



Reiki Home

Christine Hartmann

*Und dann ...*

***Gelöst!***

Systemische Lösungsarbeit  
für Ihre beruflichen und  
persönlichen  
Herausforderungen nutzen.

Dieses Buch wird veröffentlicht von © 2014 Christine Hartmann, Celle  
Alle Rechte, insbesondere die Rechte der Vervielfältigen und Verbreitung sowie der  
Übersetzung, vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Kopie oder sonstiges digitales  
Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter  
Verwendung elektronischer Verfahren vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Was ist die Systemische Lösungsarbeit? .....	4
Geschichte der Systemischen Therapie.....	4
Wie alles für mich begann .....	6
Virginia Satir – Mutter der Familientherapie .....	7
Unsere Rollen – unser Leben?.....	7
Zum Aufbau einer Systemische Lösungsaufstellung .....	10
Lebens – Regeln .....	11
Meine Systemische Lösungsarbeit mit Figuren.....	12
Was ist diese „Kraft“? Wo kommt sie her? .....	15
Das Chaos wirkt.....	15
Voraussetzungen und Ziele.....	16
Worin besteht die Unterstützung durch die Systemische Lösungsarbeit? .....	18
Keine Zwänge.....	22
„Erkennen“ und „Benennen“ .....	24
Unsere Welt erschaffen wir uns selbst .....	26
Angst .....	27
Depression .....	29
Trauer.....	31
Wut und Verzweiflung .....	32
Voraussetzungen für eine Systemische Lösungsaufstellung.....	33
Ausbildung zum Therapeut für Systemische Lösungsarbeit.....	34
Über die Autorin.....	35

## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon seit vielen Jahren begleitet mich das Thema `Systemische Arbeit´ sowohl privat wie beruflich. Die Möglichkeiten, die sich mit der Anwendung dieser systemischen Lösungsarbeit ergeben, sind erstaunlich.

Hervorgegangen aus der systemtheoretischen Wissenschaft nutzen in den frühen 1950er Jahren Familientherapeutinnen und -therapeuten diese Methode erfolgreich für die Behandlung psychotischer Patienten, denen häufig mit anderen Behandlungsansätzen nicht geholfen werden konnte.

Mit dieser Systemischen Lösungsarbeit können Menschen Veränderungen in von ihnen als einschränkend angesehenen Mustern und Ideen herbeiführen. Sie können ihre Wahlmöglichkeiten erhöhen – dann ist für sie nicht mehr nur ein Weg möglich, sondern mehrere.

„Oft liegen den psychischen Problemen, die wir Menschen haben, traumatische Erfahrungen als Ursache zugrunde. Traumata werden zudem auf dem Weg der Bindung von den Eltern unbewusst an ihre Kinder weiter "vererbt". Daraus ergeben sich Generationen übergreifende Verstrickungen und zuweilen schwere psychische Störungen (z.B. Hyperaktivität, Essstörungen, panische Ängste, Depressionen, Psychosen) bei den Kindern traumatisierter Eltern.“ Zitat: Prof. Dr. Franz Ruppert, Psychologischer Psychotherapeut - Professor für Psychologie.

Entscheiden Sie selbst, liebe Leserin, lieber Leser, ob und wie das hier Niedergeschriebene für Sie nutzbar ist. Gönnen Sie sich die Wahlmöglichkeit, ob dieser oder ein anderer Weg für Sie der Richtige ist.

Wichtig dabei ist, dass Sie, sollten Sie in ärztlicher Behandlung sein, diese unverändert fortführen und Ihren Arzt informieren und ggf. fragen, ob eine Systemische Lösungsarbeit für Ihr Krankheitsbild angeraten ist. Erst wenn Sie darüber Gewissheit haben, können Sie einen Termin vereinbaren, denn Ihre Gesundheit ist entscheidend.

Ich wünsche Ihnen für Ihre Wege immer gutes Gelingen, immer guten Rat an Ihrer Seite und vor allem, dass Sie die für Sie beste Möglichkeit wählen können.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit

**Christine Hartmann**

## **Was ist die Systemische Lösungsarbeit?**

Professor Dr. Paul Watzlawick, Psychoanalytiker, sagte einmal: „In der Wahl seiner Eltern kann man nicht vorsichtig genug sein.“ Diese Aussage mag etwas unverständlich klingen, dennoch hat sie im Kern die klare Botschaft, dass wir – auch wenn wir unsere Eltern nicht wirklich aussuchen können – dennoch die Freiheit besitzen, unsere Beziehungen zu überdenken und zu klären. Es gibt keine unumstößlichen Regeln oder Gesetze, die einen Jeden von uns verpflichten, in den bisherigen familiären Vernetzungen zu verharren, wenn wir diese als nicht mehr positiv für uns erkannt haben oder auch vielleicht nur das Gefühl haben, dass etwas verändert werden sollte. Die Klarheit, die uns sagt, was uns eigentlich stört an den Beziehungen, wird in der Systemischen Lösungsarbeit aufgezeigt: was funktioniert und was nicht – das sind die entscheidenden Erkenntnisse, die hier gewonnen werden können.

Sowohl in der 1942 gegründete amerikanische Vereinigung der Eheberater als auch in verschiedenen unabhängige Kliniken (z. B. der Tavistock Klinik in Großbritannien), wurde damit begonnen, Familienmitglieder in Therapie-Sitzungen gemeinsam zu befragen und zu betreuen. Hier war der starke Einfluss durch die Psychoanalyse erkennbar, denn die meisten frühen Gründer der Familientherapie hatten psychoanalytische Hintergründe. Hier wurden die verschiedenen Theorien über die Natur und Wirkung der Familie, die mehr als eine bloße Ansammlung von Personen ist, artikuliert und diskutiert.

In den 1950er Jahre wurde diese Arbeit u. a. durch die Anthropologen Gregory Bateson und Kollegen - John Weakland, William Fry, und später, von Virginia Satir und Paul Watzlawick weiter entwickelt.

Es wurden Ideen aus der Kybernetik und allgemeinen Systemtheorie in die soziale Psychologie und Psychotherapie eingeführt, insbesondere im Hinblick auf die Rolle der Kommunikation.

## **Geschichte der Systemischen Therapie**

Die Systemische Therapie hat seine Wurzeln in der Familientherapie, oder genauer: Familiensystemtherapie. Ihre Wurzeln liegen in der Mailänder Schule von Mara Selvini Palazzoli, beruhen aber auch auf den Arbeiten Salvador Minuchin, Murray Bowen und Ivan Boszormenyi-Nagy.

In vielen Entwicklungsschritten wurden Systemtheorien vertreten, die zuerst in den Feldern der Biologie und Physiologie entstanden sind. Die systemische Therapie schaut auf die bestehenden Muster des Verhaltens in Gruppen von Menschen, wie z. B. einer Familie / einer Firma; identifiziert, analysiert und benennt deren Grundlagen und zeigt Ursachen von Schwierigkeiten auf.

Systemische Lösungsarbeit hat also viele Väter und Mütter und wird auch heute noch weiter entwickelt. Sie findet ihren Einsatz u. a. in der Unternehmensentwicklung sowie in den Bereichen Erziehung, Politik, Sozialarbeit und Psychiatrie.

Menschen leben in einem System und stellen sich aufeinander ein, sind aufeinander angewiesen und beeinflussen sich wechselseitig.

Die Systemische Lösungsarbeit versteht die Wirklichkeit als ein soziales Gebilde, das abhängig ist von dem Erleben des Einzelnen, der sich als Mitglied einer Gruppe begreift und somit eine subjektive Realität (er-)lebt.

Die Systemische Lösungsarbeit schaut auf die Ursachen und Symptome der Probleme der Klienten und hilft ihnen dann beim Herangehen an die Lösungsmöglichkeiten, wie z. B. neue Strukturen aufbauen zu können, die ihnen Wachstum erlauben.

## **Wie alles für mich begann**

„Keine Sorge – Volksfürsorge“ diesen alten Werbeslogan aus meiner Kindheit habe ich noch immer im Gedächtnis. Es ist doch schön, wenn jemand für mich die Sorge trägt, ob es nun eine Versicherung, die Eltern, die Familie, die Firma oder Vertraute aus dem Umfeld seien. Die Probleme werden einfach gelöst.

Als ich älter wurde, war klar, wer meine Probleme lösen musste – Ich selbst! Natürlich konnte ich mich auf die Unterstützung durch meine Umgebung in schwierigen Situationen verlassen, dennoch war ich gefordert, mich um die Unterstützung zu kümmern, mich zu melden und darüber zu sprechen.

Mir begegnete das Büchlein „Auch dazu ward ihm der Verstand“ und es war für mich wie die Entdeckung einer neuen Welt. Die Autorin Gerda Wurster erzählte vom Sinn und Unsinn der Ernährungsgewohnheiten und ich las das Buch an einem Nachmittag durch. Damit eröffnete sich für mich eine neue Sicht auf die Welt, auf Gedanken, die ich vorher nicht gelesen hatte und die spannend und anregend für mich waren.

Die folgenden Jahre waren angefüllt mit dem Lesen weiterer Literatur über Ernährung, gesundheitliche und geistige Entwicklung, esoterisches Gedankengut und vielen weiteren Themen, die ich auf meinem Weg entdeckte. Es waren Thesen, die ich aufnahm und durchdachte, Ideen, denen ich meine Aufmerksamkeit schenkte. So fand mich auch das `Familienstellen`.

Ich nahm an einer Familienaufstellung teil und wurde als `Stellvertreterin` für Menschen aufgestellt, die ich nicht kannte und deren Geschichte mit unbekannt war.

Die Aufstellungsleiterin schob mich in die Mitte des Kreises, um mich herum saßen die Teilnehmer des Seminars. Nach einiger Zeit bemerkte ich, dass ich dort, wo ich stand, nicht mehr bleiben wollte. Der Stellvertreter vor mir war mir sehr unangenehm, machte mir richtiggehend Angst. Meine Position verändernd, ging ich zu einer anderen Stellvertreterin im Kreis, bei der ich mich gut aufgehoben fühlte.

Die ganze Zeit über hatte ich in meinem Kopf die Frage, was hier eigentlich gerade mit mir passiert. Die Gefühle und sogar die veränderten Körpersignale von entspannt vor der Aufstellung hin zu sehr angespannt und ängstlich in der Aufstellung, beunruhigten mich. Durch die Veränderungen, die durch die Platzwechsel der einzelnen Teilnehmer statt fanden, löste sich schließlich meine innere Spannung und ich konnte aufatmen und fühlte mich schließlich sehr wohl.

Dieses wissende Feld, in dem wir standen, hat mich von Anfang an fasziniert und ich las sehr viele Bücher über die systemische Arbeit, das Familienstellen.

