

Herta Plattner - Psychotherapie, Supervision und Coaching

Methoden --

Systemische Beratung - Psychotherapie

Gestörte Beziehungen machen krank

Der Sohn schläft im Bett des Vaters. Die Mutter beantwortet die Fragen, die im Gespräch an die Tochter gerichtet sind. Der Vater zieht die Tochter ins Vertrauen. Die Großeltern mischen sich in die Erziehung ein. Die Mutter will nicht Mutter sondern Freundin für die Kinder sein. Der Vater hat sich selbst noch nicht von seiner Mutter gelöst. Die Tochter übernimmt Verantwortung für das Wohlergehen der Mutter. Der musisch begabte Sohn soll Jus studieren, weil sein Vater immer selbst Jurist werden wollte. Die Großmutter will die bessere Mutter für ihr Enkelkind sein.

Der Junior-Chef stellt sich über den Senior-Chef. Die neue Vorsitzende wertet ihre Vorgängerin ab. Der Abteilungsleiter verhält sich gegenüber seiner Abteilung unsolidarisch. Der Chef möchte für seine MitarbeiterInnen ein Kumpel sein. Die neu Angestellte reiht sich vor die dienstälteren KollegInnen. Der Trainer spielt einzelne Teammitglieder gegeneinander aus. Die altgediente Sekretärin die dem neuen jungen Chef wichtige Informationen vorenthält. Zwei Ärztinnen mobben einen Kollegen aus "ihrer" Abteilung hinaus.

Systemische Psychotherapie: der Blick auf das Gesamtsystem

Im Rahmen der **systemtherapeutischen Verfahren** gibt es verschiedene theoretische Ansätze. Gemeinsam ist allen der **Blick auf das System**, in erster Linie auf das Familiensystem - **Systemische Familientherapie** - aber auch auf jedes andere, wie z.B. das System einer Organisation, eines Vereins, eines Unternehmens, einer Gemeinschaft, jeder Art von Gruppe. Das einzelne (Familien-) Mitglied wird nicht isoliert betrachtet sondern als Teil des Ganzen mit seinen spezifischen Strukturen, Besonderheiten, Kommunikationsmustern, Verhaltensweisen, Spielregeln und seinem moralischen Gefüge. Dem entsprechend wird auch eine Krankheit, ein Symptom, eine Störung im Gesamtzusammenhang des Systems gesehen, zu dem auch vergangene Generationen einer Familie / eines Unternehmens gehören.

Die Botschaft der Krankheit / Störung

Ein zentrales Anliegen in der Therapie ist dabei oftmals die Botschaft, die Bedeutung, den (verborgenen) Sinn einer Störung / Krankheit zu erkennen und gegebenenfalls auch würdigen zu können. Manche Krankheiten wirken System-stabilisierend.

In gestörten Familiensystemen ist es meist ein Kind, das wie ein Seismograf auf diese Störung reagiert - z.B. mit Verhaltensauffälligkeiten wie Bettnässen oder Krankheitssymptomen wie Migräne - und so zum Symptomträger des gesamten Systems wird. Gleichzeitig wirkt es systemerhaltend indem es z.B. eine drohende Trennung der Eltern ob der gemeinsamen Sorge um das Kind abwendet.

In Organisationen, Teams trifft es - vergleichbar mit Familiensystemen - das schwächste Gruppenmitglied.

Störungen, Krisen haben insgesamt eine positive Aufgabe **als Wegweiser** für anstehende Neuorientierung: die festgefahrenen Muster eines Systems tragen nicht mehr und es gilt Neues zu entwickeln.

Systemische Aufstellungsarbeit: vom Ist-Zustand zum Lösungsbild

Familienstellen - Systemische Strukturaufstellungen

"Bitte sei meine Mama,... bitte sei mein Papa...." Ich leite eine Seminargruppe **Systemische Orientierung** und ein Teilnehmer ist dabei, die Repräsentanten und Repräsentantinnen für die Aufstellung seiner Herkunftsfamilie auszuwählen.

Systemische Aufstellungsarbeit ist ein Verfahren der systemischen Therapie, bei dem Systeme durch räumliche Anordnung von Personen und Symbolen (auf-)gestellt werden. Unser Eingebundensein und gegenseitige Bezogenheit innerhalb von Systemen, wie Familien, Organisationen, Berufsgruppen... wird dabei wahrnehmbar (sicht-, hör- und spürbar) gemacht.

Sie geht im wesentlichen auf Virginia Satir (Familienrekonstruktion) und Bert Hellinger (Familienaufstellungen) zurück und wurde ursprünglich nur in der Familientherapie angewandt.

Systemische Aufstellungsarbeit ist ein prozesshaftes Vorgehen und ist prinzipiell ressourcen- und lösungsorientiert. Nach dem Grundsatz **Anerkennen was ist** (Bert Hellinger) wird als erstes der **Ist-Zustand** gestellt um die Beziehungsstruktur und Beziehungsdynamik (Ungeordnetheiten, Verstrickungen, Krankheiten, Konflikte, Probleme, Erstarrungen u.s.f.) deutlich zu machen. Dann geht es schrittweise in Richtung **Lösungsbild** mit einem Angebot an Neuorientierung.

