

Aufstellungsarbeit im Einzelkontakt

In jüngster Zeit gewinnt die Einzelarbeit mit Familienaufstellungen zunehmend an Aufmerksamkeit und Bedeutung. Sie wird immer weniger als Notlösung, zum Beispiel wenn keine Stellvertreter zur Verfügung stehen, gesehen, sondern als eigenständige Form, mit Aufstellungen zu arbeiten. Und gerade das, was vielleicht als Manko wahrgenommen wird oder wurde, nämlich keine Stellvertreter zur Verfügung zu haben, eröffnet neue Möglichkeiten innerhalb der Arbeit mit Aufstellungen.

Im Folgenden will ich die Besonderheiten anhand von vier Themen darstellen:

- Perspektivenwechsel
- Metaebene
- Prozessarbeit
- Eröffnung neuer Handlungsspielräume durch „Als-ob-Intervention“

Ich arbeite selbst seit Jahren mit Aufstellungen, sowohl mit Gruppen als auch in der Einzelarbeit mit Einzelpersonen oder Paaren. In den Beispielen beziehe ich mich auf Einzelaufstellungen oder Einzelaufstellungsausschnitte aus meiner Praxis. Ich arbeite dort vorwiegend mit Figuren auf dem Tisch oder mit Raumankern in Verbindung mit der kataleptischen Hand (M. V. von Kibéd), ein Vorgehen, bei dem der Therapeut seine Hand in eine Art Körpertrance bringt. Diese Trance-Hand kann einerseits als Stellvertreter genutzt werden, indem sie über einen bestimmten Raumanker in Sichthöhe des Klienten gehalten wird, andererseits nimmt der Therapeut/Berater über diese Hand auch Qualitäten aus den jeweiligen Stellvertreterrollen (die durch die Raumanker markiert wurden) wahr.

In den meisten Fällen gehe ich als Beraterin/Therapeutin im ersten gestellten Bild, sozusagen zur Bestandsaufnahme, als Stellvertreterin in wichtige Rollen innerhalb des Klientensystems und biete von dort aus, zusätzlich zu den Wahrnehmungen des Klienten, meine Wahrnehmungen an – nach dem Motto: „zwei Stellvertreter fühlen mehr als einer“. Dabei steht es dem Klienten frei und es bleibt offen, ob und was er von meiner repräsentierenden Wahrnehmung als sinnmachend für sich übernimmt.

Perspektivenwechsel

Weil keine Stellvertreter in der Einzelarbeit zur Verfügung stehen, kommt der Klient in die Lage, in alle wichtigen Rollen seiner eigenen Aufstellung zu gehen.

Bei der Arbeit mit Raumankern wird er sich auf den jeweiligen Platz stellen, bei der Arbeit mit Figuren nimmt er mittels Berührung der Figur Kontakt zu dem jeweiligen Platz auf. Wenn also die Person des Vaters in der Einzelaufstellung „befragt“ wird, geht der Klient in die Rolle des Vaters.

Dadurch, dass der Klient sozusagen als Stellvertreter des Vaters in der Rolle seines Vaters steht, bekommt er eine Innensicht seines Vaters. Er fühlt über die „repräsentierende Wahrnehmung“ (M. V. von Kibéd), wie es seinem Vater geht. Er ist in diesem Moment mit seinem Vater assoziiert und erlebt, sozusagen von innen heraus, wie sich sein Vater innerhalb dieses Aufstellungsbildes fühlt. Der Klient kommt vom bloßen Denken oder Vermuten (wie denke ich, dass sich mein Vater fühlt) zu einer Erfahrung (wie fühle ich, dass sich mein Vater fühlt.) Diese Wahrnehmung aus der Rolle heraus ist weitaus unmittelbarer und direkter und oft völlig neu für den Klienten. Meiner Erfahrung nach ist dieser Perspektivenwechsel oft die erste Klärung und manchmal schon Teil der Lösung.

