

Wie zuverlässig ist die Aufstellungsmethode?

Franz Ruppert

Aufstellungen sind ein methodisches Werkzeug, dass vielfältig in der Psychotherapie, Supervision oder Beratung eingesetzt werden kann. Die Aufstellungsmethode ist meines Erachtens ein Instrument, mit dessen Hilfe Patienten, Klienten und Kunden eine Spiegelung ihrer bewussten wie unbewussten inneren seelischen und äußeren Beziehungsrealitäten ermöglicht werden kann. Diese Methode ist umso effektiver, je mehr sich die hilfe- und ratsuchenden Menschen auf einen Resonanzprozess mit dieser Methode einlassen können. Die Gleichsetzung der Aufstellungsmethode mit bestimmten Themenbereichen („Familien“aufstellungen, „Organisations“aufstellungen) oder theoretischen, philosophischen oder gar spirituellen Konzepten ihrer Anwender vermischt die Ebene der Begründungen bei einem bestimmten therapeutischen oder beraterischen Vorgehen mit dem Einsatz einer spezifischen Methode (Ruppert 2007). Mit einem Auto (Mittel, Instrument, Werkzeug) kann man fahren, wohin die Reise geht (Idee, Absicht Ziel), ist damit nicht festgelegt. Es gibt dafür unzählige Möglichkeiten. Die für das Verständnis des Aufstellungsphänomens meines Erachtens sehr wesentliche Entdeckung der „Spiegelneurone“ (Rizzolatti, Fadiga, Fogassi und Gallese, 2002) habe ich an anderer Stelle ausführlicher dargestellt (Ruppert 2006).

Es gibt nur sehr wenige wissenschaftliche Studien über die Methode der Aufstellung. Die etablierte Wissenschaft schweigt weitgehend zur Diskussion, wie die Aufstellungsmethode zu bewerten ist. Studien, die das Aufstellungsphänomen mit wissenschaftlichen Methoden untersuchen, kommen überwiegend zu Aussagen, welche die Wirksamkeit der Methode zu belegen scheinen (Franke 1996, Höppner 2001, Pänzinger 2004, Schlötter 2005, Schwer 2004, Mraz 2006). Um Aufstellungen als sinnvolle und zuverlässig einsetzbare Methode der Beratung und Psychotherapie bewerten zu können, fehlen jedoch weitere und umfangreichere Untersuchungen.

1 Fragestellungen des Forschungsprojektes

Im Frühjahr 2005 initiierte ich in München ein Forschungsprojekt, welches sich mit der Aufstellungsmethode befasst. Drei Hauptfragestellungen standen dabei im Zentrum:

1. Wodurch wirkt eine Aufstellung spezifisch?
2. Können die Stellvertreter zuverlässig widerspiegeln, was in der seelischen Struktur des Aufstellenden vorhanden ist?
3. Sind die Ereignisse, die in einer Aufstellung ans Licht kommen bzw. von den Stellvertretern zum Ausdruck gebracht werden, tatsächlich so passiert und wie gehen die Patienten dann mit solchen neuen Informationen um?

An diesem Projekt wirkten als Forschungsteam mit: Katharina Anane, Eva Baier, Christina Freund, Carla Kraus, Liesl Krüger, Sabine Metz, Cäcilia Pänzinger, Monika Stumpf und Josef Telake. Claudia Härter hat dankenswerter Weise neben ihrer eigenen Interviewertätigkeit die Koordination der empirischen Datensammlung und die Transkription vieler Interviews übernommen.

Wodurch wirkt eine Aufstellung spezifisch?

Beim ersten Schwerpunkt des Forschungsprojektes wollten wir herausfinden, wie die Patienten selbst die Aufstellung erleben. Warum machen Menschen überhaupt Aufstellungen und was versprechen sie sich davon? Der erste Teil des Fragebogens lautete daher wie folgt:

„Mit Hilfe dieses Teils der Befragung möchten wir in Erfahrung bringen, wie Menschen, die eine Aufstellung machen, die Aufstellungsmethode erleben und was sie für sich aus der Aufstellung mitnehmen.

