

Arbeitsbroschüre für den Systemo[®]-Figurenkoffer

von Stefan Putz

INHALT

Vorwort	3
die Kugel	4
Praxisbeispiel	5
das Schwarze Schaf	8
Praxisbeispiel	8
die Gute Fee	12
die Mauer	13
Praxisbeispiel	13
das Podest	17
Praxisbeispiel	18
der Rahmen	22
das Board	22
Schlusswort	23

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Sie haben sich für die Arbeit mit dem Systemo-Board entschieden. Damit besitzen Sie ein sehr nützliches therapeutisches Arbeitsmaterial, welches den Beratungsprozess kreativ bereichern wird. Es wird für Sie als Therapeut und für Ihre Klienten rasche und überraschende Einblicke in meist sich komplex darstellende Problemstellungen bieten. Sie werden erfahren, dass sich der Zugang zum Klienten und zu seinem Problem mit Hilfe des Systemo-Boards erleichtert.

Sie können das Systemo-Board schon in einer frühen Therapiephase einsetzen. Es ist leicht verständlich und der Klient kann sich problemlos dafür öffnen.

Die Figuren sind nicht auf männlich oder weiblich, Erwachsener oder Kind festgelegt. Ihr Klient kann so intuitiv die Figuren den Personen zuzuordnen, die er aufstellen möchte. Sinnvoll ist es, den Klienten sein Problem mit einer Fragestellung aufstellen zu lassen.



Die Zusatzfiguren

die Gute Fee

das Schwarze Schaf

das Podest

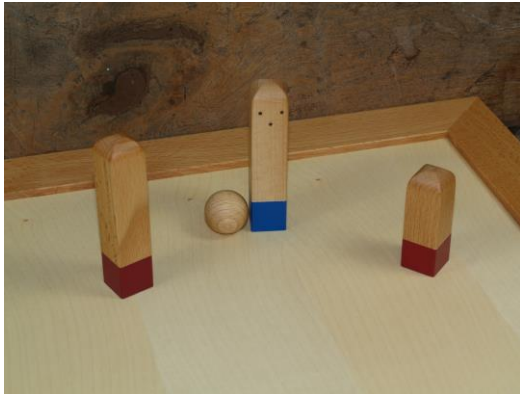
die Kugel

die Mauer

Auf den folgenden Seiten gebe ich Tipps, Anregungen, und Praxisbeispiele für den Einsatz der einzelnen Zusatzfiguren. Betrachten Sie diese als kreative Anregungen. Wahrscheinlich werden Sie bzw. Ihre Klienten sicherlich noch einige Interpretationen mehr finden.

Bei den Praxisbeispielen in dieser Arbeitsbroschüre sind Orte und Namen verändert. Für eine bessere und verständlichere Lesbarkeit des Textes habe ich mich für die männliche Ausdrucksform entschieden. Diese Ausdrucksform bezieht die weibliche Form ausdrücklich mit ein.

Die Kugel



Mit der Kugel als freies Element lassen sich Eigenschaften wie z.B. Sucht, Gewalt, Krankheit, Angst oder auch ein Familiengeheimnis in das gestellte Bild integrieren, ohne durch die Form zu viel vorzugeben.

Mit Fragen wie z.B.: „*Wie verändert sich die Angst, wenn Sie ihre Mutter an einen Ort stellen, der etwas weiter weg ist?*“,

kann die Bedeutung und Ursache der Angst lokalisiert werden. Hier macht der Klient auch die Erfahrung, dass Eigenschaften veränderbar bzw. verflüssigbar sind und nicht zwingend mit der eigenen oder mit der Person eines Anderen verschmolzen sind.

Bei einer Aufstellung eines Klienten standen die Personen anfangs eher bezugslos und ungeordnet auf dem Board. Sie hatten aber die Gemeinsamkeit, dass sie alle in eine Richtung schauten. Auf meine Frage, wohin die Figuren alle schauen, konnte der Klient zunächst keine Antwort geben. Erst nach Einführung der Kugel als freies Element bekam die Aufstellung eine spannende Wende. Der Klient legte die Kugel in das Blickfeld der Figuren. Sie verkörperte das verbindende Element zwischen den Figuren und entpuppte sich als ein Familiengeheimnis, das viel familiäre Energie an sich band. Plötzlich ergab die Konstellation unter Einbeziehung des Familiengeheimnisses eine Bedeutung, die dem Klienten bis dato verborgen geblieben war.

Aufgrund dieser Erkenntnis konnte der Klient während des weiteren Therapieprozesses einen guten Platz außerhalb des bisherigen Familiensystems finden.

Ein anderer Klient wählte die Kugel für sich als Person aus. Damit konnte er ausdrücken, dass er von Ort zu Ort rollt, ohne einen festen Platz zu haben. Diesem Klienten war es wichtig, einen guten Platz für sich zu finden.

Die Kugel ist als freies Element sehr vielseitig und kreativ einsetzbar.

Praxisbeispiel

Frau S. kommt mit dem Problem zu mir, dass sie es nicht schafft, aus ihrer Wohnung auszuziehen. Sie möchte gern wissen warum.

Frau S. ist 60 Jahre alt und wohnt seit 16 Jahren in einem Zweifamilienhaus zur Miete. Die Wohnung hat sie schon mit ihrer Tochter bewohnt, die seit 12 Jahren ausgezogen ist, und selbst eine Familie gegründet hat. Sie erzählt, dass sie sich sehr wohl in ihrer Wohnung gefühlt hat, bis direkt neben ihrer Wohnung ein Parkhaus gebaut wurde.

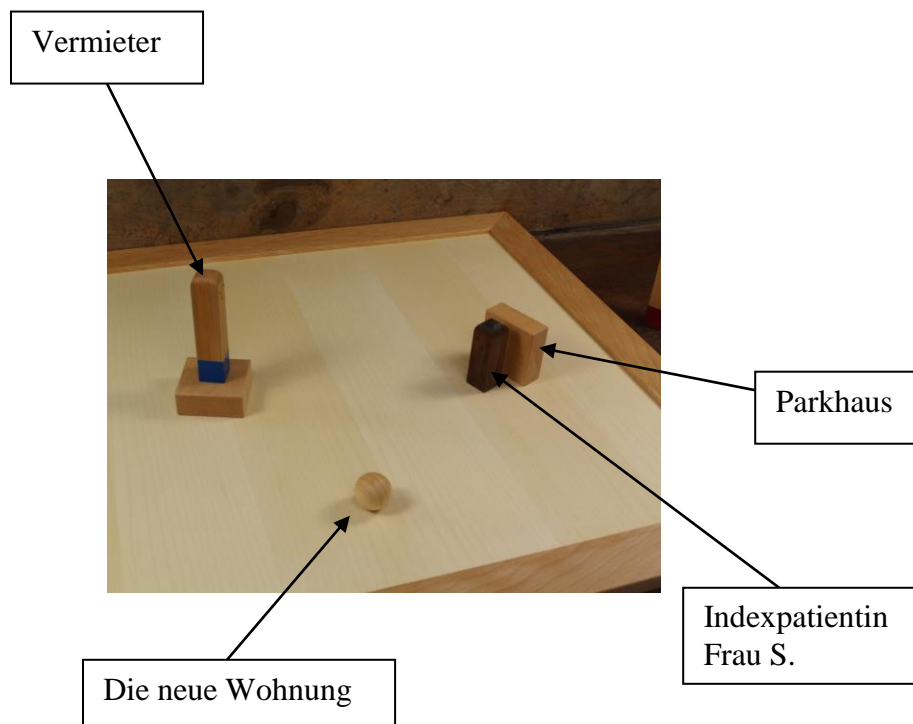
Mit der Beschaulichkeit war es nun vorbei. Ständiger Verkehr und eine ungünstige Akustik erzeugen Lärm bis spät in die Nacht. Frau S. kommt mit dieser ständigen Geräuschkulisse überhaupt nicht zurecht. Sie braucht ihre Ruhe und Beschaulichkeit.

