

Einzelstellungen

Die Ausweitung der Arbeitsfelder in die verschiedensten sozialen Bereich hinein hat in der Vergangenheit zur Folge gehabt, dass immer mehr Menschen sich mit Theorie und Methode der Systemaufstellungen auseinandersetzen und davon fasziniert waren, die aber in ihrer täglichen beruflichen Praxis nur selten oder nie die Möglichkeit haben, Aufstellungen in einer Gruppe durchzuführen. Diese Menschen wünschten sich ein Instrument, mit dessen Hilfe sie über die Reflektion möglicher Zusammenhänge hinaus einen intensiveren Erfahrungsprozess bei ihren Klienten einleiten wollten. Wie häufig in der Entwicklung der Systemaufstellungen überholte auch hier die Praxis die Theorie und stellte sie vor Lösungsaufgaben. Die Frage war: Wie kann man in Einzeltherapie- und Einzelberatungssituationen die Aufstellungsmethode sinnvoll nutzen?

In den neunziger Jahren entstanden aufgrund des Drucks durch die Praxis verschiedene Ansatzpunkte, in der Einzelarbeit die Methode der Systemaufstellungen zu nutzen. Man kann drei methodische Vorgehensweisen unterscheiden:

1. Die Arbeit mit Figuren;
2. die Arbeit in der Imagination
3. die Arbeit mit Bodenankern

Auf alle drei Methoden will ich im Folgenden kurz eingehen, sie in ihren Hauptbezügen beschreiben und Überschneidungen deutlich machen.

Zu 1.: Die Arbeit mit Figuren

In Europa existiert mittlerweile eine Vielzahl von Figuren-Sets zum Aufstellen. Eine Zeitlang schien es so zu sein, dass jeder Aufsteller, der einen Schreiner kannte, ein Figurenset entwickelte und vertreiben wollte. Bei dem Kongress 2005 hatten wir mehrere Dutzend von Anfragen von Kolleginnen und Kollegen, die ihre Sets verkaufen wollten. Wir haben dann keinem die Möglichkeit dazu gegeben, da wir sonst zusätzliche einen Basar hätten mieten müssen. Am gebräuchlichsten sind die Playmobil-Figuren, die der Auer-Verlag zusammen mit der Playmobil Company herausgibt. Ich habe ein solches Set mitgebracht und kann später – wenn gewünscht – die Arbeit mit diesen Figuren demonstrieren. Mit Hilfe dieser Methode können auf deinem Tisch in einem gut überschaubaren Raum Systeme aufgestellt werden, sogar mehrere Systeme, wenn man das will, z.B. das Gegenwartssystem eines Menschen und seine Herkunftsfamilie, u.. U. sogar noch die von Vater und Mutter. Der Klient stellt auf dem Tisch die Figuren auf. Vorausgehen sollte eine einigermaßen vollständige Anamnese und Auftragsklärung, damit der Berater sich in das Bild einfühlen kann. Und er sollte einen klaren Auftrag haben, damit Klient und Berater Kriterien haben, wann der Auftrag umgesetzt ist. Es sollte geklärt sein, was aufgestellt werden soll, und wer und / oder was alles zu der Aufstellung dazu gehört. In der Auftragsklärung kann der Berater auch entscheiden, ob der Klient ein ernsthaftes Anliegen hat, und ob das Thema überhaupt mit einer Aufstellung gelöst werden kann. Der Berater kann erläutern, was er sieht, kann die Struktur der Familie analysieren, gemeinsam mit dem Klienten oder auch allein für sich Hypothesen bilden, Veränderungen des Bildes vorschlagen und ein Lösungsbild entwickeln. Wenn die Dynamiken aufgezeigt werden, können Sätze formuliert werden, die die Situation und die Beziehung kennzeichnen und zur Lösung beitragen. Das Aufstellen mit Figuren ist in jedem Therapie- oder Beratungssetting möglich. Es kann überführt werden in die anderen Aufstellungsmethoden in der Einzelarbeit. Man kann intensiv in Vorstellungsbilder hineinführen, man kann mit Hilfe des „kataleptischen Fingers“, wie Insa Sparre und Mathias Varga von Kibed es nennen, die Identifikation des Klienten mit einzelnen Figuren herbeiführen. Der Klient berührt dabei eine Figur mit einem seiner Finger, lässt den Finger auf der Figur ruhen und schlüpft dann innerlich in sie hinein. Er wird aufgefordert, die aufgestellte Skulptur mit den Augen der Figur zu sehen, zu beschreiben, was sie sieht, wie sie sich

