

## Systemaufstellungen Überblick zu Quellen, Entwicklung, Verfahren, Aufstellungsarten und Prinzipien

Aufstellungsarbeit ist in Deutschland sehr bekannt geworden, ausgelöst durch die verdienstvolle Forschung **Bert Hellingers** und die von ihm entwickelte Familienaufstellung. Die Handhabung dieser Methode wird durchaus kontrovers diskutiert, was zum großen Teil auf die Art zurückzuführen war, wie Bert Hellinger persönlich seine Sicht und seine Arbeit in der Öffentlichkeit präsentiert.

Es gibt jedoch auch eine - weniger publikumswirksam ausgetragene – Kontroverse in Fachkreisen systemisch arbeitender Therapeuten und Berater darüber, ob „Ordnungen“ tatsächlich im Aufstellungsprozess „vorgefunden“ werden, also eine Art universelle Gültigkeit haben, und an der man sich orientieren sollte, um ein gesundes und/oder erfülltes Leben zu leben (**phänomenologischer Ansatz** nach Hellinger) oder ob wir alle unsere Wirklichkeit ununterbrochen konstruieren und uns dann nach diesen Regeln und Mustern in unserem inneren und äußeren Erleben orientieren, was impliziert, dass Ordnungen von uns erschaffen und wieder verändert werden können (**konstruktivistischer Ansatz**). Beide Ansätze haben ihre Berechtigung, ihre eigenen Zielsetzungen und damit auch ihre spezifischen Anwendungsfelder, und es wäre hilfreich, wenn die Auseinandersetzungen weniger aufgeregt und mehr fachkompetent geführt würden.

Bei all diesen Kontroversen und Diskussionen wird oft vergessen, dass Aufstellungsarbeit einer alten Tradition entstammt, die in den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts vor allem durch **Jakob Moreno** begründet wurde, indem er das **Psychodrama** entwickelte. Durch seine Vorliebe für das Theater inspiriert und als Gegenbewegung zur Psychoanalyse mit ihrem statischen Setting (der Analytiker sitzt am Kopfende des liegenden Patienten) und ihrer rein verbalen Orientierung, ließ Moreno die Patienten ihre Konflikte szenisch auf einer Bühne mit Stellvertretern darstellen. Moreno's Anliegen war es, Menschen in Bewegung zu bringen, ihnen zu helfen, Problemkontexte durch Veränderung der Perspektive (z. B. Rollentausch, Spiegeln) besser zu verstehen und neue, bisher nicht genutzte Verhaltensmöglichkeiten kennen zu lernen und zu erproben. **Virginia Satir** – die ab den 50'er Jahren in regem Austausch mit Moreno, Perls und anderen Wegbereitern moderner Psychotherapiemethoden stand – fand heraus, dass Menschen unter Angst und Stress beginnen, sich nach bestimmten Mustern zu verhalten, deren ursprüngliche Absicht es war, in einem gegebenen Kontext soziale Kontakte aufrecht zu erhalten und dazu gehören zu können. Sie entwickelte die Methode der **Familienrekonstruktion**, bei der die Entwicklung von (Kommunikations-) Mustern in der Geschichte einer Familie szenisch mit Stellvertretern zurückverfolgt wird. Erkenntnis und Verstehen helfen zu einer angemessenen Sicht. Verständnis und Mitgefühl, sowie die Begegnung „auf Augenhöhe“ mit Vater oder Mutter (Stellvertreter) erhöhen den Selbstwert beim Klienten und regen zu kongruentem Verhalten an. Bei der ebenfalls von ihr entwickelten **Skulpturarbeit** wird das individuelle und in weiten Teilen unbewusste Bild, das ein Klient von seinem Beziehungsgeflecht hat, externalisiert und gestisch, mimisch und in räumlicher Beziehung zueinander mit Stellvertretern aufgestellt. Dadurch können Strukturen und Muster aufgedeckt und schrittweise aufgelöst bzw. verändert werden. Die „Verflüssigung“ von Mustern ist eines der Hauptanliegen von V. Satir.

