

fact sheet „Systemische Aufstellungsarbeit“

Von Karin Schüpbach

Was ist systemische Aufstellungsarbeit?

Jeder Mensch ist Teil verschiedener Systeme, d.h. zusammengehörender sozialer Einheiten. So sind wir immer Teil einer Familie, oft Teil einer Unternehmung, einer Schule, einer Kirche oder anderen. Soziale Systeme organisieren sich auf unterschiedlichste Weise, entwickelt daraus ihre ganz spezifische Geschichte und Lebendigkeit, welcher sich die Systemangehörigen schwerlich oder kaum entziehen können. Auch wenn Sie beispielsweise keinen Kontakt mehr zu Ihrer Ursprungsfamilie haben sollten, so sind Sie trotzdem ein Teil dieser Familie und dadurch den in Ihrer Familie wirkenden Kräften ausgesetzt, resp. prägen die Familiendynamik selber mit. Auch wenn Sie nicht zur Gründergeneration einer Firma gehören, so werden Sie als MitarbeiterIn trotzdem vom Geist der Pioniere und der Firmengeschichte beeinflusst. Systeme organisieren sich nach bestimmten Ordnungsprinzipien, wie z.B. der Prinzipien der Zugehörigkeit oder des Ausgleichs. Sind Prinzipien unausgewogen realisiert, kommt es zu vitalen Störungen für Individuen oder ganze Organisationseinheiten. Im Allgemeinen sind uns diese Wirkkräfte nicht bewusst zugänglich. Mit der Aufstellungsarbeit können diese im Verborgenen wirkenden Kräfte für uns wahrnehmbar, dadurch versteh- und lenkbar gemacht werden - unsere Handlungsoptionen vergrößern sich dadurch. Familiendynamiken wirken besonders stark in das Leben jedes Einzelnen und haben sowohl eine bereichernde, ermöglichende, als auch erschwerende, blockierende bis krankmachende Wirkung. Schicksalshafte Verstrickungen oder Überlagerungen - über Generationen hinweg - beeinflussen unsere Gesundheit, unser gegenwärtiges Verhalten, unsere Beziehungen, unseren Erfolg, unseren Lebensweg. Auch Organisationen, ihre Anfänge und ihre ältere oder jüngere Geschichte wirken prägend auf Erfolg des Unternehmens, auf das betriebliche Klima, die Führungs- und Zusammenarbeitsqualität oder die Effizienz und Innovationskraft am Arbeitsplatz.

Wie wirkt systemische Aufstellungsarbeit?

Durch die räumliche Anordnung von Personengruppen oder repräsentierenden Medien (Holzfiguren, Filze etc.) können unterschiedliche Systeme (eine Familie, ein Team, ein Paar etc.) simuliert, implizite Dynamiken explizit und Ausgeschlossenes respektive Verborgenes gewürdigt und integriert werden. Damit ist sie eine wirkungsvolle Methode um Einsicht in komplexe Situationen / Probleme zu gewinnen, Veränderungen in die gewünschte Richtung aller Beteiligten anzuregen und nährenden Ordnungen wieder herzustellen. Aufstellungsarbeit steigert das Wohlbefinden, wirkt klärend, eröffnet alternative Sichtweisen und Handlungsoptionen. Entwicklungsprozesse werden unterstützt und angeregt, konkrete Fragestellungen können häufig effektiv bearbeitet werden. Trotz der beeindruckenden Erfahrungen und Einsichten ist Aufstellungsarbeit kein Wundermittel sondern eine bereichernde Unterstützung bei Veränderungsprozessen. Sie ersetzt auch keinen therapeutischen Prozess, kann diesen jedoch wirkungsvoll ergänzen.

Für wen eignet sich systemische Aufstellungsarbeit?

Aufstellungsarbeit eignet sich für Personen(kreise), die ein Veränderungs- oder Klärungsanliegen aus dem beruflichen oder privaten Kontext haben. Namentlich: Privatpersonen, Führungskräfte oder Teams. Nicht empfohlen ist insbesondere Gruppen-Aufstellungsarbeit für Menschen mit erheblichen psychischen Belastungen.

Für welche Fragen eignet sich systemische Aufstellungsarbeit?