- 1. Wie viele Aufstellungen hast du bereits für dich gemacht?*
- 2. Aus welchen Gründen machst du Aufstellungen für dich?*
- 3. Wenn du an deine letzte Aufstellung denkst, inwiefern war sie eine Hilfe?*
- 4. Gab es etwas, was du an der Aufstellung als nicht hilfreich empfunden hast?*
- 5. Wenn du eine Aufstellung machst, worauf richtest du während der Aufstellung dein besonderes Augenmerk?*
- 6. Worauf achtest du bei deinem eigenen Stellvertreter besonders?*
- 7. Worauf achtest du bei den übrigen Stellvertretern besonders?*
- 8. Was haben die Stellvertreter zum Ausdruck gebracht, was besonders wichtig war für dich?*
- 9. Sind durch die Aufstellung für dich völlig neue Dinge ans Licht gekommen?*
- 10. Was war wichtig für dich, als du selbst in die Aufstellung hineingegangen bist?*
- 11. Welche Rolle spielt für dich der Aufstellungsleiter?*
- 12. Welche Bedeutung hat für dich die Gruppe?*
- 13. Spielt für dich die Gesamtsituation eine Rolle?“*

Können die Stellvertreter zuverlässig widerspiegeln?

Der zweite Forschungsschwerpunkt behandelte die Frage, ob und wie es möglich ist, dass ein Stellvertreter eine ihm völlig unbekannt Person in ihren wesentlichen Merkmalen widerspiegeln kann. Der Zweifel, ob die Stellvertreter tatsächlich das spüren und ausdrücken, was zum Patienten gehört oder ob sie vielleicht nur eigene Gefühle und Phantasien zum Ausdruck bringen, ist legitim und wichtig. Wie zuverlässig ist die Aufstellungsmethode also? Wie genau kann sie die seelische Struktur eines Patienten in den Äußerungen der Stellvertreter widerspiegeln? Wo liegen ihre Unschärfen? Um dafür Anhaltspunkte zu bekommen, haben wir Menschen befragt, die bereits zahlreiche Erfahrungen als Stellvertreter gesammelt haben. Teil 2 des Fragebogens enthielt die folgenden 27 Fragen:

„Mit Hilfe dieses Teil unserer Befragung möchten wir in Erfahrung bringen, wie Stellvertreterrollen in Aufstellungen übernommen, ausgefüllt und erlebt werden.

- 1. Wie viele Male warst du bereits StellvertreterIn in einer Aufstellung?*
- 2. Was denkst, fühlst oder empfindest du beim Erzählen eines Anliegen eines Teilnehmers zu Beginn einer Aufstellung?*
- 3. Ab welchem Zeitpunkt spürst du, dass du für eine Rolle ausgewählt wirst?*
- 4. Nimmst du die Rolle spontan an?*
- 5. Gibt es Situationen, bei denen du die Annahme einer Rolle ablehnst?*
- 6. Wie gehst du in den Kreis?*
- 7. Was hilft dir, um dich in die Stellvertreterrolle einfühlen zu können?*
- 8. Wie viel Zeit benötigst du, um gut in der Stellvertreterrolle „anzukommen“ und dich einfühlen zu können?*