## **Virginia Satir – Mutter der Familientherapie**

„Ich wünsche mir, dass wir alle so vollständig leben, wie wir können. Die einzige Gelegenheit, zu der ich mich wirklich schrecklich fühle ist, wenn Menschen nicht ein Leben geführt haben, das ein Ausdruck ihrer selbst war. Sie haben mit all diesen "ich sollte" und "ich müsste" und mit Vorwürfen und Beschwichtigungen und dem ganzen Kram gelebt, und ich denke mir: "Wie traurig". Dieses Zitat stammt von der amerikanischen Psychotherapeutin Virginia Satir, die als "Mutter der Familientherapie" bezeichnet wird.

Sie drückt damit aus, dass Problemstellungen nicht bearbeitet werden, ja geradezu verdeckt werden in einem Familiensystem. Werden die `Familiengeheimnisse´ nicht aufgearbeitet, können sie zu Ursachen von psychischen und physischen Problemen werden. Die Krebsforschung konnte nachweisen, dass sich einzelne Immunreaktionen messbar verändern infolge psychosozialer Belastungen.

„Das Leben ist nicht immer so, wie wir es uns erträumen. Das Leben ist, was es ist und nur die Art und Weise, wie jeder Mensch damit umgeht, macht den Unterschied.“ Auch dieser Satz von Virginia Satir zeigt deutlich, dass das Herangehen an die Fragen des Lebens entscheidend darüber bestimmt, ob wir in unseren Beziehungen und Lebensentwürfen positive oder negative Erfahrungen sammeln.

Die bestehenden Verbindungen zwischen Menschen können gut oder weniger gut sein – und sie können Veränderung erfahren durch die systemische Lösungsarbeit. In dieser Arbeit können neue Wege aufgezeigt und Klarheiten geschaffen werden.

## **Unsere Rollen – unser Leben?**

Die Ereignisse, die uns seit unserer Geburt (be-)treffen sind lange Vergangenheit, doch sie wirken nach. Oftmals sind es kleine Anlässe, die uns ein ganzes Leben lang immer wieder daran erinnern, weil eine (Ab-)Lösung noch nicht stattgefunden hat.

Erlebnisse wie sie z. B. unsere Eltern- und Großelterngenerationen in den Kriegs- und Nachkriegszeiten erlebt haben – Hunger, Not, Todesangst – sind nie wirklich aufgearbeitet worden. Dafür gab es dann das Wirtschaftswunder“, die „guten“ Zeiten, in denen alle wieder zu essen hatten, ihre Arbeit und ihre Wohnungen, sogar noch mehr: ein Auto, Freizeit und schöne Reisen. Doch die Unrast nach immer mehr versiegte nicht, sie wurde größer, je mehr geschaffen wurde.

Woher kam das? Die Ängste, die aus den bedrängenden Situationen (Kriegs- und Nachkriegserfahrungen) entstanden, sind nie wirklich überwunden worden, sie wurden nur überdeckt. Doch unser Körper und unsere Seele vergessen nicht – sie halten die Erfahrungen fest. Unsere Reaktionen auf eine Gefahrensituation sind Bestandteile unseres Denkens, Handelns und Fühlens.



Wenn das Streben nach größtmöglicher Effizienz zum beherrschenden Thema wird, wo bleibt dann die eigene Person, das eigene Leben? Es wird dem Allgemeinen untergeordnet, ja oft sogar: geopfert.

In diese Rollenmuster verfallen wir immer dann, wenn wir uns nicht bewusst machen, dass die gegenwärtige Aufgabe nicht mehr die gleiche ist, wie diejenige, bei der wir die eingefräste Reaktion angewandt haben.

Wenn sich dieses „Rollenverhalten“ immer wiederholt, wird es alle Beteiligten (Familie, Freunde, Kollegen, etc.) betreffen, die zu dem System gehören. Der Begriff „System“ nach seiner ursprünglichen Bedeutung (griechisch: σύστημα) bedeutet: das ‚Verbundene‘.

Diese Verbundenheit, die für uns zum Einen Geborgenheit und Sicherheit gewährt, fordert zum Anderen das Funktionieren der Einzelperson in diesem Gefüge. Die Verlässlichkeit und Klarheit des Verhaltens der Mitglieder eines Systems machen seinen reibungslosen Ablauf erst möglich.

Ist diese ‚Verlässlichkeit‘ plötzlich nicht mehr gegeben, weil ein Teil dieses Systems plötzlich unvorhergesehen reagiert, dann scheint das ganze Verbundene ins Schwanken zu geraten. Die Reaktion auf ein erlittenes Trauma kann plötzlich bei einem Mitglied des Systems außer Kontrolle geraten. Wie soll die Gemeinschaft nun reagieren? Wie kann sie reagieren?

Verständnis zeigen und sich der Person annehmen, die nun nicht mehr ‚richtig‘ funktioniert, ist zumeist der Beginn der Bewältigungsstrategien eines Systems. Neben gut gemeinten Ratschlägen und Handlungsempfehlungen wird der Gang zum Arzt gefordert. Wenn dieser Weg eingeschlagen wird, ergibt sich zuweilen die Aussage des Arztes, dass kein Krankenbefund zu erstellen ist, es wird auf ‚Erschöpfung‘, vielleicht sogar ‚Burn-Out‘ hin behandelt und therapiert.

Doch die Probleme bleiben und sie übertragen sich zuweilen auf andere Mitglieder des Systems – sie werden unruhig und ungeduldig bei dem Thema ‚Krankheit‘ der nicht funktionierenden Person in den eigenen Reihen.

Katastrophen entstehen durch plötzliche oder auch langsame Veränderungen - ein Unfall z. B. kann verschüttete Erinnerungen wieder in das Bewusstsein bringen, eine Krankheit zwingt zur Ruhe und wo vorher ständige Bewegung das Denken immer nur in eine Richtung brachte, wird jetzt die Situation bedrückend, weil sie nicht mehr zu verdrängen ist.

Vergessene und verdrängte Erlebnisse bleiben im System der Familie vorhanden und ohne bewusste Hinwendung und Aufarbeitung können sie nicht verarbeitet und verabschiedet werden. So schleppt sich die Problematik über lange Zeit hin.

Man lernt, mit der Situation umzugehen, vielleicht, indem man die einzelnen, nicht `gesunden` Mitglieder ausschließt oder indem man besondere `Rücksicht` nimmt und Vermeidungsstrategien anwendet, wie z. B. über bestimmte Themen nicht zu reden - also im Grunde genommen wird das Problem verdrängt.

Die University of Colorado führte dazu ein Experiment durch: Versuchspersonen zeigte man Bilder von angenehmen (fröhliche Paare, Kinder, etc.) und nicht angenehmen (Kriegsfotos, Tote, etc.) Inhalten. Von jeder Versuchsperson wurden im Anschluss Bilder mittels eines Magnetresonanzscanners gemacht, während man ihnen nur noch die Personenporträts zeigte. Eine Hälfte der Gruppe sollte sich an die jeweils zuvor mit dem jeweiligen Portrait zusammen gesehenen, unangenehmen Bild erinnern - die andere Hälfte sollte versuchen, die unangenehmen Erinnerungen zu unterdrücken.

Die Bilder aus dem Scanner zeigten einen zweistufigen Prozess: der sogenannte präfrontalen Kortex, der Teil unseres Gehirns, der direkt hinter der Stirn sitzt, sendete Signale aus, die sensorische Aspekte der Erinnerung unterdrückten. Also die Bildeindrücke selbst. Dann schickte ein anderer Teil des präfrontalen Kortex Hemm-Signale an Regionen, die mit dem Gedächtnis an sich zu tun haben, und in Bereiche, die an der emotionalen Bewertung von Erinnerungen beteiligt sind.

"Wir haben in dieser Studie gezeigt, dass Menschen die Fähigkeit haben, spezifische Erinnerungen zu einem bestimmten Zeitpunkt zu unterdrücken, wenn sie dies wiederholt üben", erklärt Brendan Depue von der University of Colorado die Ergebnisse. Indem sie "spezifische Teile des Gehirns gewissermaßen ausschalteten", sei es den Versuchspersonen gelungen, bestimmte Erinnerungen gezielt zu blockieren. (Quelle: Spiegel online Wissenschaft vom 13.07.2007)

Es wird also verdrängt – aber nicht ver- und aufgearbeitet. Aus Angst, dass das System der Gemeinschaft leiden könnte, werden diese Verdrängungen oft über Generation weiter unter dem Mantel der Verschwiegenheit gehalten, bis dann irgendwann niemand mehr darüber spricht, weil es nicht mehr bekannt ist. Es ist nicht mehr bekannt, es ist aber immer noch `bewusst`.

Ohne dass ein Individuum Kenntnis hat von einem Ereignis, kann es sehr wohl um die Vorgänge `wissen`.

Belastend sind Situationen und Ereignisse, die einen Menschen stark beanspruchen, von ihm als überfordernd empfunden werden können. Dann verliert sich das Gleichgewicht bei den Menschen, die von diesem `Wissen` betroffen sind. Sie begehren auf, ob mit einer Krankheit, der Abkehr vom System der Familie oder sogar mit Selbstmord.

## **Zum Aufbau einer Systemische Lösungsaufstellung**

Zur (Ab-)Lösung dieser Belastungen und Problemstellungen wird die systemische Arbeit seit vielen Jahrzehnten erfolgreich angewandt. Die in der Struktur – Familie, Beruf, Freunde – auftretenden Störungen werden benannt und dann aufgestellt. Dabei können für die einzelnen Personen, die zum Themenfeld gehören, auch Personen mit herangezogen werden, die selbst nicht zur Gruppe gehören, die sogenannten `Stellvertreter´, die dann durch den Klient und den Aufstellungsleiter im Raum positioniert werden.

Für die wichtigen Familiensystem-Mitglieder (welche als wesentlich zum Anliegen des Klienten vermutet werden) werden dann aus der anwesenden Seminargruppe Stellvertreter gewählt, auch der Klient selbst wählt sich einen Stellvertreter.

Dann beginnt dieses Bild zu wirken, sprich: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Da der Klient bewusst seine Aufmerksamkeit auf die Problematik richtet und eine Klärung wünscht, kann die Energie wirken. Es finden Veränderungen in der Haltung und der Position der Stellvertreter statt. Eine Stellvertreterin wendet sich ab, eine andere fängt an zu lachen, ein weiterer Stellvertreter legt sich auf den Boden.

Aus diesen Bewegungen erkenne ich als Aufstellungsleiterin und natürlich auch der Klient, wie sich die wirklichen Beziehungen der Mitglieder seines Systems darstellen. Alles, was nicht funktioniert, wird in klaren Bildern aufgezeigt und die einzelnen Stellvertreter sprechen auch aus, was normalerweise im System des Klienten nicht gesagt wird – oder gesagt werden darf: Hass, Wut, Angst, Verzweiflung aber auch Freude und Zuversicht treten offen zutage, können ´gelebt´ werden.

