

## 10 Punkte zur Arbeit mit Aufstellungen

**1. Methode:** Eine Aufstellung ist ein meist in der Gruppe angewendetes Verfahren, das Wirkmechanismen in Beziehungssystemen wie der Familie, einer Organisation oder einem Team deutlich macht. Man kann Einblicke darüber erhalten, was die Dynamik der Beziehungen sowie der daraus folgenden Handlungen und Verhaltensweisen bestimmt. Während einer Aufstellung kann der Klient (Falleinbringer) die gewonnenen Informationen und Erfahrungen nutzen, um einen Handlungsimpuls in Bezug auf sein Problem zu erhalten, eine veränderte Perspektive zu gewinnen oder Ähnliches.

**2. Ablauf:** Der Klient formuliert seine Fragestellung zu einer Situation (Anliegen), nachdem er gemeinsam mit dem Aufstellungsleiter herausgefunden hat, welche Aspekte in Verbindung mit dieser Situation bzw. diesem Anliegen wichtig sind. Dann wählt der Klient Personen aus der Gruppe als Stellvertreter für diese Menschen bzw. Elemente aus und stellt sie nach seinem inneren Bild – also so, wie er die Beziehung der repräsentierten Menschen zueinander erlebt – in den Raum. Der Klient wählt entweder auch eine Stellvertretung für sich oder steht für sich selbst. In der Regel wissen die Stellvertreter nur, wen oder was sie vertreten, und kennen kaum Details über jene Person oder Sache. Dennoch haben sie in dem Moment, in dem sie die Stellvertretung einnehmen, eine Wahrnehmung über die repräsentierte Person, die zum Fortgang der Arbeit am Anliegen des Klienten nützliche Hinweise gibt. Beispielsweise mag sich der Stellvertreter an der ihm zugewiesenen Position im Raum isoliert fühlen, oder er spürt einen besonderen Bezug zu einer anderen Person in der Aufstellung, hat Körperempfindungen wie innere Unruhe oder „weiß“ genau, wo er lieber stehen würde und warum. Im weiteren Verlauf werden diese Stellvertreteraussagen genutzt, um eine stimmige Positionierung aller zueinander zu finden, die im Sinne des Anliegens vom Klienten anerkannt wird.

Ergänzend oder alternativ zu der Arbeit mit Stellvertretern kann auch mit sogenannten „Bodenankern“ gearbeitet werden. Sie bestehen aus Karten, DIN-A4-Blättern oder Matten, denen wie bei einem Stellvertreter eine Bedeutung oder Bezeichnung sowie eine Blickrichtung zugewiesen wird. In die Stellvertretung dieses jeweiligen Teilaspekts des Systems und Geschehens gehen dann in der Regel die Falleinbringer selbst und stellen sich nacheinander auf diese Bodenanker. Sie gewinnen – vermittelt über die dabei jeweils erlebten Emotionen – weitere Informationen im Bezug auf die wechselseitigen Abhängigkeiten und Einflüsse im System und ihr Anliegen. Dieses Vorgehen kann u. a. aus methodischen Gründen angewendet werden oder falls nicht genügend oder gar keine Stellvertreter anwesend sind. Einzelaufstellungen (Leitung + Klient) mit Bodenankern sind also auch ohne weitere anwesende Personen möglich und wirken ebenso lösend wie Gruppenaufstellungen.

**3. Wirkung:** Aufstellungen wirken durch das Phänomen, das man „stellvertretende Wahrnehmung“ nennt. Dies ist am ehestem vergleichbar mit einer wesentlichen Fähigkeit des Menschen, Erfahrungen anderer Menschen im eigenen Inneren nachzuvollziehen und körperlich und gefühlhaft zu „wissen“. Diese Fähigkeit der Empathie oder Empfänglichkeit wird

in vielen therapeutischen Ansätzen genutzt, zum Beispiel in der Psychoanalyse (Gegenübertragung), in Balint-Gruppen (Spiegelphänomen) und in der Skulpturarbeit bei Virginia Satir. Das Besondere in der Aufstellungsarbeit ist nun, dass die stellvertretende Wahrnehmung über empathische Fähigkeiten hinausgeht und offensichtlich auf „Informationen“ Zugriff hat, die nicht per Faktenwissen weitergegeben wurden. Es gibt inzwischen zahlreiche, auch interdisziplinäre Erklärungsansätze und Studien zur Validität und Reliabilität, jedoch: Das Phänomen ist nicht hinreichend wissenschaftlich erklärbar. Einstweilen nutzen wir die Wirkung – ähnlich wie wir die Uhr und die Zeiteinteilungen nutzen, ohne wissenschaftlich erklären zu können, was „Zeit“ eigentlich ist.