9. *Woran erkennst du, dass du dich nun in der Stellvertreter-Rolle befindest?*
10. *Woran erkennst du, dass du in der Stellvertreterrolle von etwas für dich Fremden erfasst wirst, was nicht zu dir gehört?*
11. *Hast du während der gesamten Aufstellung das Gefühl, in der Rolle zu stehen?*
12. *Kannst du es steuern, wie tief du dich auf eine Stellvertreterrolle einlässt?*
13. *Gibt es Momente, in denen du unsicher bist hinsichtlich der Unterscheidung Eigenes/Fremdes?*
14. *Wie wirst du gegebenenfalls wieder sicher?*
15. *Hast du als StellvertreterIn eine Möglichkeit zu erkennen, ob sich deine eigenen Erfahrungen mit der Rolle, in die du gewählt wurdest, vermischen?*
16. *Fallen dir in einer Stellvertreterrolle Zusammenhänge mit deinen eigenen Themen ein?*
17. *Wie bist du in Kontakt mit dem Leiter der Aufstellung?*
18. *Ist die Aufstellungsleitung für dich in der Entscheidung von Bedeutung, wie tief du dich auf eine Stellvertreterrolle einlässt?*
19. *Was gibt dir diesbezüglich Sicherheit, was verunsichert dich?*
20. *Kommen in der Rolle auch Wunschvorstellungen zum Tragen, dem, der die Aufstellung für sich macht, helfen zu wollen?*
21. *Findet für das, was du ausdrückst, eine innere Zensur statt?*
22. *Kannst du nach der „Entlassung“ aus der Rolle gleich wieder in deine eigene Identität zurückkehren?*
23. *Was hilft dir, dich wieder aus einer Stellvertreterrolle lösen zu können?*
24. *Hast du es schon einmal erlebt, dass du dich nicht aus einer Rolle nach der Aufstellung lösen konntest?*
25. *Wie lange bist du in dieser Rolle geblieben?*
26. *Hast du eine Vermutung, warum du nicht gleich wieder aus der Rolle aussteigen konntest?*
27. *Welche Einsichten über deine eigenen seelische Vorgänge hast du aus Stellvertreterrollen gewonnen?“*

Neue Erkenntnisse durch Aufstellungen

Den dritten Forschungsschwerpunkt bildete die Frage, wie mit Informationen umgegangen wird, die in einer Aufstellung auftauchen und für einen Patienten neu sind. Aufstellungen können eine stark aufdeckende Methode sein. Daher kommt es, dass sich nicht selten Ereignisse aus dem Familiensystem oder der Lebensgeschichte des Patienten andeuten, die für den Patienten zuvor nicht bewusst waren. Dies kann ein verdrängter eigener sexueller Missbrauch sein, eine Vergewaltigung der Mutter, die Vermutung, dass es einen anderen Vater als den angenommenen gibt, ein verheimlichtes Kind der Eltern, ein Mord in der Familie und anderes mehr. Die Frage ist dann, wie geht ein Patient mit einer solch neuen und oft schockierenden Information um? Zieht er sie in Zweifel oder traut er ihr? Stellt er weitere Nachforschungen an, um sicher zu gehen? Teil 3 unseres Fragebogens enthielt daher folgende 14 Fragen:

„In diesem Teil der Befragung interessieren wir uns besonders dafür, was passiert, wenn in einer Aufstellung für den Aufstellenden etwas völlig Neues ans Licht kommt, z.B.

- *dass er noch (Halb)Geschwister hat, die bislang nicht bekannt waren,*
- *dass er oder einer seiner Eltern möglicherweise einen anderen Vater oder sogar eine andere Mutter hat,*
- *dass es Inzest oder einen sexuellen Missbrauch in der Familie gab,*

- dass möglicherweise jemand in der Familie schwere Schuld auf sich geladen hat und am Tod eines anderen Familienmitglieds (Mit)Schuld trägt und anderes mehr.

Du hast dich für das Interview zur Verfügung gestellt, weil in einer deiner Aufstellungen etwas aufgetaucht ist, was neu und überraschend für dich war.

1. Wie lange ist die für dieses Interview relevante Aufstellung her?
2. Was war dein Anliegen für die hier relevante Aufstellung?
3. Welche neue Information hat sich für dich in dieser Aufstellung ergeben?
4. Hast du die Aufstellung selbst als stimmig erlebt?
5. Wie bist du unmittelbar nach der Aufstellung damit umgegangen, dass völlig neue Fakten aufgetaucht sind?
6. Hast du später nachgeforscht, um die neue Information zu bestätigen oder zu widerlegen?
7. Wenn ja, wie bist du vorgegangen?
8. Welches Ergebnis hat die Nachforschung erbracht?
9. Was hat das Ergebnis deiner Nachforschungen bei dir ausgelöst?
10. Hat sich gegebenenfalls in einer anderen Aufstellung etwas anderes gezeigt oder wurde die neue Information bestätigt?
11. Hast du jemandem das Ergebnis der Aufstellung(en) und gegebenenfalls deiner Nachforschungen mitgeteilt?
12. Wie hat diese Person reagiert?
13. Welche Veränderung hat sich durch diese Aufstellung bis heute für dich ergeben?
14. Wie gehst du mit der Situation aktuell um?“

Wir ergänzten den oben dargestellten Interviewleitfaden mit insgesamt 54 Fragen um drei allgemeine Fragen zur Person des Interviewpartners:

1. Wie alt bist du?
2. Wie lange bist du schon in Kontakt mit der Aufstellungsmethode?
3. Geschlecht der interviewten Person

Der Fragebogen wurde in mehreren Vorläufen auf seine Durchführbarkeit getestet und in einigen Punkten entsprechend korrigiert, bevor die Hauptuntersuchung startete.

