

# **Systemische Beratung mit verschiedenen Aufstellungstechniken**

1. Systemische Grundprämissen
2. Setting
3. 1. Sitzung  
Auftragsklärung und Besprechung der weiteren Vorgehensweise
4. Hypothesenbildung
5. 2. Sitzung  
Übung von Kommunikationstechniken
6. 3. Sitzung  
Genogrammarbeit
7. 4. Sitzung  
Besprechung des Genogramms (s. Anlage)  
und Aufstellung mit Gliederpuppen
8. 5. Sitzung  
Aufstellung von Ist- und Zielzustand
9. Reflexion des Beratungsverlaufes

## 1. Systemische Grundprämissen

Im Folgenden möchte ich kurz erläutern, wie ich systemisches Arbeiten in den letzten Jahren erfahren habe.

Es gibt keine objektive Wirklichkeit. Sie ist subjektiv und von jedem selbst konstruiert. Ein und dieselbe Sache wird von jedem anders wahrgenommen. Nichts ist absolut und unveränderbar. Es kommt immer auf die Erfahrungen, Prägungen, Glaubenssätze, Blickwinkel und die gegenwärtige Situation des Klienten an. Für den Berater ist es wertvoll, dies immer im Hinterkopf zu haben. Wenn man dem Klienten hilft, seine empfundene Realität einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, kann man ihn dabei unterstützen, das Problem als veränderbar und dadurch auch lösbar zu erfahren.

Systemisches Arbeiten bedeutet, dass wir einen Konflikt, ein Problem, nicht isoliert betrachten, sondern uns das ganze System anschauen; also, je nach Anliegen, die Herkunfts-, die Gegenwartsfamilie oder zum Beispiel das Arbeitssystem. Hierzu ist die Aufstellungsarbeit ein sehr hilfreiches Mittel. Hat man keine Gruppe zur Verfügung, kann man mit Figuren oder Bodenankern arbeiten.

Die systemische Sichtweise hilft uns Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Systemische Fragen helfen dem Klienten eine andere Perspektive für die Dinge zu bekommen. Wie zum Beispiel:

**Wunderfrage:** „Was wäre, wenn das Problem auf einmal – über Nacht – weg wäre? Wie würde sich das anfühlen? Wer würde es merken? Woran würden es die anderen merken?“

**Skalierungsfragen:** „Wie fühlte es sich bisher an auf einer Skala von 1 bis 10? Hat es sich schon einmal besser angefühlt? Wo war es da auf der Skala?“

**Zirkuläres Fragen:** „Was würde Ihre Frau antworten, wenn ich sie fragen würde, wie es Ihrem Sohn geht.“

**Externalisierung:** „Wenn Sie ein Symbol für das Problem aussuchen müssten, wie würde es aussehen?“

**Ressourcenorientiertes Fragen:** „Wie war das damals, als Sie sich verliebten?“

**Das Gute am Schlechten:** „Was wäre, wenn das Problem weg wäre? Ist es vielleicht für irgendetwas gut?“

Die Haltung des Beraters sollte folgendermaßen sein:

- **Neutral:** die persönlichen Sichtweisen und Wertvorstellungen des Beraters bleiben außen vor.
- **Empathisch:** durch einfühlsames aktives Zuhören zeigt der Berater sein Interesse am Klienten.

- **Allparteilich:** der Berater ergreift keine Partei; besonders bei der Mediation.
- **Neugierig:** offene Fragen, die das Interesse und den Respekt des Beraters widerspiegeln.

Jedoch gilt auf alle Fälle: Ohne Auftrag keine Beratung. Deshalb sollte man sich als Berater sehr viel Zeit für die Auftragsklärung lassen und erst mit der Beratung anfangen, wenn das Anliegen stimmig ist.

## **2. Setting**

Meine Praxis ist ein 12 m<sup>2</sup> Zimmer in meiner Wohnung. Darin befinden sich 2 gemütliche Sessel mit einem runden Tisch in der Mitte. Bei Bedarf kann ein Sessel aus dem Flur dazugestellt werden. Für die systemische Beratung gibt es an Arbeitsmaterialien: Blätter mit Stiften, einen Flipchart und Gliederpuppen in verschiedenen Größen.

Bevor mein Klient kommt, stelle ich Wasser bereit und koche eine Kanne Tee. Ich schaue, dass der Raum gelüftet ist und eine angenehme Temperatur herrscht.

Meine persönliche Vorbereitung sieht so aus, dass ich darauf achte,

- dass ich ausgeruht bin
- dass ich satt bin
- dass ich meine persönlichen Probleme vor der Tür lasse
- dass ich etwa 5 Minuten vor dem Termin mit den Vorbereitungen fertig und zur Ruhe gekommen bin

Ein Termin dauert zwischen 60 bis 90 Minuten.