Das Lösende geschieht durch das Benennen der wahren Gefühle. Der Klient sieht eine Art Schauspiel, das er initiiert hat und damit Bewegung in sein System bringt. Die Energie = Bewegungen, Aussagen, Gefühle, folgen der Aufmerksamkeit = das Verlangen des Klienten, Klarheit in die Frage zu seinem Familiensystem zu bringen.

Diese Erfahrungen, die ich in über 20 Jahren systemischer Arbeit machen durfte, haben mich davon überzeugt, dass wir alle Teil einer Energie sind. Wir handeln oft nach dem, was man auch das Bauchgefühl nennt, ohne klar sagen zu können, warum wir es tun. Zuweilen sogar entgegen dem sogenannten gesunden Menschenverstand. Ja, auch diese Entscheidungen sind richtig, denn diese können wir in einem bestimmten Moment treffen. Dann, wenn wir „erkennen“, wie das System um uns herum wirklich funktioniert.

Wir blicken auf Ereignisse und Entscheidungen, die lange sie her sein können oder erst vor Kurzem stattgefunden haben. Wie erleben unsere Gefühle im Zusammenhang mit diesem Erkennen und können entscheiden, wie wir mit den neu gewonnenen Erfahrungen umgehen und wie wir sie in unser Leben integrieren.

Wenn die vorangegangenen Entscheidungen von uns darauf hin überprüft werden, ob die vorherrschenden Gefühle gut für uns waren, dann können wir unsere sogenannten Fehlentscheidungen auch einordnen. Die Entscheidungen waren nicht falsch, sondern oft waren unsere Gefühle auf etwas ausgerichtet, das für uns nicht klar erkennbar war. Ebenso können wir natürlich die guten Entscheidungen mit den damit vorherrschenden Gefühlen abgleichen und uns daran erfreuen, dass wir im Einklang mit uns waren.

Die Harmonie (nach seiner ursprünglichen Bedeutung = Vereinigung von Entgegengesetztem zu einem Ganzen) herzustellen ist eine wichtige Aufgabe für jeden Menschen. Denn nur in diesem Zustand des Ganzen haben wir auch die Kraft die wir benötigen, wichtige Entscheidungen zu treffen, die dann auch Auswirkungen auf unser System haben.

### ***Lebens – Regeln***

Ich studierte die Literatur der Philosophien Asiens und Europas und fand überall die gleichen Lebensregeln, die seit tausenden von Jahren für die Menschen Gültigkeit haben:

1. Unsere Welt erschaffen wir uns selbst
2. Wir sind frei
3. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit
4. Wir leben im Hier und Jetzt
5. Liebe ist unsere stärkste Kraft
6. Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit

Wenn wir uns unsere Welt selbst erschaffen, dann können wir sie auch verändern. Es gibt keine Begrenzungen, die uns festhalten in einem (Familien-)System, das wir nicht mehr als richtig für uns erkannt haben.

Ebenso haben wir die Erlaubnis, alles zum Positiven zu verändern, was wir als falsch ansehen. Wenn wir dabei in unserem Herzen sind, können wir immer die Energie der Aufmerksamkeit folgen lassen. Wenn wir dann unsere Ziele, die wir definiert haben, erreichen, dann ist es der Beweis, dass die Wirksamkeit das Maß der Wahrheit – unserer Wahrheit – ist.

Die Systemische Lösungsarbeit zeigt eben diese Möglichkeit auf – mit Energie und Liebe Veränderungen zuzulassen.

## **Meine Systemische Lösungsarbeit mit Figuren**

In meiner Systemischen Lösungsarbeit mit Klienten nutze ich auch Figuren zur Aufstellung. Nachdem die Frage oder das Anliegen von Seiten des Klienten benannt wurde, stellt dieser eine Figur für sich selbst auf. Darüber hinaus können natürlich weitere Figuren vom Klienten gewählt und auf die Fläche gestellt werden. Ich bringe weitere `Teilnehmer´ (Figuren) in das Feld und so entsteht das Bild, das den Ist-Zustand aufzeigt. Der Klient ist frei, die Position der Figuren beliebig oft zu verändern. Auch hier folgt die Energie der Aufmerksamkeit und lässt die Möglichkeiten entstehen, das Bild zu verändern.

Diese Systemische Lösungsarbeit mit Figuren ist genauso wirkungsreich wie eine Aufstellung mit Personen. Die Figuren-Aufstellung hat sogar Vorteile: sie ist schneller und sehr dynamisch durch die Anwesenheit von nur zwei Personen – dem Klienten und mir, der Aufstellungsleiterin. Zeit spielt im Universum, in der Energie, mit der wir arbeiten, keine Rolle. Daher ist eine Figuren-Arbeit ebenso wertvoll, auch wenn sie `nur´ 10 Minuten dauert, wie eine Aufstellung mit Personen: `Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit´.

Bereits nach dem Stellen der ersten zwei bis drei Figuren verändert sich die Situation merklich – der Klient beginnt, genauer zu schauen, nimmt zügig die Verschiebung der Figuren vor und hat keine Probleme, das Bild zu verändern.

Denn der wesentliche Unterschied zur Systemischen Lösungsarbeit mit Personen ist die Bezogenheit auf die Menschen, die als Stellvertreter das Bild aufzeigen. Diese Bezogenheit wird mit der Konzentration auf Spielfiguren gänzlich in den Hintergrund geschoben. Zwar benennt der Klient die Figuren für sich, dennoch verliert sich im Laufe der Aufstellung diese Verbundenheit und es zeigt sich ihm eine Lösung, ein Impuls, sein Anliegen oder Problem zu lösen.

Das geschieht auch in einer Systemischen Lösungsarbeit mit Personen, ist aber oft langwieriger und für einen nicht geübten Klienten eine Hürde, denn er erblickt einen Menschen, kein Problem. Dieses geschieht nach und nach, ist aber dennoch oft noch mit Hemmnissen gegenüber einer Person behaftet, die er einer Spielfigur gegenüber nicht hat.

Also es geschieht das, was der Klient wirklich von Herzen möchte. Es entsteht Bewegung, als hätte man einen Ball zu einer Menge anderer Bälle geworfen und damit alle in´s Rollen gebracht.

### **Wie läuft eine Systemische Lösungsarbeit mit Figuren ab?**

Die Klientin / der Klient nimmt Platz und formuliert sein Anliegen. Dieses kann dann gesagt werden, kann aber auch nur beim ihr /ihm bleiben, ohne dass ich es höre.

Nun wird eine Spielfigur gewählt und auf den Tisch gestellt - `in die Mitte`. Ich stimme mich in dieses Bild ein und stelle nun meinerseits eine Figur dazu. Die Klientin /der Klient ist aufgefordert, frei zu entscheiden, ob und welche Figuren dem `Bild` - der Aufstellung – hinzugefügt oder aus ihm entfernt werden.

Nach kurzer Sammlung beginnt sich das Aufstellungsbild zügig zu verändern: die Figur, die für die Klientin / den Klienten benannt ist, kann sich völlig frei entscheiden, ob sie die anderen Figuren `aushält` oder sich z. B. gänzlich den weiteren Teilnehmern – Stellvertretern – entzieht.

Erstaunlicherweise funktioniert diese Form der Aufstellungsarbeit auch ohne dass die Figuren benannt werden müssen. Außer der Spielfigur für die Klientin / den Klienten gibt es keine Äußerungen zu den wirklichen Personen, die hier mittels ihrer `Stellvertreter`, den Figuren, auf der Fläche stehen.

Durch die Schnelligkeit dieser Systemischen Lösungsarbeit (meistens dauert sie zwischen 15 und 25 Minuten) kann die Klientin / der Klient sehr gut die Aufmerksamkeit halten. Wie erinnern uns: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“. Es entsteht ein unmittelbarer Energiesog, dem beide – Klient und ich – konzentriert folgen. Bereits wenige Augenblicke nach Beginn der Aufstellung erleben meine Klienten immer diesen Moment, in dem `der Funke überspringt`. Auch wenn vorab etwas zweifelnde Blicke auf mich gerichtet waren, so ist das Geschehen auf dem Tisch durch die Veränderungen der Aufstellung so bannend, dass Klientin / Klient `im Bilde` sind.

Bereits nach zwei bis drei Minuten tritt eine Veränderung in der Körperhaltung der Klientin / des Klienten ein – sie entspannen sich merklich und suchen bereits nach Lösungswegen. Sie lassen einen Lösungsansatz entstehen durch die Modellierung des Aufstellungsbildes mittels Verschiebungen und Hinzufügungen und Entfernen der Figuren.

Was genau passiert in diesen Momenten bei Klientin/Klient? Das Unterbewusste (unsere Seele, unsere Lebensenergie) übernimmt die Führung und gibt Impulse für das Bewegen der Figuren.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit und der Arm bewegt sich in Richtung der Figur, die einen neuen Standort erhalten soll.

Regungen wie Gefühle, Gedanken und Absichten lassen sich in dem rund 100 Milliarden Nervenzellen umfassenden Netzwerk unseres Gehirns oft bis zu einer Sekunde früher nachweisen als sie der betreffenden Person (also uns) bewusst werden. Dies haben Neurowissenschaftler bereits vor Jahren in Tests herausgefunden.

In der Systemischen Lösungsarbeit mit Figuren nutzen wir diese Tatsache und lassen durch unsere Gefühle und Gedanken unmittelbar ein Bild in uns entstehen, über das wir nicht `nachdenken`, da es einfach sehr schnell geht. Die Handlungen in der Aufstellung werden absichtlich schnell vollzogen, damit der Fluss des Erkennens nicht durch bewusstes Nachdenken gebremst werden kann. Das was wir fühlen und unbewusst schon `wissen`, manifestiert sich auf dem Tisch durch die veränderte Aufstellung der Figuren.

Es wirkt erstaunlich einfach und auch wenn die Figuren nicht zur Klientin / zum Klienten `sprechen` kann, wie es die menschlichen Stellvertreter in einer Aufstellung können, so `hören` wir die Antworten und Meinungen der Figuren dennoch.

Klare Impulse für das eigene Handeln nach dieser Aufstellung sind das Ergebnis für die Klienten. Manchmal kommt während der systemischen Aufstellung etwas aus den Tiefen unseres Gedächtnisses, scheinbar längst Vergessenes, ans Licht des Tages. Die Erkenntnis huscht wie ein heller Strahl über das Gesicht der Klienten, sie `wissen`.

Ohne langes Zögern oder Hadern können lang vorhandene und ungelöste Fragen geklärt werden, undefinierte Gefühle eingeordnet und Verbindungen zu Menschen neu ausgerichtet werden können.

Nach einer systemischen Lösungsarbeit ist die Welt nicht wie neu, die Klienten keine anderen Menschen und ihre Umgebung hat sich auch nicht wie durch Zauberhand zum Positiveren gewandelt.