2 Stichprobe und Durchführung der Erhebungen

Um die drei Hauptfragestellungen des Forschungsprojekts zu beantworten, beschlossen wir in der Projektgruppe, Befragungen vor allem von solchen Personen vorzunehmen, die bereits häufiger selbst Aufstellungen für sich gemacht haben und die schon häufiger in Stellvertreterrollen gestanden sind. Es sollte damit ein Erfahrungsschatz gehoben werden, der sich über viele Jahre bei zahlreichen Menschen im Umgang mit der Aufstellungsmethode angesammelt hat. Als konkrete Zielgruppe der Befragungen wurden Personen definiert, die in meinen Seminaren eigene Aufstellungen gemacht und viele Erfahrungen in Stellvertreterrollen gesammelt haben. Menschen, die erst eine Aufstellung gemacht haben oder kaum in Stellvertreterpositionen waren, wurden nur ausnahmsweise angefragt und interviewt. Es handelt sich daher um eine sehr selektive Stichprobe aus dem psychotherapeutischen Anwendungsbereich der Aufstellungsmethode. Die Ergebnisse der Untersuchung können nicht unmittelbar auf Aufstellungsformen übertragen werden, die auf anderen theoretischen Hintergründen,

Anwendungsbereichen, methodischen Vorgehensweisen und Interventionen eines Aufstellungsleiters beruhen.

- Insgesamt nahmen 71 Personen an den Befragungen teil, davon beantworteten
- 62 Personen den Fragenkomplex 1 (Warum mache ich für mich Aufstellungen und wie erlebe ich sie?)
 - 58 Personen den Fragenkomplex 2 (Was erlebe ich in Stellvertreterrollen?)
 - und 50 Personen den Fragekomplex 3 (Wie gehe ich mit neuen Informationen aus meiner Aufstellung um?)

Das Durchschnittsalter der Befragten betrug zum Zeitpunkt der Erhebung 46 Jahre bei einer Spannweite von 21 bis 78 Jahren. 50 Personen sind weiblichen und 21 männlichen Geschlechts. Die Befragten waren im Durchschnitt seit 6 Jahren in Kontakt mit der Aufstellungsarbeit bei einer Spannweite von 1 - 25 Jahren.

Die Interviews wurden im Zeitraum von Mai 2005 bis März 2006 gemacht. Acht Interviewerinnen und ein Interviewer führten die Befragungen durch. Es war ihnen freigestellt, die Interviews auf Tonträger aufzunehmen und später zu transkribieren oder die Antworten unmittelbar in den Computer einzugeben. Einige Interviews fanden am Telefon statt, bei den meisten saßen sich die Interviewpartner in einem Raum gegenüber.

3 Wie Patienten Aufstellungen erleben

Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse aus der Untersuchung vorgestellt, eine ausführlichere Darstellung findet sich in Ruppert (2007). Ich liste die Antworten zu einzelnen Fragen auf, fasse sie in Untergruppen zusammen und kommentiere sie im Anschluss an die Darstellung. Da es in erster Linie um das Spektrum möglicher Antworten geht, werden keine weiteren quantitativen Auswertungen vorgenommen. Die Aussagen der Befragten werden weitgehend im Original wiedergegeben und nur an den Stellen für die schriftliche Darstellung geglättet, an denen es der besseren Lesbarkeit dient.

Warum macht jemand eine Aufstellung?

Die 62 Personen, welche die Fragen zum ersten Abschnitt unseres Fragebogens beantworteten, hatten im Mittel 6 eigene Aufstellungen für sich selbst gemacht, bei einer Spannweite von einer (10 Personen) bis 10 (1 Person) Aufstellungen. Einbezogen wurden hierbei nur die Aufstellungen in Gruppen, nicht solche, die in einer Einzeltherapie-Sitzung vorgenommen wurden.