### **3. 1. Sitzung am 23.06.09:** Auftragsklärung und Besprechung der weiteren Vorgehensweise

Die Klientin Stefanie W. und ich hatten vorher kurz telefoniert. Sie sagte nur, es ginge um Ihre Beziehung zu ihrer Mutter. Sie ist 41 Jahre alt, ist verheiratet und hat einen 5-jährigen Sohn. Ihre Mutter ist 66 Jahre alt und alleinlebend.

Sie kommt zum ersten Termin. Wir setzen uns gegenüber und ich frage, ob sie etwas zu trinken möchte. Ich erkundige mich auch noch, ob sie gut hergefunden hat und ob sie einen Parkplatz bekommen hat. So habe ich mir schon drei Mal „Ja“ abgeholt und somit eine positive Anfangssituation geschaffen.

Ich frage, ob sie mir erzählen möchte, was sie zu mir führt. Sie antwortet, dass sie mit ihrem Mann noch einmal über ihren Entschluss gesprochen hatte, bei mir eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Da wir gemeinsame Bekannte haben, ist sie jetzt unsicher, ob das eine gute Entscheidung war, zu mir zu kommen. Sie möchte nicht, dass irgendwelche intimen Dinge bekannt werden. Außerdem möchte sie auch nicht zu sehr in der Vergangenheit herumrühren.

Daraufhin versicherte ich ihr, dass es selbstverständlich ist, dass nichts, was wir hier besprechen, dieses Zimmer verlässt. Auch werden wir nichts tun, was sie nicht möchte. Wenn sie die Vergangenheit nicht anschauen möchte, dann werden wir das selbstverständlich auch nicht tun. Sie wird hier zu nichts gezwungen. Außerdem könne sie jederzeit die Sitzung abbrechen, wenn sie merkt, dass sie kein Vertrauen mehr zu mir hat. - Damit war Stefanie einverstanden.

Ich fragte nach ihrem Auftrag an mich. Stefanie überlegt kurz. Sie möchte, dass die Mutter sich nicht mehr so in ihr Leben einmischt.

Ich entgegnete, dass wir nun leider nicht mit der Mutter arbeiten können, da sie ja nicht hier sitzt.

Stefanie lacht und stimmt zu.

**Bemerkung zur Intervention:** *Durch den Hinweis, dass wir nichts am Verhalten der anderen ändern können, zeigen wir auf, dass die Verbesserung ihres Problems allein in ihrer Verantwortung liegt.*

Ich fragte noch einmal nach Ihrem Anliegen, und was wir denn für sie tun können.

Daraufhin erzählt Stefanie:

Sie fühlt sich völlig fertig und ausgesaugt, wenn sie mit ihrer Mutter zusammen ist, es setzt sie völlig unter Stress und sie ist immer wieder froh, wenn sie geht oder am Telefon auflegt. Sie muss immer aufpassen, dass sie nichts Falsches sagt. Die Mutter mischt sich in alles ein und es gibt ewig nur Diskussionen.

Ich fasste zusammen:

Also, du hast in der Vergangenheit den Umgang mit der Mutter als anstrengend empfunden. Gibt es auch Dinge, die du an deiner Mutter schätzt?

**Bemerkung zur Intervention:** *Durch den Hinweis, dass es in der Vergangenheit so war, wird unterstellt, dass es in der Zukunft nicht so sein muss. Die Redewendung, „du hast es so empfunden“ impliziert, dass es sich hier um eine subjektive Realität und nicht um eine absolute Wirklichkeit handelt, die nicht zu ändern ist. Mit der nächsten Frage, wird der Fokus auf positive Seiten an der Beziehung zur Mutter gelenkt.*

Stefanie braucht nicht lange zu überlegen. Es gibt viele Dinge, die sie bei ihrer Mutter bewundert. Sie sei zum Beispiel sehr intelligent. Sie hat es in ihrer beruflichen Laufbahn sehr weit gebracht. Sie ist an sich eine sehr gute Gesprächspartnerin, da sie sehr viel weiß und eine sehr gute Allgemeinbildung hat. Sie weiß auch sehr viel über sich selbst, da sie schon viele Therapien durchgemacht hat. Sie weiß auch immer genau zu jedem Problem die Lösung. Aber trotzdem schafft sie es immer wieder sie herunterzuziehen und ihr Schuldgefühle einzureden.

Ich fragte, was genau die Mutter machen muss, damit sie sich schlecht fühlt und Schuldgefühle hat.