**4. Offene Lösungsorientierung:** Die Lösungssuche im Feld einer Aufstellung orientiert sich an gefundenen Mustern, die in Familien und anderen Systemen wirksam sind und die wie Naturgesetze „Kategorien des Faktischen“ sind, deren Verletzung manchmal schweres Leiden und deren Beachtung weit reichende Heilung bewirken kann.\* Das Vorgehen orientiert sich dabei an bestimmten Prinzipien, z. B. das Beachten aller seelischen Anteile eines Klienten als zu ihm dazugehörend, die Unveräußerlichkeit des eigenen Schicksals (z. B. können Kinder nicht die Lasten ihrer Eltern tragen), das Sehen und Einschließen aller Mitglieder eines Systems und die Beachtung von zeitlichem Vorrang (Anciennitätsprinzip: Ahnen, ehemalige Kollegen, Gründungsväter und -mütter etc.). Folgt man bei der Arbeit in einer Aufstellung der Dynamik dieser Ordnungen, stellt sich eine dem „Organismus des Systems“ dienende Beruhigung und Klärung ein.

Dabei ist uns wichtig zu betonen, dass wir keine von vornherein festgelegten Ordnungskonzepte im Kopf haben, die die Handlungen und Deutungen bestimmen. Wir nutzen das Verb „folgen“, weil es unserem Verständnis nach zur Aufgabe einer Aufstellungsleitung gehört, das, was sich als Bewegung zwischen den Stellvertretern zeigt, als reelles Phänomen zu nehmen und sich davon leiten zu lassen. Jeder in der Aufstellung, aber vor allem der Klient, kann spüren, wann eine Bewegung, eine Aussage oder Erkenntnis stimmig ist. Wir legen den Stellvertretern keine Worte in den Mund, brechen Aufstellungen nicht ab, erwarten keinen Vollzug von Ritualen oder festgelegten Abfolgen. Dies betonen wir so ausdrücklich, weil immer wieder Befürchtungen geäußert werden, Aufstellungsarbeit könnte ein manipulatives Geschehen sein. Für uns sind diese Ordnungen Orientierungshilfen, die empirisch gefunden wurden und gebündelte professionelle Erfahrungen darstellen. Zentrale Instanz ist und bleibt der Klient – nach ihm und seinem Anliegen richtet sich jeweils die Überlegung, was der nächste Lösungsschritt sein kann.

**5. Achtsame Aufstellungsleitung und Stellvertretung:** Als Aufstellungsleiterinnen begleiten wir eine Aufstellung in einer Haltung von offener, absichtsloser Wahrnehmung. Darunter verstehen wir, dass wir keine im Vorhinein definierten Lösungen als Ziel verfolgen, dass wir den Aussagen der Stellvertreter vertrauen, Hypothesen offenlegen und überprüfen. Wir sorgen in einem Vorgespräch mit dem Klienten dafür, dass er sein Anliegen formulieren kann und dass die dafür wichtigen Informationen verfügbar sind. In der Aufstellung achten wir darauf, dass er nicht überfordert wird und dass sich Wirkungen auf und durch die Stellvertreter entfalten

können, dass das Anliegen des Klienten im Mittelpunkt steht und dass ein für den Klienten hilfreiches und erfassbares Ende gefunden wird.

Dabei bleiben wir in der Regel fokussiert auf das Anliegen für den Moment. Der Klient bleibt auch im Mittelpunkt, wenn sich Verstrickungen mit Familienmitgliedern zeigen. Wir arbeiten nicht mit und an den Schicksalen und Dynamiken der anderen Personen im System, wenn sie nicht mit dem Klienten in direkter Beziehung stehen.

**Stellvertreter** stehen für Personen oder wichtige Elemente im System des Klienten und repräsentieren mit ihrer Wahrnehmung Beziehungen, Emotionen, Eindrücke. Sie „arbeiten“ für den Klienten, stehen in hilfreicher Absicht für ihn. Alles, was sich an Wahrnehmung zeigt, gehört ins System des Falleinbringers. Dies ist wichtig zu betonen, da es oft Resonanzen in der Person des Stellvertreters gibt, der Ähnliches kennt oder in Erinnerung bringt. Dies ist einerseits der Grund, warum in der Stellvertretung gemachte Erfahrungen auch hilfreich für das eigene Leben sein können, andererseits bringen diese Erfahrungen auch Lebensthemen zum Vorschein, mit denen der Stellvertreter so nicht gerechnet haben mag und die er gerne wieder abgeben möchte. Dieses Abgeben ist nun ein wichtiger Schritt in den Aufstellungen. Am Ende einer Aufstellung werden die Stellvertreter aus den Rollen „entlassen“ mit dem Hinweis, dass sie alles, was ins System der Klienten gehört, wieder in dessen System zurückgeben. In der Regel gelingt dies so leicht und selbstverständlich, wie es gelang, in die Stellvertretung zu gehen. Die meisten Stellvertreter berichten, dass sie nach ein paar Stunden schon Wesentliches aus der Aufstellung nicht mehr erinnern. Wenn nach einer halben Stunde noch etwas von der Stellvertretung zu spüren ist, bitten wir, dies rückzumelden, eine zweite Entrollung wird dies lösen.