fühlt, wie sie die anderen erlebt, also so vorzugehen wie bei einer Aufstellung im Gruppensetting. Auf diese Weise kann man alle Figuren oder alle wesentlichen Figuren erlebbar machen. Es können Gegenüberstellungen vorgenommen werden, und die wichtigen Lösungssätze gesprochen werden. Darüber hinaus kann man auch eine Verbindung zur Technik mit den Bodenankern vornehmen, indem man das kleine Bild auf dem Tisch in eine Aufstellung mit Bodenankern im Raum überführt. Die besonderen Vorteile der Technik mit den Bodenankern (s. weiter unten) können so genutzt werden, insbesondere das Körpererleben und die Wahrnehmung im Raum. Die Arbeit auf dem Tisch mit Figuren ist eine durchaus potente Methode, die zu tiefen Einsichten und Veränderungen führen kann. Sie stellt oft einen Einstieg dar, dient zur Orientierung und Diagnostik, kann aber durch Hinzufügen von verschiedensten therapeutischen Techniken zu einem guten Instrument in der Einzeltherapie und Beratung gemacht werden.

2. Die Arbeit in der Imagination

Die Arbeit in der Imagination läuft in der inneren Welt des Klienten ab, während er sitzt, steht oder liegt. Normalerweise sitzt der Klient auf dem Stuhl und stellt sich in seinem Inneren die Aufstellung vor. Die Arbeit ist stark abhängig von der Visualisierungsfähigkeit des Klienten und von der Fähigkeit des Beraters, den Klienten bei der Entwicklung und Differenzierung von inneren Bildern zu unterstützen. Wie aus der Hypnotherapie bekannt ist, sind intelligente und phantasiebegabte Menschen besonders begabt für diese Art der Arbeit. Der Therapeut sollte Basiskenntnisse in Trancetechniken haben, damit er sowohl mit nonverbalen Trancemerkmalen umgehen kann wie auch Methoden der Induktion und der Plastizität einsetzen kann.

Normalerweise fällt es den Klienten leichter, sich mit geschlossenen Augen die Bilder vorzustellen. Der Berater sorgt dafür, dass der Klient einigermaßen entspannt ist, denn gute Entspannung und Distanzierung von aktuell störenden Einflüssen und Gefühlen erleichtert den Prozess der Imagination enorm. Falls die Entspannung nicht ausreicht, kann Entspannung induziert werden durch Methoden aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung oder durch die Eingabe von geeigneten Entspannungsorten und Ruheszenen, die dann vorher erhoben werden sollten. Im weiteren Verlauf des Prozesses findet eine intensive verbal / nonverbale Interaktion zwischen Berater und Klienten statt. Der Berater fordert den Klienten auf, die Aufstellung vor seinem inneren Auge vorzunehmen. Er kann sich auf einem Blatt Notizen dazu machen, damit er das Bild auch klar vor dem eigenen inneren Auge hat. Der Klient benennt die Personen und beschreibt deren Position zueinander, der Berater hilft ihm dabei, die Bilder klar und deutlich zu bekommen. Hilfreich ist es häufig, den Klienten in alle vorgestellten Personen hineingehen zu lassen und von den einzelnen Positionen her das Wahrgenommene zu beschreiben. Danach würde das Bild einem Lösungsbild zugeführt werden, in dem der Berater Vorschläge macht, die Bilder umzugestalten. In einzelnen Phasen der Umgestaltung werden die Bilder dann immer wieder präzisiert, z.B. wenn die Eltern nebeneinander gestellt werden, sie nebeneinander zu sehen, zu hören, wie sie miteinander reden und die Gefühle von Verbindung zwischen ihnen wahrzunehmen. Der Prozess der Lösung wird dann initiiert, indem der Klient sich vorstellt, dass er z.B. vor seinem Vater steht, ihm in die Augen schaut, sein Gesicht sieht, seine Stimme hört, und dann einen Satz sagt, den der Therapeut ihm vorschlägt. Je nach Visualisierungsfähigkeit des Klienten kann diese Arbeit unterschiedlich lang sein, manchmal geht sie über mehrere Sitzungen. Der geübte Berater kann die von ihm wahrgenommenen Zusammenhänge zwischendurch einflechten, kann sich suggestiver Sprachmuster bedienen und die Behandlung mit posthypnotischer Suggestionen und einer Zukunftsvision abschließen, die die Lösung der Verstrickungen zum Inhalt hat. Wie gesagt, Kenntnisse in Visualisierungstechniken und Hypnotherapie helfen bei dieser Vorgehensweise enorm.