**Bemerkung zur Intervention:** *Somit wird aufgezeigt, dass die Gefühle von Stefanie einem Muster unterliegen und deshalb steuer- und veränderbar sind.*

Stefanie erklärt, dass die Mutter immer wieder von der Vergangenheit erzählt. Sie kann ja verstehen, dass ihre Mutter es sehr schwer hatte in ihrem Leben. Deren Mutter ist mit 4 Brüdern aufgewachsen und wurde sexuell missbraucht. Sie ist früh gestorben; sie hat sich selbst vergast. Daraufhin hat der Vater der Mutter wieder neu geheiratet. Mit der neuen Frau hat er noch eine Tochter bekommen. Die Stiefmutter machte ihr das Leben schwer und stellte die eigene Tochter immer über Stefanies Mutter. Stefanie selbst ist nur durch eine Wette entstanden. Und zwar hat Stefanies Vater mit seinen Kumpels gewettet, dass er die Mutter rumkriegt. Sie waren dann, ziemlich mittellos ca. 3 Jahre zusammen, bevor sie sich wieder trennten. Ja und dann zogen sie nach Stuttgart, die Mutter machte bei einem großen Autokonzern Karriere und heiratete wieder. Mit ihrem richtigen Vater hatte Stefanie erst als Erwachsene Kontakt. Ihr Verhältnis zu ihrem Stiefvater war eher ohne Emotionen. Stefanie rechnet der Mutter hoch an, dass sie sich erst trennte, als Stefanie aus dem Haus war. – All diese Dinge hat die Mutter noch nicht verarbeitet. Sie wird dann manchmal so richtig depressiv und war sogar schon wegen einem Selbstmordversuch in einer geschlossenen Anstalt.

Ich sagte, wie beeindruckt ich von diesem Schicksal bin. Ich fragte, was die Mutter wohl antworten würde, wenn ich sie frage, wie Stefanie die Beziehung sieht.

***Bemerkung zur Intervention: Zirkuläres Fragen ändert den Blickwinkel.***

Stefanie antwortet, dass die Mutter sich wünscht, dass sie Freundinnen sind.

Ich wiederholte, dass ich wissen wollte, was die Mutter denkt, dass Stefanie sich wünscht.

Stefanie war irritiert und musste erst einmal überlegen. Dann sagte sie, dass die Mutter sicher denkt, dass sie sich auch eine gute Beziehung wünscht. Wie 2 Freundinnen, die sich alles erzählen. Aber es wäre ja auch so, dass sie sich oft austauschen. Und wenn es der Einen schlecht geht, dann leidet die Andere mit. Sie fragen sich auch oft gegenseitig um Rat. Nur fühlt Stefanie sich oft ausgenutzt, da sie sich ein Bein für ihre Mutter ausreist, und es ihr dann nicht gedankt wird. Die Mutter sagt dann zu ihr, dass sie sich ja auch für andere gerne aufopfert, und das dann auch für sie machen könnte. Stefanie meinte, dass sie ihr oft auf diese Weise Schuldgefühle einreden würde und sie auch unter Druck setzt. Zum Beispiel, indem sie ihr sagt, dass sie auf alle Fälle von ihr erwartet, dass sie sie später im Alter zu sich nimmt. Sie will auf keinen Fall ins Altenheim.

Ich sagte, dass ich da schon heraushöre, dass die beiden sich absolut nicht gleichgültig sind, sondern eine sehr intensive Bindung haben, was Stefanie bestätigte.

***Bemerkung zur Intervention: Positive Umdeutung***

Ich fragte, wann das Verhältnis denn am Schlimmsten war und wo es auf einer Skala von 1 bis 10 anzusiedeln ist. Dann fragte ich noch, wo es heute einzuordnen ist. Und wo es zu den besten Zeiten schon einmal war.

Stefanie erinnerte sich an einen gemeinsamen Urlaub mit ihrer Mutter und ihrem Stiefvater in Südfrankreich vor ca. 20 Jahren. Danach hatten sie ein halbes Jahr

keinen Kontakt miteinander. Auf der Skala war es damals bei 1. Heute ist es bei 5-6. Am Besten war es schon mal bei 9.

**Bemerkung zur Intervention:** *Skalierungsfragen zeigen dem Klienten, dass alles veränderbar ist.*

Die Zeit für die erste Sitzung war um und ich fragte, ob sie ihr Anliegen noch einmal formulieren könnte.

Stefanie möchte einen Weg finden, mit ihrer Mutter in Zukunft gut umzugehen und gelassen aus jeder Begegnung bzw. Gespräch gehen.

**Bemerkung zur Intervention:** *Es war wichtig, sich zum Schluss der Sitzung noch einmal den Auftrag abzuholen. Für den nächsten Termin haben wir jetzt eine gute Basis weiter zu arbeiten.*

So antwortete sie auch auf meine Frage, ob sie damit einverstanden wäre, beim nächsten Mal zu üben, wie sie in Zukunft besser mit ihrer Mutter kommunizieren kann, begeistert mit Ja.

