

Konzentration auf das Wesentliche.

Erfahrungen mit neuen Aufstellungsformen aus der Ukraine

Jens Magerl

Vom Problem zur Lösung

Die Welt ist im Wandel, die Aufstellungen sind es auch.

Seit den 90-er Jahren, in denen ich die „klassische“ Aufstellungsmethode kennenlernte, hat sich vieles verändert. Kreative Menschen haben neben und nach Hellinger ihre eigenen Stile entwickelt. Für besondere Anliegen wurden besondere Formate entworfen. Aufstellungen spezialisieren und verdichten sich immer mehr.

Und noch etwas anderes beobachte ich in meiner Umgebung. Seit zwei oder drei Jahren gelingen viele Lösungen leichter. Wir können den Weg vom Problem zur Lösung deutlich schneller zurücklegen. Mir scheint, dass das kollektive Bewusstsein mit genügend Wissen über Trauma und Leid angefüllt ist und nun auf den nächsten Schritt wartet – die Erforschung der Lösung.

Der „neue Stil“ zeichnet sich durch eine gewisse Leichtigkeit aus. Der Verbrauch von Taschentüchern sinkt. Selbst extrem schwere Themen können ohne übermäßige Dramatik zu einer Lösung geführt werden. Es ist erstaunlich, wie gut Tiefe und Leichtigkeit neuerdings zusammenpassen.

Begegnung mit Aleksandr Zelinskiy

Auf meiner Suche nach „Lösungen“ stolperte ich in ein Abenteuer hinein, das bis zum heutigen Tag andauert.

Im Herbst 2011 sollte in Kiew ein internationaler Aufstellungskongress mit dem Titel „Systemischer Freestyle“ stattfinden. Aleksandr Zelinskiy, einer der Organisatoren, hatte dazu unter anderem über 100 Mitglieder des DGfS eingeladen.

Auch meine Lehrerin, Elisa Schüler-Mombaur, bekam eine Einladung auf ihren Tisch. „Sieht so aus, als wäre das etwas nach deinem Geschmack!“, sagte sie und schob mir das Schreiben vor die Nase.

Der Kongress war beschrieben als ein „Ozean von neuen Möglichkeiten, neuen Personen und neuen Begegnungen“. Und es wurde die Möglichkeit geboten, in „Meisterklassen“ eigene Methoden und Entwicklungen vorzustellen. Ich dachte kurz nach, meldete mich an und kaufte ein Ticket. Dann hörte ich drei Monate nichts mehr von den Veranstaltern. Eine Woche vor Reisebeginn erfuhr ich, dass man sich sehr auf mich freue. Am Abend vor meinem Abflug hatte ich zwar noch immer keine Adresse, aber immerhin die Information, dass man nach einer Person suche, die mich vom Flughafen abholen würde.

Spätestens hier wurde mir klar, dass ich entweder meine Freude am Improvisieren aktivieren oder aber daheimbleiben sollte.

Um es kurz zu machen: Ich bin gut angekommen und per Kopfsprung in den „Ozean“ einer fremden Welt eingetaucht. Übrigens war ich der einzige „Ehregast“ aus Deutschland. Die anderen 200 Teilnehmer kamen aus der Ukraine und aus Russland. Kongresssprache: Russisch.

Aleksandr Zelinskiy ist einer der kreativen Köpfe in der ukrainischen Aufstellerszene. Ständig sucht er nach immer effektiveren Lösungen. 2001 wurde er vom Wieslocher Institut zum Systemaufsteller ausgebildet. Aleksandr hat einen markanten Aufstellungsstil entwickelt, eine Schule gegründet und gibt Seminare im Umkreis von über tausend Kilometern.

Während der vier Kongresstage habe ich jede seiner Meisterklassen besucht und ihm genau „auf die Finger gesehen“. In nächtelangen Gesprächen versuchte ich, wenigstens einen Teil von Zelinskiys fremder und zugleich faszinierende Art der Aufstellung zu verstehen.

Aufstellungsformen

Auf den ersten Blick erinnert mich Aleksandrs Stil an die Strukturaufstellungen, die Mathias Varga von Kibéd entwickelt hat. Als ich Aleksandr danach frage, erzählt er mir, dass er seine wesentlichen Formate entwickelt hat, ohne von den Arbeiten Varga von Kibéds zu wissen. Erst später hat er sie kennengelernt und war davon begeistert. „Ist das nicht toll“, sagt Zelinskiy, „Matthias hat einen Weg im Feld des Wissens gebahnt. Und wir in der Ukraine sind dadurch sehr schnell vorwärtsgekommen und zu ähnlichen Ergebnissen gelangt!“

Aleksandrs Aufstellungsformate sind von Logik und Sparsamkeit geprägt. Idealerweise kommen in einer Aufstellung maximal sechs Personen vor. Was darüber hinausgeht, droht die Aufmerksamkeit zu zerstreuen. Manche Aufstellungsformen haben eine eingebaute Zeitebene. Wenn man die „Landkarte“ kennt, die der jeweiligen Form zugrunde liegt, kann man leicht lesen, ob ein Thema aus der Vergangenheit herrührt oder mit gegenwärtigen bzw. zukünftigen Dingen zu tun hat.

Im Folgenden werde ich einige Zelinskiy-Aufstellungsformate vorstellen. Besser gesagt: Ich beschreibe einiges, was ich davon verstanden habe. Das meiste hat sich mir erst beim Selberausprobieren erschlossen. Einiges habe ich vielleicht nicht verstanden, anderes meinem Verständnis entsprechend modifiziert. Manches habe ich weggelassen, anderes auch dazugefügt. Ich berichte also von Erfahrungen aus meiner Praxis, die ich mit von Zelinskiy inspirierten Methoden gemacht habe, angepasst an mein eigenes Wesen und Temperament.