3. Die Arbeit mit Bodenankern

Wie fast immer in der Aufstellungsarbeit geht der Arbeit mit Bodenankern die Problemerkennung und die Auftragsklärung voraus. Wenn klar ist, worum es geht, werden die Teilnehmer an der Aufstellung benannt. Der Patient legt dann im Raum z.B. Blätter aus, auf denen die Bezeichnungen für die aufgestellten Elemente stehen, z.B. Vater, Mutter oder auch bei Strukturaufstellungen Kind-Ich, Erwachsenen-Ich, unbekanntes Element, was noch Einfluss hat etc. Therapeut und Klient können dann die Aufstellung analysieren. Sie können in die Aufstellung hineintreten und ihre Wahrnehmungen schildern, die sie in den verschiedenen Positionen haben (was wird wichtig, wenn ich aus dieser Perspektive auf das System schauen, was erlebe ich, welche innere Tendenz beginnt sich zu entwickeln, spüre ich eine innere Bewegung zu einem anderen hin oder von etwas weg?) Die Wahrnehmung wird dadurch plastischer und konkreter. Bevor der Klient in das System hinein tritt, sollte er eine distanzier-

te Perspektive einnehmen, d.h. er schaut sich das, was er aufgestellt hat, zunächst einmal an. Dies kann er von seinem Stuhl aus tun oder von einem Blatt, das außerhalb der Aufstellung liegt. Erzeugt wird dadurch eine gewisse Form der Dissoziation vom Geschehen, d.h. er kann aus einer Art Meta-Position auf das System schauen und ist nicht gleich dem Erleben der Dynamik im System unterworfen. Wir erzeugen damit quasi eine so genannte therapeutische Spaltung (witness state). Der Klient zieht sich auf seinen inneren Beobachter zurück, der sich sein bisher unbewusstes Tun und Fühlen anschaut. Dann kann er hineintreten und seine Wahrnehmungen schildern. Bei Unsicherheiten kann der Berater Aufgaben übernehmen, sich an die Stelle eines Angehörigen stellen, sich in die Wahrnehmungen dieses Menschen hineinfühlen etc. Der Prozess kann ablaufen wie in einer normalen Familienaufstellung, nur dass nur zwei Personen da sind, die nacheinander alle Rollen spielen. Der Berater nimmt danach die notwendigen Veränderungen vor und kann mit ihm als Gegenüber oder mit einem visualisierten Gegenüber die wichtigen Lösungssätze formulieren. Der große Vorteil der Arbeit mit Bodenankern liegt darin, dass der Körper in die Arbeit mit einbezogen ist, und dass damit natürlich zusätzliche Prozesse beteiligt sind, die sich ausdrücken im „Einander in die Augen Schauen“, aufrechter Körperhaltung, sicherem Stehen, präzisiertem Zuhören, erspüren von „richtigen“ Sätzen etc.

Alle Methoden können natürlich umfangreich miteinander kombiniert werden. Eine Aufstellung mit Bodenankern kann eine Vielzahl von Visualisierungen enthalten, kann zum besseren Überblick in bestimmten Phasen eine größere Aufstellung mit Figuren einschließen. Umgekehrt kann eine Aufstellung mit Figuren Visualisierungselemente enthalten und in einer Bodenanker-Aufstellung enden, oder eine Visualisierungsaufstellung wird durch eine Figurenaufstellung präzisiert und in eine Bodenanker-Aufstellung überführt. Unterschiedliche therapeutische Methoden können ergänzend eingesetzt werden. Hypnotherapeutische Methoden stellen gute Ergänzungen dar, Gestalt- und Primärtechniken bieten sich an, Modelle der transaktionalen Analyse können Erklärungen hinzu fügen etc. etc.