#### **4. Hypothesenbildung**

In der Zwischenzeit überlegte ich mir ein paar Hypothesen:

- Die Mutter hat die Vergangenheit nicht verarbeitet und braucht dafür die Tochter.
- Die Mutter hat ein großes Aufmerksamkeitsdefizit, das sie u.a. durch den Selbstmordversuch zu bekommen versucht.
- Die Mutter hat sich jahrelang für Stefanie aufgeopfert und möchte jetzt die Gegenleistung.
- Für Stefanie ist „Grenzen stecken“ ein großes Lernthema, das sie im Moment von ihrer Mutter gespiegelt bekommt.
- Die Mutter schätzt die Tochter als Freundin und umgekehrt. Das bedeutet, sie heben sich auf die gleiche Ebene und leben nicht ihre Mutter-Tochter-Beziehung.
- Die Mutter fühlt sich alleine und denkt Stefanie hat ja Mann und Kind und kann sie an dem „Familienglück“ teilhaben lassen.
- Die Mutter ist neidisch auf ihre heile Familie.
- Die Mutter ist clever; sie weiß wie die Tochter denkt, verdrängt es aber, da ihre eigenen Bedürfnisse im Vordergrund stehen.

Mögliche Fragen wären:

- Durch das Verhalten und den Selbstmordversuch der Mutter zeigt sich ein großes Aufmerksamkeitsdefizit. - Seit wann fordert die Mutter Aufmerksamkeit?

- Seit wann ist Stefanie genervt?
- Was hat Stefanie genau bisher unternommen um eine Änderung herbeizuführen?
- Gibt es einen Weg einen Ausgleich zu schaffen? Z. B. wie kann die Mutter ausgenutzt werden? Wollte Stefanie das überhaupt? Wie würde sie sich dann fühlen?
- Da immer alles zwei Seiten hat: Was hat das Ausgenutztsein von Stefanie für einen Vorteil für sie? Wer könnte noch einen Vorteil haben? Angenommen das würde aufhören, was wäre dann anders? Was wäre dann schlechter? Und für wen?

## **5. 2. Sitzung am 23.7.09:** Übung von Kommunikationstechniken

Ich lasse mir erst einmal berichten, wie es ihr ergangen ist.

Stefanie erzählt, dass sich gerade alles ziemlich zugespitzt hat. Ihre Mutter war in Kur in Bayern und hat dort angeboten bekommen, da sie ja seit Mai in Rente ist, in der Geschäftsführung mitzuarbeiten. Diese Information war aber eigentlich nur nebensächlich. Die Mutter warf ihrer Tochter nämlich vor, dass sie sich gar nicht nach ihr erkundigt hätte, wo es ihr doch so schlecht ginge mit ihrer Osteoporose. Stefanie meinte jedoch, dass die Mutter ihr gar nichts davon erzählt hatte, so dass sie dann natürlich auch nicht reagieren konnte.

Ich frage, seit wann die Mutter so viel Aufmerksamkeit von ihr verlangte.

Seit Stefanie mit ihrem Studium fertig ist, sie ihren Mann getroffen hat, aber eigentlich seitdem sie von zu Hause ausgezogen ist. Zu Hause hat sie es nicht mehr ausgehalten, da war sie nur unter Druck. Aber je unabhängiger Stefanie wurde, desto mehr klammerte die Mutter. Jetzt hatte Stefanie gerade Geburtstag und hat nicht groß gefeiert, sondern hatte nur ihre beste Freundin da. Daraufhin meinte die Mutter zu ihr, da hätte sie ja jetzt ihre Familie und bräuchte somit ihre Mutter nicht mehr. Außerdem würde sie sich immer in ihre Erziehung einmischen, dabei hätte sie überhaupt keinen Draht zu ihrem Enkel.

Stefanie könne im Moment die Nähe ihrer Mutter nicht ertragen und würde gerne jetzt von mir Hilfe haben, wie sie ihrer Mutter dies alles einmal sagen kann.

Ich erklärte ihr daraufhin das Schema der

### **Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg.**

**Ich Botschaft:** Ich beobachte (sachliche Ebene der Beobachtung)  
 Ich fühle (die wahren Gefühle)  
 Ich erwarte (die eigenen Bedürfnisse)  
 Ich wünsche (Vorschlag für zukünftige Verhaltensweise)

**Du-Botschaft:** Du beobachtest (Annahme über Sichtweise des Anderen)  
Du fühlst (empathisches Hineinversetzen in das Empfinden des Gesprächspartners)  
Du erwartest (Bedürfnisse des Anderen)  
Vielleicht könntest du dir folgendes vorstellen (Vorschlag für zukünftiges Verhalten)

Daraufhin übten wir, was Stefanie ihrer Mutter sagen könnte. Es dauerte den Rest der Sitzung, bis wir ein passables Ergebnis aufgeschrieben hatten. Ich ließ Stefanie alles selbst formulieren und hielt mich sehr zurück mit Vorschlägen. Ich wollte, dass sie es sich selbst erarbeitet, damit es auch wirklich ihr Eigenes ist und ihr nichts übergestülpt wird.