**6. Profunde Hintergründe:** Die Aufstellungsarbeit, wie wir sie betreiben, basiert auf psychotherapeutischen Grundlagen. Hierzu gehören unter anderem die vom Therapeuten praktizierte besondere Form der Wahrnehmung, die Freud „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ nannte, die Bedeutung der Anordnung von Personen im Raum, die Virginia Satir entdeckt, angewandt und weiterentwickelt hat, die Entdeckung und Einsicht von tief wirkenden Gewissensbindungen, wie Bert Hellinger sie beschrieb, die „Psychoanalyse im Raum“ von Dr. Albrecht Mahr, bis zu aktuellen Verfahren wie der Traumaarbeit von Prof. Franz Ruppert. Mittlerweile ist die Aufstellungsarbeit als wirksame therapeutische Methode für die unterschiedlichsten psychischen Irritationen und Krankheiten nicht mehr wegzudenken. Sie wird beständig weiter entwickelt und validiert.

Auch in anderen Kontexten hat sich Aufstellungsarbeit als sehr hilfreich erwiesen. Wir nutzen sie als wesentliche Methode im Begleiten von nicht therapeutisch indizierten Entwicklungsprozessen, welche wir Menschen im Verlauf eines ganz normalen Lebens durchleben und die uns sehr in Anspruch nehmen, irritieren oder blockieren können. Die uns Druck machen, uns den Blick verengen und unser Mitgefühl lahmlegen. Zu diesen Anwendungskontexten außerhalb der Therapie gehören auch Aufstellungen in betrieblichen Organisationen (Gunthard Weber). Wenn man in Firmen beispielsweise einen Teambildungsprozess mit Aufstellungen

unterstützt, ist dies keine therapeutische Intervention, aber trotzdem eine Intervention mit erleichternder Absicht und Wirkung.

In dieser Art von Prozessbegleitung haben wir reiche Erfahrung als Coachs und haben uns zudem selbst persönlich und im Rahmen von Aufstellungen mit vielerlei lebensgeschichtlichen Entwicklungsaufgaben und biografischen sowie persönlichen Herausforderungen auseinandergesetzt. Und dies in jedem Kontext: private Probleme mit Partnern, Eltern, Kindern, Nachbarn oder berufliche mit Kollegen, der Arbeitsstelle, beruflichem Wechsel und vieles mehr. Auf der Grundlage unserer professionellen Schwerpunkte und Weiterbildungen können wir uns intensiver mit Symptomen befassen, speziell mit Stimm- und Atemsymptomen und Auftrittsangst, Burn-Out-Symptomen oder Gewichtsproblemen. Wir haben uns gut geschult, dabei achtsam auf die Grenzen zu blicken, sowohl auf diejenigen unserer Klienten als auch auf unsere eigenen, und schließlich auch auf jene Grenzen, die durch die Tiefe des Anliegens gegeben sind. Dabei orientieren wir uns stets an dem Ziel, dass der Klient einen Schritt geht, der ihm dient, der seine Kräfte mobilisiert, der seine Ressourcen aufdeckt, der die Lösung in den Mittelpunkt stellt und die gesunden Ich-Anteile stärkt. In der Arbeit mit Aufstellungen werden teilweise sehr emotionale Phasen durchlebt. Am Ende steht jedoch eine mit dem Klienten erarbeitete gute „Lösung“ – wie immer diese aussehen mag. Falls sich während der Arbeit zeigt, dass weitere therapeutische Hilfe für den Klienten in dem einen oder anderen Punkt angemessen wäre, so stehen wir mit Feedback, Adressen und Rat zur Seite. Eine exakte Trennschärfe, wo das therapeutische Wirken anfängt, gibt es hierbei nicht. Vieles wird als heilsam erlebt, auch wenn man sich vorher nicht „krank“ fühlte.