Frau S. möchte es gerne schaffen, in eine neue Wohnung zu ziehen. In Bezug auf meine Rolle dabei antwortet sie, dass ich ihr dabei helfen soll, umziehen zu können.

Frau S. schiebt schon ihr ganzes Leben wichtige Entscheidungen vor sich her. Sie neigt dazu alles auszuhalten. Dieses Verhalten ist ihr vertraut.

Frau S. erzählt, dass sie ihre Entscheidungen immer wieder in Frage stellt, so dass letztendlich keine Handlung erfolgt.

Sie stellt ihr Problem auf dem Systemo-Board auf, wobei sich folgendes Bild ergibt:



Neue Wohnung

Die neue Wohnung wird durch die Kugel repräsentiert und steht außerhalb, für Frau S. erscheint sie nahezu unerreichbar.

Indexpatientin Frau S.

Sie stellt sich als das Schwarze Schaf auf das Board und sieht sich als die Leidtragende dieser Umstände. Sie fühlt sich der Situation hilflos ausgeliefert. Die neue Wohnung ist unerreichbar. Frau S. bezeichnet ihre Stellung als Schwarzes Schaf treffend, ist darüber aber auch erschrocken.

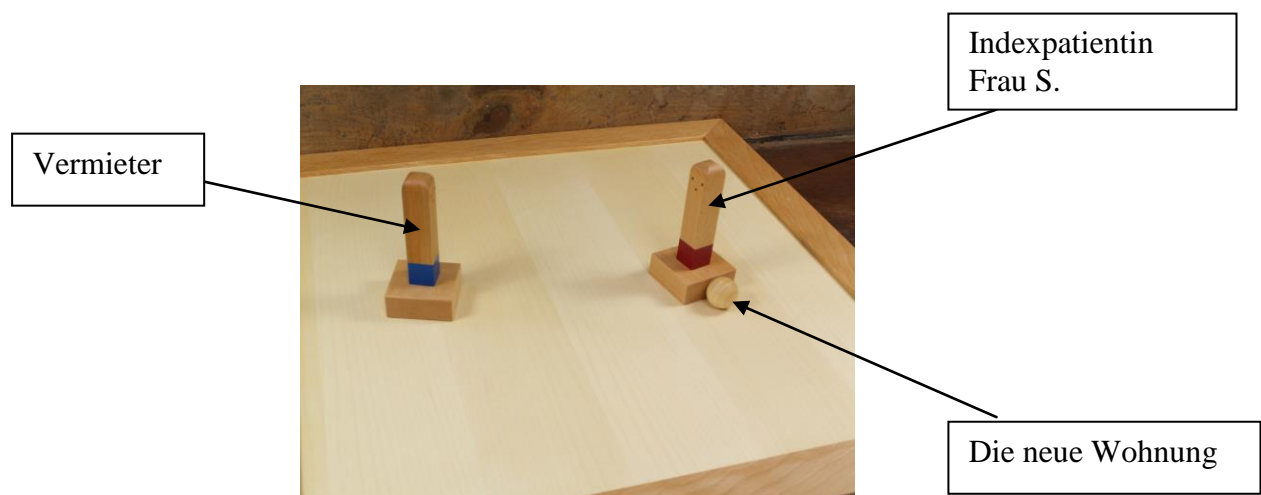
Parkhaus

Das Parkhaus ist ein schwerwiegendes Problem für Frau S. Es sitzt ihr sozusagen im Nacken.

Vermieter

Ihren Vermieter stellt Frau S. auf ein Podest. Er stellt für sie eine Respektsperson dar.

Nach der Einführung der Wunderfrage stellt sich das System folgendermaßen dar:



Die Unterschiede zur Problemaufstellung sind:

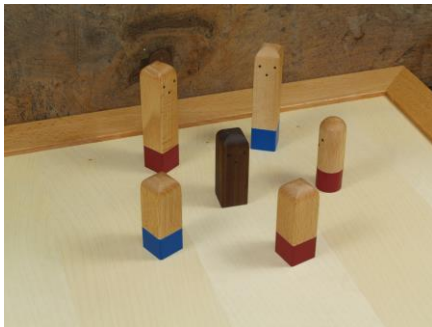
Am deutlichsten ist, dass sich die Klientin im möglichen Lösungsbild nicht mehr als das Schwarze Schaf sieht, sondern als Person auf einem Podest. Die neue Wohnung (Kugel) ist ihr näher und sie sieht sich weit weg von Lärmbelästigung und anderen Beeinträchtigungen. Zur Kugel sagt Frau S., dass diese die Idee einer neuen Wohnung ausdrückt, aber eben nur die Idee. Verwirklichen darf sie diese Idee aber nicht. Die fast schon als ehrfürchtig zu bezeichnende Beziehung zu ihrem Vermieter erlaubt es ihr nicht, aus der Wohnung auszuziehen. Darüber hinaus glaubt Frau S., dass ihr Vermieter auf ihre Mietzahlungen angewiesen ist und fühlt sich dahingehend in der Pflicht.

Frau S. ist über diese Erkenntnisse sehr überrascht und hätte solch ein Ergebnis nicht erwartet. Es war für sie sehr ernüchternd sich als Schwarzes Schaf zu sehen. Auch die für sie verpflichtenden Strukturen hatte sie in diesem Zusammenhang so noch nicht erkannt.

Diese Aufstellung hat gezeigt, dass sie sich ihrem Vermieter in solch einer Art und Weise verpflichtet sieht, dass sie mit ihrem Wunsch nach einem Umzug zurücksteht.

Durch diese Aufstellung wurde rasch der Kern des Problems deutlich, und ich konnte mit der Klientin an diesem Punkt weiter arbeiten.

Das Schwarze Schaf



Oft erlebe ich, dass Klienten dankbar sind für die Figur des Schwarzen Schafs. Es impliziert ohne umfangreiche Erklärungen einen besonderen Status in einem System.

Meist klagt der Klient zuerst sein Leid und berichtet über die Belastungen, die mit diesem Status verbunden sind. Im weiteren Gespräch über diese Figur kristallisiert sich nicht selten

eine besondere Aufgabe für diese Figur heraus. Oft ist mit der Position des Schwarzen Schafs eine wichtige Funktion im System verbunden, was häufig auch eine bindende Wirkung beinhaltet. In der Auseinandersetzung mit den offensichtlichen Nachteilen oder versteckten Vorteilen entscheidet sich der Klient, ob er diese Position weiterhin innehaben möchte. Bei der Entscheidung ist häufig ein Blick in die Zukunft hilfreich: *„Was würde sich alles in diesem System ändern, wenn ich in Zukunft nicht mehr die Rolle des Schwarzen Schafs übernehmen würde?“* Bei diesen Überlegungen fließen gleichzeitig Ideen ein, wie der Klient es schaffen könnte, aus dieser Rolle auszusteigen. Ebenfalls hilfreich kann an dieser Stelle die Einführung der Guten Fee mit der Wunderfrage sein: *„Wenn jetzt ein Wunder geschehen würde, wie würde sich die Rolle des Schwarzen Schafs verändern?“*

Mobbingopfer oder Außenseiter in Teams stellen sich häufig als Schwarzes Schaf.