Dazu ein Beispiel: Eine Frau kam zu einer Einzelsitzung, sie machte sich große Sorgen um ihre Tochter. Diese erwartete ihr drittes Kind in rascher Folge auf das erste und zweite Kind und wirkte oft müde und erschöpft. Wir arbeiteten mit Raumankern, und ich ließ die Klientin sich auf den Platz der Tochter stellen. Sie berichtete, sie fühle ihren dicken Bauch und sei so erfüllt von der Liebe zu ihrem Mann und ihren Kindern. So nahm die Klientin als Stellvertreterin ihrer Tochter selbst das wahr, was ihre Tochter fühlte. Sie konnte unterscheiden, wie ihre Tochter auf sie wirkte (und sich wahrscheinlich auch manchmal fühlte) und was für eine Qualität für die Tochter noch zusätzlich da war (die Liebe zu ihrem Mann und ihren Kindern). Aufgrund dieser Erfahrung konnte die Klientin mit weniger Besorgnis auf ihre Tochter schauen.

Noch ein weiteres Beispiel: Ein Mann fühlte sich schon als Kind von seinem Vater abgelehnt. Er stellt mit Raumankern sich selbst und seinen Vater auf. Der Klient stand erst auf seinem Platz und schaute zum Vater (das heißt auf meine kataleptische Hand über dem Raumanker für den Vater). Als ich den Klienten fragte, wie sein Vater denn schaue, sagte er: „Er schaut mich nicht an, er schaut an mir vorbei, so wie immer.“ Anschließend nahm der Klient den Platz des Vaters ein und stellte auf dem Platz fest, dass der Vater (für den er nun Stellvertreter war) wirklich den Sohn nicht ansah und dass er von etwas anderem gefangen war. Darüber hinaus nahm er den Schmerz des Vaters wahr, nicht ganz für den Sohn da sein zu können. Diese Erfahrung war neu, aber stimmig für den Klienten. Als der Klient dann wieder auf seinem eigenen Platz stand, konnte er anders zum Vater schauen und hatte plötzlich das Gefühl, dass sein Vater ihn liebt.

Durch das „Selbst-in-den-Rollen-Stehen“ kann der/die Klient(in) in der Einzelarbeit die eigene Familie oder das betreffende System von innen heraus erleben. Die Wahr-

nehmung aus der fremden Rolle heraus, die repräsentierende Wahrnehmung bei Menschen, mit denen man einen direkten Kontakt beziehungsweise ein „Thema“ hat, beeinflusst die Interpretation des Menschen und das „Verstehen“ dieses Menschen.

Schon allein durch diesen Perspektivenwechsel ändert sich das eigene Bild der Familie oder des Systems. Dieses ist wiederum förderlich für eine Klärung.

Auch in der Aufstellungsarbeit in Gruppen wird durch die Stellvertreter und ihre Aussagen ein Perspektivenwechsel angeregt. Ich erlebe den Perspektivenwechsel in der Einzelsitzung jedoch als intensiver, da ihn der Klient in den jeweiligen Rollen selbst erfährt. Niemand erzählt ihm, wie es dort auf dem Platz ist, er spürt es selbst. Rückmeldungen meiner Klienten, die sowohl Gruppen- als auch Einzelarbeitsverfahren haben, bestätigen das.

Meiner Erfahrung nach ist es hinreichend, wenn der Klient (sowohl bei Raumankerarbeit als auch bei Figurenarbeit) einen Eindruck bekommt, wie es demjenigen geht, dessen Platz er jetzt als Stellvertreter einnimmt. Es ist für den Klienten (und die Aufstellung) nicht nötig, immer wieder in Gefühle oder Empfindungen, die nicht zu ihm gehören, einzutauchen.