Quadrataufstellung

Diese Form ist für mich die geheimnisvollste und am schwersten zugänglichste aus Zelinskiys „Zauberkasten“. Zugleich übt sie auf mich eine große Faszination aus. Sie ist streng, asketisch und abstrakt. Dem Verstand ist sie zunächst schwer zugänglich. Sie wirkt auf einer tieferen Ebene. Die Quadrataufstellung hat eine Raum- und eine Zeitachse. Diese Achsen werden ausdrücklich so benannt.

Eine Quadrataufstellung zu leiten ist eine anspruchsvolle Sache. Die strenge Form lässt für die Beteiligten nur sehr schwer eine Geschichte erkennen. Dafür werden die inneren Prozesse umso deutlicher. Oft treten sehr starke Emotionen auf.

Arbeitsfelder: Die Quadrataufstellung eignet sich für alle denkbaren Themen (von Frühlingsbrise bis Wirbelsturm). In der ersten Phase wird eine Diagnose erstellt. Das geht mit diesem Instrument sehr schnell und erstaunlich präzise. Man kann sie vor wichtigen Entscheidungen zurate ziehen, indem man Stärken und Schwächen eines „Projektes“ durchspielt. Aber die Quadrataufstellung kann mehr, als Stärken und Schwächen zu analysieren. Mit ihrer Hilfe kann man in einer zweiten Phase sehr wirksame Veränderungsprozesse anstoßen. Selbst heikelste Themen können mit dieser Aufstellungsform einigermaßen „schonend“ angepackt werden. Es können intensive Gefühle auftreten. Dabei ist die Gefahr einer Retraumatisierung gering.

Die Quadrataufstellung ist mein eindeutiger Favorit, wenn es um die Aufstellung von Traumata geht.

Beschreibung: Vier Personen stellen sich im Quadrat auf, den Blick zum diagonal Gegenüberstehenden gerichtet. Diese vier bilden das „Diagramm“, in dem die Aufstellung stattfindet. Das Diagramm ist zugleich ein Kraftfeld. Die vier Eckpunkte bleiben während der gesamten Aufstellung in ihren Positionen stehen.

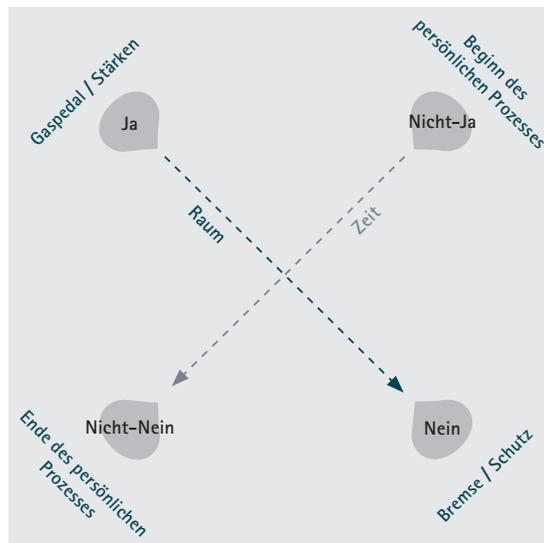
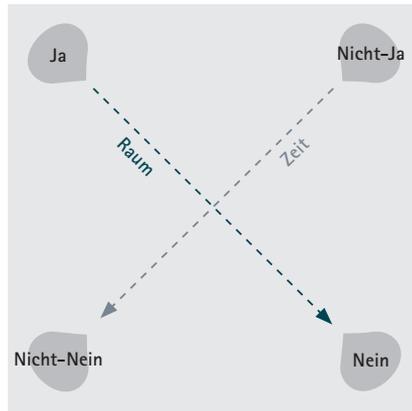
Das Feld zwischen *Ja* und *Nein* bildet die Raumachse ab. Im Raum befindet sich das Thema, um das es bei der Aufstellung geht. Das Feld zwischen *Nicht-Ja* und *Nicht-Nein* bezeichnet die Zeit. Der Raum bezeichnet das Thema, um das es in der Aufstellung geht. Auf der Zeitachse sehen wir den persönlichen Prozess unserer Klienten.

Eine fünfte Person wird als *Thema* in das Diagramm gestellt und sucht sich selbstständig ihren Platz.

Interessant ist auch das Verhalten der Eckpunkte. Daran kann man vieles ablesen. Wenn es die Komplexität der Situation erfordert, kann man auch noch eine sechste Person als *Fokus* mit ins Bild nehmen. *Thema* oder *Fokus* werden durchs Diagramm geführt und machen verschiedene Prozesse und Wandlungen durch.

Beispiel 1

Felicitas hat die Schule beendet und möchte für ein soziales Jahr ins Ausland gehen. Trotz vieler Bewerbungen hat sie noch immer keinen Platz gefunden. Möglicherweise gibt es eine innere Bremse, die ihr Fortkommen behindert.



Doch bevor ich weitererzähle, werfen wir einen genaueren Blick auf unsere Karte. Schauen wir auf die Raumachse. *Ja* markiert die starke Seite des Themas, das Gaspedal, die Kraftquellen. Das *Nein* zeigt die schwachen und schutzbedürftigen Seiten, die Bremse. Die Zeitachse bezeichnet unseren persönlichen Prozess. Bei *Nicht-Ja* beginnt er, bei *Nicht-Nein* ist er vollendet.

Felicitas' *Thema* stellt sich auf die *Zeit*achse, in die Nähe des *Nicht-Ja*. Es fühlt sich unsicher und schwach. *Ja* und *Nein* haben einen guten Kontakt zueinander. Die *Raum*achse ist stark. Das ist schon einmal ein gutes Zeichen für das Gelingen des Unternehmens. Eine schwache *Raum*achse (also wenig Kontakt zwischen *Ja* und *Nein*) könnte bedeuten, dass das Projekt auf schwachen Füßen steht. Auch der Kontakt zum *Thema* ist freundlich und gut. Wieder ein gutes Zeichen.