Praxisbeispiel:

Frau L. kommt zu mir in die Beratungsstelle und beschreibt ihr Problem, dass sie überhaupt nicht mehr mit ihrer 11-jährigen Tochter zurechtkommt. Die Tochter ist nur noch *„motzig“* und mit Worten kaum noch erreichbar.

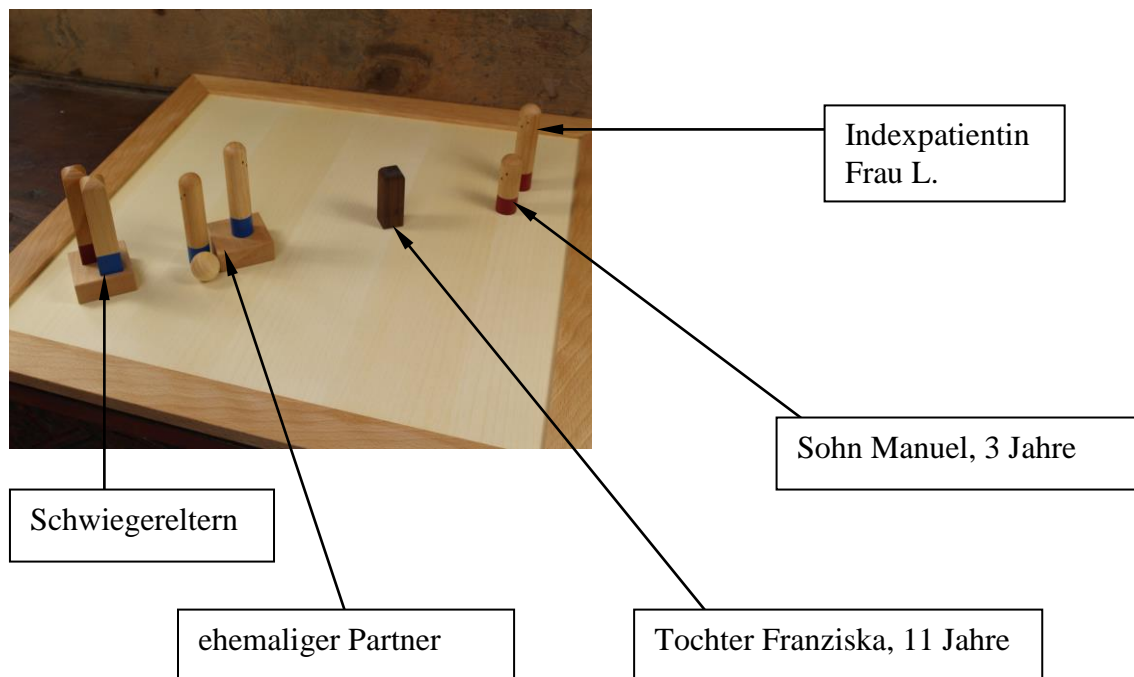
Frau L. ist 34 Jahre alt und seit drei Monaten getrennt lebend. Frau L. hat mit ihrem ehemaliger Lebenspartner zwei Kinder, Franziska, 11 Jahre alt und Manuel, 3 Jahre alt. Frau L. und ihr ehemaliger Lebenspartner haben das gemeinsame Sorgerecht für die beiden Kinder. Er wohnt in der nahen Stadt, nur wenige Kilometer von ihr und den Kindern entfernt. Er betreut die Kinder mehrmals in der Woche, weil Frau L. vormittags arbeitet.

Den Kontakt zu ihrem ehem. Lebenspartner beschreibt Frau L. als sehr problematisch.

Seit der Trennung von ihrem ehem. Lebenspartner vor drei Monaten hat Frau L. große Schwierigkeiten im Umgang mit Tochter Franziska. Es gibt häufig Streit zwischen ihnen. Franziska lässt sich nichts mehr sagen, macht grundsätzlich nicht das, was Frau L. ihr sagt. Sie weiß nicht mehr, wie sie noch anders mit ihr umgehen soll.

Frau L. ist sich sicher, dass das Verhalten von Franziska mit der Trennung und dem derzeitigen schwierigem Verhältnis zu ihrem ehem. Lebenspartner zusammen hängt, weiß aber nicht, was sie in ihrer Erziehung anders machen könnte.

Frau L. stellt ihre Situation folgendermaßen auf dem Systemo-Board dar:



Schwiegereltern:

Sie wohnen im Haus des ehemaligen Lebenspartners und haben einen hohen Stellenwert für ihn. Sie stehen darum auf einem Podest.

Ehem. Partner:

Diesen stellt Frau L. mit zwei Figuren dar. Einerseits den Eltern zugewandt und häufig mit Krankheitssymptomen belastet (Morbus Crohn, Diabetes), die durch die Symptomkugel ihren Ausdruck finden. Seine Eltern haben großen Einfluss auf ihn.

Die zweite Figur des ehem. Lebenspartners ist ihr zugewandt. Diese tritt sehr bestimmt, fordernd, allwissend, überheblich und arrogant auf. Deshalb stellt Frau L. ihn auch auf ein Podest.

Tochter Franziska:

Frau L. gibt Franziska die Rolle des Schwarzen Schafs. Sie erkennt, dass für sie die Situation am wenigsten geklärt ist. Da sie sich häufig beim Vater aufhält weiß sie überhaupt nicht, wohin sie gehört. Sie fühlt sich in beiden Haushalten zu Besuch. Weiterhin erkennt Frau L., dass Franziska die zentrale Figur ist, die am meisten im Schussfeld der elterlichen Konflikte steht.

Indexpatientin Frau L.:

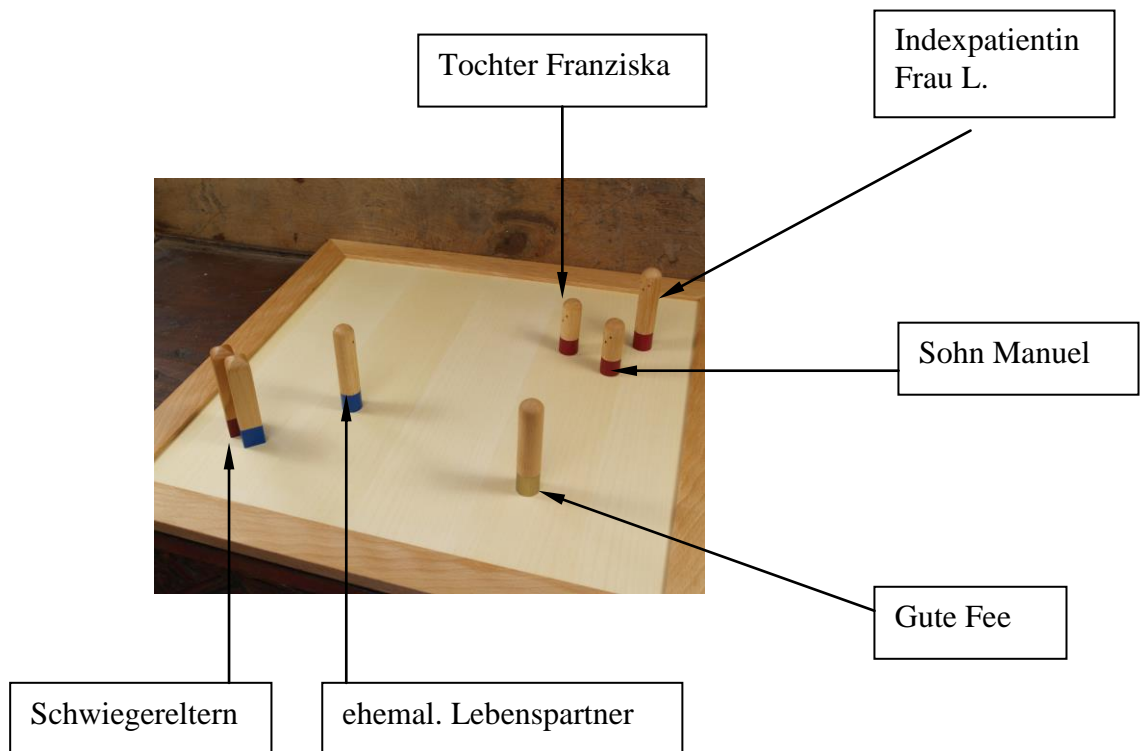
Sie beschreibt sich als Gegenpol zu ihrem ehem. Lebenspartner, sieht ihre Position in diesem System aber eher als schwach im Gegensatz zur Allianz von ehem. Lebenspartner und seinen Eltern.