Beim ersten Versuch kam folgendes heraus:

Ich sehe, dass unsere Kommunikation auf vielen Ebenen gestört ist.  
Ich fühle mich dadurch hilflos und körperlich fertig (wie ein Knoten im Bauch).  
Denn mein Bedürfnis ist es locker, entspannt und authentisch mit dir zu reden.  
Bitte lass uns in Zukunft versuchen an unserer Kommunikation zu arbeiten

An dieser Stelle meinte Stefanie, das wäre ihr zu abstrakt; sie möchte ihrer Mutter eigentlich etwas Konkretes mitteilen. Am meisten nervt sie im Moment, dass sie immer wieder von den alten Geschichten anfängt; wenn sie ihr immer wieder sagt, dass, wenn Stefanie nicht durch diese Wette entstanden wäre, die Mutter ihr Leben anders gelebt hätte. Das würde sie ihr gerne einmal sagen. Wir beginnen also neu:

Ich höre, dass du mir diese mir bekannte Geschichte aus der Vergangenheit erzählst.  
Ich fühle mich danach schuldig.  
Denn mein Bedürfnis ist es im Hier und Jetzt zu leben.  
Ich würde mir wünschen mit dir über aktuelle Themen reden zu können.

Du hörst, dass ich diese Geschichten nicht mehr hören will.  
Du fühlst dich bestimmt jetzt unverstanden und verletzt.  
Denn dein Bedürfnis ist es bestimmt, dich frei von Schuld zu fühlen.  
Könntest du dir vorstellen, in Zukunft diese Geschichten ruhen zu lassen.

Wir beließen es dabei und Stefanie wollte sich zu Hause noch ein paar Situationen überlegen und sich in der „konfliktfreien Kommunikation“ (wie ich es gerne nenne) zu üben.

Themen, die sie ansprechen will, sind:

- Geschichten aus der Vergangenheit
- Vorwürfe, dass sie sich zu wenig meldet
- Pflege im Alter
- Hilf mir, aber zu meinen Bedingungen

**Bemerkung zur Intervention:** Durch das Schema der GFK ist man gezwungen sich über seine Gefühle und Bedürfnisse klar zu werden. Erst einmal ist es hilfreich, durch die Feststellung der Beobachtung alles auf eine sachliche Ebene zu bringen. Man schildert somit erst einmal in der Ich-Botschaft die Wahrnehmung seiner eigenen und



somit subjektiven Wirklichkeit. Durch den Wechsel in die Du-Botschaft kann man zeigen, dass die Wirklichkeit des Anderen anders aussehen kann. Am Schwierigsten ist es, sich klar zu werden, was die ureigenen Bedürfnisse sind. Aber hat man sich darüber Klarheit verschafft, dann kann man seinem Gegenüber auch klarer kommunizieren, was man sich wünscht. - Ist man sich dann erst einmal bewusst geworden, was man sagen will, hilft es dabei überhaupt erst den Mut zu fassen, mit dem Anderen zu reden.

### **6. 3. Sitzung am 17.9.09:** Genogrammarbeit

Feedback: Stefanie hat es ihrer Mutter gesagt, dass sie die Geschichten aus der Vergangenheit nicht mehr hören möchte. Die Mutter hat sich daraufhin entschuldigt, dass sie ihr schon so früh und auch immer wieder erzählt hat, dass Stefanie ein ungewolltes Kind war. Die Mutter hat sich sehr einsichtig gezeigt und Stefanie darum gebeten, ihr zu sagen, wenn sie wieder in so einen Automatismus reinrutscht. Ihre Mutter arbeitet jetzt tatsächlich in der Geschäftsführung in der Kurklinik. Stefanie war mit ihrem Sohn 5 Tage da. Sie hatten eine schöne Zeit mit tollen Gesprächen. Sie merkt, dass die Gefühle ihrer Mutter gegenüber langsam wieder kommen. Auch schafft sie es jetzt besser Grenzen zu setzen, indem sie die Telefonate mit ihrer Mutter abkürzen kann.

Ein ganz schwieriges Thema ist im Moment immer noch, dass ihre Mutter will, dass sie sie im Alter pflegt. Das wird sie aber auch erst später angehen.

Was sie sehr erstaunt und erfreut hat, ist, dass ihre Mutter quasi parallel zu ihr auch eine „Therapie“ angefangen hat.

Auf meine Frage, wie wir denn jetzt weitermachen sollen, meinte Stefanie, dass sie eigentlich doch einmal Lust hat, sich ihre Herkunftsfamilie näher anzuschauen.