Folgende Antworten wurden auf die Frage gegeben, warum jemand eine eigene Aufstellung für sich macht. Ich habe versucht, sie nach unterschiedlichen Dimensionen zu ordnen:

Allgemeine Wünsche in Bezug auf sich selbst:

- Um meine Lebensqualität zu steigern.
- Um mich selbst weiterzuentwickeln.
- Um mit meinen Problemen besser klar zu kommen und sie auf der seelischen Ebene zu lösen.
- Ich unterstütze meine innere Entwicklung unter anderem mit Aufstellungen.

Hoffnung, Erlebnis- und Verhaltensmuster zu verändern:

- Ich suche in Aufstellungen nach Lösungen für bestimmte Prozesse, die in meinem Leben immer wieder gleich ablaufen, die mich verletzen und unglücklich machen, damit ich diese Prozesse durchbrechen kann.
- Ich möchte die Muster, die mich einschränken, bearbeiten.
- Um meine Seele zu heilen und aus meinen Traumatisierungen und Mechanismen herauszukommen.

Hoffnung, etwas erkennen und aufdecken zu können, das im Verborgenen wirkt:

- Um mehr zu wissen, was ich wirklich will und was mich hindert, das zu wissen. Manchmal sind da Gefühle in mir, die ich gar nicht einordnen kann.
- Um Aspekte von mir kennen zu lernen, die ich rational nicht entdecken kann.
- Um meine Vergangenheit zu bewältigen, damit ich leben kann.
- Um zu klären, zu ordnen, aufzudecken und zu versöhnen.
- Um Dinge aufzudecken, die in der Familie im Verborgenen liegen. Dinge, über die keiner spricht, von denen du aber in deinen Gefühlen und Träumen immer Ahnungen hast, dass sie da sind.
- Um Klarheit zu bekommen über eigene Irrwege und familiären Verstrickungen.
- Damit ich, wenn ich auf die Stellvertreter sehe, einen neuen Blickwinkel bekomme und nicht so an etwas klebe, was gerade unmittelbar Einfluss auf mein Leben hat.
- Ich habe die Hoffnung, durch die Arbeit in einer Gruppe an Informationen heranzukommen, die durch die Arbeit im therapeutischen Einzelsetting nicht zu erhalten sind.

Konkrete Konflikte mit anderen Menschen:

- Um mit meinen Konflikten mit meinen Eltern fertig zu werden und diese Problematik nicht auf meine Kinder zu übertragen.
- Um die Lösung meiner Mutterproblematik zu erreichen.
- Um mehr über meine verstorbenen Brüder zu erfahren und sie zu würdigen.
- Um meine Beziehungen meinem Partner gegenüber verändern zu können.
- Um meine Probleme mit Männern zu lösen und zu verstehen, warum ich keine eigenen Kinder wollte.
- Zunächst habe ich damit angefangen, weil es meinem Sohn nicht gut gegangen ist. Als ich dann meinen Anteil und den Anteil der Familie daran erkannt habe, bin ich immer mehr zu meinen eigenen Themen gekommen.
- Zunächst kam ich, weil es Blockaden in meinem Leben gab, wo es nicht mehr weiterging und weil es meinen Kindern immer schlechter ging. Jede Aufstellung hat mich einen Schritt weitergebracht, hat mir die Augen geöffnet, mich näher zu mir selber, zu meinen Gefühlen und zu meiner Mitte gebracht und mich damit auch näher zu meinen Kindern.
- Ich möchte Vermutungen, die ich bezüglich meiner Familie habe, bestätigt haben.

Psychische Erkrankungen:

- Am Anfang stand meine psychische Erkrankung, der ich auf den Grund gehen wollte, damit sie heilt.
- Um die Ursache für meine Unruhe und meine Todessehnsucht zu finden.

Ursachenfindung:

- Ich finde keine Ruhe, bis ich am Grund meiner Probleme angekommen bin.
- Ich möchte die tieferen Gründe und Zusammenhänge erkennen, um mich mehr und mehr zu mir selbst entwickeln zu können.