Klienten berichten aber, wie stark sich ihre eigenen Wahrnehmungen der Beziehungen, die sie zu den Menschen in ihrer Umgebung haben, verändert haben.

Zum Teil sind es Nuancen in den Veränderungen, die sich langfristig zu einem klareren Bild verschieben. „Wir können uns ändern, wir sollten es nicht immer von den Anderen erwarten. Das ist die Botschaft, die Klienten aus einer Systemischen Lösungsarbeit mitnehmen.

### ***Was ist diese „Kraft“? Wo kommt sie her?***

1820 beobachtete Hans Christian Ørsted, ein dänischer Physiker und Chemiker, während einer Vorlesung die Ablenkung einer Kompassnadel durch einen vom Strom durchflossenen Draht und entdeckte somit die magnetische Wirkung des elektrischen Stromes.

Mittels eines einfachen Stromkreises mit einer Stromquelle (4,5V Flachbatterie) und einer Glühlampe als Stromanzeiger lässt sich aufzeigen, wie ein unter diesem Stromkreis liegender Kompass abgelenkt wird. Das entstehende Magnetfeld um den Leiter erzeugt ein Magnetfeld, das die Veränderung in der Richtungsanzeige des Kompasses bewirkt.

Ob wir die schon beschriebene „Aufmerksamkeit“ nun Magnetismus oder anders benennen, ist nicht wichtig. Wir selbst sind eine Art Magnet, denn wir erzeugen Energie – etwa 100 Kilowattstunden an Wärme- und Bewegungsenergie pro Mensch und Jahr. Wenn also unsere Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet ist, wird auch unsere Energie dorthin geleitet. Diese zieht quasi die Kompassnadel der Aufmerksamkeit an. So können wir, durch Hinwendung zu einem Thema, sehr viel Bewegung entstehen lassen. Damit könnte man auch den Satz: „Unsere Welt erschaffen wir uns selbst“ erklären.

### ***Das Chaos wirkt***

Wir erleben unsere (Um-)Welt zuweilen als chaotisch und disharmonisch. Erlerntes und Erlebtes sind uns immer wieder eine Richtschnur, der wir folgen – oft auch unbewusst und noch öfter nicht besonders begeistert, dass wir so handeln.



Der Begriff „Chaos“ kann in vielerlei Interpretation verstanden werden:

- eine Bedingung oder ein Platz der großen Unordnung oder Verwirrung,
- eine unordentliche Masse, ein Durcheinander: `Der Schreibtisch war eine Verwirrung von Zeitungen und ungeöffneten Briefen´,
- früher häufig genutzte Übersetzung: `ein Abgrund´

Gleich wie wir das Chaos benennen, es geht einher mit dem Gefühl der Unsicherheit und Unberechenbarkeit.

Genau diese Unsicherheit und Unklarheit führt Menschen dahin, dass sie beginnen, sich darüber Gedanken zu machen, warum sie immer wieder in gleiche Situationen geraten und dann ratlos und frustriert vor dem „Chaos“ stehen.

„Warum passiert mir das immer wieder?“ ist eine Frage, die uns häufig beschäftigt. Auch wenn alles dafür getan wurde, ein gutes Ergebnis zu erzielen, bleibt dieses dann aber hinter den Erwartungen zurück oder ist sogar total unakzeptabel.

Warum also hat es nicht geklappt, ist die Aufgabe nicht so gut bewältigt worden, wie erhofft?

Wenn wir uns fragen, was wir `falsch´ gemacht haben, warum es so chaotische Ergebnisse gibt, die gar nicht angestrebt wurden, sollten wir innehalten und einmal genauer hinsehen.

Die Übersetzung des Wortes `Chaos´ mit dem Begriff `Abgrund´ bringt Licht in´s Dunkle der Unklarheiten. Ein Abgrund ist ein Hindernis, eine Tiefe, die wir nicht (oder nur sehr schwer) überwinden können. Kommt ein Bergwanderer an einen Abgrund, muss er gut gerüstet sein, diese Tiefe zu überwinden. Ohne entsprechende Fertigkeiten und Training für eine solche Situation kann er nicht hinüber gelangen und muss einen Umweg in Kauf nehmen oder sogar umkehren.

Welche Abgründe tun sich vor uns auf, wenn wir vom Chaos sprechen? Wissen wir, wie wir die Schlucht überwinden können oder müssen wir einen Umweg gehen? Was, wenn wir einfach hineinstürzen, in dieses Chaos, den Abgrund? Wie kommen wir wieder heraus? Welche Hilfsmittel haben wir?

## ***Voraussetzungen und Ziele***

Wenn man sich aus freien Stücken entschließt, ein Ziel zu erreichen, dann sollte die Erreichung des Zieles die einzige Priorität haben. Wie aber ist es in der Realität? Nehmen wir an, das Erreichen eines Berggipfels ist unser Ziel, dann tue ich, was richtig ist, zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Was bedeutet das für meine Vorhaben?

Ich plane, wann ich den Berg erklimmen kann – im Sommer, im Herbst, im Frühjahr oder gar im Winter. Dieses kann ich festlegen, wenn feststeht, wann die beste Jahreszeit für eine solche Bergtour ist.

Dann muss eine geeignete Route für diese Bergbesteigung festgelegt werden – das entscheidet sich gemäß der eigenen Fähigkeiten, ob ein schwerer (steiler) oder leichter (ebener) Weg für mich geeignet ist.

Die Ausrüstung ist ebenfalls von großer Wichtigkeit, denn sowohl Temperaturumschwünge wie auch die Länge der Expedition erfordern entsprechendes Material.

Schließlich bleibt die Frage zu klären, ob die eigene körperliche Kondition ausreicht, diese Tour zu starten oder ob ich noch trainieren muss.

Diese vorgenannten Punkte sind nicht Ihr Ziel! Es sind die Voraussetzungen, die vorhanden sein müssen um das Ziel zu erreichen.

Was aber passiert uns im Leben immer wieder? Wir verwechseln unsere Ziele mit den dafür nötigen Voraussetzungen und machen diese zu unseren Zielen.

Systemische Lösungen setzen an diesem Punkt sehr gut an und zeigen auf, welches unsere Ziele sind und wo wir Bedingungen und Vorgaben (anderer) zu unseren Zielen erklärt haben.

Dazu ein Beispiel:

Eine Klientin kam mit zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden zu mir. Dazu hatte sie auch Probleme mit ihrem Ehemann, den sie als abgewandt erlebte.

Die systemische Lösungsarbeit erbrachte nach einer Sitzung, dass die Klientin versuchte, dem Ideal der ihr anerzogenen Sorge gerecht zu werden – für jeden und für alles fühlte sie sich verantwortlich und nahm damit auch ihrem Ehemann die Möglichkeit, für sie da sein zu können.

Sie hatte die Bedingungen und Voraussetzungen, sich z. B. um ihre Familie zu kümmern, zu ihrem Lebensziel gemacht und nicht, wie es ihr eigentlicher Wunsch war, eine harmonische Familie und Partnerschaft zu haben.

Mit der Klärung, dass es eine anerzogene und ihr eigentlich fremde Rolle war, die sie lebte, konnte sie wieder sehen, dass ihr Mann sehr wohl fürsorglich und unterstützend war und sie auch ihre eigenen Bedürfnisse leben durfte und trotzdem eine gute Mutter war.

Auch dieses Beispiel zeigt, dass Ziel und Voraussetzungen sehr wohl unterschieden werden müssen. Hierbei hilft die Systemische Lösungsarbeit. Sie zeigt uns nach und nach auf, dass wir, um frei zu sein, Erkenntnis benötigen.

Diese Suche nach Erkenntnis beginnt mit dem ersten Aufflackern von Fragen zu uns selbst, unserer Herkunft, dem `Warum?` Es entflammt in uns gleichsam ein Licht, das immer schon unbemerkt in uns schien. Dieses „Licht der Erkenntnis“, wie es schon seit Jahrtausenden von Jahren genannt wird, leitet uns und führt uns zu dem Verständnis für uns selbst und unser Leben.

### ***Worin besteht die Unterstützung durch die Systemische Lösungsarbeit?***

Wenn wir uns fragen, wie wir unsere Ziele, Pläne und Aufgaben miteinander in Einklang bringen können, dann beginnt bereits in jedem von uns die Veränderung. Vorher war alles `klar`, vorgezeichnet, ja fast vorbestimmt. Jetzt ziehen wir es in Zweifel, dass alles so klar und deutlich ist.

Ohne `erkennbaren` Grund wollen wir nicht mehr den vorgezeichneten Wegen folgen und das stürzt unsere Umgebung zuweilen in Unruhe und Unverständnis.

Nun beginnt die Arbeit: die Arbeit an uns selbst. Im Vergleich dazu ist eine Bergbesteigung ein Spaziergang ... !

Allein das Formulieren der Fragen, die wir uns stellen (wollen/müssen), erfordert große Kraftanstrengung und Mut. Wenn es viele Jahre unseres Lebens völlig `normal` war, wie wir gehandelt haben, dann muss es doch eigentlich `unnormal` sein, dieses Handeln plötzlich in Frage zu stellen. War dann vielleicht sogar unser ganzer bisheriger Lebensweg `falsch`?

Der Bergtourist, dessen Plan die Erreichung eines Gipfels ist, sollte sich die Frage nach seinem Ziel stellen, bevor er mit der Tour startet.

Was aber tun, wenn wir doch schon mitten im Leben sind? Noch einmal von vorne können wir nicht anfangen, auch wenn sich das sehr schön anhört.

Wir können aber innehalten und uns nach unserem nächsten Ziel fragen. Bisher waren es Ziele, die wir vielleicht nicht sehr bewusst gewählt hatten. Z. B., welchen Beruf wir ergreifen sollen oder in welcher Stadt wir leben wollen.

Wie viel ist dabei unsere eigene Entscheidung gewesen und wie viel war Vorgelebtes von unseren Eltern und Großeltern? Wenn sich an diesem Punkt die ersten Erkenntnisse zeigen, kann es zu einem Schock führen und manchmal auch zu tiefer Enttäuschung.

Niemand sollte sich allein auf den Weg zu mehr Erkenntnis machen. Gerade wenn sich für uns wieder neue Informationen auftun, neues Erkennen sich zeigt, sind wir sehr verletzlich und brauchen Unterstützung.

Haben Sie schon einmal einen solchen Moment des Verstehens erlebt? Es kann wohltuend sein, kann aber auch verwunden.

Die Systemische Lösungsarbeit bietet eine wunderbare Möglichkeit, Klärung in unklare Vorgänge zu bringen. Fragen werden gestellt und es ergibt sich nach und nach das Bild, das Klientin/Klient in diese Arbeit projiziert. Wir erinnern uns: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Die Person, die Antworten sucht, findet diese in sich SELBST!