Bert Hellinger entwickelte die Methode des **Familienstellens** ab den 80'er Jahren. Er entdeckte grundlegende Ordnungsstrukturen in Familien, die in stark auf den Zusammenhalte der Sippe orientierten Kulturen, wie z.B. in Afrika und Asien, im Lebensalltag sehr präsent sind und in den „westlichen“, eher individualistisch ausgerichteten Kulturen erst neu entdeckt wurden. Das Familienstellen arbeitet dementsprechend vor allem mit den Bindungen und schicksalhaften Verstrickungen in Familien mit dem Ziel die guten Ordnungen der Liebe wieder zu finden. Auf emotionale Beziehungen und kommunikative Muster geht das Familienstellen nicht ein. Das Verfahren ist eher rituell, es geht um Bindung (zur Herkunftsfamilie), um den angemessenen Platz (in der familiären Ordnung), um Zugehörigkeit und den Ausgleich von Geben und Nehmen. Die Konstellation der über Stellvertreter repräsentierten Personen und das an die aufgestellte Position gebundene Erleben der Stellvertreter geben dem Leiter Hinweise auf Störungen im Ordnungsgefüge dieses aufgestellten Systems. Durch schrittweise Veränderung der Aufstellungspositionen bis alle beteiligten Stellvertreter einen „guten Platz“ haben und durch den sparsamen Einsatz von Sätzen, die vom Leiter vorgeschlagen werden und deren Zweck es ist, Dynamiken herauszuarbeiten und aufzulösen, kommt die Liebe im System wieder zum Fließen. Der Klient erfährt durch das Auftauchen der guten Ordnung regelmäßig ein verändertes inneres Bild seiner Familie mit heilsamen Wirkungen im inneren Erleben und oft auch im Familiensystem.

**Systemische Strukturaufstellungen** wurden von **Matthias Varga von Kibéd** und **Insa Sparrer** seit ca. 1990 entwickelt. Diese Methode verbindet Grundprinzipien des Familienstellens mit Elementen aus der Skulpturarbeit von V. Satir und Lösungsfokussiertem Arbeiten nach Steve De Shazer und Inso Kim Berg. Es handelt sich um ein **systemisch-konstruktivistisches Verfahren**, bei dem Repräsentanten nicht nur für Menschen, sondern auch für Dinge (z. B. Bauernhof), Prinzipien (z. B. Macht) oder andere Elemente (z. B. körperliche Symptome) aufgestellt werden. Die Anordnung der Repräsentanten im Raum und deren Rückmeldung über Empfindungen im Kontext mit dem Anliegen (Ziel) des Klienten lässt die Leitung Veränderungen in der Konstellation im Raum (z. B. Blickkontakt, Nähe etc.) vornehmen und hilfreiche Gesten ausführen oder Sätze sagen. Das Ziel ist es, ein Abschlussbild zu finden, das eine Lösung vorschlägt, der sowohl die Repräsentanten als auch der Klient, die Klientin zustimmen. Zu jedem dieser vier benannten Aufstellungsverfahren gibt es eine Fülle von Literatur, mit Vorschlägen für sehr unterschiedliche Aufstellungsweisen. Sie alle haben den Nachteil gemeinsam, dass sie Gruppen (von Stellvertretern) benötigen, zum Teil sehr aufwändig sind (Familienrekonstruktion) und nur von gut ausgebildeten und gruppentherapeutisch erfahrenen Leitern durchgeführt werden sollten. Da auch gut ausgebildete und erfahrenen Therapeuten/Berater nicht immer Gruppen mit Stellvertretern zur Verfügung haben (oder haben wollen) entwickelten sich sehr bald an Aufstellungen orientierte Verfahren für die Arbeit mit Einzelkunden oder mit den Familien direkt. Das, was in Aufstellungssettings möglich ist übersteigt in seiner Kraft und Wirkung die rein verbale oder imaginative Verarbeitung innerer Themen (ohne Aufstellung) um ein Vielfaches (siehe unten).

