie absolut keine emotionale Bindung zu ihren Eltern fühlt, sie dagegen eine große Verbundenheit zu ihrem älteren Bruder spürt, und zwar von Kindheit an bis heute, auch wenn sie sich äußerst selten real sehen.

Ihr Anliegen bestand darin, dass sie diffuse Ängste hat, das Gefühl hat, keinen richtigen Platz zu haben, und dass es für sie so aussieht, dass diese Ängste auch ihr Sohn und sogar dessen kleine Tochter übernommen haben. Beide haben eine Trauer, wirken melancholisch, und beide können dafür keine wirklichen Gründe nennen.

Weiterhin macht sie sich große Sorgen um ihren Bruder. Sie hatte vor einem Jahr bereits eine Aufstellung gemacht, bei der herauskam, dass es ihrem Bruder sehr schlecht ginge – was sich bestätigte, als sie ihn daraufhin anrief.

In der folgenden Aufstellung der Schwester sah es so aus, als ob es neben den beiden Geschwistern noch ein drittes, älteres Geschwisterkind geben würde. Zumindest die Vertreter der Geschwister und der Eltern meldeten eine fehlende Person an, ein probeweise hereingenommener Vertreter wurde von allen als „endlich“ absolut stimmend und entlastend gemeldet, wobei die Umstände dafür sprachen, dass es sich bei diesem älteren Kind auch um einen Zwilling des Bruders handeln könnte.

Da sich derartige Erkenntnisse ja nicht nachprüfen lassen, habe ich ihr dieses Bild als Metapher angeboten, die sie als hilfreich für sich verwenden könne, und darauf hingewiesen, dass das Bild einer Aufstellung natürlich nie ein Wahrheitsbeweis ist.

Sie hatte sich nach der Aufstellung mit ihrem Bruder verabredet, und das Ergebnis war, dass ihr Bruder am nächsten Tag anrief und ebenfalls einen Termin für seine erste Aufstellung haben wollte.

Das Anliegen des Bruders

Der Bruder steckte seit einem Jahr in einer Krise, die er mithilfe einer Aufstellung näher betrachten wollte. Weiterhin berichtete er, dass es ihm merkwürdigerweise seit der Aufstellung der Schwester erheblich besser geht und er nun gerne eine eigene Aufstellung versuchen würde. Die Idee, dass er einen älteren Bruder oder evtl. einen Zwilling gehabt haben könnte, hat sich für ihn außerordentlich stimmig angefühlt und zu einer spürbaren Entlastung geführt. In seiner Aufstellung, bei der seine Schwester auf seinen Wunsch hin anwesend war, sah es so aus, dass es eine

schwere Problemsituation in der Großelterngeneration gab. Alle Interventionen richteten sich darauf, eine gute Abgrenzung für den Klienten zu finden, den Konflikt, die Angst und alles, was dazugehört, den Generationen des Großvaters und seiner Eltern zu überlassen.

Nachgespräch der Schwester

Es ergab sich, dass das übliche Nachgespräch, das ich nach jeder Aufstellung führe, für die Schwester zwei Wochen nach der Aufstellung des Bruders stattfand. Sie berichtete zunächst, dass es ihrem Bruder erheblich besser gehen würde, was sie sehr entlasten würde. Nach ihrer eigenen Aufstellung bemerkte sie nur eine kleine Veränderung im Verhältnis zu ihren Eltern. Aber was sie völlig aus der Fassung gebracht habe, sei der Umstand, dass sich erhebliche Veränderungen in ihrer Familie nach der Aufstellung ihres Bruders ergaben: Drei Tage nach der Aufstellung ihres Bruders rief ihre Schwiegertochter bei ihr an mit der Nachricht, dass sich ihr Mann völlig verändert habe: Die depressive Grundstimmung ist wie weggeblasen, er ist locker, fröhlich, einfach erheblich positiv verändert. Da die Schwiegertochter von der geplanten Aufstellung des Bruders ihrer Schwiegermutter wusste, wollte sie nur anrufen, um sich zu vergewissern, ob das möglich sei. Denn die Erzieherin im Kindergarten ihrer kleinen Tochter, die ja nun gar nichts von der Aufstellung wusste, hatte sich ebenfalls bei ihr gemeldet mit der Information, dass sich die Kleine ebenfalls total verändert hätte: Die Melancholie (wie sie das ausdrückte) sei total verschwunden, das Kind wäre wie ausgewechselt: fröhlich, offen für andere Kinder, einfach komplett ‚anders‘.