Sie schaltet quasi vom Denken auf Intuition um. Sie werden es vielleicht schon erlebt haben, dass immer dann, wenn man sich entspannt und 'löst', dass dann auf einmal die Gedanken und Erkenntnisse in unseren Sinn kommen. Die starre Fixierung auf das Auffinden einer Lösung führt immer zu einem 'Tunnelblick' und alles was oben, unten, links und rechts drum herum auch zu sehen wäre, wird ausgeblendet.

Darauf wird der Blick wieder frei gegeben, wenn wir uns von der Tunnelperspektive lösen und den Blick schweifen lassen, wohin er (nicht unser Denken) will. Dann erscheint auf einmal alles nicht mehr so eingegrenzt und ohne Perspektive, sondern wir haben vielmehr ein Gefühl von Freiheit, die uns erlaubt, auch bisher nicht wahrgenommene Möglichkeiten zuzulassen.

Sie können es selbst sehr leicht ausprobieren: Gehen Sie in's Grüne und stellen oder setzen sich an einen Platz, an dem Sie auch längere Zeit ungestört verweilen können – das kann eine Parkbank sein wie auch der grüne Rasen. Dann schließen Sie die Augen. Zunächst ist einmal Ihr Sehsinn ausgeschaltet, was bedeutet, dass Ihre anderen Sinne mehr in den Vordergrund – Ihre Wahrnehmung – rücken.

Bereits nach nur fünf Minuten bei geschlossenen Augen haben sie andere Eindrücke sammeln können als wenn sie alles auch sehend wahrgenommen hätten.

Was Sie mit dieser Übung erreichen können, ist das Verständnis dafür, sich einer veränderten Wahrnehmung zu öffnen und ein Gefühl dafür zu bekommen, dass das uns Umgebende die vielfältigsten Informationen bereithält.

Die leichte Brise Wind auf unserer Haut nehmen wir deutlicher wahr, das Summen der Bienen und den Gesang der Vögel erleben wir intensiver. Auch Düfte, die durch die Luft zu uns getragen werden, lassen uns tiefer atmen.

Alle Sinne werden angesprochen bei dieser Übung und wir erfahren unmittelbar die Intensivität unserer Umgebung. Dieses „fließen“ des Stromes von Energie, der uns die Empfindungen von Lufthauch, Düften, Geräuschen und Gefühlen übermittelt, weckt in uns vielleicht Erinnerungen an unsere Kindheit und wir fühlen uns leicht und beschwingt.

Allein an dieser kleinen Übung können Sie erkennen, wie stark unsere Empfindungen auch die leichtesten Reize wie einen Lufthauch oder ein Geräusch reagieren. Unsere Stimmung kann sich augenblicklich verändern und uns ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

In der Systemischen Lösungsarbeit lassen sich die Klienten ebenfalls auf das Fließen dieser Energie ein und es erscheinen Gefühle und Empfindungen, die innere Bilder hervorbringen. Auch ohne dass gesprochen wird, beginnen innere Dialoge Form anzunehmen. Meist erscheint dann ein leichtes Nicken oder Lächeln bei der Klientin / dem Klienten, das ein Zeichen für das Verstehen ist und eine vom inneren Selbst erhaltene Antwort auf die Frage erhalten werden konnte.

Es ist vielleicht erstaunlich, dass die Antworten, nach denen wir oft so lange suchen, in uns selbst zu finden sind. Dennoch ist es der beste Ort, danach zu suchen!

Der Prozess der Erkenntnis durch die Systemische Lösungsarbeit führt uns zum nächsten Schritt, der jetzt ansteht – der Entscheidung, was wir mit diesen Erkenntnissen tun sollen. Antworten sind zuweilen auch mal schwer zu verdauen und selbst wenn es ein `neutrales´ Ergebnis gab, beginnt die Verarbeitung des Wissens mit dem Erkennen der Blockaden, die wir gegen Veränderungen aufgebaut haben.

Was die meisten Blockaden gemeinsam haben? Ich würde es so zusammen fassen: ANGST!

Das Los-Lassen von der Angst ist ein Hauptschritt auf dem Pfad zum Inneren Frieden, zum freien Fließen der eigenen Energie.

Das Leben ist licht und dunkel gleichzeitig. Dunkelheit ist einfach die Abwesenheit des Lichtes. Wenn Sie dem Licht erlauben zu scheinen, haben Sie Helligkeit (Erleuchtung), wenn Sie es blockieren, haben Sie Dunkelheit und Unklarheit. Die Energie geht denselben Weg. Wenn Sie es erlauben, fließt sie, wenn Sie sie blockieren, wird sie sich einen anderen Weg suchen.

Energie kann nicht geschaffen oder zerstört werden. Wenn Sie in sich die Energie in einem Bereich blockieren, sind oft emotionale Ausbrüche die Folge - Wut & Schmerz, Aggression & Depression können dann erscheinen.

Glücklicherweise gibt es in unserem Körper diese eingebauten `Sicherheitsmechanismen´, die uns zeigen, dass wir auf dem `falschen Dampfer segeln´. Die Lösung von Blockaden wirkt dann oft als Katalysator für Veränderungen im Leben.

Erkennen und Verändern sind zwei Schritte. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Erkenntnisse lenken, vollzieht sich in uns die Veränderung, denn etwas wird `anders´. Für die Umwelt sind wir es, die sich verändern. Im eigentlichen Sinne aber ändert sich die Umwelt um uns herum, da wir einen anderen Blick darauf haben. Wir `verstehen´, was uns blockiert hat, beginnen, daran zu arbeiten und entwickeln so neue Wege, mit der Situation umzugehen.

Wo vorher die Angst im Wege stand, kann diese nun überwunden und neue Konzepte zur Veränderung ausprobiert werden. Probleme können angesprochen und müssen nicht mehr – wie bisher – runtergeschluckt werden.

Wenn Sie den Fokus auf sich selbst legen und mit liebevollem Verständnis an die Aufgabe gehen, die von Ihnen erkannten Probleme zu bearbeiten, dann öffnen sich ungeahnte Möglichkeiten für Sie. Plötzlich erscheint alles einfacher und klarer vor Ihnen.

Gespräche verlaufen harmonischer, wo vorher Zank und Streit vorherrschten. Selbst wenn Trennungen nicht zu vermeiden sind, dann können sie für alle Beteiligten zu fairen Bedingungen vollzogen werden.

Wenn die Angst außen vor gelassen werden kann, dann können Harmonie und Klarheit die Dinge regeln helfen, ohne Zeitdruck aber dafür mit Augenmaß und Liebe. Sie können dann die `Faust aus der Tasche` nehmen und die offene Hand Ihrem Gegenüber entgegenstrecken.

Erlauben Sie sich Ihre Selbstverantwortung. Es allen Anderen immer recht machen zu wollen, ist eine schwere Bürde und beinhaltet auch die Angst vor der Ablehnung, dem Versagen. Dem eigenen Selbst eine Stimme zu geben ist die kraftvollste Tat, die jeder in seinem Leben ausführen kann. Sie werden sich wie befreit fühlen, wenn dieser Schritt getan ist und Sie Ihre Erkenntnisse aus der Systemischen Lösungsarbeit umsetzen. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!

## **Keine Zwänge**

In der Systemischen Lösungsarbeit wird an manchen Stellen darauf Wert gelegt, dass z. B. `Vergebung` erbeten und gegeben werden muss. Auch auf die klare Einhaltung der Familienlinien wird erheblicher Wert gelegt.

Der Sinn hinter diesen Vorgaben ist immer eine enge Auslegung der Thematik `Beziehungen`.

Wir schieben unsere Beziehungen in Schubläden – da haben wir einige zum Thema `Liebe`, dort einige mit der Aufschrift `Ärger`, manche vielleicht auch mit der Beschriftung `Vorsicht`.

Je mehr Menschen wir kennen lernen, desto mehr kategorisieren wir diese schon in den ersten Momenten des sich gegenüber Stehens. Aha, das ist ein Mensch, der denen in meiner Schublade `Ärger` ähnelt, also besser vorsichtig sein.

Andere Personen haben die Ausstrahlung von Menschen, die wir gerne haben, vielleicht sogar lieben. Diesen Menschen sind wir dann von Anfang an wohlher gesonnen. Es gibt eine für mich merkwürdig anmutende Aussage, dass es 90 Sekunden sind, in denen wir entscheiden, ob uns jemand sympathisch ist oder nicht, andere Quellen geben uns dafür sogar nur 10 Sekunden...

Herrje, das ist ja – selbst an unserer Lebenszeit bemessen – ein sehr kleines Zeitfenster. Denn wie oft revidieren wir unsere Meinung, die wir sehr schnell über einen anderen Menschen gefasst haben, nach einer längeren Kennenlern-Zeit?

„Führen Sie mich in einen Raum mit 100 fremden Männern, und ich finde innerhalb weniger Sekunden denjenigen mit den niedrigsten Motiven, und in den verliebe ich mich“, dieser Ausspruch wird der Sängerin Billie Holiday zugeschrieben. Warum haben Menschen eine solche `Treffsicherheit`, wenn es nicht etwa nur um das Aussehen des Gegenübers sondern auch um dessen Eigenschaften geht?

Was kann dabei alles schief gehen? Wir verlieben uns immer wieder in den gleichen Typ Frau / Mann, wir haben 'immer' ganz furchtbare Chefs und unfreundliche Nachbarn... Das Leben ist grausam!

Wenn wir es aber richtig betrachten, dann entstehen viele dieser Vorbehalte einfach dadurch, dass wir eine Schublade auf- und die Person hineingeschoben haben. Danach schauen wir gar nicht mehr so genau hin, denn das 'Etikett' ist ja schon geklebt.

Wie entsteht dieser Mechanismus? Zumeist durch Nachahmung, wir erleben und erlernen unsere Verhaltensweisen durch die Beobachtung unseres Umfeldes, also der Eltern, Großeltern, Lehrer, Nachbar, etc. Diese – früher so genannten – Respektspersonen haben sicherlich das Wissen und die Klugheit, alles richtig zu machen. So denken Kinder, wenn sie die Erwachsenen erleben.

Diese 'Respektspersonen' jedoch waren selbst einmal Kinder und haben von ihren Eltern, Großeltern und so weiter den Umgang mit den Mitmenschen abgeschaut. Wo ist also die Klugheit hergekommen?

Die Verhaltensweisen, die manche auch als Lebensklugheit bezeichnen, haben ihre Ursachen in den Notwendigkeiten des Umfeldes. Ist die Gesellschaft sehr hierarchisch aufgebaut und konservativ, dann werden die Verhaltensweisen und Umgangsformen der Menschen in dieser Gesellschaft auch konservativ und restriktiv sein. Den Umständen entsprechend können sich Veränderungen ergeben, wenn dies z. B. wirtschaftliche, gesellschaftliche und politische Gegebenheiten ermöglichen.