Metaebene

Wenn es in der Einzelarbeit zu einer Aufstellung kommt, ist der Klient sozusagen zweimal anwesend: zum einen als reale Person, die einen Aufstellungstermin mit mir ausgemacht hat, die ein Anliegen mitbringt und die mit ihren Stärken, Schwächen und Erfahrungen jetzt hier gerade auf dem Stuhl vor dem Therapeuten sitzt, und zum anderen als „Rolle“ und Stellvertreter in seinem aufgestellten System (so wie in der Gruppe der Klient im Kreis sitzt und gleichzeitig der Stellvertreter des Klienten im aufgestellten System steht).

Im Gegensatz zur Gruppenarbeit, wo die Betonung auf der Aufstellung und der Arbeit mit den Stellvertretern liegt, kann sich der Therapeut im Einzelsetting diesen Umstand des „doppelten“ Klienten zunutze machen. Er kann sowohl die Aufstellungsebene (der Klient in seiner Rolle stehend) als auch die Metaebene (das Klient-Therapeut-System) für unterschiedliche Interventionen verwenden.

Wenn der Klient in der Aufstellung in seiner Rolle steht, kann er innerhalb dieses zeitlosen Bildes Befindlichkeiten und Gefühle wahrnehmen, auf Veränderungen im System (zum Beispiel durch Umstellen der Rollen durch den Leiter) reagieren und selbst Veränderungen (zum Beispiel durch Sätze oder Rituale) einleiten. Auf der Metaebene kann er dann im Gespräch mit dem Therapeuten/Berater über das in der eigenen (aber auch „fremden“) Rolle Erlebte reflektieren. Oft wird durch das Reflektieren das Verständnis für sich und die anderen Systemmitglieder gefördert. Auch

bietet sich die Metaebene für Vergleiche, Geschichten, Kommentare vonseiten des Therapeuten an.

Dieser Wechsel Aufstellungsebene–Metaebene kann während einer Sitzung mehrmals möglich sein, ohne dass der Klient den Anschluss an die Aufstellung verliert oder der Wechsel als störend erlebt wird. Die Einzelaufstellung, die ja durch diesen Ebenenwechsel öfter unterbrochen wird, leidet nicht. Es ist jederzeit möglich, die unterbrochene Aufstellung an dem Punkt wieder aufzunehmen. M. V. v. Kibéd bemerkte einmal in einer Weiterbildung: Aufstellungen sind keine Mimosen. Sie vertragen Breaks und Kommentare. Genau das finde ich in der Einzelarbeit in dem Wechsel Aufstellung–Metaebene bestätigt.

Prozessarbeit

Aufstellungen in der Einzelarbeit können ein einmaliges Ereignis sein, in dem ein bestimmtes Anliegen in einer in sich abgeschlossenen Aufstellung aufgestellt wird, vergleichbar der Aufstellungsarbeit in der Gruppe. Einzelaufstellungen können aber auch in eine Reihe von Gesprächssitzungen eingebettet, oder durch ausführliche Gespräche vorbereitet werden.

Häufig begleiten und steuern aber mehrere Aufstellungen den Therapie- beziehungsweise Beratungsprozess. Das heißt, mehrere Aufstellungsausschnitte reihen sich durch die Sitzungen aneinander zu einer gesamten Aufstellung.

Der Klient geht in einer Stunde so weit, wie es für ihn möglich ist, und in der nächsten Stunde dann den nächsten für ihn möglichen Schritt. Dadurch kann sich ein Thema in seinen vielen Facetten zeigen. Dass sich ein Thema über mehrere Stunden erstreckt, geschieht oft dann, wenn es sich bei dem Anliegen um lebensgeschichtliche Ereignisse handelt, wie zum Beispiel Hinbewegung zu Mutter oder Vater, Trennung vom Partner, Missbrauch. Während ich als Therapeutin in der Gruppe mehr die Rolle der Leiterin einnehme, übernehme ich in der Einzelarbeit mehr die Rolle der Begleiterin.