**7. Gesicherte Qualität:** Jede von uns hat eine gründliche Ausbildung und hat langjährige eigene Erfahrungen gesammelt. Wir haben in jeder Aufstellung die andere Kollegin als Supervisorin und garantieren den Teilnehmern unserer Abende, dass wir eingebunden sind in ein größeres Kollegennetzwerk, das uns selbst stets mit Aufmerksamkeit und Supervisionsmöglichkeiten zur Seite steht. Des Weiteren pflegen wir interdisziplinäre Weiterbildungen: Traumaarbeit, Körperarbeit, Meditations-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitspraxis, Psychotherapie, Kreative Methoden u. v. m.

**8. Offen für Kritik:** Es gibt viel öffentliche Kritik: an der Methode des „klassischen Familienstellens“ und an Bert Hellinger, der die Methode populär gemacht hat. Grundsätzlich heißen wir sachliche Kritik willkommen, sie dient der Professionalisierung. Viel von der öffentlichen Kritik bezieht sich auf die Anfangsjahre der Methode und darauf, wie speziell Bert Hellinger in den ersten Jahren Aufstellungen geleitet hat, aber auch auf die Art, wie er diese Methode aktuell betreibt. Da gibt es neben konstruktiven Einwänden auch viel Polemik, vorurteilsbeladene Scheinsachlichkeit und Unwissen. Diese findet man auch in Artikeln und Berichten namhafter Medien, die nicht zwischen Hellinger und der Methode unterscheiden. Als Aufstellerinnen, die die Methode und auch die Haltung, mit der an diesem Verfahren weiter gearbeitet wird, schätzen, sind wir dankbar für die Leistung der Gründer/innen wie Satir und Hellinger, der die Methode mit Entdeckerfreude vorangetrieben und bekannt gemacht hat. Es gab und gibt allerdings auch mancherlei Praxis und Gebaren, die so von uns nicht getragen

werden. Wir stehen für eine transparente, nicht direktive und am Klienten orientierte Arbeitsweise.

Die Aufstellungsarbeit ist in der Tat in ständiger Entwicklung und findet mittlerweile überall in der Welt Anwendung, in Familien, in Unternehmen als Strukturaufstellungen (Matthias Varga von Kibéd/InsaSparrer), aber darüber hinaus beispielsweise auch in politischen Konflikten und der internationalen Friedensarbeit (Dr. Albrecht Mahr).

Letztlich bleibt es dem Selbst-Vertrauen des Klienten und dem Vertrauen des Klienten in die Aufstellungsleitung und die Gruppe überlassen, sich dieser Methode zu öffnen. Wir empfehlen sehr, zu Beginn zunächst als Gruppenteilnehmer mitzuwirken und eventuell für andere Personen „zu stehen“, ohne selbst eine eigene Aufstellung zu machen.

**9. Begrenzte Zeit und geschützter Raum:** Eine Aufstellung dauert erfahrungsgemäß zwischen 45 Minuten (selten kürzer) und eineinhalb Stunden (niemals länger). Aufstellungsarbeit ist eine Gruppenarbeit. In der Regel wird sich geduzt, was auch zum persönlichen Schutz der Beteiligten beiträgt. Wir alle bilden zusammen das Feld, in dem sich die Entwicklungen der Klienten vollziehen und in dem sie gedeihen können. Wir sind immer alle beteiligt, bieten Möglichkeiten, Wahrnehmung und Schutz. Vertraulichkeit ist oberstes Gebot.

**10. Ihre Vor- und Nachbereitung:** Zur Vorbereitung auf ein eigenes Anliegen empfehlen wir, sich Fakten über Personen der Familie oder der Organisation in Erinnerung zu rufen. Wer gehört alles dazu? Wer ist am längsten dabei? Über wann spricht man nicht? Solches Wissen ist hilfreich, aber nicht Bedingung. Außerdem bitten wir um telefonische Anmeldung, um in einem Gespräch gemeinsam abzuklären, ob wir mit Blick auf das gegebene Anliegen eine Aufstellung für sinnvoll halten.

Für alle Falleinbringer und Stellvertreter gilt: Wenn nach der Aufstellung noch Gesprächs- oder Handlungsbedarf besteht, ist ein Infogespräch mit einer von uns Leiterinnen selbstverständlich. Falls weitere Schritte anstehen, wird hier auch geklärt, wie diese aussehen. Aufstellungen sind tiefe und emotionale Prozesse, deshalb sind sie auch so wirksam. Wir bitten an dieser Stelle, Selbstsorge und Eigenverantwortung im Blick zu behalten, ernst zu nehmen und sich zu melden, wenn Bedarf besteht.



15.2.2013, Kerstin Kuschik und Dr. Kirsten Nazarkiewicz