Auf der *Zeit*achse sieht es anders aus. *Nicht-Ja* und *Nicht-Nein* haben keinen Kontakt

zueinander. Die Bereitschaft zur Veränderung ist nicht sehr groß. Das Thema steht mit dem Gesicht zum *Nicht-Nein*, schwankt zwischen Furcht und Sehnsucht, hat aber große Angst, sich zum Nicht-Ja, dem Beginn des persönlichen Prozesses, umzudrehen. Die Diagnose ist klar. Das Projekt wirkt freundlich und erfolgversprechend. Doch die junge Frau fürchtet sich vor dem Aufbruch.

Wir beginnen die Phase der Veränderung. Der *Fokus* wird mit ins Diagramm geholt. In diesem Fall ist das gleich die Klientin selbst. (Es könnte natürlich auch eine Stellvertreterin sein.) Der *Fokus* wird in die Mitte gestellt und aufgefordert, Kontakt zum ersten Eckpunkt – zum *Ja* – aufzubauen. Das fällt dem *Fokus* schwer, obwohl das *Ja* freundliche Einladungen ausspricht.

Hier stoßen wir auf ein häufig zu beobachtendes Phänomen. Viele Menschen haben Angst, sich ihrer Kraft zu nähern. An dieser Stelle zeigen sich die unterschiedlichsten Formen von Widerstand.

Wir nehmen das Stocken wahr und wollen erkunden, was wohl passiert, wenn wir trotzdem weitergehen. Ich führe den *Fokus* einen Schritt nach vorn. Und eine komplett andere Stimmung entsteht. Jetzt gibt es Interesse. Beim nächsten Schritt fühlt der *Fokus* Aufregung und freudiges Herzklopfen ... bis sich die beiden nach einigen weiteren Schritten in tiefer Verbundenheit berühren. Die Klientin hat innerhalb weniger Schritte eine Vielfalt von Entwicklungsmöglichkeiten erlebt und gefühlt. Jetzt ist sie mit dem *Ja* verbunden und trinkt sich satt.

Nach einer Weile wird der *Fokus* gedreht. Sie steht jetzt mit dem Rücken zum *Ja* und geht in Kontakt mit dem *Nein*. Mit der Kraftquelle im Rücken fallen die Schritte leicht. Doch beim *Nein* befällt sowohl die Klientin als auch das *Nein* eine große Traurigkeit. Es wird deutlich, dass hier die Eltern eine Rolle spielen. Wir stellen die Eltern zum *Nein*. Die Klientin fühlt sich schuldig, weil sie ihre Eltern „verlassen“ will. Sobald dies ausgesprochen ist, können sich alle entspannen. Die *Eltern* versichern ihrer Tochter, dass sie glücklich sind, wenn sie ihren eigenen Weg geht.

Sobald dies geschehen ist, fließt ein Kraftstrom durch die Zeitlinie. (Der Job der *Eltern* ist jetzt erledigt; die Stellvertreter dürfen sich wieder setzen.)

Das *Nein* ist ja die Bremse, auch der Schutz. Die Tochter fühlte sich für das Wohlergehen ihrer Eltern verantwortlich. Nachdem dieses „Missverständnis“ aufgeklärt ist, kann sich die Bremse lösen. Auch das Thema ist jetzt voller Kraft und kann es kaum erwarten, dass es losgeht. Der Rest ist schnell erzählt. Felicitas geht jetzt energiegeladen den Weg des persönlichen Prozesses (Zeitlinie). Von innen ist der Weg freigeräumt. Jetzt kann sie ihn auch „draußen“ gehen.

Erkenntnisse: Bei Felicitas' Aufstellung lag der Schwerpunkt auf der Diagnose. Es ging in ihrem Fall um völlig normale „harmlose“ Dinge ohne traumatischen Hintergrund. Die Veränderungsprozesse mussten nur in Gang gebracht werden und liefen dann sehr natürlich und fast von selbst.

Die springenden Punkte waren:

1. das Wahrnehmen und Nehmen der eigenen Kraft und
2. die Lösung vom Elternhaus.

Beispiel 2

Roland hat eine fast erwachsene Tochter, welche psychisch krank ist (manisch-depressiv). Die Tochter wohnt noch beim Vater im Haus. In ihren manischen Phasen bringt sie sich und auch den Vater oft in unangenehme bis gefährliche Situationen. Roland möchte, dass seine Tochter Hilfe in einer Klinik findet, doch die Mühlen mahlen langsam. Unterdessen bringt der Alltag den Vater oft an den Rand der Verzweiflung.

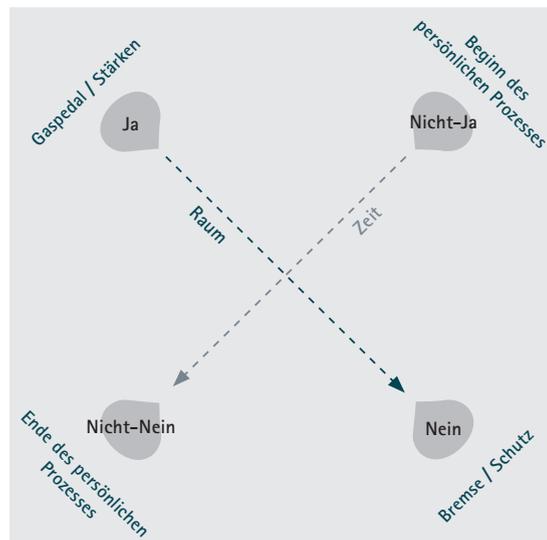
Roland braucht jetzt eine „schnelle Hilfe“, um wieder Mut für den Alltag zu schöpfen. Ich biete ihm eine Quadrataufstellung an, bei der es vor allem um ihn selber geht. Thema: Rolands konstruktiver, die Heilung unterstützender Beitrag beim Zusammenleben mit seiner Tochter. (Längerfristig empfehle ich Roland, in einer späteren Aufstellung nach systemischen Gründen für die Symptome der Tochter zu suchen, da diese Erkrankung in seiner Familie häufiger vorkommt.)