Vorteile und Nachteile der Einzelarbeit

Sieht man einmal von den mehr diagnostisch geprägten Einzelstunden ab so ist die Einzelarbeit insgesamt erheblich zeitaufwendiger als die Arbeit in der Gruppe. Wenn jede einzelne oder zu mindestens die relevanten Positionen der Aufstellung nachvollzogen werden sollen, dann nimmt das mehr Zeit in Anspruch, als wenn ein Protagonist dort steht und erzählen kann, was er wahrnimmt und fühlt. Die Einzelarbeit verlangt von dem Klienten auch mehr. Er braucht eine gewisse Imaginationsfähigkeit, vor allem bei der inneren Arbeit, aber auch bei allen Lösungsprozessen, und eine große Umstellungsfähigkeit. Zudem muss er in der Lage sein, einen Überblick über die verschiedenen Prozesse zu behalten und sie in sich zu ordnen. Der Zugang zu den Emotionen ist in der Einzelarbeit nicht so einfach zu ermöglichen wie in der Gruppenarbeit. Durch die Aussagen der Protagonisten verdichtet sich in der Gruppe das Geschehen mehr und mehr, die Emotionalität steigt an. Auch die Lösungsarbeit ist mit Protagonisten einfacher zu arrangieren als ohne sie. Die Konfrontation mit einem realen Gegenüber hat nun einmal Vorteile, die auch dann, wenn der Berater sich als Gegenüber zur Verfügung stellt, nicht oder nur unvollständig aufgehoben werden können. Zudem spiegelt der Auswahlprozess der Protagonisten in der Gruppe oft einen wichtigen Teil der unbewussten Kommunikation wider. Der Protagonist sucht sich z.B. für seine Eltern Personen aus, die ihnen nach seinem Erleben nahe kommen, und dieses Erleben trägt selten. Der Berater hat in der Gruppenarbeit mit der Gruppe außerdem ein zusätzliches Instrument, das ihm hilft, seine Hypothesen zu überprüfen und zusätzliche eigene Wahrnehmungen in den Prozess hinein trägt, die zunächst nicht sichtbar waren.

Dennoch hat die Einzelarbeit auch ihre eigenen Vorteile. Sie verschafft den Klienten einen raschen Überblick über die inneren Bilder und ermöglicht ist für den Berater ein potentes diagnostisches Instrument. Man muss außerdem auf die Aufstellungsmethode nicht verzichten, wenn eine Gruppenarbeit z.B. aus Gründen der Dringlichkeit, wegen besonderer Arbeitsplatzsituationen, wegen der besonderen Bekanntheit der Person etc. nicht möglich oder wenn die Einzelarbeit den Klienten überfordern würde, weil er z.B. nicht gruppenfähig ist oder die individuelle Pathologie eine Gruppenarbeit ausschließt. Sie kann über mehrere Stunden erfolgen, dem Klienten über die tranceähnlichen Prozesse zu einem neuen Zugang zu sich ermöglichen. Wenn der Berater Kenntnisse in suggestiven Verfahren hat, können die eingeleiteten Prozesse zur Ressourcenmobilisierung und im Sinne der weiteren Veränderung umfassend genutzt werden. Es können andere therapeutische Sequenzen eingebaut werden. Die Kombination der verschiedenen Methoden kann Vorstellungsebenen und Körperwahrnehmung einschließen und damit den Zugang zu ausgeklammerten Emotionen ermöglichen.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass die Einzelarbeit heute ein eigenständiges Verfahren darstellt, das die ursprünglich auf Gruppenkontexte begrenzte Aufstellungsarbeit sinnvoll ergänzt und mehr und mehr ein eigenständiges Profil entwickelt hat in der Beratungs- und Therapiearbeit.