Wir erarbeiteten zusammen das grobe Gerüst ihres **Genogramms**. Als Hausaufgabe bekam Stefanie mit, die Lücken bis zu unserer nächsten Sitzung zu erfragen und mir zuzumailen. Beim nächsten Mal wollen wir uns dann darüber unterhalten. (vgl. Anlage)

**Bemerkung zur Intervention:** Die Aufstellung eines Genogramms passiert erst einmal auf der sachlichen Ebene, indem Fakten, wie Namen und Daten, zusammengetragen werden. Automatisch kommen dann die „weichen Fakten“, wie Krankheiten, emotionale Bindungen usw. hinzu.

### **7. 4. Sitzung am 16.11.09:** Besprechung des Genogramms (vgl. Anlage) und Aufstellung mit Gliederpuppen

Stefanie will mir erst über die Ereignisse der letzten Wochen berichten. Es war sehr interessant, die ganzen Informationen zusammen zu tragen. Es hat ihr richtig Lust darauf gemacht, sich auch mal wieder mit der väterlichen Seite mehr zu treffen.

Ihre Mutter hat ihr Vorwürfe gemacht, dass sie sich nicht gekümmert hat, obwohl sie sich doch ihre Polypen rauslasern lassen hat und dann mit Asthma und einem Infekt

flach lag. Stefanie hatte den Eindruck, dass sie da aber ganz gut ihre Meinung vertreten hat.

Wir schauten uns das Genogramm zusammen an und unterhielten uns über Auffälligkeiten.

- Eltern von Stefanie sind beide Drittgeborene und der Ehemann von Stefanie ebenso
- Die Großeltern waren zwei Mal verheiratet, die Mutter und der Vater ebenso. Der zweite Mann der Mutter war auch zum zweiten Mal verheiratet.
- Die Mutter Barbara wurde von ihren Brüdern großgezogen, da sie ihre Mutter früh verloren hat.
- Barbara hat keinen Kontakt mehr zu ihrer Familie. Eltern und Bruder Klaus sind tot. Mit Bruder Jürgen ist sie emotional sehr verbunden, hat aber keinen Kontakt. Er ist dement und dessen Frau unterbindet den Kontakt. Ihre Tochter Stefanie ist ihre einzige Familie.
- Alle mütterlicherseits haben sich aus dem Leben „gestohlen“: die Mutter von Barbara und ihre Geschwister. Barbara stellt sich dem Leben zwar meist sehr aktiv, hat aber auch Tendenzen, sich dem Leben nicht zu stellen (Depression, Selbstmordversuch).
- Wieso wurde Wolfgang, Stefanies Vater, als 3. Kind bzw. 2. Sohn der Name des Vaters gegeben? Normalerweise bekommt den der 1. Sohn. Das wusste Stefanie aber auch nicht zu beantworten.

Während wir so auf das Genogramm schauten, erinnerte sich Stefanie noch an eine kürzliche Auseinandersetzung mit ihrer Mutter. Die hatte sie angerufen und gebeten, ihr Zahlen auf dem Taschenrechner zu addieren, die sie in den PC eingeben müsste. Sie hatten dann total Streit bekommen, da sie nach Auffassung der Mutter falsch in den Taschenrechner eintippte und nicht richtig zuhörte. Ich fragte, warum die Mutter denn am PC die Zahlen nicht gleich in einem Kalkulationsprogramm addierte. Stefanie meinte, dass sie das vielleicht nicht könne. Ich bezweifelte das, bei deren Kompetenzen.

Ich fragte, was Stefanie glaubt, wieso die Mutter sie denn um Hilfe gebeten hat. Nach einer Weile meinte Stefanie, dass sie wahrscheinlich Aufmerksamkeit und Zuwendung wollte. Aber ihr ist das alles zu anstrengend. Jetzt will die Mutter auch noch an Weihnachten nach Heidelberg kommen. Das wird wieder eine Katastrophe geben, da Mutter und Schwiegersohn überhaupt nicht miteinander können. Stefanie hat richtig Horror davor.

Ich machte ihr den Vorschlag, aus meinen Gliederpuppen einmal eine Puppe für sich und eine für ihre Mutter auszusuchen und auf den Tisch zu stellen.

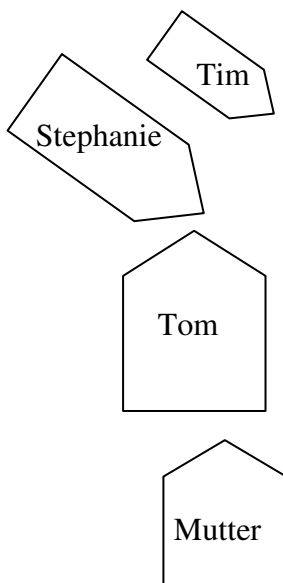
Stefanie muss gar nicht lang überlegen. Sie wählt für beide Puppen in mittlerer Größe aus und stellt sie gegenüber auf, allerdings schaut Stefanie an der Mutter vorbei.