Familienstellen - oder: "Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben" (Milton H. Erickson)

Gestörte Beziehungen machen krank: gestörte Beziehungen zwischen den Lebenden *und* gestörte Beziehungen zwischen den Lebenden und den Toten.

Unsere Vorfahren beeinflussen uns als innere Stimmen in unserem Verhalten und Handeln meistens mehr, als uns bewusst ist. Oft werden über Generationen hinweg immer wieder kehrende Botschaften und Überzeugungen (z.B. *Das Leben ist mühsam und schwer*), Krankheiten (z.B. Depression) und Aufträge als **Familienskript** weitergegeben, dem wir aus innerer Loyalität zu unserem Herkunftssystem folgen.

Beim **Familienstellen** (siehe dazu auch den Text der Seminausschreibung *Systemische Orientierung*) wird mit Hilfe der Seminarteilnehmer und Teilnehmerinnen als Repräsentanten für Vater, Großväter, Bruder... und

Repräsentantinnen für Mutter, Großmütter, Schwester... die Herkunftsfamilie gestellt. Ebenso kann auch die Gegenwartsfamilie gestellt werden. Die Rückmeldungen der RepräsentantInnen, die sich vor allem auf ihre Körperempfindungen beziehen enthalten wichtige Informationen zur **Familiendynamik** und erweisen sich als zuverlässige "wissende Felder".

Auch nach vielen Jahren praktischer Erfahrung mit unzähligen Aufstellungen bin ich immer wieder neu beeindruckt in welchem Ausmaß wir fähig sind, Personen und Systeme zu repräsentieren und dabei oft intensive Gefühle erleben.

Ziel des Familienstellens ist es, mit **heilenden Lösungsbildern**

- die gestörten Beziehungen zu ordnen,
- Ausgeschlossene ins System aufzunehmen,
- übernommene Lasten an den Platz zurückzugeben wo sie hingehören,
- Krankmachendes aufzulösen und
- Kraft aus den eigenen Wurzeln zu schöpfen.

Systemische Strukturaufstellungen - oder: es gibt nichts, was ich nicht aufstellen kann

Die Aufstellungsarbeit wurde und wird von verschiedenen Schulen ständig weiterentwickelt und erforscht. U.a. haben Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer die Grundprinzipien des Familiensystems auf andere Systeme übertragen und die Systemischen Strukturaufstellungen entwickelt. Diese gewinnen weit über den therapeutischen Kontext hinaus zunehmend in Organisationen und Unternehmen, in der Organisationsentwicklung und Beratung (Coaching, Supervision) an Bedeutung.

Einige Beispiele für Strukturaufstellungen:

Organisations-Strukturaufstellungen helfen bei gestörten Arbeitsbeziehungen.

Damit z.B. ein Team optimal arbeiten kann, braucht jedes Mitglied entsprechend seiner Kompetenz, seines Engagements und seiner zeitlichen Zugehörigkeit den richtigen Platz innerhalb des Beziehungsgefüges, vergleichbar mit einem gut aufgestellten Fußballteam.

Problemaufstellungen klären, warum und wozu wir ein Ziel noch nicht erreicht haben.

Hindernisse werden in ihrer Schutzfunktion gewürdigt und (verschüttete) Ressourcen können ihre Kraft entfalten.

Organismusaufstellungen helfen uns, gebundene Energien zum Fließen zu bringen und Blockaden zu lösen.

Aufstellungen "innerer" Systeme, z.B. wie wir mit einem Problem, einer Krankheit umgehen, ermöglichen uns all unsere - auch ungeliebten - Persönlichkeitsanteile in Beziehung zu setzen, anzuerkennen und energetisch zu nutzen.

Tetralemmaaufstellungen bieten kreative Möglichkeiten, um Schritte aus einem Dilemma zu finden.

Aufstellungen des ausgeblendeten Themas befassen sich gleichermaßen mit dem offiziellen Thema (dem ausgesprochenen Anliegen das bearbeitet werden soll) und mit dem, "worum es auch noch geht" (dem nicht ausgesprochenen, weil nicht bewussten Anteil). In privaten wie in beruflichen Beziehungen kann es sich dabei z.B. um Widerstand, Rivalität, Ängste und dgl. handeln.

Supervisionsaufstellungen klären berufliche Fragestellungen jeder Art, wie z.B. Aufgabenverteilungen, Projektarbeiten, Zielvorstellungen eines Unternehmens, Belastungssituationen, hierarchische Unklarheiten u.a.m.

Mag. Herta Plattner
Anton Frank-Gasse 6/7
A-1180 Wien

Tel. und Fax: 01 / 470 20 98
(mit aktuellen Telefonzeiten am Anrufbeantworter zu denen Sie mich persönlich sprechen können.)

info@HertaPlattner.at

www.HertaPlattner.at