Aufstellungsarbeit eignet sich für eine breite Palette von Fragen, weil sie sich weniger mit Inhalten als viel mehr mit Dynamiken beschäftigt. Einige mögliche Fragestellungen aus dem Privat- und Arbeitskontext können sein:

Privatkontext

- ▶ Beziehungsfragen in Ehe, Partnerschaft, Dreiecksbeziehungen oder Freundschaft
- ▶ Schwierigkeiten mit sich selbst: Unzufriedenheit, Unsicherheit, Stress, belastende Gefühlslagen etc.
- ▶ Gesundheitsfragen: diffuse Beschwerden, körperliche Symptome, fehlender Antrieb etc.
- ▶ Lebensgestaltungsfragen: z.B. Räume

Arbeitskontext

- ▶ Zusammenarbeitsfragen in der Führungsbeziehung, in Teams oder grösseren Organisationseinheiten
- ▶ Findung von Zielen, Visionen, Entscheidungen, Problem- und Konfliktlösungen
- ▶ Nachfolgeregelungen
- ▶ Laufbahnfragen, Fragen rund um Erfolg

Wie verläuft systemische Aufstellungsarbeit?

Aufstellungsarbeit erfolgt in Gruppen oder Einzelsitzungen. Immer wird mit Repräsentanten gearbeitet, die stellvertretend für Kräfte (Menschen, Symptome, Teilaspekte einer Fragestellung oder Problemsituation etc.) im System der Klientin räumlich aufgestellt werden. In der Gruppe sind die Repräsentanten Gruppenmitglieder, bei einer Einzelaufstellung können es beispielsweise Holzfiguren und natürlich der Klient sein. Die Repräsentanten stellen dabei Ihre Wahrnehmungen und Einsichten zur Verfügung und unterstützen dadurch den Klärungs- und Neuordnungsprozess. Nach einer Einführung und Festlegung der Rollen (KlientIn / Repräsentanten) können grundsätzlich folgende Schritte beschrieben werden, wobei es methodisch und bezüglich Art der Leitung grosse Unterschiede gibt:

Klären des Anliegens

In einem kurzen Gespräch formuliert die Klientin ihr Anliegen, ihren Veränderungs- oder Klärungswunsch. Je nach Fragestellung wird im Vorfeld ein Genogramm, resp. Organigramm erstellt. Die Zielrichtung ist klar.

Aufstellungsarbeit: verstehen

Unter Anleitung wählt der Klient für sich selbst und andere Personen resp. Aspekte aus der Fragestellung Repräsentanten (Personen oder Figuren) und stellt diese im Raum auf. Körperliche, gefühlsmässige oder gedankliche Reaktionen sowie Handlungsimpulse der Repräsentanten werden ausgedrückt und so dem noch beobachtenden Klienten zur Verfügung gestellt. Es entsteht Klärung und tiefes Verstehen.

Aufstellungsarbeit: neue Ordnung

Die nun entstehende Dynamik - eine Form der Selbstorganisation - wird auf ein „Lösungsbild“ hin durch die Leitungsperson begleitet. Die Leitungsperson unterstützt dabei den Klärungs- und Entwicklungsprozess durch kommunikative und affirmative Angebote. Zu gegebener Zeit wechselt die Klientin von der beobachtenden Rolle in die aktive Rolle und stellt sich selber in das Geschehen, an den Platz ihrer Repräsentantin. Alternative Perspektiven, neue Handlungsoptionen und ein neues Selbstverständnis werden erfahrbar.

Abschluss und Nachbetreuung

Je nach Fragestellung sind die Ergebnisse und Erfahrungen unterschiedlich. Gesucht wird der Abschluss in einem für den Klienten kraftvollen Moment. Je nach Ausgang und Bedarf findet eine Nachbetreuung des Klienten statt. Die Repräsentanten werden aus ihrer Rolle entlassen und können für sich selber viele bereichernde Impulse mitnehmen.

Wo kann ich mehr über systemische Aufstellungsarbeit erfahren?

- ▶ Insa Sparrer (2009). Systemische Strukturaufstellungen. Theorie und Praxis. Carl Auer, Heidelberg
- ▶ Gunthard Weber (2002). Praxis der Organisationsaufstellungen. . Carl Auer, Heidelberg
- ▶ Siegfried Essen (2011). Selbstliebe als Lebenskunst. Eins systemisch-spirituelle Übungsweg. Auer Verlag