Das Nachgespräch des Bruders

Zunächst berichtete der Bruder, dass sich bei ihm – im Vergleich zu dem, was sich bei seiner Schwester verändert hätte – wenig bis nichts verändert habe. Davon unbeeindruckt erkundigte ich mich bei ihm zu allen Punkten, die er in dem Vorgespräch angesprochen hatte – und er berichtete dann doch von einigen kleineren positiven Veränderungen. Auch für ihn waren aber zunächst die Veränderungen bei seiner Schwester und deren Familie wesentlich wichtiger als das, was bei ihm passiert ist.

Überlegungen

Diese „Über-Kreuz“-Reaktionen haben mich lange beschäftigt. Aus meiner Praxis kann ich berichten, dass es schon mal vorkommt, dass sich nach einer Aufstellung bei einem Kind etwas verändert. Dass sich bei einem Enkelkind etwas verändert, dass so klar auftritt, dass unbeteiligte Dritte sich spontan melden, erlebe ich dagegen bereits seltener. Noch nicht erlebt habe ich allerdings, dass bei einem anwesenden Familienmitglied, das selbst nicht aufstellt, der-

artige Phänomene auftreten. Wie ich ja schon erwähnt habe, ist bei mir wenigstens ein Nachgespräch bei einer therapeutischen Aufstellung verpflichtend, somit habe ich auch einen sehr guten Überblick darüber, was sich zumindest in den Wochen nach einer Aufstellung verändert. Mit den (später gemachten) Erfahrungen der prototypischen Aufstellungen und unter Berücksichtigung des starken emotional-symbiotischen Verhältnisses der beiden Geschwister entwickelte ich die Idee, dass jeder der beiden bei seiner Aufstellung vielleicht unbewusst zuerst an seinen Bruder bzw. an seine Schwester dachte – und daher die beiden Aufstellungen in Wirklichkeit primär für den jeweils anderen durchgeführt wurden. Oder anders ausgedrückt: Stellen wir immer das Anliegen des Klienten auf, oder eventuell etwas anderes, das – unbewusst – im Klienten gerade abläuft? Und wie interpretiert man dann die Ergebnisse? Spontan sind mir gleich zwei Situationen eingefallen, bei denen eventuell ähnliche „Verdrehungen“ des Auftrages eine Rolle spielen könnten:

Ich erlebe es nicht selten, dass Mütter kommen und etwas für ihren Sohn oder ihre Tochter lösen wollen. Und obwohl ich dann erkläre, dass man für andere Menschen nicht aufstellen kann, sondern nur für sich, und dann entsprechend arbeite, kommt es auch hier vor, dass die Mütter im Nachgespräch von erheblichen Veränderungen bei ihren Kindern berichten.

Und zuletzt fällt mir ein Fall ein, bei dem der Klient ein Anliegen bezüglich seiner Eltern aufstellen wollte und die Aufstellung ziemlich unklar endete. Das Ergebnis machte für den Klienten auch wenig Sinn. Wie sich später herausstellte, handelte es sich dabei um einen geschickten Klienten: Seine Frau hatte massive Probleme mit ihren Schwiegereltern und verlangte von ihrem Mann, dass ER endlich das Thema mit seinen Eltern klären solle. Rückwirkend betrachtet macht das damalige Ergebnis aus dem Blickwinkel der Frau gesehen schon erheblich mehr Sinn.

Ich wollte davon berichten mit dem Hintergrund, dass ja eventuell bei Kolleginnen und Kollegen schon einmal ähnlich merkwürdige Verschiebungen aufgetreten sind. Und die dazu passende Frage wäre: „Was stellen wir eigentlich wirklich gerade auf?“



Christopher Bodirsky, *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