Wir stellen das Diagramm auf. Das *Thema* (= Rolands Beitrag) fühlt sich schwach und möchte sich verkriechen. Die Raumachse ist äußerst wach und kraftvoll. Die Zeitachse ist schlaff und an nichts interessiert. Allein das *Nein* hat Interesse am *Thema*, sehr großes sogar. „Das ist sehr ernst und sehr bedeutsam“, sagt es.

Diagnose: Rolands Anliegen ist sehr wichtig, das sieht man an der starken Raumachse. Doch seine Bereitschaft zur persönlichen Veränderung geht momentan gegen null. Es soll etwas anders werden – das sollen aber die anderen machen.

Der aktivste Punkt ist das *Nein*, der Schutz. Das Wissen um die Gefahr, in der sich die Tochter befindet, bringt den Prozess in Gang.

Bis hierhin hat die Aufstellung nicht länger als drei Minuten gebraucht. Alle sind tief bewegt, es sind starke Emotionen im Feld. Ich verzichte darauf, Roland selber (oder einen Stellvertreter als Fokus) in das Diagramm zu holen. Ich führe stattdessen



das *Thema* in die Mitte und lasse es mit den Augen Kontakt zum Ja aufnehmen. Das *Thema* hat keine Lust und fühlt sich gelangweilt. „Schau, was passiert“, sage ich und schiebe das *Thema* einen winzigen Schritt weiter.

In einer lösungsorientierten Aufstellung nehmen wir die Vermeidungsstrategien und Fluchtimpulse wahr, wir fühlen und benennen sie, aber wir geben ihnen keinen Raum zum Agieren.

Von Schrittlchen zu Schrittlchen werden die Emotionen stärker, der Energiepegel steigt beinahe schmerzhaft.

Das *Ja* bricht fast zusammen. Es braucht dringend eine Unterstützung. Ich stelle ihm die „gute, gereinigte, durch und durch heilsame und absolut wohlwollende Kraft der Ahnen“ in den Rücken, sozusagen ein unerschöpfliches Kraftwerk. Sofort tritt Besserung ein. Das *Ja* ist wieder stark. Alle sind wach. Alle warten auf den nächsten Schritt des *Themas*. Das *Thema* arbeitet sich durch eine ganze Farbpalette von Gefühlen: Langeweile – Angst – Neugier – Interesse – Liebe. Als es endlich das *Ja* berührt, verschwinden alle Emotionen. Die beiden werden eine Einheit. Das *Nein* entspannt sich. Die Zeitachse füllt sich mit Energie.

Die Verbindung mit dem *Ja* ist eine Voraussetzung für das Gelingen des ganzen Unternehmens. An diesem Platz geschehen nach meiner Einschätzung große Dinge. Hier geht es (unausgesprochen und auf einer tiefen Ebene) um die Verbindung mit den Wurzeln, um das Nehmen des Lebens. Hier passiert das Tiefste, was überhaupt möglich ist. (Vorausgesetzt natürlich, dass wir mit der Aufstellung auf eine tiefe Ebene gelangt sind.) Diesen Punkt gilt es zu würdigen und auch zu genießen. Manchmal ist die Begegnung mit dem Ja äußerlich unspektakulär. Doch wenn sie von Herzen gelungen ist, hat man den wichtigsten Teil der Reise geschafft.

Nun kommt der Weg vom *Ja* zum *Nein*. Mit der Stärke im Rücken geht es gut. Das *Nein* ist glücklich über die Begegnung mit dem *Thema* und betont noch einmal, dass es hier um etwas enorm Wichtiges geht.

Als Nächstes soll das *Thema* den Weg des persönlichen Prozesses gehen (Zeitachse). Ich stelle das *Thema* in die Mitte mit dem Blick zum *Nicht-Ja*. Da passiert etwas Unerwartetes: *Nicht-Ja* und *Nicht-Nein* prusten los und schütteln sich vor Lachen. Alle sind irritiert. Das Lachen passt nicht. Das *Thema* ist peinlich berührt und möchte weg. Hier sind gleich zwei Vermeidungsstrategien: Lachen und Sichverkröchen.

Ich führe das fortstrebende *Thema* ganz nah zum *Nicht-Ja*. Das Lachen wird noch stärker. Ich bitte *Nicht-Ja*, folgende Worte zu sagen: „Ich habe Angst!“ Sofort wird es still. „Ich habe solche Angst, dass mir dafür die Worte fehlen.“ Jetzt sind wir beim angemessenen Ernst. Der Energiepegel steigt sprunghaft. Das „Kraftwerk“ hinter dem *Ja* „glüht“. *Thema* und *Nicht-Ja* liegen sich innig in den Armen. *Nicht-Nein* kann es kaum erwarten, dass das *Thema* zu ihm kommt. Kraft und Entschlossenheit durchströmen das Bild. Roland ist sehr bewegt.

Erkenntnisse: Bei dieser Aufstellung ging es um ein brisantes Thema. Wir hatten es mit einem belasteten System zu tun. Der Familie sind psychische Krankheiten sehr vertraut. Die Diagnose war schnell gestellt. Die Hauptarbeit bestand im langsamen, intensiv begleiteten Vorwärtsgen, allen Widerständen zum Trotz. Es ging um das Erleben der verschiedenen Zustände und Emotionen, ohne Wertung und ohne Festhalten. Äußerlich sind es nur ein paar Schritte ... und innerlich gelangt man damit manchmal in eine andere Welt.

Beispiel 3

In diesem letzten Beispiel möchte ich nur den Anfang der Aufstellung skizzieren. Ich bringe das Beispiel deshalb, weil sich in der Anfangsphase ein ganz anderes Bild zeigt. Juliane möchte an ihrer „Angst vor Männern“ arbeiten. Sie vermutet, dass es einen sexuellen Missbrauch im Kleinkindalter gab.

Wir stellen das Quadrat auf. Die Zeitachse ist extrem stark. Der Wille, das Thema zu bearbeiten und dafür persönliche Schritte zu tun, ist so stark ausgebildet, wie ich es noch nie gesehen habe.