Hierzu ein Beispiel: Die Tochter war die Klientin und hatte als Thema die Beziehung zu ihrer Mutter. Ich arbeitete hier mit Raumankern. In der ersten Stunde standen sich Tochter und Mutter in den entgegengesetzten Ecken des Zimmers gegenüber. Im Laufe mehrerer Sitzungen bewegte sich die Tochter durch den Raum auf ihre Mutter zu (beziehungsweise auf den Raumanker, der für ihre Mutter auf dem Boden lag). In manchen Stunden bewegte sich die Tochter auch wieder schrittweise von der Mutter weg. Ich hatte manchmal ein Bild von „Ein Schritt vor und zwei zurück“. Das Eindrückliche in diesen „Rückzugssequenzen“ war, dass, wenn die zwei Schritte zurückgegangen werden durften, die nächste Bewegung oft drei oder mehr Schritte vorwärts waren (hier wirklich ganz im Wortsinne gesprochen). Hier wurde die innere Bewegung der Tochter durch

die äußere Bewegung sichtbar und für die Klientin (und für mich) „messbar“. In der letzten Stunde stand dann die Klientin mit ihrer Mutter im Rücken und blickte vorwärts in ihr Leben.

In der Gruppe erlebe ich eine Aufstellung mit Stellvertretern oft wie eine Veränderung im Zeitraffer. Der Stellvertreter des Klienten spürt unmittelbarer, ohne Erfahrungen aus der Lebensgeschichte des Klienten mit den Systemmitgliedern. Er spürt sozusagen „eine Etage tiefer“ für den Klienten, und der Klient ist nicht beteiligt.

Anders in der Einzelarbeit! Im Hinblick auf die Veränderung, die „gute Lösung“, gibt der Klient das Tempo vor.

Ein Beispiel aus einer Arbeit mit Raumankern: Die Klientin stand in der Rolle des eigenen Vaters, um zu spüren, wie es ihrem Vater mit ihr ging. Ich stand in der Rolle der Klientin. Die Frau spürte als Stellvertreterin ihres Vaters viel Liebe für das Kind, und ich in der Rolle der Klientin spürte Liebe zu meinem Vater. Wieder auf ihrem Platz als Kind in der Aufstellung (mit der Erfahrung der Liebe zu ihr aus der Rolle ihres Vaters), spürte die Klientin selbst einen Trotz. Sie wollte oder konnte die Liebe des Vaters nicht glauben. Als ich sie bat, aus der eigenen Rolle auf die Metaebene zu gehen, und mit ihr das eben Erlebte reflektierte, fiel ihr ein Fahrradunfall ein, den sie als Kind auf dem Kindersitz mit ihrem Vater hatte. Der Vater schimpfte sie damals sehr, obwohl sie recht heftig verletzt war.

(Meine Hypothese ist, dass in einer Gruppe mit Stellvertretern die Stellvertreterin der Frau dieses Detail nicht gespürt hätte – ich hatte es als Stellvertreterin auch nicht gespürt – und wir gleich mit der Liebe weitergegangen wären, vielleicht „ohne Zwischenfälle“ bis zur „guten Lösung“. Und es hätte gut sein können, dass die Klientin draußen im Stuhlkreis einen leisen Hauch des kindlichen Trotzes gespürt und dann im Lösungsbild vielleicht innerlich an einem anderen Punkt gestanden hätte, vielleicht „widerständig“ gewesen wäre.)

In Einzelarbeit ist es durch den Wechsel Aufstellungsebene–Metaebene möglich, Schritt für Schritt vorzugehen. So war in dieser Aufstellung der Aspekt des Fahrradunfalls für den Fortlauf der Arbeit wichtig, das heißt, alles, was im Zusammenhang mit dem Unfall stand, konnte von der Klientin sowohl in ihrer Rolle als auch in der Rolle des Vaters wahrgenommen und ausgesprochen werden, bis die Liebe zwischen Tochter und Vater floss.

Mein Eindruck ist nicht, dass jedes Detail aus der Lebensgeschichte in einer Aufstellung seinen Platz braucht. Es gibt jedoch lebensgeschichtliche Ereignisse (positive als auch negative), die für den jeweiligen Klienten eine große Bedeutung haben. Diesen Ereignissen kann man in einer Einzelarbeit mit Aufstellungen mehr Rechnung tragen, auch wenn das Tempo dadurch etwas verlangsamt wird.