Stephanie

Mutter

Ich frage, wie sie sich fühlt. Antwort: „Nicht so gut. Meine Mutter hat mich ziemlich im Fokus. Ich will gar nicht zu ihr hinschauen, das ist mir zu viel. Ich fühle mich auch ziemlich alleine da.“

Daraufhin schlage ich vor, doch ihren Mann und Sohn noch dazu zu stellen. - Stefanie sucht sich eine sehr große Gliederpuppe für ihren Mann und eine kleine Gliederpuppe für ihren Sohn aus. Den Ehemann stellt sie zwischen sich und ihre Mutter und den Sohn neben sich.



Und wie fühlst du dich dabei?

Stefanie: „Sehr gut! Ich fühle mich sehr gut im Kreise meiner Familie. Mein Mann steht zwischen mir und meiner Mutter. Das ist gut; wie ein Schutz!“

Ich fragte, ob sie vielleicht jetzt auch den Streit zwischen ihrem Ehemann und ihrer Mutter in einem anderen Licht sehen würde.

Stefanie meinte voller Dankbarkeit, dass ihr Mann das sicherlich unbewusst machte, um sie zu schützen. Es bestätigt ihr noch einmal wie wertvoll ihre kleine Familie ihr ist; sie ist eine richtige Insel für sie.

Stefanie strahlte bei dem Anblick der Figuren und ich fragte, ob sie einverstanden sei, wenn wir das für heute dabei belassen und vielleicht das nächste Mal auf Ihre Ressourcen schauen, die ihr im Umgang mit ihrer Mutter helfen. Damit war Stefanie sehr einverstanden.

## **8. 5. Sitzung am 07.12.09:** Aufstellung von Ist- und Zielzustand

Stefanie erzählt begeistert, dass sie sich richtig gut fühlt. Sie hat ihrer Mutter das mit dem Taschenrechner gesagt und erklärt, wie sie das sieht. Ihre Mutter hat überraschenderweise alles eingesehen und versprochen, daran zu arbeiten. Sie hat auch das mit dem Altersruhesitz in Heidelberg angesprochen und klar gesagt, dass sie grundsätzlich nichts dagegen hätte, aber ihr soziales Netz, das sie sich aufgebaut hat, nicht unterschätzen sollte. Außerdem muss man das ja nicht jetzt entscheiden. Es kamen auch gar keine Vorwürfe von ihrer Mutter. Die will jetzt auch viel an sich arbeiten. Für Weihnachten haben sie die perfekte Lösung gefunden: Sie wird mit ihrer Familie für 4 Tage zu ihrer Mutter nach Bayern fahren. So sind sie unabhängig und können nach den Feiertagen einfach wieder nach Hause fahren.

Ich gebe meiner Bewunderung Ausdruck, wie viel sie im letzten halben Jahr für ihre Entwicklung getan hat.

Stefanie fragte nach, ob wir jetzt – wie ich das letzte Mal versprochen hatte – mit ihren Ressourcen arbeiten, die ihr helfen, besser mit ihrer Mutter zu kommunizieren. - Ich antworte, dass ich da gerade eine neue Methode, nämlich „die integrierte Aufstellung von Ist- und Zielzustand“ kennengelernt habe. Ob sie Lust hätte, das einmal auszuprobieren? - Klar, hatte sie.

Ich schrieb auf ein Blatt Papier ihren Namen und das Datum von heute. Dann fragte ich nach ihrem Ziel. Nach einigem Hin- und Her-Überlegen haben wir schließlich zwei Ziele formuliert. Auf die beiden Blätter kamen die Worte:

**Respektvolle  
Kommunikation**

**harmonisches,  
entspanntes  
Miteinander**

Ich bat sie nun, die Blätter auf den Boden zu legen, mit dem Abstand, den sie für richtig hält. Dann bat ich sie, sich auf das Blatt mit dem aktuellen Zustand zu stellen, hinein zu spüren und das erste Ziel zu fokussieren, nämlich die respektvolle Kommunikation.

Stefanie sagte, dass sie sich gut fühlt, auch im Hinblick auf das Ziel. Ich fragte, ob sie das Ziel für erreichbar hält. Sie bejaht. Ich fragte, welche Fähigkeiten sie von sich nutzen kann, um zu dem Ziel zu gelangen. Und für jede Stärke soll sie sich ein Symbol aus dem Raum aussuchen und auf den Weg zum Ziel legen.

Wir erarbeiteten folgende Eigenschaften mit den dazugehörigen Symbolen:

1. Wertschätzung – glitzernder Stein (Phyrit)
2. Eloquenz – Visitenkarte
3. Intuition – Engel
4. Familie – Gliederpuppe
5. Offenheit – Glitzerkerze
6. Willenskraft – Bild mit Weg
7. Mut – Bergkristall

Als alles vor ihr lag, veränderte sie noch einmal die Reihenfolge. Ich bat sie, den Weg jetzt in ihrem Tempo abzuschreiten und jedes Symbol kurz in die Hand zu nehmen und einen Satz dazu zu sagen.