Die Raumachse macht einen völlig anderen Eindruck. Die Beteiligten, auch das *Thema*, fühlen sich kontaktlos und „wie im Nebel“. Und das trifft den Sachverhalt ja sehr genau. Was hier zunächst wie Schwäche aussieht, ist in Wahrheit eine genaue Beschreibung des Zustandes. Nichts läge ferner, als hieraus auf die Unwichtigkeit des Anliegens zu schließen.

Hier ist ein Beispiel dafür, dass man nicht schematisch vorgehen darf. Wach bleiben und auf das, was sich zeigt, zugehen – das gilt auch bei dieser strengen Aufstellungsform.

Triaden

Diese Form wirkt fast wie eine „normale“ Aufstellung. Allerdings sind die Elemente abstrakt. Und wir haben eine verborgene Zeitebene. Mehr dazu gleich.

Arbeitsfelder: Aufstellungen mit Triaden sind für fast jedes Thema geeignet. Ihre Stärke ist es, dass man an den verborgenen Zeitebenen Informationen über die Herkunft eines Problems ablesen kann. Triaden eignen sich daher gut für die Aufstellung von Krankheiten und Symptomen.

Beschreibung: Den Anfang bildet eine Dreierformation – die Triade. Dazu kommt als vierte Figur das Thema oder der Fokus. Die Aufstellung beginnt gewöhnlich mit vier Personen (Triade + X), bei Bedarf kommen noch weitere Personen dazu. Die Personen dürfen sich frei bewegen.

Das heimliche Grundmuster aller Triaden heißt *Vergangenheit–Gegenwart–Zukunft*. Dieses Muster wird getarnt, damit die Stellvertreter weniger beeinflusst sind. Nennen wir unsere Triade zunächst 1-2-3.

Beispiel: Ulf hat chronische Geldprobleme. Wir stellen 1-2-3 auf und einen Stellvertreter für ihn als Fokus. Sehr bald ergibt sich ein Bild, in dem alle wie gebannt auf 1 starren. Es herrscht ein Klima der Lähmung. Wir holen das *Geld* dazu. Das *Geld* bricht vor 1 auf dem Boden zusammen.

Was sagt uns das? 1 ist die Vergangenheit. Alle starren auf die Vergangenheit. Die Geldprobleme haben mit ziemlicher Sicherheit etwas mit weiter zurückliegenden Ereignissen zu tun. Auf Befragung stoßen wir auf eine Verbindung mit dem Leben des Großvaters. Nachdem wir daran gearbeitet haben ..., stellt sich 2 (die Gegenwart) zum Fokus, das *Geld* auch. Alle schauen zu 3 (zur Zukunft), 1 steht als Kraft hinter ihnen.

Erkenntnisse: Die Zeiten müssen in die richtige Richtung schauen, sonst ist die Ordnung durcheinander. Wenn die Zukunft in die Vergangenheit starrt, stagniert das Leben. Die Blickrichtung der Zeiten ist ein wichtiger Indikator.

Welche Triaden gibt es?

(Vergangenheit–Gegenwart–Zukunft als heimliches Grundmuster)

Ursache–Bedingung–Folge

Körper–Seele–Geist

Absicht–Handeln–Ergebnis

Vater–Pinocchio–Holzklotz (Hierbei handelt es sich um ein Format für schambesetzte Themen, bei denen die Klienten gern Wesentliches verschweigen, zum Beispiel bei sexuellem Missbrauch.)

Ich kann mir nach Belieben selber Triaden ausdenken. Das Wesentliche daran ist die verborgene Zeitebene. Die Bezeichnungen sind Variationen des Themas – der Zeit. Wenn ich mir also Triaden ausdenke, ist es wichtig, dass ich mir klar bin, welche Figur für welche Zeitform steht.

Polaritätsaufstellung

Diese Aufstellungsform dient dazu, scheinbare Gegensätze „unter einen Hut“ zu bringen. Eine Polaritätsaufstellung pustet das Gehirn durch. Man muss es erlebt haben.

Achtung! Wir müssen uns bei dieser Aufstellungsform auf eine starke Reaktion gefasst machen. Deshalb mit großer Aufmerksamkeit auf Anzeichen von Dissoziation oder Kollabieren achten! Wir brauchen besonderes Fingerspitzengefühl im Umgang mit traumatisierten Klienten. Es ist die besondere Verantwortung von uns Therapeuten zu entscheiden, wem wir eine solche kraftvolle Erfahrung zumuten können.

Gleichwohl lohnt es sich manchmal, bis an die Grenze zu gehen. Mit starken Werkzeugen kann man viel bewegen.

Arbeitsfelder: Polaritätsaufstellungen werden verwendet, wenn scheinbare Gegensätze vereinigt und integriert werden sollen. Voraussetzung dafür ist, dass der Klient in einem stabilen Zustand ist.

Solche „Gegensätze“ können zum Beispiel sein: Vater–Mutter, Herz–Gehirn, Licht–Schatten, Lebensbedrohliches–Lebensförderndes ...

Man kann die Polaritätsaufstellung als eigene Aufstellungsform verwenden. Es ist aber auch möglich, sie als Kunstgriff innerhalb einer „normalen“ Aufstellung einzusetzen.

Beschreibung: Zunächst werden die beiden „gegensätzlichen“ Pole in einigen Metern Entfernung zueinander aufgestellt. Genau in der Mitte steht der Klient.



Der Aufstellungsleiter steht mit seiner vollen Präsenz *direkt beim Klienten*. Immer auf Atem und Wachheit achten!

Der Klient verlässt seinen Standort während der gesamten Aufstellung nicht.

Wir beginnen die „vorbereitende Phase“ der Aufstellung.



Zunächst wendet sich der Klient einem der beiden Pole zu und nimmt über die Augen Kontakt auf. Dann wird er vom Leiter blitzartig gedreht, sodass er ohne Denkpause mit dem entgegengesetzten Pol konfrontiert ist.

Der Leiter fragt den Klienten, bei welchem der Pole er die stärksten Emotionen hatte.