Ich spreche hier gerne von der „Echtzeit“ des Klienten: Das, was ausgelöst wurde, darf in dem ganz eigenen Tempo

des Klienten da sein. Dadurch, dass der Klient seinen ganz persönlichen Weg in seinem ganz persönlichen Tempo geht, erlebe ich fast immer, dass er gut im Lösungsbild stehen kann und dieses Bild als einen ersten Schritt in etwas Neues erlebt.

Der Moment in der Einzelaufstellung, in der der Klient im Lösungsbild steht, ist sozusagen „ergangen“, es ist der letzte Schritt von vielen, die der Klient in seiner Rolle als auch als Stellvertreter in den anderen Rollen gemacht hat. Einzelarbeit mit Aufstellungen ist für den Klienten unter anderem durch das „In-alle-Rollen-Gehen“ sehr komplex. Um eine Überforderung zu vermeiden, minimiere ich die Anzahl der „aufgestellten Personen“ (sprich Raumanker) auf höchstens drei Raumanker plus den Platz des Klienten. Dieses Minimieren kann zur Folge haben, dass in einer Aufstellung nur eine Facette des Anliegens gestellt werden kann, beziehungsweise dass nur die wesentlichen Personen im Hinblick auf das Anliegen aufgestellt werden.

Im Verlauf der Aufstellung kristallisiert sich oft eine Zweierkonstellation heraus (zum Beispiel Klient–Vater, Klient–Mutter oder Klient–Geschwister ...), mit der ich dann vorrangig arbeite, ohne jedes Mal bei einer Veränderung durch einen Satz oder einer Umstellung die restlichen Plätze in der Aufstellung durch den Klienten „befragen“ zu lassen. Wenn in der Zweierkonstellation etwas geklärt wurde, hat der Klient die Möglichkeit, auf die restlichen Raumanker zu gehen und nachzuspüren, welche Auswirkung diese Klärung auf die anderen Systemmitglieder, auf das System hat. Der Schutz durch Stellvertreter, die sowohl in den jeweiligen Rollen als auch in der Rolle des Klienten stellvertretend Gefühle erleben, ist in der Einzelarbeit nicht gegeben, und dem muss Sorge getragen werden.

In der Arbeit mit Symbolen befindet sich der Klient allein durch das Setting (der Klient sitzt auf einem Stuhl vor einem Tisch mit Figuren darauf) vorwiegend in der Metaebene. Ich erlebe dieses Setting eher als Schutz vor „Gefühlsüberschwemmung“. Es kann jedoch auch hier zu intensiven repräsentierenden Wahrnehmungen oder Reaktionen kommen. In der Arbeit mittels Raumankern ist der Klient allein dadurch, dass er auf den Raumankern steht, sehr viel näher an den Empfindungen der Systemmitglieder. Es empfiehlt sich, darauf zu achten, dass er nicht zu lange auf einem belasteten Platz bleibt, insbesondere wenn es nicht sein eigener ist.

Auch wenn der eigene Platz noch als schwer und belastet empfunden wird, ist es gut, auf eine Balance zwischen Rolle/Platz und Metaplatz zu achten.

Als-ob

Angeregt durch die systemischen Fragen zur Möglichkeitskonstruktion, in denen es darum geht, spielerisch neue Wege oder Sichtweisen anzubieten und ein ungefährliches Probehandeln zu ermöglichen, experimentiere ich mit dem „Als-ob“ in Aufstellungen.

Für mich besonders bewährt haben sich hier die Aufstellungen mit Figuren, da sich die Plätze der Figuren schnell verändern beziehungsweise rückgängig machen lassen.