Sohn Manuel

Durch sein geringes Alter ist er automatisch noch mehr an die Mutter gebunden. Seine Zugehörigkeit zur Mutter ist klarer.

Mögliche Lösung:

Die mögliche Lösung stellt Frau L. dar, nachdem ich die Wunderfrage stelle und die Klientin die Gute Fee als Symbol dafür mit ins Lösungsbild stellt. Dieses sieht folgendermaßen aus:



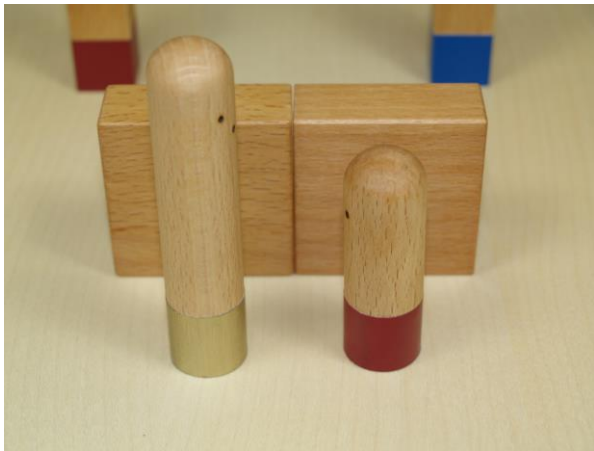
Die Unterschiede zur Problemaufstellung sind:

Schwiegereltern und ehem. Lebenspartner stehen nicht mehr auf Podesten. Der Blick des ehem. Lebenspartners ist auf die Kinder gerichtet und einflussfrei von seinen Eltern. Tochter Franziska steht näher bei der Mutter und ist dadurch automatisch aus der Rolle des schwarzen Schafs gegangen. An ihrer Position und an der Position von Manuel hat sich nichts verändert.

Ich erarbeite mit Frau L. zu diesem Bild folgendes Ergebnis: Die Veränderungen der Schwiegereltern und des ehem. Lebenspartners kann sie, realistisch gesehen, kaum selbst beeinflussen. Zur Veränderung der Position von Tochter Franziska hat sie die Idee, sie näher zu sich zu holen. Dadurch kann sie deutlich machen, dass Franziska jetzt zur Mutter gehört und dass diese auch in erster Linie für Franziska verantwortlich ist. Der Platz ist bei der Mutter und die Kontakte beim Vater gelten als Besuch.

In der nächsten Sitzung berichtet Frau L. von guten Erfolgen in der Beziehung zu Tochter Franziska nach der Veränderung ihrer Haltung in Bezug auf das Ergebnis der letzten Stunde. Franziska ist ruhiger und ausgeglichener geworden. Den Kontakt zwischen ihr und Franziska beschreibt Frau L. als deutlich verbessert.

Die Gute Fee



Die Gute Fee kann als Figur mit besonderen Eigenschaften dargestellt werden. Es kann die Schwester oder der Onkel sein, der sich auf besondere Weise kümmert. Die Gute Fee kann eine imaginäre Figur sein, die eine mögliche Lösung schon weiß. Sie kann nachträglich mit ins Bild gestellt werden.

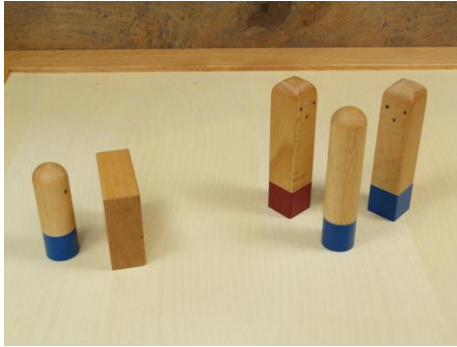
Die Gute Fee kann auch gleichbedeutend mit der Wunderfrage ins Bild gestellt werden: „*Wenn jetzt ein Wunder geschehen würde, dann....*“ Diese Einleitung, unter Einbeziehung der Figur Gute Fee, regt die Fantasie des Klienten an. Hier kann er auf unkonventionelle Weise kreative Lösungen entwickeln, auch wenn sie auf den ersten Blick durch Grenzen und Beschränkungen bisher als nicht möglich oder als nicht erlaubt wahrgenommen wurden. Allein die Tatsache, dass der Klient eine mögliche Lösung auf dem Board sieht, die er selbst für sich entwickelt hat, kann schon eine Änderung seiner Haltung und Wahrnehmung bedeuten.

Die Gute Fee kann auch während der Aufstellung über ihre Meinung zur Lösung befragt werden. Man kann sie fragen, was sie glaubt, wie es einer bestimmten Figur geht, wenn man sie an einen anderen Platz stellt. Man kann die Gute Fee zur Qualität der Lösung fragen und ob sie glaubt, dass es noch eine andere Lösung gäbe.

Das Besondere bei der Einführung der Guten Fee ist, dass der Klient das Gefühl hat, sich über gedankliche Schranken und Barrieren hinwegsetzen zu können, ohne gleich mit Konsequenzen rechnen zu müssen. Er erhält die Erlaubnis, zu phantasieren ohne gleich durch kontrollierende und beschränkende Instanzen gestoppt zu werden.

Die Gute Fee kann auch gleichbedeutend für eine Person sein, die Ressourcen für den Klient in einem System bereit hält und bis dato so nicht wahrgenommen wurde. Es kann eine Person sein, die einst Kraft oder Trost spendete und durch schicksalhafte Umstände nicht mehr zur Verfügung steht. Hier kann es angezeigt sein eine Verbindung oder Aussöhnung mit dieser Person wieder herzustellen. Dies kann auch über den Tod einer solchen fürsorglichen Person hinaus gelingen, z.B. wenn der Klient sich im Stich gelassen fühlte oder durch die Schwere des Verlusts die energetische Verbindung zu dieser Person unterbrochen hat.

Die Mauer



Die Mauer verdeutlicht, dass z.B. ein Team- oder Familienmitglied sich ausgegrenzt fühlt. Ebenso kann es Teamspaltungen verdeutlichen. Auf einer Seite der Mauer steht die eine Fraktion und die andere auf der anderen Seite der Mauer. Bei einer solchen Konstellation kann die Gute Fee zu Lösungsphantasien anregen.