Der erste Weltkrieg war ein solcher einschneidender Umwälzungsprozess, der den Menschen Unglaubliches abverlangte.

Durch die Seeblockade Englands im Jahre 1916/17 war die Versorgung mit Lebensmitteln in Deutschland sehr schwierig geworden, sodass man vom 'Kohlrübenwinter' sprach – es gab keine Kartoffeln und Fleisch wurde strikt rationiert.

Frauen, denen bis zum Beginn des ersten Weltkrieges zumeist die Rolle der Mutter und Hausfrau zugestanden wurde, mussten nun, da die Männer an der Front und damit nicht mehr in der Produktion tätig sein konnten, deren Plätze übernehmen, zumeist in der Rüstungsindustrie. Auch mussten zunehmend mehr Kinder das für das Überleben der Familie dringend notwendige Geld mit verdienen.

Die Gefühle von Angst, Not, Hunger und Verzweiflung bestimmten also das Leben der meisten Menschen während dieses Krieges. Diese Erfahrungen gruben sich tief ein in das Gedächtnis derjenigen, die diese Zeiten miterleben mussten.



Nach dem 1. Weltkrieg wurde die Versorgungslage für die Bevölkerung zwar besser, das Erlebte konnten sie aber nicht so einfach vergessen. Das Herannahen des zweiten Weltkrieges zerbrach das aufkeimende Vertrauen in eine stabile Zukunft und erneut mussten die Menschen um ihr Überleben fürchten.

Diese Zeitspanne, die rund 31 Jahre dauerte (1914 bis 1945) hatte drei Generationen traumatisiert. Auch das sogenannte Wirtschaftswunder konnte nicht die Gefühle von Angst, Not und Verzweiflung verändern, sie 'übertünchte' sie quasi nur. „Es geht uns doch wieder gut“ war die Parole, die allenthalben zu hören war. Wie aber sah es wirklich in den Menschen aus, die diese schweren Zeiten überlebt hatten?

Das, was die heutige Wissenschaft als PTBS (posttraumatisches Belastungssyndrom) bezeichnet, wurde in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts nicht einmal im Ansatz untersucht. Die psychischen und physischen Folgen der Kriegszeit blieben ein verdrängtes Thema in der deutschen Gesellschaft und reichen bis in unsere heutige Zeit hinein.

Wen wundert es da, dass Menschen, die diese Kriegszeit gar nicht miterlebt haben, aber ihre traumatisierten Eltern, Lehrern, Großeltern erlebten, ebenso unter schweren Belastungen leiden. Menschen mit Kriegstraumata, die de facto seelisch nicht stabil waren, mussten trotz allem in der Gesellschaft funktionieren.

So war z. B. körperliche und seelische Gewalt als Ausdruck der Überforderung und auch der inneren Anspannung an der Tagesordnung. Kinder und Jugendliche wurden bis in die späten 60er Jahre in den Schulen mit Prügelstrafen drangsaliert.

Wie kann die Systemische Lösungsarbeit hier helfen? Wenn wir verstehen, woher die Verhaltensweisen der vorherigen Generationen kommen, dann können wir diese Grundthemen auch benennen – Angst, Hunger, Not, Schmerz sind die Begriffe, die dann im Raum stehen. Familiengeheimnisse wie Selbstmorde, Morde, Nervenkrankheiten u. v. m. belasten die Menschen sehr. Selbst wenn wir diese Schicksale der vorangegangenen Generationen gar nicht kennen, sind diese Teil unseres Lebens.

### **„Erkennen“ und „Benennen“**

Das „Erkennen“ und „Benennen“ sind die wichtigsten Aufgaben in der systemischen Lösungsarbeit. Wenn alte Glaubenssätze hinterfragt werden, wie: „Woher stammt die Abneigung gegenüber einem bestimmten Familienmitglied“ oder „Warum gibt es immer die gleichen Krankheiten in einem Familienverband?“ dann zielt dies auf das Erkennen und schließlich Benennen ab.

Vorhandene und unbefriedigende Verhaltensmuster werden auf den Prüfstand gestellt: „Warum muss ich so viel kaufen?“ „Warum wechsele ich ständig meinen Wohnort?“

Klarheit erlangt die Klientin / der Klient nicht unbedingt mit nur einer Systemischen Lösungsaufstellung - manche Fragen und Problemstellungen bedürfen der genauen Betrachtung in mehreren Terminen. Dabei sollte immer ein zeitlicher Abstand zwischen den einzelnen Aufstellungen liegen, also möglichst nicht „jede Woche“, etc.

Die Systemische Lösungsarbeit fordert den Klienten einiges ab, daher sollte dessen Gesundheitszustand gut sein. Diese Arbeit kann man schon mit einer Herausforderung wie z. B. einer herausfordernden sportlichen Leistung vergleichen.

Nach einer solchen Systemischen Lösungsarbeit kann sich für den Klienten / die Klientin z. B. größere Müdigkeit zeigen, Unruhe und Unsicherheit im Bezug auf das eigene Verhalten den Menschen in seiner Umgebung gegenüber.

Auch Traurigkeit, Überschwang oder Ablehnung können sich bemerkbar machen. Dies alles sind Anzeichen dafür, dass die Arbeit zu wirken beginnt und nachhaltig erfolgreich ist.

Was immer sich zeigt, es ist jetzt wichtig für den Klienten, die eigene Stabilität zu wahren. Sich zu entspannen, wenn die Gedanken zu heftig hin und her fliegen, sich erholen, wenn sich Müdigkeit und Stress zeigen – dies ist notwendig, damit die Energie fließen kann. Es werden sich bald die Veränderungen zeigen – Kontakte können neu aufgebaut werden und Gespräche kommen zwischen den Menschen zustande, bei denen die Kommunikation gestört war. Wie auch immer die Ergebnisse sind, es ist das, was derzeit möglich ist. Das kann sehr viel sein oder aber auch nur ein – vermeintlich – kleiner Schritt. Alles bringt Lösung und Verbesserung in die persönlichen Beziehungen.

Beispielsweise kann das Gespräch mit dem Chef als Ergebnis einer Systemischen Lösungsarbeit eine positive Klärung bringen, die beide Seiten nicht erwartet hätten. Auch in verfahrenen Situationen und Auseinandersetzungen kann Ruhe einkehren und somit wieder Gesprächsbereitschaft erwachsen.

Je präziser die Klienten ihr Anliegen vor der Aufstellung formulieren, umso mehr wird es das Ergebnis ´auf den Punkt bringen“. „Es gibt einen angeborenen Sinn für Familienstrukturen. Wir kommen mit ´Stamm-Selbsten´ auf die Welt, also mit der Fähigkeit, alle Rollen einzunehmen: Vater, Mutter, Tante, Großmutter, Großvater, Schwester, Bruder usw. Sobald wir etwas sehen, reagiert sofort unser motorisches System, selbst wenn wir die Handlungen nicht ausführen. Das geschieht bei real Gesehenem genauso wie bei Vorgestelltem. Kinder, die eigentlich ´nehmen´ sollten, verändern ihr Verhalten, wenn sie ihre Familienstruktur als falsch empfinden: sie ´geben´ und ´sorgen´ für die Familie.“

Dieser Satz stammt von Albert Pesso, der seine Karriere als Tänzer und Choreograph in den USA begann. Er gründete 1956 zusammen mit seiner Frau Diane Boyden-Pesso, ebenfalls Tänzerin, ein eigenes Tanzcenter in Massachusetts. Hier ermunterten sie ihre Tänzer dazu, im Tanz ihre inneren Gefühle auszudrücken.

Albert und Diane bemerkten dabei, dass der resultierende emotionale Tanz zwar großartige Bewegungen hervorbrachte, aber den Tänzern nicht notwendigerweise half, ihre oft auch vorhandenen emotionalen Probleme zu bewältigen.

Aus diesen Erkenntnissen entwickelten sie die `Pesso Boyden System Psychotherapy (PBSP)`, die den Klienten hilft, neue Erinnerungen zu schaffen, um emotionale Defizite in der Vergangenheit zu ersetzen.

Diese Defizite können schon bei einem Säugling entstehen, der selbst nur unzureichend versorgt wurde. Wenn das Kind dann älter wird, etabliert sich die omnipotente Vorstellung, als „Versorger“ die Mutter unterstützen zu müssen. Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu spüren, verkümmert. Man selbst ist der „Große“, hilft anderen und lässt sich nicht helfen.

Das Gleichgewicht der Familienstruktur ist also nicht gegeben, denn ein Kind kann nicht für seine Mutter sorgen, es muss umgekehrt sein.

Wenn dieser Mensch dann im Laufe seines Lebens immer wieder dieses Ungleichgewicht spürt und als hinderlich empfindet, kann er sich auf die Suche nach den Ursachen begeben. Erst wenn es die `falsche` Situation, in der es sich als Kind befunden hat, von ihm gesehen werden kann, wird sich eine Lösung zur Veränderung zeigen.

### ***Unsere Welt erschaffen wir uns selbst***

Sicher werden Sie bei dieser Aussage etwas zweifelnd überlegen, ob es wirklich so ist oder ob nicht die Umstände unser Leben bestimmen, wie z. B. unsere Herkunft, unsere Lehrer, usw.

Natürlich sind die Bedingungen, in die wir geboren werden, schon eine gewisse Grundlage für unser Leben. Dennoch: wie oft können wir beobachten, dass Menschen, die z. B. in einem gut behüteten Elternhaus mit viel Zuwendung und Unterstützung geboren wurden, später ihr Leben radikal verändern:

„Gudrun Ensslin wurde am 15. August 1940 in Bartholomä am Rand der Schwäbischen Alb geboren. Sie wuchs mit drei älteren und drei jüngeren Geschwistern in einem zweihundert Jahre alten Pfarrhaus in Cannstatt auf. Als Achtzehnjährige verbrachte sie ein Jahr als Austauschschülerin in einer wohlhabenden Methodistengemeinde in Pennsylvania. Im März 1960 machte sie am Königin-Katharina-Stift in Stuttgart ihr Abitur und begann dann, in Tübingen Germanistik, Anglistik und Pädagogik zu studieren.“ (zitiert nach Dieter Wunderlich, [www.dieterwunderlich.de/Gudrun\\_Ensslin](http://www.dieterwunderlich.de/Gudrun_Ensslin))

Gudrun Ensslin schloss sich 1967 dem Kreis um Andreas Baader an und stand 1975 als Mitglied der RAF (Rote Armee Fraktion) vor Gericht. Ihr wurden u. a. die Beteiligung an Bombenanschlägen mit mehreren Toten vorgeworfen.

Dieses Beispiel mag sehr heftig erscheinen, dennoch zeigt es uns, dass auch der radikale Bruch mit vorgelebten Werten und Normen ein Ausdruck der Suche nach dem „richtigen Weg“ sein kann.