Auch hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis: Ein Mann kommt wegen Schwierigkeiten in der Paarbeziehung. Im Laufe der Sitzung wird seine Position in der Herkunftsfamilie zum Thema. Im Zusammenhang mit Vater und Mutter steht er nahe bei der Mutter, hat kaum Kontakt zum Vater, sein Vater hat kaum Kontakt zu ihm, seine eigene Frau fühlt Eifersucht auf die Mutter (alles vom Klienten selbst gespürt, indem er durch „Fingerauflegen“ auf die Figuren in alle Rollen ging). Ohne erst mal weiter auf die Geschichte seiner Mutter einzugehen, schlage ich dem Mann vor, so zu tun, als ob er woanders stünde. Als Erstes stellt der Mann seine Figur in Abstand zur Figur der Mutter und prüft, wie sich seine Veränderung auf das System auswirkt. Dann stellt er seine Figur (als weiteres „Als-ob“) neben die Figur seines Vaters, und als drittes „Als-ob“ stellt er seine Figur mit dem Rücken zu den Figuren der Eltern in weitem Abstand zu ihnen auf. Immer wieder überprüft er die Veränderungen im System, die sich durch seine Veränderungen ereignen. Auf meine Schlussfrage: „Angenommen, Sie wollten nun das Thema mit Ihrer Frau angehen. Und Sie könnten das von einem neuen Platz aus tun, wo wäre dieser Platz?“, stellt sich der Mann neben seinen Vater, sozusagen zu den Männern in seiner Familie. Von dieser Position aus wendete er sich seinem Paarthea zu.

Durch die Möglichkeit, verschiedene Plätze auszuprobieren, erhält die Aufstellung einen „spielerischen“ Aspekt. Der Klient kann die verschiedenen „Als-ob“-Positionen ausprobieren, kann spüren, wie es ihm auf diesem neuen Platz geht, und kann gleichzeitig die Zirkularität der Familie oder des Systems in den unterschiedlichen Rollen erfahren. Weiterhin erfährt und fühlt der Klient die Möglichkeit des eigenen Einflusses auf die Veränderungen innerhalb eines Systems. Das ist oft von besonderer Bedeutung, wenn sich der Klient eher als hilfloses Opfer der Umstände erlebt. Meiner Erfahrung nach ist es in Gruppen dem Stellvertreter des Klienten nicht möglich, neue Plätze auszuprobieren beziehungsweise zu finden. Ich habe den Eindruck, dass der Stellvertreter innerhalb der dysfunktionalen Struktur dieses Systems bleibt, auch wenn er sich einen anderen Platz suchen darf. In der Einzelarbeit erlebe ich oft, gerade durch die Einbeziehung der Metaebene und des Ausprobierens durch das „Als-ob“, dass der Klient einen „guten“, ressourcenvollen Platz für sich findet.

Auch in Supervisionen bietet sich dieses Vorgehen an. Der Supervisand kann durch das „Als-ob“ zum Beispiel seinen eigenen Platz im Klientensystem ausprobieren und finden oder in Fall-Supervision durch das „Als ob“ Zugang zu den Befindlichkeiten der Klientensystemmitglieder bekommen beziehungsweise innerhalb des Klientensystems neue Strukturen ausprobieren.

Dadurch, dass Plätze oder Sätze in dieser Form der Einzelaufstellung nur als Angebot, als Möglichkeit eingeführt werden, hat der Klient/Supervisand hier explizit die Möglichkeit, etwas zu nehmen oder zu lassen. Diese Form ermöglicht es dem Klienten und dem Therapeuten oder Berater, „frecheres“ Neues, manchmal „Undenkbares“ einzubringen. Da es ja nur eine Möglichkeit von vielen ist, legt es nicht fest und kann jederzeit wieder zurückgenommen werden.

Aufstellungen in der Einzelarbeit bereichern meiner Erfahrung nach ungemein die Welt der Aufstellungen. Die obigen Beispiele zeigen nur einige Möglichkeiten davon. Mir scheinen schon heute Aufstellungen in der Einzelarbeit als gleichwertige „jüngere“ Schwester neben der Aufstellungsarbeit in Gruppen zu stehen.