Zugleich kann die Mauer aber auch das „durch die Tür gehen“ oder auch eine „seelische Mauer“ um eine Person herum symbolisieren.

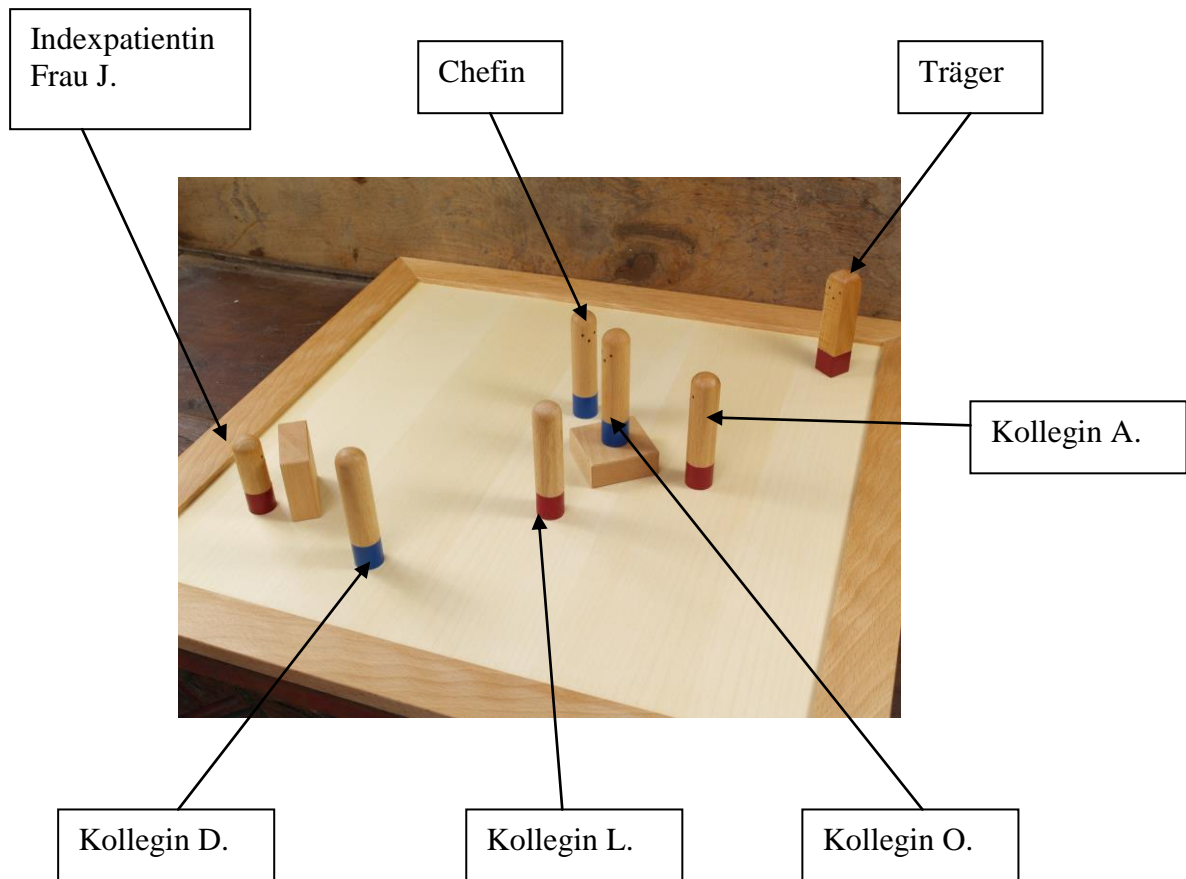


Praxisbeispiel

Eine Klientin, Frau J., 38 Jahre, alleinerziehend, kommt mit dem Problem in die Beratungsstelle, dass sie sich in ihrem Team in dem sie arbeitet, ausgeschlossen und gemobbt fühlt. Sie arbeitet seit 13 Jahren als Erzieherin in einer Kindertagesstätte.

Sie beschreibt ihre Arbeitssituation als sehr belastend. Sie fühlt sich vom Rest des Teams sehr oft ungerechtfertigt kritisiert, sie fühlt sich ausgeschlossen, wenn Entscheidungen getroffen werden müssen. Auch Informationen werden an sie nicht weiter gegeben. Frau J. hat schon seit einem halben Jahr psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, häufige Kopfschmerzen und Angstattacken.

In der dritten Sitzung lasse ich Frau J. das Team der Kindertagesstätte aufstellen. Folgendes Bild ergibt sich daraus.



Indexpatientin Frau J.

Sie sieht sich als ausgeschlossenes Teammitglied. Sie steht hinter einer Mauer. Außerdem hat sie für sich eine kleine Figur ausgewählt, was nahe legt, dass ihr Selbstwertgefühl unter diesem Zustand sehr leidet.

Kollegin D.

Frau J. stellt Kollegin D. in ihre Nähe. Sie will damit ausdrücken, dass Kollegin D. sich nicht aktiv am Ausschluss von Frau J. beteiligt, stellt sich aber nicht nah an ihre Seite. Sie nimmt es stillschweigend hin, wenn die anderen Kolleginnen Frau J. ausschließen.

Kollegin O.

Steht auf dem Podest. Frau J. erklärt, dass Kollegin O. das Sagen im Team hat. Sogar Ihre Chefin ordnet sich ihr unter. Sie ist mit 15 Dienstjahren die Dienstälteste und verfügt über die größte Erfahrung. Frau J. erlebt Sie als Rädelsführerin beim Mobbing.

Kollegin L.

Schaut zu Kollegin O. auf und beteiligt sich aktiv am Mobbing von Frau J.

Kollegin A.

Verhält sich ähnlich wie Kollegin L. Sie schaut zu Kollegin O. auf und beteiligt sich aktiv am Mobbing von Frau J.

Träger (Bürgermeister)

Er sieht von weitem zu, und hält sich raus. Er sieht sich selbst in dieser Angelegenheit machtlos. Er hat die Haltung, dass die Teamkolleginnen kompetent genug sind, um Probleme im Team selbst zu lösen.

Leiterin

Sie arbeitet seit fünf Jahren in dieser Kindertagesstätte und wurde eingestellt, nachdem ihre Vorgängerin pensioniert wurde. Sie sieht ebenfalls zu Kollegin O. auf. Sie hat offensichtlich nicht die Führung in der Kindertagesstätte. Frau J. beschreibt sie als eher schwache Führungspersönlichkeit, die von der langjährigen Erfahrung von Frau O. profitiert.

Durch die Aufstellung wird deutlich, wo das Problem innerhalb des Teams zu finden ist. Die Chefin übernimmt nicht die Führungsrolle, sondern überlässt diese einer Angestellten, deren Führungsrolle auch von zwei weiteren Kolleginnen gestützt wird. Selbst der Träger ist nicht gewillt, der eigentlichen Chefin den Rücken zu stärken. Dadurch stärkt er ungewollt die Stellung von Frau O. Diese Schieflage im Team wurde öfters durch Inexpatientin Frau J. auf Teambesprechungen angesprochen bevor sie sich immer öfter ausgeschlossen fühlte, was schließlich zu Mobbing führte.

Frau J. glaubt, dass sie gemobbt wird, seit sie die Missstände im Team offen ansprach. Damit Frau O. ihre Stellung nicht verliert, werden Angriffe mit größter Vehemenz abgewehrt. Um nicht in dieselbe Situation von Frau J. zu geraten, tolerieren die Kolleginnen durch Passivität und Wegschauen das Mobbing durch Kollegin O.