Radikalität ist ebenso wie Antriebslosigkeit ein Ausdruck des vom eigenen Selbst wahrgenommenen „falschen“ Lebensumfeldes, aus der man stammt.

Was also können wir tun, um unsere Beziehungen, Lebenssituationen und Herausforderungen so zu erschaffen, wie wir es wollen?

Eigentlich genügt es, dass wir Wollen, dann den nächsten Schritt tun und uns auf die Erschaffung einer veränderten Realität konzentrieren. Wie in dem Beispiel, das die Vorbereitung einer Bergtour beschreibt, sollten die Voraussetzungen für eine Veränderung geschaffen werden – Definition des Ist-Zustandes, Klarheit darüber, dass wirklich ein Eingreifen notwendig ist, um mehr Lebensqualität zu erreichen und schlussendlich natürlich der Wille, alles in die Tat umzusetzen.

Mit der Systemischen Lösungsarbeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Anliegen und Ihre Fragen zu formulieren und sie in die Aufstellung zu geben. Dann verwandelt sich das Bild vom `Jetzt´ zur `Veränderung´. Was Sie dann daraus entstehen lassen, liegt bei Ihnen.

Kommen wir nun zur Betrachtung emotionaler Probleme und den Möglichkeiten, diese aufzustellen und zu bearbeiten.

## **Angst**

Wenn wir uns vorstellen, dass unser Selbst sinnbildlich dargestellt wird als eine Fontäne mit vielen Öffnungen, aus denen das Wasser in einem harmonischen Bild sprudelt, so können wir uns vorstellen, dass, wenn einige dieser Öffnungen verschlossen sind, keine harmonische Fontäne entsteht, sondern nur ein unvollkommener Strahl zu sehen ist.

Das Wasser wird sich gleichwohl seinen Weg ´bahnen´ und vielleicht erst tröpfchenweise, dann immer drängender, aus den Öffnungen herauschießen. So verhält es sich auch mit unseren Talenten, unseren vielen verschiedenen Facetten unseres Seins.

Die Angst ist einer der Faktoren, der die Möglichkeiten, die Farben unserer Persönlichkeit voll und ganz erscheinen zu lassen, ´verstopft´.

Woher kommt nun diese Angst? Was bringt uns dazu, unsere Emotionen und Gefühle zu verstopfen, wie bei einer Fontäne?

Der Moment, in dem die Angst entsteht, lässt sich in einer Systemische Lösungsarbeit benennen – wichtiger aber ist, dass der Klient / die Klientin sieht, wie diese Angst entstanden ist – und die Hintergründe versteht! Das geschieht oft in einem Sekundenbruchteil und diesen Moment habe ich oft in Aufstellungen erlebt. Diesen Moment des Sehens und Verstehens in sich voll und ganz aufzunehmen und immer wieder abrufbar zur Verfügung zu haben, ist die Arbeitsaufgabe der Klienten, die an diesem Thema arbeiten.

Warum ist dieser Teil der Arbeit so wichtig?

Angst ist ein Ur-Instinkt und lässt sich nicht ausschalten.

Psychologen der Universitäten Düsseldorf und Kiel haben nachgewiesen, dass Menschen die Angst anderer Menschen intuitiv und völlig unbewusst wahrnehmen: durch den Schweißgeruch.

Hierzu wurden in einem Versuch Probanden in schwacher Dosierung die Schweißproben von Menschen in einer Prüfungssituation und zum anderen von Menschen beim Sport zum Riech-Vergleich gegeben.

Keine Testpersonen konnte sagen, ob sie gerade an Prüfungs- oder Sportschweiß schnüffelte. Unbewusst nahmen sie die Unterschiede indes durchaus wahr.

Der Sportschweiß löste im Gehirn keine deutlich messbaren Reaktionen aus. Ganz anders bei der Präsentation von Prüfungs-Stress / -Angst, erklärt Professor Bettina Pause, Leiterin des Projekts an der Düsseldorfer Heine-Universität.

"Das Gehirn reagiert auf den Angstschweiß mit der Aktivierung von solchen Gehirnarealen, die Mitgefühl vermitteln, die das Erleben der Emotion des anderen vermitteln. Zum Beispiel die sogenannte Inselrinde ist dann aktiv, wenn ich Gefühle miterlebe, und vermittelt die eigene körperliche Empfindung, bei dieser Emotion, die miterlebt wird."

Mit diesem Test lässt sich die Angst also als Auslöser von Aktivitäten im Gehirn nachweisen. Sie wirkt ansteckend und löst beim Wahrnehmenden ein Mitgefühl aus. Außerdem leuchtet im Gehirn ein Bereich auf, der für die Beurteilung des gerade Erlebten zuständig ist.

Es wird also sicherlich nicht möglich sein, die eigene Angst auszuschalten. Wir können sie aber durchaus ´in Schach halten´, wenn wir uns ihrer bewusst werden.

Gerade das aber ist für viele Menschen das Problem: Sie wissen oft gar nicht, dass dieses merkwürdige Gefühl, dass sie sozusagen ´verstopft´, ein Gefühl von Angst ist. Wir werden darauf konditioniert, in allen Lebenslagen die Dinge im Griff zu haben. Ob es Prüfungsangst ist, oder die Angst, in tiefem Wasser zu schwimmen, die Angst vor dem Vater, .....

Und wir lächeln und gehen darüber hinweg, dabei fürchten wir uns sehr oft vor Situationen und Menschen. Nur eingestehen, oder besser: sehen und erkennen, können wir es nicht.

Nun, nach einer Aufstellung, haben die Klienten es gesehen und verstanden, sie wissen, wenn ein unbestimmtes Gefühl der Unruhe, Abneigung, Unsicherheit oder sogar Übelkeit in Ihnen aufsteigt, bedeutet es eines: ANGST.

## ***Depression***

Millionen Menschen leiden unter Depressionen. Symptome der Depression können sein:

- Konzentrationsschwierigkeiten, schlechtes Erinnerungsvermögen und Probleme beim Treffen von Entscheidungen,
- ständige Erschöpfung und verminderte Energie
- (Schuld-)Gefühle, und/oder Hilflosigkeit
- Gefühle der Hoffnungslosigkeit und/oder Pessimismus
- Schlaflosigkeit, Früh-Morgenwachen oder übermäßiges Schlafen
- Gereiztheit, Unruhe
- Verlust von Interesse an Tätigkeiten oder Hobbys
- Überessen oder Appetitverlust
- Beharrliche Schmerzen, Kopfweh, Verdauungsprobleme
- Beharrliche traurige, besorgte oder "leere" Gefühle
- Selbstmordgedanken, Selbstmordversuche

Depression sollten auf jeden Fall von einem Facharzt diagnostiziert und auch behandelt werden!

Wie kann die Heilung einer depressiven Stimmung, einer Depression, immer in Zusammenarbeit mit einem Arzt, von der Systemischen Lösungsarbeit unterstützt werden? Wenn wir uns die Symptome ansehen, fallen einige Punkte besonders auf: Ein Zuviel oder ein Zuwenig in den körperlichen und seelischen Energieen.

Man könnte auch sagen, dass Unausgewogenheit einer der Auslöser für Depressionen sein kann. Unausgewogenheit hat seinen Ursprung in Un-Sicherheit, Un-Gewissheit, Un-Verständnis, .... Die Vorsilbe „Un-„ verwandelt vieles in sein Gegenteil. Wenn wir uns Un-Wohl fühlen, Un-pässig sind oder gar Un-tröstlich, dann kommt wenig Positives zu uns.

Ist das Zuviel oder zu Wenig nicht kompensierbar, dann gerät das Selbst in ein Ungleichgewicht und kann sich oft aus eigener Kraft kaum mehr befreien. Zu viele Un-Wägbarkeiten oder Un-Klarheiten machen die Situation, in der ein Mensch sich gefangen fühlen kann, nur noch schlimmer.

Wie gesagt, es ist wichtig, einen Arzt aufzusuchen, um eine Therapie oder Medikation zu erhalten. Die Systemische Lösungsarbeit sieht den Menschen in seiner Un-Sicheren Situation und kann aufzeigen, was ihn buchstäblich 'aus der Bahn' geworfen hat.

Mit unseren Eltern leben und erleben wir die Welt, wie sie – nach dem Verständnis eines Kindes – sein sollte. Ein Kind kann nicht darüber urteilen, ob die Eltern „richtig“ oder „falsch“ handeln, es hat überhaupt keine Vergleichsmöglichkeiten. Darum prägen sich die Verhaltensweisen der Eltern oder der Menschen, mit dem ein Kind aufwächst, besonders stark in sein Gedächtnis ein und wird es immer wieder als Vergleich heranziehen in seinem künftigen Leben.

Wenn Eltern oder Erziehungsberechtigte nun dem Kind Un-Sicherheiten vermitteln, indem sie selbst unsicher sind oder das Kind ver-Un-sichern, dann wird auch diese Verhaltensweise immer wieder von diesem Kind auch noch im Erwachsenenalter kopiert werden. Alle möglichen Situationen können dann diese Ver-Un-Sicherung auslösen, seien es zwischenmenschliche Beziehungen oder berufliche Probleme. Das Zuviel oder Zuwenig der eigenen Intention im Bezug auf die Lebenssituationen führt zu Un-Klarheit und Ängsten.

Häufig möchten Klienten durch die Systemischen Lösungsarbeit eine Art von „Erlaubnis“ von ihren Eltern erhalten. Erlaubnis für das, was sie gerne tun würden. Denn Sie glauben, dass die Eltern, auch wenn sie manchmal schon verstorben sind, das Handeln ihrer Kinder nicht billigen. Die Klienten sind also ver-Un-Sichert in ihrem Tun.

Die Systemische Lösungsarbeit führt an die Ursachen z. B. auch von Depressionen heran, zeigt die Situationen auf, aus denen die Un-Klarheiten für die Klienten entstanden sind. Meistens ist das Erkennen der Umstände und das Verstehen für die Verhaltensweisen der Eltern schon völlig ausreichend, um einen neuen Weg einschlagen zu können.

Weder braucht es ein „Verzeihen“ egal von welcher Seite, noch ein „in die richtige Reihenfolge stellen“ für die Klienten, um den für sie richtigen neuen Weg zu finden. Es kommt auf natürliche Weise zu ihnen – manchmal so sanft, dass im Nachgang zu einer Systemischen Lösungsarbeit die Klienten gar nicht realisieren, welche grundsätzlichen Veränderung sich für sie ergeben haben.

So sollte diese Arbeit immer sein – natürlich und sanft. Es bedarf keiner Aggressionen und heftiger Gefühlsausbrüche. Diese Elemente wurden nach und nach in die Systemische Lösungsarbeit von anderen Therapien eingebracht und sind wenig dienlich, wenn es um die Ab-Lösung von alten Denk- und Handlungsmustern geht.