So hat sich das **Systemstellen in Einzelsettings** in den letzten Jahren immer weiter verbreitet, weil es für die meisten beraterischen oder therapeutischen Kontexte viel praktikabler ist. Vor allem wurden kleine Aufstellungsformate entwickelt, die die Vorteile von Aufstellungen, nämlich Wahrnehmung der räumlichen Beziehung wie Nähe – Distanz, Augenkontakt, Zu- oder Abwenden und Körperliches (Nach-) Empfinden einer Position nutzen und mit den lösungs- und ressourcenorientierten Interventionen der systemischen Arbeit verbinden (vgl. z. B. Eva Madelung, Barbara Innecken, Im Bilde sein, Carl Auer, 2003). Filzdeckchen, Schuhe oder einfach Papierbögen mit „Nase“ zur Kennzeichnung der

Blickrichtung werden auf dem Boden ausgelegt, ähnlich wie bei der Arbeit mit Stellvertretern. Nach und nach betritt der Klient, die Klientin die „**Bodenanker**“ fühlt sich in dieser Konstellation ein und spricht so aus allen Rollen bzw. Symbolen selbst (vertiefende Hinweise: Wilfried De Philipp Systemaufstellungen in Einzelsettings, 2006). Auch die Rekonstruktionsarbeit nach Virginia Satir und insbesondere die Familienskulptur wurde für die Arbeit mit Einzelkunden modifiziert, es wird mit Stühlen, Bodenankern und der kataleptischen Hand gearbeitet, die der Aufstellungsleiter an Stelle von Stellvertretern an den entsprechenden Plätzen dem Klienten als Gegenüber hält, und auch hier übernimmt der Klient alle Teile selbst.

Je nach gewähltem Verfahren gibt es entweder eine feste Struktur oder eine nach dem Empfinden bzw. inneren Bild des Klienten gewählte Konstellation nach der die Bodenanker ausgelegt werden. Nach und nach betritt der Klient/die Klientin die Plätze im Raum und spricht so aus allen Rollen bzw. Symbolen selbst. Natürlich ist dabei die repräsentierende Wahrnehmung durch die individuelle (evtl. begrenzte) Fähigkeit zur Einfühlung des Klienten z. B. in Familienmitglieder begrenzt. Insbesondere persönliche Erinnerungen und Emotionen wie Enttäuschung, Wut, Hoffnungen etc. fließen u. U. stark in die Aufstellung mit Einzelkunden ein. Diese Art Aufstellungen enthalten naturgemäß mehr psychodynamische Elemente. Aufstellungen mit Stellvertretern hingegen sind i. d. Regel durch eine klarere „Feldwahrnehmung“ geprägt (Empfindungen und Impulse, die aus der Konstellation selbst auftauchen und nicht durch die individuelle Geschichte entstanden sind). Die Abschlussbilder bzw. Lösungen sind daher bei der Arbeit mit Stellvertretern „unparteiischer“. Die Aufstellung in der Einzelberatung arbeitet immer direkt mit dem seelischen Erleben des Klienten.

Die Aufstellungen mit **Figuren** oder Symbolen wurde aus der kinderpsychotherapeutischen Arbeit übernommen und ist in die Beratung, das Coaching und in die Supervision eingeflossen. Ein Raum (z. B. eine Tischplatte) wird definiert und Figuren (z. B. runde und eckige Holzklötzchen in verschiedenen Größen) werden entsprechend dem inneren Erleben in ihrer Konstellation zueinander aufgestellt. Diese Methode hat den Vorteil, dass man sie überall anwenden kann, z. B. in der Familienhilfe am Küchentisch, im Vereinslokal bei Vorstandsproblemen oder im regulären Beratungssetting auf dem Besprechungstisch. Ein weiterer Vorteil dieser Arbeit liegt in der Schnelligkeit, mit der KlientIn und BeraterIn sich einen Überblick über die Beziehungen in einem System verschaffen können. Der Wechsel von Dissoziation (etwas wie ein Unbeteiligter von außen betrachten) und Assoziation (durch Berühren der Figuren in die Gefühle und den Wahrnehmungshorizont der repräsentierten Person „einsteigen“) bringt neue Perspektiven, Erfahrungen und Erkenntnisse. Die Interventionen werden wie bei klassischen Aufstellungen durch den/die BeraterIn vorgeschlagen bzw. vom Klienten/ der Klientin systemisch erfragt (je nach gewähltem Verfahren). Erfahrungsgemäß ist die Arbeit mit Figuren bzw. Symbolen nicht so tiefgehend wie die Aufstellung mit Bodenankern, weil das Element der Verkörperung, d. h. das Wahrnehmen von Unterschieden in der körperlichen Empfindung und die gefühlte Bedeutung bei Veränderungen der Konstellation im Raum, in der Regel schwächer ausgeprägt ist, allerdings zu Gunsten des „Überblicks“ und der kognitiven Verarbeitung.