Frau J. glaubt auch, dass sie als Sündenbock für die verdeckten Konflikte (unklare Führungssituation) im Team missbraucht wird. Würde sie die Arbeitsstelle kündigen, wäre damit das Problem nicht gelöst, sondern sie vermutet, dass höchstwahrscheinlich eine andere Kollegin ihren Platz einnehmen würde.

Ohne den Träger, als kontrollierende und regulierende Instanz wird es schwierig, diese Teamkonstellation aufzulösen. Er und die Chefin nehmen diese Strukturen billigend in Kauf. Ein Betriebsrat ist nicht installiert.

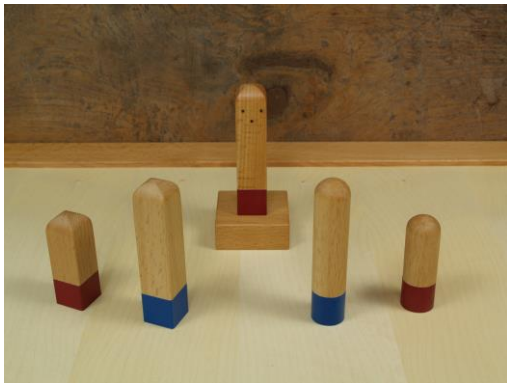
Frau J. ist von diesem Ergebnis einerseits entmutigt, aber andererseits froh darüber, dass ihr die Verhältnisse im Team durch die Aufstellung so klar geworden sind. Es war wertvoll für sie, die Zusammenhänge in der Aufstellung zu sehen. Frau J. denkt nun offen über einen Arbeitsplatzwechsel nach.

In einer Sitzung drei Monate später berichtet Frau J. dass sich an der Situation selbst nichts grundlegend verändert hat. Sie schaut sich nun aber nach anderen Arbeitsstellen um. Rechtliche Schritte wegen Mobbing will sie nicht einleiten, obwohl der Arbeitgeber hier gegen seine Fürsorgepflicht der Arbeitnehmerin gegenüber verletzt. Eine Kündigung kommt für sie ebenfalls nicht in Frage, da sie als Alleinerziehende auf ihren Verdienst angewiesen ist. Sie wird noch ein Jahr diesen Zustand dulden, da sie dann 14 Jahre im öffentlichen Dienst beschäftigt ist und dann als unkündbar gilt. Dann sieht sie für sich bessere Möglichkeiten, eine Versetzung zu erwirken.

Andererseits hat Frau J. aber erkannt, dass sie an den Schwierigkeiten im Team nicht Schuld ist, dass sie nicht aufgrund ihrer Person vom Team ausgeschlossen wird, sondern weil schädliche Teamstrukturen sie in diese Position gebracht haben.

Frau J. berichtet weiter, dass sie durch die Aufstellung entspannter und distanzierter mit den Kolleginnen umgehen kann. Ihre psychosomatischen Beschwerden haben sich ebenfalls abgeschwächt. Sie übernimmt nicht mehr bereitwillig die Meinung, Kritik und Zweifel der Kolleginnen an ihr. Sie stellt sich und ihre Fähigkeiten nun nicht mehr ungeprüft in Frage.

Das Podest

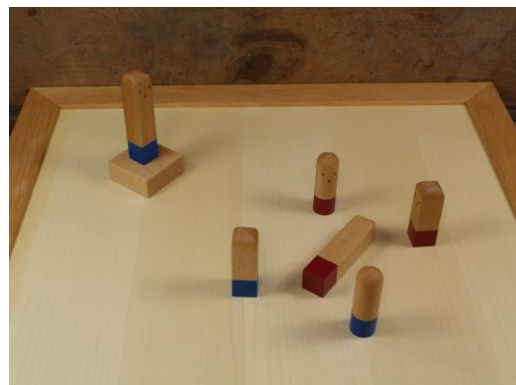


Das Podest dient zur Darstellung von Machtpositionen bzw. von Hierarchieebenen. Ebenso macht es anmaßende Haltungen deutlich. Bei Strukturaufstellungen kann deutlich werden, wer der informelle und wer der wahre Chef ist.

Bei einer Familienaufstellung ist der Klient in der Lösungssequenz oft bemüht, einen ausgeglichenen Status zwischen den aufgestellten Personen und sich zu erreichen. D.h., dass der Klient die Figur, die auf dem Podest steht, auf die gleiche Ebene zu ihm stellen möchte. Interessant dabei ist herauszufinden, wie die Person es geschafft hat, auf das Podest zu kommen, bzw. was der Klient dafür tut, damit dies möglich ist.

In diesen Konstellationen können auch Gewalt, Angst und schmerzvolle Erfahrungen des Klienten den untergeordneten Status zementieren, aus dem er aus eigener Kraft kaum herausfindet. Im Idealfall kann der Klient an dieser Stelle Handlungsstrategien entwickeln, die ihm ermöglichen einen ausgeglichenen Status herzustellen.

Das Bild rechts zeigt das Team einer Führungsabteilung, dessen Betriebsleiter durch einen Unfall verstarb. Die Teammitglieder zeigen sich ihrem ehemaligen Chef gegenüber, den sie sehr achteten, auch über dessen Tod hinaus loyal. Der neue Betriebsleiter wird durch seine Mitarbeiter noch nicht anerkannt.



Praxisbeispiel

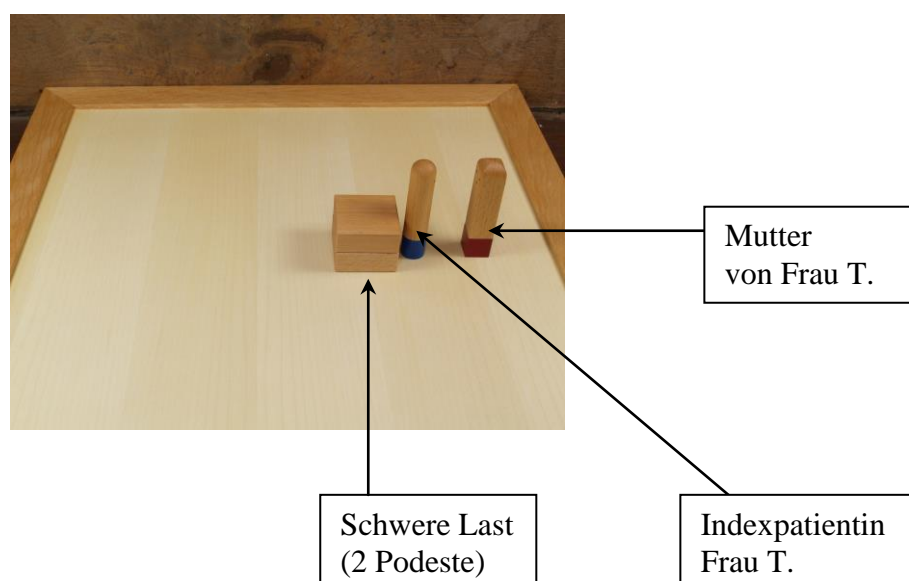
Frau T., 59 Jahre, alleinstehend, kommt zur Beratung wegen ihrer schweren Depressionen. Im Zuge der ersten zwei Sitzungen wird deutlich, dass die Depressionen dann sehr stark werden, wenn sie in engerem Kontakt mit ihrer Mutter (85 Jahre) steht. Die Mutter von Frau T. wohnt im Haus der Schwester von Frau T. (52 Jahre, ebenfalls alleinstehend), von der sie auch betreut wird. Die Mutter von Frau T. ist für ihr Alter noch recht selbständig, so dass keine intensive Betreuung notwendig ist. Allerdings ist es wichtig, dass regelmäßig jemand nach der Mutter sieht.