## **Trauer**

Unser Gehirn ist ein Super-Computer – zumindest wird es so dargestellt. Wenn man einen Computer einschaltet und ihm dann keine Befehle gibt, was wird er tun? Nichts! Denn ohne den Klick auf den Webbrowser kommen wir nicht in´s Internet oder in irgendein Programm. Lediglich der Desktop erscheint und harrt darauf, dass wir etwas anweisen. Das Gehirn verhält sich genauso – ohne Befehle von außen passiert nichts. Nun laufen ständig Programme im Hintergrund auch ohne dass wir diese in diesem Augenblick angewiesen haben, zu starten –.

Unser Hirn nun läuft quasi auf `Autopilot`. Updates werden gefahren – die chemisch-biologischen. Das wird unbewusst gesteuert, also es läuft nicht von alleine ab.

Professor Fernando Nottebohm, in Argentinien geborener US-amerikanischer Neurobiologe und Ethnologe, erforschte jahrzehntelang den Vogelgesang, insbesondere den von Kanarienvögeln. Er wollte herausfinden, warum männliche Kanarienvögel singen und weibliche dieses fast nie tun. Zu seiner Überraschung stellte Nottebohm fest, dass bestimmte Teile des Hirns der männlichen Singvögel viermal größer waren als bei den Weibchen. Er fand auch heraus, dass, wenn weiblichen Kanarienvögeln Testosteron gegeben wurde, sich deren Hirnbereich, der für den Gesang zuständig ist, in der Größe verdoppelte und nun auch die weiblichen Kanarienvögel wie die Männchen singen konnten.

"Das war ein echter Schock, denn wir hatten gelernt, dass ein ausgewachsenes Gehirn immer in derselben Größe mit denselben Zellen besteht", sagte Nottebohm. "Dieses war eine der wenigen unbestrittenen Tatsachen über das Gehirn. Nun, wie konnte es aber dann größer werden? Das widersprach allem, was ich jemals gelernt hatte. Hirnzellen starben ab, wenn das Hirn alterte, war das Fachwissen. Was ging dann da vor sich?"

Nach vielen weiteren Jahren der Erforschung der Hirnzellen von Kanarienvögeln konnte er nachweisen, dass sich in der Tat auch bei den erwachsenen Vögeln die Zellen teilen und vermehren und auch Neuronen neu ausbilden. „Jeder Vogel, ob jung oder alt, produziert tausende neuer Zellen jeden Tag“, stellte er erstaunt fest. Dieser Erneuerungs- und Vermehrungsprozess, genannt Neurogenese, ermöglicht dem Gehirn, sich zu regenerieren und sowohl Erkrankungen wie auch psychische Probleme zu überwinden.

Diese Erkenntnis ist insofern revolutionär, als es nun als gesichert gilt, dass nur ein aktives Gehirn sich immer weiter anpasst und plastisch bleibt, während eine Abkapselung, Isolation und das Fehlen einer internen Stimulierung durch Lernprozesse im Gehirn zu verminderter Aktivität (Atrophie) und, über eine Rückkoppelung, zu einem Fehlen von Freude führen.



Was bedeutet dies für Menschen, die sich nicht aus und von der Trauer lösen können? Die vielleicht einen großen persönlichen Verlust erlitten haben – Menschen, die ihnen nahe standen, von ihnen gegangen sind, oder auch ein für sie wertvolles materielles oder immaterielle Gut verloren haben.

Oft steht den Menschen die Trauer in´s Gesicht geschrieben. Die Augen sind glanzlos und ihre Lebensfreude ist stark eingeschränkt oder kaum noch vorhanden. Auch Kränkungen können Trauer hervorrufen – vielleicht durch Mobbing oder Missachtung von Seiten der Kollegen oder in der Familie und dem Bekanntenkreis. Die Systemische Lösungsarbeit bietet dem trauernden Klienten ursachenbezogene Veränderung indem sie Informationen über die Traumatisierung findet.

## **Wut und Verzweiflung**

Man kann sich als Opfer fühlen, die eigene Verantwortung für etwas vor sich selbst leugnen, andere als die Schuldigen hinstellen – all dieses hat oft mit Wut und Verzweiflung zu tun. Auch wenn man kaum weiß, was der eigentliche Grund für bedrängende Situationen ist, so nutzt es doch zuweilen, seiner Wut und seinem Ärger Luft zu machen.

Manchen Menschen neigen auch zu cholerischen Anfällen. Dieses kann einen Mangel an Selbstbewusstsein anzeigen und auch die Unfähigkeit, sich mit seinen Problemen konstruktiv auseinander zu setzen. Es läuft einem buchstäblich „die Galle über“.

Wenn ein Mensch sich in die Enge getrieben fühlt, dann können sich seine Gefühle in diesem Zustand auch in Wut ausdrücken – gegen jeden und alles vorgehen und offensiv die eigene Position behaupten.

Aber auch die Verzweiflung drückt sich in Situationen, die dem Einzelnen ausweglos oder sinnlos erscheinen, aus. Antriebslos erleidet man die Situation, die einem aussichtslos erscheint.

Beide Emotionen sind Ausdruck der nicht erlernten Fähigkeit, sich als selbstbestimmte Person wahrzunehmen und zu behaupten. In Familienstrukturen, die sehr autoritär geführt werden, hat das einzelne Mitglied wenige Möglichkeiten, sich eigene Freiräume zu schaffen und sich selbst auszuprobieren. Es wird das gemeinschaftliche Denken diktiert – was richtig ist und was falsch, was man tut und was man nicht tun darf. Nur langsam kann hier eine Ablösung aus den vorgegebenen Denkmustern erfolgen. Ein „Ich darf“ steht selten auf dem Programm, das eigene Handeln wird dagegen sehr genau überprüft und kontrolliert.

Die Körpersprache eines Klienten zeigt deutlich, wie die Emotionen von ihm gelebt werden. Defensives oder aggressives Verhalten zeigen die beiden Richtungen an, die wir über unseren Körper ausleben, um an den inneren Spannungen nicht zu zerbrechen.

Überbordend freundlich oder auch aggressiv, zurückhaltend und scheu allem Neuen und Ungewohnten gegenüber sind Verhaltensmuster, die Menschen leben, die ihrem inneren Druck entsprechend reagieren. Diese Verhaltensmuster sind nicht von allein entstanden, sondern vielmehr aus der Not, sich an Situationen anpassen zu müssen, die nicht zu bewältigen waren. Gewalt in frühester Kindheit führt zu Verhaltensmustern, die stark defensiv oder stark offensiv sind. Vernachlässigung hat oft den Verlust des Selbstwertgefühles zur Folge.

### ***Voraussetzungen für eine Systemische Lösungsaufstellung***

Die Klientin / der Klient erklärt verbindlich, dass sie/er keine gesundheitlichen (psychisch wie psychisch) Einschränkungen hat. Sollten ärztliche Diagnosen vorliegen, die bedenklich sind, muss der Arzt grundsätzlich befragt werden, ob die Patientin/der Patient eine Systemische Lösungsaufstellung machen kann. Ein positiver Entscheid vom Arzt muss auch schriftlich vorliegen. Erst dann kann eine Aufstellung erfolgen.

Menschen ohne gesundheitliche Einschränkungen werden über mögliche Folgen einer Systemischen Lösungsaufstellung informiert: es kann zu leichter Erschöpfung nach einer Sitzung kommen, es kann kurzzeitig zu Schlafstörungen kommen. Die Folgen einer Aufstellung sind meiner Erfahrung nach nicht bedenklich. Vereinzelt haben mir Klienten gesagt, dass sie sich anschließend gefühlt haben „wie nach einem Ausdauerlauf“ und sie hatten einfach das Gefühl, sich ausruhen zu müssen.

Als Aufstellungsleiterin habe ich große Verantwortung gegenüber den Klienten wie auch den Personen, die in eine Systemische Lösungsaufstellung gedanklich mit einbezogen sind. Eine klare Struktur für eine solche Aufstellung ist immens wichtig: Welche Frage oder welches Anliegen hat mein Klient? Wo ganz genau setze ich die Aufstellung an?

Mein Credo bei einer Systemischen Lösungsaufstellung ist: Weniger ist mehr! Überschaubar sollte die Anzahl der in die Aufstellung eingebundenen Personen sein. So sind es häufig zwischen drei und fünf Stellvertreter, die eingebunden sind. Das führt dazu, dass ob dieser überschaubaren Anzahl von Stellvertretern zügig das Hauptthema der Klienten bearbeitet werden kann.

Ist dieser Punkt erreicht, an dem die Klientin/der Klient erkennt, wie die handelnden Personen – also die Stellvertreter – fühlen und denken, kann die Systemische Lösungsaufstellung zumeist beendet werden. Es wird nicht in jedem Fall das erhoffte Ergebnis erbringen. Aber das Entscheidende ist, dass die Klienten die Erkenntnis haben, nach der sie suchen.

„Ich habe gesehen, wie einsam mein Vater war“, „sie hat alles für mich getan, was sie konnte“. Diese Sätze sind zu hören, wenn ich die Klienten nach ihrem Empfinden zu der Systemischen Lösungsaufstellung frage.

Es ist auch nicht notwendig, jemandem zu „verzeihen“ oder sich vor jemandem niederzuknien und um „Vergebung“ zu bitten. Das kann passieren, ist aber sehr selten der Fall.

Das alles Entscheidende an der Systemischen Lösungsarbeit, wie ich sie anleite, ist die Erkenntnis, die den Klienten ermöglicht zu `verstehen`. Wenn etwas gesehen wird, kann es auch verstanden werden. Nicht erzwungen, sondern auf ruhige und klare Weise.

Nicht die Vergangenheit bestimmt unser Leben, sondern unser Verständnis von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Zitat von Nelly Sachs „Wer im Dunklen sitzt, zündet sich einen Traum an“ sagt sehr deutlich, wo unsere Chancen liegen. Das, was war, können wir als Alptraum verstehen und uns immer wieder damit quälen, oder aber wir richten unseren Blick auf das Positive, Helle und Schöne.

Es ist erstaunlich, wie relaxt Menschen nach einer Systemischen Lösungsaufstellung sein können. Ein großes (Familien-)Problem wurde benannt, die Stellvertreter agierten und am Schluss entstand ein Bild, das die Klientin / der Klient als gut empfanden. Es gab eine Antwort!

## ***Ausbildung zum Therapeut für Systemische Lösungsarbeit***



### ***Über die Autorin***

Christine Hartmann, seit mehr als 20 Jahren Erfahrung als Aufstellungsleiterin mit der Systemischen Lösungsarbeit.

Mitbegründerin der Akademie Bildung für Zukunft, Celle. Hier bildet sie zusammen mit Rolf Blum, Reiki-Meister und -Lehrer aus zum Coach für Systemische Lösungsarbeit.