In unserem Beispiel gab es beim *Leben* die stärkere Reaktion. Mit der Blickrichtung auf das Leben geht es los.

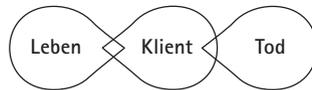
Jetzt beginnt die eigentliche Aufstellung. Sie besteht aus zwei Durchgängen.

Beim ersten Durchgang blickt unser Klient zum *Leben*.



Der Klient schaut dem *Leben* unverwandt in die Augen, atmet und fühlt. Und bleibt an seinem Platz stehen – was auch passieren mag. Kein Ausweichen, kein Verstecken, keine Flucht. Alles geschieht schweigend. Auf ein Zeichen des Leiters bewegen sich die beiden Pole sehr langsam auf den Klienten zu. Sie bewegen sich mit gleichbleibender Geschwindigkeit. Der Leiter ist mit voller Achtsamkeit beim Klienten. Wenn nötig, stoppt er die Bewegung mit einem Schnipsen, um dem Klienten ein bisschen Zeit zu geben. Doch dann geht die Bewegung weiter. Irgendwann stehen die beiden Pole so nah am Klienten, dass sie ihn berühren.

Die Pole umschlingen sich mit den Armen und ziehen sich aufeinander zu. Dabei darf und soll Hitze entstehen. Die Pole und der Klient verschmelzen miteinander. Das Bild erinnert an ein Sandwich – der Klient steckt in der Mitte.



Nach einigen Augenblicken gibt der Leiter ein Zeichen. Die Pole lösen sich und gehen langsam rückwärts wieder zu ihren Ausgangspunkten zurück. Dabei wird wieder über die Augen Kontakt gehalten.

Dann sind alle wieder in der Ausgangslage. Ehe der Klient zum Denken kommt, wird er blitzartig gedreht und schaut nun dem *Tod* in die Augen. Der zweite Durchgang beginnt ...

Nach dem zweiten Durchgang setzen sich alle hin. Erst dann wird wieder gesprochen. Alle Beteiligten teilen ihre Erfahrungen mit.

Der Klient wird sich möglicherweise „wie neugeboren“ fühlen, also erschöpft, orientierungslos, verwirrt, hungrig ... und hoffentlich auch glücklich.

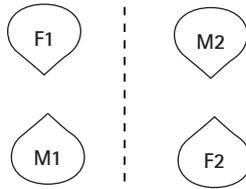
Erkenntnis: Eine Polaritätsaufstellung verlangt Mut. Es kann so heiß wie in einem Schmelzofen werden. Der Verstand ist mit der Verschmelzung der Gegensätze überfordert. Für diesen Job wird eine andere Instanz aktiviert. Übrigens: Für den Philosophen Cusanus (1401–1464) war die *Coincidentia oppositorum* – das Zusammenfließen der Gegensätze – eine Beschreibung des „unendlichen Urgrundes allen Seins“ – ein Name Gottes.

Parallele Paaraufstellung

Arbeitsfelder: Parallele Paaraufstellungen werden verwendet, wenn derselbe Sachverhalt aus zwei verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden soll. Meistens denken wir dabei zuerst an die Liebesbeziehung eines Paares. Aber auch für andere Paarbeziehungen kann diese Aufstellungsform hilfreich sein: Geschwister, Konfliktpartner usw. Parallele Paaraufstellungen befriedigen den Gerechtigkeitssinn, weil beide Sichtweisen gleichzeitig und gleichwertig dargestellt werden. Dadurch können die Auftraggeber entspannter in den Prozess gehen als bei einer eingleisigen Paaraufstellung. Diese Aufstellungsform ist übrigens hervorragend zur Unterstützung von Mediationsprozessen geeignet.

Ein Beispiel: Anne und Paul sind seit über 30 Jahren verheiratet. Ihre Beziehung hat sich festgefahren. Das sind die Ausgangsinformationen, mit denen wir arbeiten. Das „Spielfeld“ wird in zwei Hälften geteilt. Jede Hälfte arbeitet für sich. Die linke Seite wird von der Frau aufgestellt, die rechte vom Mann. Die aufgestellten Personen dürfen sich nicht frei bewegen, sondern stehen sich in festgelegter Position mit einigen Schritten Abstand gegenüber.

F = Frau
M = Mann



Ausgangslage

Ich beginne mit der Befragung beim linken Feld (von der Frau aufgestellt).

M1 schaut mit Interesse zu F1.

F1 ist unzufrieden. M1 soll sich endlich bewegen. Es entsteht Wut. Mit jedem Augenblick steigt der Wutpegel. M1 soll endlich etwas tun!

M1 beginnt sich unwohl zu fühlen. Ihn stört der Druck, der von der Frau ausgeht.

Nun wird das vom Mann aufgestellte Feld befragt.

M2 schaut mit wohlwollendem Interesse auf F2. F2 ist etwas müde. Es gibt eine deutlich größere Grundzufriedenheit als beim anderen Feld. Allerdings macht sich M2 Sorgen über die Entwicklung auf dem anderen Spielfeld.

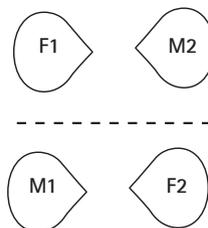
Bewegung

Ich fordere M1 und F1 auf, einen Schritt aufeinander zuzugehen. Beide bekommen große Angst, besonders F1, die diesen Schritt so vehement eingefordert hatte. M2 und F2 sind sehr aufgeregt und können sich vor innerer Anspannung kaum bewegen.

Über die Grenze

Jetzt gibt es eine schöne Gelegenheit, den Horizont zu erweitern. F1 geht mit M2 in Kontakt und M1 mit F2. Was mit den alten Partnern nicht vorstellbar war, geht mit den neuen deutlich leichter. Es kommt Bewegung in die alten Rollenzuweisungen. Insgesamt sind viele kleine Facetten der Veränderung zu sehen.