So wurde vereinbart, dass Frau T. die Betreuung übernimmt, wenn ihre Schwester aus beruflichen Gründen oder wegen Urlaubs nicht im Haus anwesend ist. Das bedeutet für Frau T., dass sie während dieser Zeit im Haus der Mutter wohnt.

Frau T. berichtet, dass sie sich nach jedem dieser Aufenthalte bei ihrer Mutter oft tagelang, manchmal auch wochenlang depressiv fühlt und nur schwer aus diesem Zustand herausfindet.

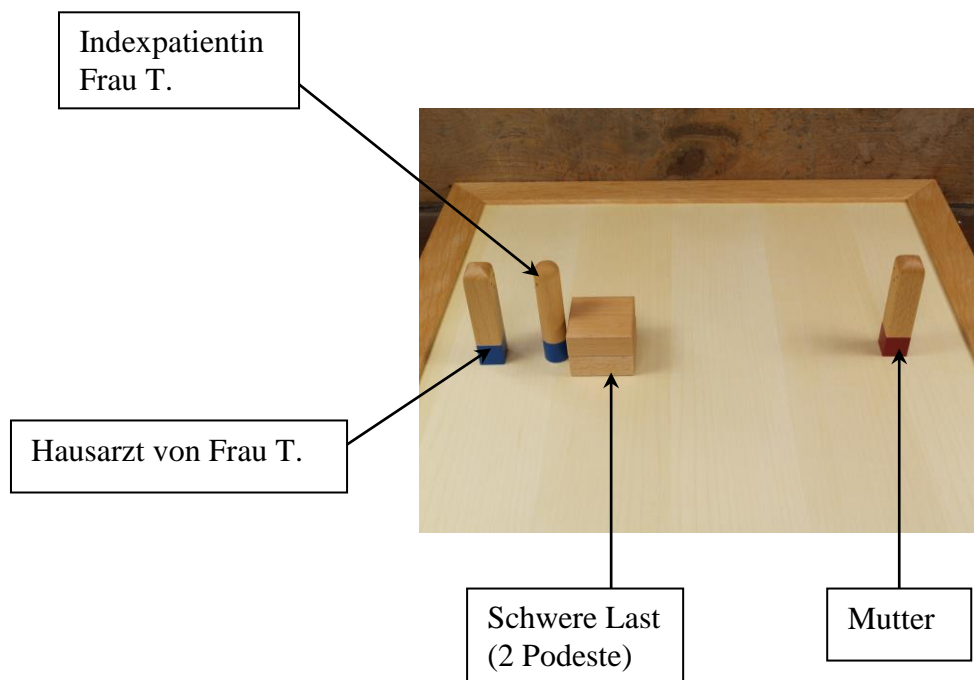
Ebenso berichtet Frau T., dass sie unter heftigen Rückenschmerzen leidet, sobald sie sich im Hause der Mutter aufhält. Sie erzählt, dass diese Schmerzen bereits nach einem Tag so heftig werden können, dass sie den ganzen Tag liegend verbringen muss. Ebenso berichtet Frau T. dass ihre Mutter während der Zeit, die sie in ihrem Haus verbringt, unter starken Verdauungsstörungen leidet.

Ich lasse Frau T. ihr Problem auf dem Systemo-Board aufstellen. Hier zeigt sich folgende Konstellation:



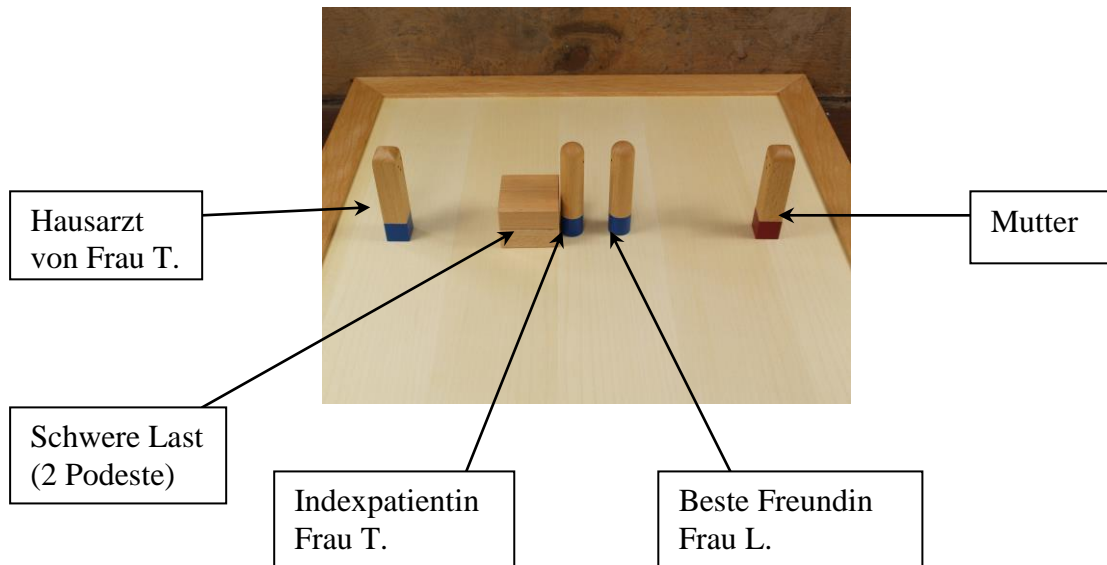
Frau T. steht ihrer Mutter gegenüber und stellt ihre Depression und ihre Rückenschmerzen in Form einer großen Last dar.

Auf meine Frage, was nun mit der großen Last geschehen soll, bzw. wie es ihr gelingen könnte, sich Linderung zu verschaffen, ergibt sich das folgende Bild:



Frau T. geht in der Regel mit ihren Depressionen und ihren starken Rückenschmerzen zu ihrem Hausarzt. Der verschreibt ihr Antidepressiva und gegen ihre Rückenschmerzen gibt er ihr Spritzen. Frau T. berichtet aber, dass ihr dies nur kurzzeitig Linderung verschafft und dass sie außerdem sehr ungern zu Tabletten greift.