Die **Aufstellungsarbeit ist in einer ständigen Weiterentwicklung**. Es wird viel experimentiert und die BeraterInnen und TherapeutInnen bringen ihre eigenen praktischen und theoretischen Hintergründe und ihre Erfahrungsfelder kreativ ein. So werden äußere und innere Teams aufgestellt, Körperteile oder Seelenanteile, Familien rekonstruiert oder verschiedene Zukünfte konstruiert. Es gibt sehr strukturierte Verfahren,

z. B. „Zukunftsentwürfe“ in Anlehnung an die Time-line-Arbeit aus dem NLP oder sehr offene, wie z. B. „Bewegung der Seele“ für Täter-Opfer-Ausgleich (Hellinger). Jedoch ist es nicht beliebig, was, wann, wie aufgestellt wird. Paul Watzlawick hat einmal gesagt „ Wer nur einen Hammer besitzt, für den sieht jedes Problem wie ein Nagel aus.“ Daher ist es wichtig, auf der Basis einer systemischen Grundausbildung möglichst viele Werkzeuge zu kennen und benutzen zu lernen.

Die **Grundhaltung für systemische BeraterInnen**, sind Wertschätzung, Offenheit, Allparteilichkeit, Klarheit, sowie Ressourcen- und Lösungsorientierung. Dieses sind auch wesentliche Voraussetzungen für systemische Aufstellungsarbeit. Die Fähigkeit, systemisch zu fragen, Muster zu erkennen und zu „verstören“ und die Selbstregulation beim Klientensystem anzustoßen gehören zum Rüstzeug systemischen Arbeitens. Zusätzlich dazu muss die Unterscheidung von Dissoziation (auch Metaposition) und Assoziation erfahren und in der Anwendung geübt werden. Zum grundlegenden Verständnis der Aufstellungsarbeit gehören auch die Prinzipien Verräumlichung und Verkörperung.

### **Verräumlichung und Verkörperung:**

Menschen definieren sich in Beziehung zu einander, sie stehen sich nahe, weisen einander die kalte Schulter zu, gehen auf Distanz, schauen von oben herab... etc. An die räumliche Position gebundenes Erleben und Erkennen wird bereits in vorsprachlichen Kindheitsphasen entwickelt und hat eine elementare Bedeutung für unser Überleben. Das **räumliche Empfinden** und die Erfahrung der Konstellationen im Raum bleiben überwiegend unbewusst, lassen uns jedoch ununterbrochen reagieren. Die dazu gehörende Wahrnehmung nennt Fritz Simon koinästhetisch (von koinos = insgesamt), der ganze Körper reagiert mit einer Veränderung der Befindlichkeit, die Äußerungen sind meistens unwillkürlich. Wenn Bewusstheit und Achtsamkeit hinzukommen, erschließt sich daraus ein felt sense (Eugene Gendlin), eine gefühlte Bedeutung. Umgangssprachlich wird oft auch von „Bauchgefühl“ gesprochen, obwohl dieser Begriff unscharf ist, denn er kann auch emotionsgesteuertes Handeln bedeuten, was hier nicht gemeint ist. Tatsächlich erschließt sich die Empfindung der Konstellation im sozialen Raum aufsteigend aus dem inneren Raum, ungefähr lokalisiert im Bauchraum. Menschen besitzen natürlicherweise diese Art Tiefensensibilität, die mehr oder weniger klar ausgebildet sein kann. Bei Aufstellungen wird sie angeregt und genutzt.