Zusammenfassend ist zu beobachten: Im Anfangsbild hatten wir es weitgehend mit den Rollenzuweisungen aus dem Alltag zu tun, mit der äußeren Schicht. Nach der „Grenzüberschreitung“ sind wir in tieferen Schichten gelandet. Hier sind wir schon jenseits von Schuldzuweisungen.



Über die Grenze zurück

Nun sind wir wieder im alten Spiel, allerdings mit erweiterter Wahrnehmung. F2 und M2 konnten sich vor Anspannung kaum bewegen. Jetzt aber öffnet sich das Herz des Mannes in großer Liebe. Auch die Frau hat einen mutigen Schritt gemacht. Als sie aber die Liebe von ihrem Mann wahrnimmt, erstarrt sie. Ihre eben erwachte Bewegungsfreude verwandelt sich in eine Mauer. Die Mauer wächst rings um sie herum. Sie fühlt sich in einen Turm eingemauert.

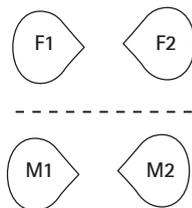
Ich stelle mich unterstützend zu F2. Für einen Moment mache ich den Turm „per Zauberkraft“ durchlässig und ziehe die Frau ins Freie, einen Schritt näher zu M2. Der Turm steht jetzt im Rücken der Frau.

Doch es zeigt sich, dass mein Zaubertrick noch nicht die Lösung brachte. Denn sofort wächst der Frau eine Rüstung um den Leib. Sie sagt: „Ich lasse mich nicht berühren. Davor habe ich Angst. Ich bin so verletzlich. Ohne Schutz bin ich verloren.“

Ich und ich

Oft ist eine Begegnung mit sich selber eine prägende Erfahrung.

F2 repräsentiert jetzt das schutzbedürftige verletzte Kind. F1 ist die Erwachsene, die die Kleine fest in die Arme nimmt. Als sich die beiden „sicher“ haben, entspannen sich alle. Auch die beiden Männer machen einen tiefen wortlosen Prozess miteinander. Noch während der Aufstellung geht Anne zu ihrem Mann Paul und sagt: Danke!



Erkenntnisse: Bei dieser Aufstellungsform kann man deutlich die Bewegung von der Oberfläche zum Kern beobachten.

Im Anfangsbild sehen wir die äußere Schicht, die Rolle, die Rüstung. Weil es zwei unterschiedliche Bilder gibt, wird das Anfangsbild schon bald infrage gestellt. Es setzt eine Beschleunigung auf dem Erkenntnisweg ein.

Durch die vielfältigen „Kombinationsmöglichkeiten“ werden die verschiedenen Aspekte der Personen sichtbar gemacht. Und bei jeder neuen Erkenntnis verändert sich das gesamte Spiel.

Am Ende wird deutlich, dass die Beziehung zu mir selbst die Grundlage für die Beziehung zu anderen ist.

Vorschlag zum Experimentieren: Wie wäre es, drei Spielfelder zu verwenden? Feld 1 und 2 wie gehabt für die Konfliktpartner, Feld 3 für die „realistischen Potenziale“, welche die beiden miteinander haben. Es ergäben sich – von Potenzialen beflügelt – neue

Kombinationsmöglichkeiten. Dadurch, dass wir eine Kraftquelle mit ins Feld nehmen, könnte manche „verfahrende Kiste“ noch mal richtig Fahrt aufnehmen ...

Virtueller Scanner

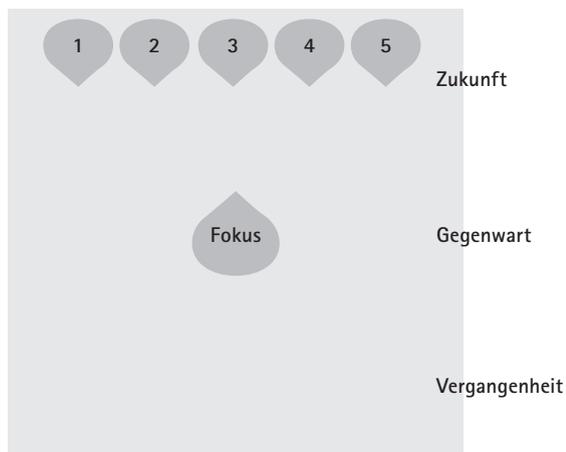
Diese Aufstellungsform steckt voller Überraschungen. Sie setzt gute Wahrnehmungsfähigkeiten bei Leitung und Stellvertretern voraus. Am wirkungsvollsten erscheint sie mir, wenn dabei wenig gesprochen wird. Langsamkeit und Behutsamkeit sind zwei wichtige Schlüssel. In den virtuellen Scanner sind Zeitlinien eingebaut.

Arbeitsfelder: Hier betrachten wir die Chancen und Risiken von äußeren und inneren Projekten. Beim Scannen geht es um „Räume der Möglichkeiten“. Beispielsweise kann ich für ein Projekt, das ich plane, die „Räume der Gefahr“ scannen. Ich lasse mit gesammelter Aufmerksamkeit den Raum „durchkämmen“ und suche dabei nach möglichen Schwachpunkten oder Stolpersteinen.

Die Anfangsfragen lauten: Welches Projekt möchte ich scannen? Welchen „Raum“ nehme ich mir vor? Und wonach suche ich dort?

Beschreibung: Wie baut man den Scanner auf?

Der *Fokus* steht exakt in der Mitte des Raumes. Während der ersten Phase der Aufstellung bleibt er dort bewegungslos stehen. Vor ihm liegt der Bereich der Zukunft, hinter ihm die Vergangenheit. Die Linie, auf der er steht, bezeichnet die Gegenwart. Am äußeren Rand des Feldes, mit dem Gesicht zum *Fokus* gewandt, werden fünf freie *Potenziale* aufgestellt. Auf ein Zeichen des Leiters ziehen die Potenziale sehr langsam und gesammelt durch den Raum. Sie sollen fühlen, an welcher Stelle sie gebraucht werden. Dafür dürfen sie sich Zeit lassen und verschiedene Möglichkeiten ausprobieren. Alles sehr langsam und meditativ.