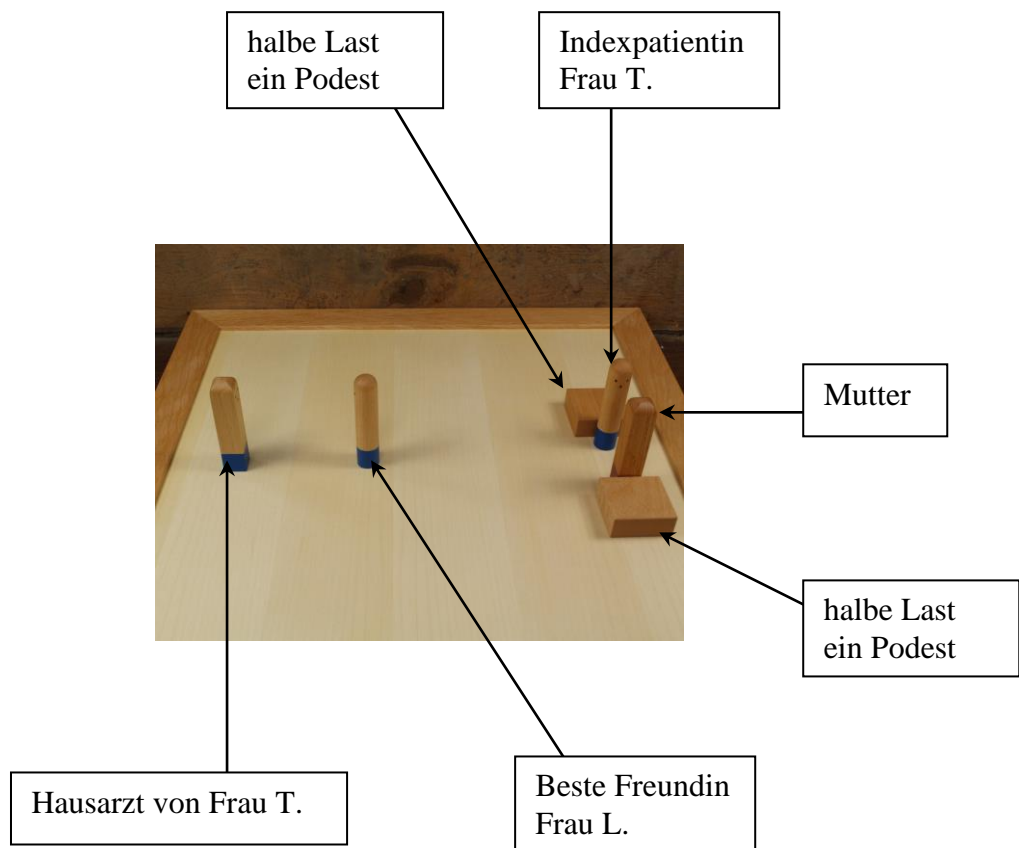
Auf der weiteren Suche nach weiteren Lösungsmöglichkeiten ergänzt Frau T. das Bild folgendermaßen:



Frau T. stellt ihre beste Freundin Frau L. mit ins Bild. Hier erkennt sie, dass es ihr durch die Gespräche über das Problem kurzfristig leichter wird aber längerfristig das Problem nicht an seiner Wurzel gelöst wird.

Frau T. erwähnt, dass sie schon immer eine sehr enge Beziehung zur Mutter hatte und sich gegen sie nur schwer abgrenzen konnte. Sie war immer die „*liebe*“ Tochter, die ihrer Mutter keine Widerworte gegeben hat. Frau T. erkennt einen Zusammenhang zwischen der Beziehung zu ihrer Mutter und ihren Depressionen und Rückenschmerzen. Ihre Depressionen könnten hier auch auf nicht ausgedrückte Wut hindeuten aber da Frau T. hier die Form einer schweren Last gewählt hat, die sie mit den beiden Podesten darstellt, arbeite ich mit diesem Bild weiter.

Frau T. erwägt, dass es für sie wichtig sein könnte, diese Last zurück an ihre Mutter zu geben. Sie nimmt die beiden Podeste von sich weg und stellt sie beide nahe an die Mutter. Für Frau T. fühlt sich dies aber zu leicht an und möchte außerdem ihrer Mutter nicht die gesamte Last zumuten. Aus dieser Überlegung heraus ergibt sich abschließendes Bild:



Frau T. teilt sich die Last mit ihrer Mutter. Mit diesem abschließenden Bild geht es Frau T. gut. Sie möchte weiterhin eine Last für ihre Mutter tragen, aber nicht mehr alles. Die Hälfte der Last möchte sie an ihre Mutter zurückgeben.

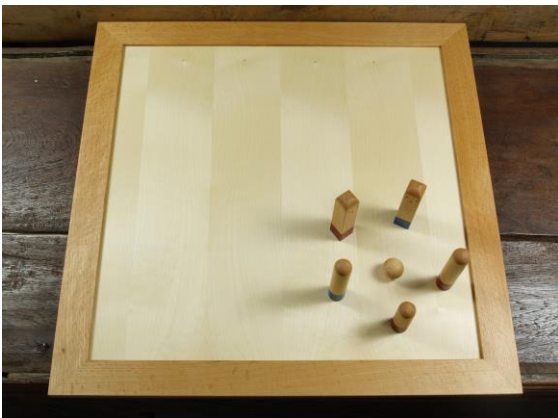
Bei dieser Aufstellung wird exemplarisch deutlich, wie sich Bilder und mögliche Lösungen entwickeln. Erstaunlich hierbei ist, dass Frau T. nicht die ganze Last an ihre Mutter abgeben will. Aus Liebe zu ihr, wie Frau T. in der Nachbesprechung betont, trägt sie einen gewissen Anteil der Last der Mutter mit. Da diese Beziehung zur Mutter schon seit über fünfzig Jahren besteht, ist es in meinen Augen ein großes Ziel der Klientin, die Hälfte der Last ihrer Mutter zurückzugeben. Schließlich bringt dies ja die bisher stabile aber für die Klientin belastende Bindung zur Mutter ins Wanken, bietet aber gleichzeitig die Möglichkeit für eine kreative Neugestaltung dieser Beziehung.

Der Rahmen



Der Rahmen inspiriert zu sehr unterschiedlichen Assoziationen. Einerseits kann er eng umschriebene Grenzen oder Rollenerwartungen darstellen und dazu anregen einmal probeweise „aus dem Rahmen zu fallen“. Andererseits kann ein freiwillig gewählter Rahmen Sicherheit und Schutz symbolisieren. Er kann dabei helfen, im System einen guten Platz zu finden, sich zu verwurzeln oder sich eigene Strukturen und Regeln zu geben.

Das Board



Das Board besteht aus einer klar umrissenen und ebenen Fläche. Die erhöhte Umrandung stellt einen Außenbereich dar. Hier können Figuren abgestellt werden, die für das Problem zuerst als wichtig erschienen, sich dann aber als unerheblich herausgestellt haben. Sie bleiben auf der Umrandung im Blick und können ggf. wieder integriert werden.



Ebenfalls können Figuren auch, wie im Bild ersichtlich, auf den Randbereich „verbannt“ werden.

Schlusswort

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, ich hoffe, dass Sie durch die Arbeitsbroschüre wertvolle Tipps und Anregungen bekommen haben.

Als weiterführende Literatur möchte ich Ihnen folgendes Buch von Wolfgang Polt und Markus Rimser empfehlen: Sehr übersichtlich und strukturiert wird hier leicht verständlich und ausführlich die Arbeit mit dem Systembrett dargestellt. Es werden Grundlagen ebenso wie weiterführende Kenntnisse vermittelt. Es ist damit für Anfänger und auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

Aufstellungen mit dem Systembrett

Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie

Klappentext



Die Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett nimmt mittlerweile in der systemischen Beratungspraxis einen zentralen Platz ein. Dieses strukturierte Praxisbuch vermittelt kreativ und ganzheitlich Grundlagen, Beratungsmodelle sowie Interventionstechniken und Methoden für die praktische Arbeit mit dem Systembrett.

Die Leser/innen erhalten so ein strukturiertes Praxisbuch der Systembrett-Anwendung, das es ihnen stufenweise ermöglicht, die Methode in eigenen Coaching-Settings zu reflektieren und sofort in die tägliche Beratungspraxis zu transferieren.

Gebundene Ausgabe, 188 Seiten, 24,- €

Erhältlich im Systemo-Shop: www.systemo-board.de

Systemo
Stefan Putz
Am Bahnhof 5
36277 Schenklengsfeld
Email: kontakt@systemo-board.de
Web: www.systemo-board.de