Berufliches Fortkommen:

- Um in beruflichen Entscheidungssituationen klarer zu werden.
- Ich benütze als Therapeutin Aufstellungen als Supervisionstechnik, um Gründe für Gegenübertragungen zu erkennen.

Arbeit mit einer neuen Therapiemethode:

- Ich kam mit herkömmlichen Therapiemethoden nicht mehr weiter. Ich stand an einem bestimmten Punkt und kam nicht drüber. Mit dieser Methode ging es weiter.
- Mit der Aufstellungsmethode habe ich eine Methode kennen gelernt, die mein Problem auf den Punkt bringt, ohne dass ich die Dinge in Sprache umsetzen muss, die ich nicht in Sprache umsetzen kann, weil ich es einfach auch nicht weiß. Und dann aber zu einer Lösung komme, mit der ich weiterarbeiten kann. Wo ich das Gefühle habe, ich bin wirklich einen Schritt weiter.
- Zunächst als Methode, um persönlich voranzukommen. Je mehr ich mich auf diese Methode eingelassen habe, desto mehr wurde sie für mich die effektivste Therapiemethode zur Traumabewältigung, die ich kenne.

Die Antworten zu dieser Fragen zeigen, dass sich die Motive, aus denen heraus Menschen durch Aufstellungen Hilfe suchen, mit denen decken, die Menschen im Allgemeinen veranlassen, therapeutische Unterstützung zu suchen. Es sind oft allgemeine Lebensprobleme, der Wunsch nach einem persönlichen Fortkommen im Leben und Beziehungsprobleme mit Eltern, Partnern, eigenen Kindern oder Arbeitskollegen, für die eine Lösung gesucht wird. Betont wird häufig, dass für die eigene Entwicklung der Weg der inneren Veränderung gewählt wird. Wenn jemand über eine Aufstellung in seine Beziehungsprozesse tiefer einsteigt, führt ihn das immer mehr zu sich selbst und zu Ursachen, die bislang im Familiensystem im Dunkeln lagen. Die Suche nach verborgenen Ursachen für die Beziehungskonflikte wird häufig als spezifisches Kriterium genannt, gerade die Aufstellungsmethode zu wählen. Aufstellungen sind für manche auch ein Weg, um dort weiterzukommen, wo sie nach ihren eigenen Erfahrungen mit anderen Therapiemethoden an Grenzen gestoßen sind, weil sie manche Probleme verbal nicht mehr verständlich machen konnten. Die spezifische Verknüpfung meiner therapeutischen Arbeit mit dem Konzept der Traumatisierung wird auch als ein Motiv angegeben, den eigenen Therapieprozess mittels Aufstellungen zu gestalten.

Wie wird der Prozess der eigenen Aufstellung erlebt?

Im Folgenden zunächst wieder eine Übersicht über die verschiedenen Antworten, wie die Befragten aus unserer Stichprobe den Prozess ihrer eigenen Aufstellung von außen erleben.

Auf die Körpersprache achten:

- Ich checke bei den Stellvertretern ab, inwieweit ich etwas als wahrhaftig empfinde und was nicht. Ich achte dabei auf Haltung, Gestik, Mimik und Aussprache.
- Ich achte auf die Energie: wo ist sie und wie ist sie in der Aufstellung? Wie sind die Körperhaltungen der Stellvertreter?
- Ich nehme alles auf, was passiert und versuche es einzuordnen. Ich achte darauf, ob mein Repräsentant mit meiner eigenen Wahrnehmung übereinstimmt, mit seinen Reaktionen, Körperhaltungen, Aussagen und Impulsen. Worin finde ich mich wieder und worin nicht?

Auf sprachliche Äußerungen achten:

- Ich achte auf markante Sätze, sehr wichtig sind auch Körpergefühle, welche die Stellvertreter äußern.
- Wenn Sätze vorgegeben werden, achte ich darauf, wie sie wirken.

Auf Interaktionen achten:

- Ich achte auf die Interaktionen der Stellvertreter.