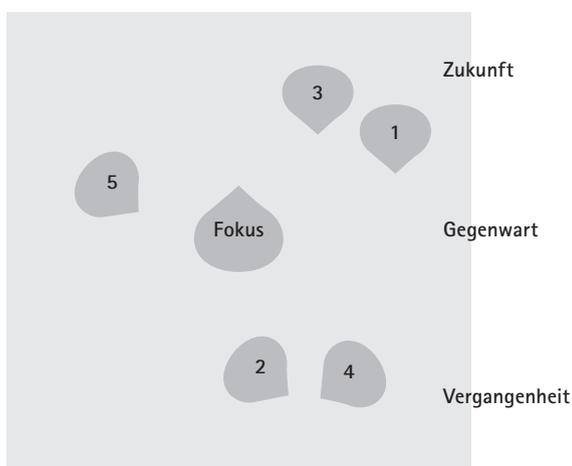


Diese Art der Aufstellung kann man gut im Stil der „Bewegung der Seele“ durchführen. Wenn die erste Phase abgeschlossen ist und die einzelnen Potenziale ihren Platz gefunden haben, hat man schon Anhaltspunkte, auf welchen Zeitebenen gearbeitet werden muss. Jetzt darf sich auch der Fokus bewegen und zu „springenden Punkten“ geführt werden. Schweigendes Arbeiten kann uns auf eine Ebene jenseits des Verstandes führen. Manchmal finden sehr achtsame und berührende Begegnungen zwischen den Stellvertretern statt, ohne dass benannt werden muss, wofür sie stehen. Diese Art der Aufstellung kann eine große Tiefe erreichen.

Manchmal braucht man aber auch pragmatische Ergebnisse. Dann befragt man die Stellvertreter und erfährt, wofür sie stehen.

Beispiel: Eine kleine Organisation steht vor einer Umstrukturierung und möchte wissen, ob es Dinge gibt, die für ein Gelingen besonders wichtig sind. Wir scannen den „Raum der Wichtigkeiten“ für die bevorstehende Zeit. Der *Fokus* steht für die Organisation. Die *Potenziale* streifen langsam durch den Raum. Von 2/4 geht die größte Dringlichkeit aus. Sie sind sehr ärgerlich aufeinander. Auf Nachfrage stellt sich heraus, dass es sich um zwei Gründungsmitglieder der Organisation handelt, die einen ungeklärten Konflikt mit sich herumtragen. Der Konflikt scheint bedeutender und explosiver zu sein, als ihnen bisher bewusst war. Als sich die beiden ihre Bereitschaft, an einer Lösung zu arbeiten, zusichern, entspannen sich alle. (Gleich nach der Aufstellung wird ein Mediationstermin vereinbart.)

5 ist ein Finanzthema, das in naher Zukunft geklärt werden will. Als der *Fokus* sich genervt abwendet, geht es allen schlecht. Nach verschiedenen Interventionen kann sich der *Fokus* dem Thema stellen und bekommt dafür Applaus. 3 steht für die Erfolge der Organisation, die endlich mal gewürdigt werden wollen. Und 1 ist ein Fest in nicht allzuweit entfernter Zukunft, mit dem die Erfolge und die gemeinsamen Unternehmungen gefeiert werden dürfen.



Erkenntnisse: Diese Aufstellungsform hat beinahe etwas Liebkosendes, wenn sie langsam und behutsam durchgeführt wird. Allen Beteiligten tut die sanfte Bewegung durchs System gut. Der Scanner kann Verborgenes und Überraschendes ins Bewusstsein bringen.

Potenziale und Stolpersteine

In all diesen Methoden steckt eine Menge Potenzial. Wir bekommen ein paar neue Farben überreicht, die unsere Aufstellungskultur bereichern wollen. Ich selbst durfte mich von der Effektivität dieser neuen Aufstellungsformen überzeugen, erst als Klient, dann als Therapeut. Das Vorgehen ist äußerst lösungsorientiert. Selbst heikelste Themen können ohne übermäßige Dramatik (und ohne Retraumatisierung) bearbeitet werden. Der strenge Rahmen zwingt zur Konzentration auf das Wesentliche. Die logische Konstruktion bietet einen schnellen Zugriff auf Informationen. Insgesamt ist alles sehr kompakt und energiegeladen. Wie das Licht eines Laserstrahls.

Doch je schärfer ein Werkzeug ist, desto achtsamer sollte man damit hantieren. Die beschriebenen Methoden sind gewöhnungsbedürftig. Durch den hohen Grad der Abstraktion verstehen die meisten Teilnehmer nur wenig vom Geschehen. Alles wird verdichtet. Es gibt nur noch selten dramatische Familiengeschichten zu sehen; manche werden das „große Kino“ vermissen. Zu viel Abstraktion wird langweilig. Der Aufstellungsleiter bekommt eine etwas andere Rolle. In seinen Händen liegen jetzt das „Informationsmonopol“ und die „Deutungshoheit“. Das bedeutet viel Macht! Um damit gut umzugehen, braucht der Leiter ein gutes Maß Demut und menschlicher Reife. Der Klient braucht Mut und Vertrauen, um sich auf die Geschwindigkeit, die Kraft und die Undurchsichtigkeit der Prozesse einlassen zu können. Eine tragfähige Beziehung zum Therapeuten wird besonders wichtig. Der Leiter tut gut daran, wenn er die einzelnen Schritte sorgfältig erklärt. Das gibt den Teilnehmern Gelegenheit, am Prozess wirklich teilzunehmen. Im Interesse aller sollten wir uns um größtmögliche Verständlichkeit bemühen. Nach meiner Erfahrung weiß die Gruppe eine ausgewogene Mischung aus Gewohntem und Neuem sehr zu schätzen.



Jens Magerl
www.jens-magerl.de