Das ist der **Mut**, den ich habe. (Bergkristall)

Das ist der **Weg**, den ich mit Tatkraft gehe. (Bild mit Weg)

Mit meiner **Offenheit** kann ich alles sagen. (Glitzerkerze)

Ich habe eine gute **Intuition**, mit der ich mich in Situationen gut einfühlen kann. (Engel)

Ich begegne meiner Mutter mit **Wertschätzung**. (Phyrit)

Ich werde auf meinem Weg die **richtigen Worte** finden. (Visitenkarte)

Meine **Familie** gibt mir den Rückhalt und die Kraft dazu. (Gliederpuppe)

Nun steht sie auf ihrem ersten Ziel. Ich fordere sie auf hinein zu spüren und zu sagen, wie sie sich fühlt. Sie sagt, sehr gut. Sie ist guten Mutes, dass sie das schafft. Jetzt freut sie sich auf Weihnachten um sich darin üben zu können.

Ich stimmte zu, dass das mit all den Ressourcen im Gepäck sicherlich sehr erfolgversprechend ist. Ich frage nach dem nächsten Ziel.

Stefanie schaut auf ihr nächstes Ziel. Sie sagte sofort, dass sie das nicht kann. Sie braucht die Distanz zu ihrer Mutter. Das, was da auf dem Blatt steht, ist ihr zu emotional. Das will sie gar nicht haben – jedenfalls im Moment noch nicht. Ich fragte, ob wir das Blatt wegnehmen sollen. Ja, das war ihr sehr recht.

Ich nahm den letzten Bodenanker wieder weg und bat sie noch einmal ihren Weg und ihre inneren Ressourcen zu verinnerlichen.

Damit beschlossen wir, unsere Beratung zu beenden. Stefanie bedankte sich und freute sich schon auf den Besuch bei ihrer Mutter. Ich bot ihr an, dass sie sich natürlich jederzeit bei mir melden könne, falls sie noch an weiteren Anliegen arbeiten möchte.

## **9. Reflexion des Beratungsverlaufs**

### **Zur Genogramm-Arbeit:**

Am Anfang der ersten Sitzung bat Stefanie darum, nicht in ihrer Vergangenheit „herumzurühren“. Als im Laufe der Gespräche aber die Vorgeschichte ihrer Mutter immer mehr Thema wurde, fand mein Vorschlag, einen Familienstammbaum zu erstellen, großen Anklang. Es machte ihr viel Spaß die Informationen zusammenzutragen. Sie mobilisierte hierbei auch ihre Mutter, und es tat beiden gut sich zusammen mit der Familie zu beschäftigen. Das dann später aufgeschrieben vor sich zu sehen, war dann noch einmal der Höhepunkt für sie.

Stefanie hat so gut wie keinen Kontakt zu ihrem Vater. Aber da das Anliegen von Stefanie ganz klar bei der Kommunikation mit ihrer Mutter lag, haben wir nicht weiter mit der väterlichen Seite gearbeitet, sondern uns eher der mütterlichen Seite zugewandt. Trotzdem hat sie am Ende der Sitzung gesagt, dass sie jetzt auch Lust bekommen hat, ihren leiblichen Papa zu treffen.

### **Zur Aufstellung mit Puppen:**

Bei der 4. Sitzung habe ich im Nachhinein überlegt, ob es nicht besser gewesen wäre, weiter zu machen. Ich hätte den Ehemann neben Stefanie stellen können und sie ihrer Mutter gegenüberstellen können. Stefanie hätte ihr z. B. sagen können, dass sie jetzt ihr eigenes Leben lebt und ihre eigene Familie hat. Sie hätte die schlimmsten Erlebnisse der Mutter, wie z. B., dass sie ihre Mutter durch einen frühen Selbstmord verloren hat, würdigen können und bei der Mutter lassen können. Dann hätte ich die Mutter evtl. hinter Stefanie stellen können, am Besten noch die ganze weibliche Linie, damit die weibliche Energie fließen kann.

Ich denke, es war richtig, es aber an diesem Punkt zu belassen. Dieses Bild kann sie als kraftvolle Ressource mit in den Alltag nehmen.

### **Zur integrierten Aufstellung von Ist- und Zielzustand:**

Diese Intervention habe ich als sehr kraftvoll und zielführend empfunden. Diese Form der Externalisierung, nämlich mit Hilfe von Symbolen und Bodenankern zu arbeiten, halte ich für besonders wertvoll. Durch die Symbole kann man innere Anteile besonders gut sichtbar machen und sich das besser einprägen, wofür sie stehen, und später abrufen. Die Bodenanker helfen, einen Zugang zu seinen Gefühlen zu bekommen.

Heidelberg, 31.12.2009

Sabine Otto

[www.sabine-otto.eu](http://www.sabine-otto.eu)

**Anlage:** (nächste Seite)