Die **räumliche Beziehung von Objekten** (Menschen, Dinge, innere Aspekte) in einer Aufstellung macht unbewusstes oder verdecktes Wissen über ein System zugänglich und zwar schneller, umfassender und präziser, als stundenlanges Nachdenken oder Reden. Worte bedeuten immer eine Abstraktion und damit Reduktion auf wenige Elemente. In Aufstellungen werden Binnensichten von Systemen und die Beziehungen der Teile untereinander direkt nachvollziehbar und besprechbar. Wenn also meine Klientin in der Besprechung sagt: „Mein Mann und ich haben uns innerlich voneinander entfernt“, dann können wir sehr lange darüber reden. Wir können aber auch Objekte wie kleine Holzfiguren oder beliebige Gegenstände (z. B. Becher) auf einen Tisch stellen und sie als Repräsentanten von Personen oder Strukturelementen des Problems definieren: Die Klientin; ihr Mann; das, worauf sie jetzt schaut; das, worauf er jetzt schaut und evtl. noch einen Gegenstand für die (frühere?) Gemeinsamkeit. Dann bitte ich meine Klientin diese benannten Objekte in dem auf der Tischplatte definierten Raum aufzustellen. Aus dem daraus entstehenden Bild ergeben sich je nach fachlichem Hintergrund und Qualifikation des Beraters/Therapeuten und persönlicher Kompetenz der Klientin eine große Variation von Gesprächs- und Interventionsmöglichkeiten.

Statt auf einer Tischplatte zu arbeiten, ist es auch möglich, in einem leeren Raum mit **Bodenankern** (Zettel mit Namen und Pfeil als Blickrichtung, Schuhe etc.) aufzustellen. Die Klientin legt die Bodenanker nach einem „gefühlten Bild“ in der für sie stimmigen Konstellation im Raum aus. Dann betritt sie nach und nach die verschiedenen Plätze und spricht aus der Position als diese Person oder dieses Elementes. Sie assoziiert sich und verkörpert für einen Moment diesen Teil. Das Gesehene oder bildlich Vorgestellte wird nun körperlich gespürt und in seinem Gehaltsinhalt nachvollziehbar. Soziale Intelligenz, Empathie, Intuition und gefühlte Bedeutung vereinen sich mit dem denkenden Verstand, so dass vorher nicht bewusste Elemente, Gefühlsqualitäten und logische Brüche („Das kommt mir jetzt ganz irrational vor, aber ich empfinde sehr deutlich...“) hervortreten können. Das Gewahrsein der Beziehungen im Raum verbunden mit dem (Nach-)Spüren bzw. Verkörpern bildet die Komplexität von Systemen, ihre Muster und ihre Bedeutungen viel umfassender ab, als das gesprochene Wort, denn dieses folgt eher dem gewohnten Denken von Ursache und Wirkung (lineare Kausalität).

In einer Aufstellung fällt es auch wenig phantasieoffenen Menschen leicht, Zeit und Raum zu überschreiten, z. B. indem sie aus einem Ort in der Zukunft zurückschauen auf eine Entscheidung, die sie heute treffen wollen. Die Bedeutung der Entscheidung wird dann nicht nur gedacht, sondern auch gefühlt. Ein weiteres hilfreiches Instrument ist der Wechsel von **Assoziation und Dissoziation**. Während Assoziation in direktem Zusammenhang mit Verkörperung steht und damit die Dinge gleichsam „von innen“ gesehen und vor allem gefühlt werden, führt Dissoziation in die Außenperspektive (Metaposition), d. h. man beobachtet bzw. bewertet die eigenen Handlungen, Gefühle, Kommunikationsmuster etc. als sei man eine unbeteiligte Person. Auf diese Weise entstehen neue Sichtweisen, ergeben sich zusätzliche Wahlmöglichkeiten und werden Spielräume erweitert. Ein zirkuläres Element kommt hinzu durch Rollentausch (z. B. ich schlüpfe in die Position meines Partners und sehe mich mit seinen Augen an) oder durch Spiegeln (z. B. verkörpert jemand meinen Part in einer Szene und ich schaue mir das an wie ein Theaterzuschauer). Es gibt viele, kleinere Aufstellungsformate, die im Rahmen einer systemischen Beratung angewendet werden können.