- Die Interaktionen meines Stellvertreters mit den andern Personen in der Aufstellung müssen für mich authentisch wirken. Ich muss sie nachvollziehen können.
- Ich versuche, mir alles zu merken, auch die Positionen von den Stellvertretern und die Botschaften, die sie mir geben. Ich versuche, dass es innerlich eine Resonanz bei mir macht, damit die Erinnerungen wiederkommen und ich fühle, ja das stimmt so.

Auf Gefühle achten:

- Ich achte besonders auf meine eigenen Gefühle und auf die Gefühle, welche die Stellvertreter widerspiegeln.
- Ich achte auf Gefühle. Gefühle, die einfach aus dem Nichts kommen, denen traue ich total. Wenn dann aber ein Bild hineininterpretiert wird, gefällt mir das nicht.
- Durch die Situation, dass jemand für mich fühlt, was ich nicht mehr fühlen kann, wird es manchmal auch für mich wieder möglich, etwas davon zu fühlen. Wenn ich dann diese Stimmigkeit in mir spüre, dann habe ich das Gefühl, irgendetwas in mir wird wieder angeschlossen. Und ich kann wieder mehr fühlen.

Spezielles Augenmerk:

- Ich versuche, mich in meinem Stellvertreter zu erkennen.
- Ich richte mein Augenmerk auf meine Hauptpersönlichkeit und auf die Personen, bei denen ich denke, da steckt noch ein Geheimnis oder eine Blockade oder eine Verstrickung dahinter.

Ganzheitliche Haltung einnehmen:

- Ich achte auf das Ganze und wie es sich entwickelt, ohne etwas besonders herauszuheben.
- Ich vertraue darauf, dass ich schon alles mitbekomme, auch wenn mein Kopf langsamer ist als der Rest, der wirklich alles mitbekommt.
- Ich kontrolliere nicht, ich beobachte nicht, ich schreibe nicht mit, ich lasse es einfach geschehen. Ich versuche nicht, dieses Seelenabbild zu manipulieren.

Lösungsbilder aufnehmen:

- Ich achte darauf, ob für mich durch die Aufstellung ein neues Bild entsteht. Ein Lösungsbild, mit dem ich mich identifizieren und von anderen Bildern lösen kann.

eigene innere Haltung:

- Ich versuche, möglichst ehrlich mit mir umzugehen.
- Ich versuche gerade dann, wenn die Aufstellung stockt, den Raum in mir immer weiter zu öffnen, damit es zu einer Lösung kommt.

Körpersprache, Mimik, Gestik, sprachliche Äußerungen, Interaktionen unter den Stellvertretern – es gibt eine Vielzahl von Einzelmomenten, an denen sich jemand orientieren kann, der seine eigene Aufstellung beobachtet. Häufig werden Gefühle als Kriterium dafür benannt, ob der Betreffende mit seiner Aufstellung mitgehen kann.

Es gibt offenbar zwei Grundhaltungen, mit denen Patienten ihre Aufstellungen betrachten: Die einen beobachten den Aufstellungsprozess sehr genau und prüfen, ob sie ihre Geschichte in den Gesichtsausdrücken, Gesten, Körperhaltungen und Aussagen der Stellvertreter wieder finden können. Sie versuchen zu unterscheiden, ob bestimmte Ausdrucksformen von der Person des Stellvertreters geprägt sind, insbesondere dann, wenn sie diese Person schon kennen. Andere hingegen versuchen, so offen wie möglich für alles zu sein, was sich in der Aufstellung zeigt, ohne es zu werten. Nahezu allen Befragten ist gemeinsam, dass sie mehr auf Gefühle achten als auf das, was gesprochen wird. Hier wird der Wunsch sehr deutlich, hinter das rational

bisher schon Verstandene zu blicken und an Bereiche des eigenen Seelenlebens heranzukommen, die verdrängt und abgespalten sind.

Nur in wenigen Fällen ist den Befragten bewusst, dass sie mit ihren Spaltungen den Prozess beobachten und daher auch abwechselnd in dem einen oder anderen Seelenzustand sind. Lediglich eine Befragte nahm im Speziellen Bezug auf ihre seelischen Spaltungen, die logischerweise auch während des Aufstellungsvorganges vorhanden sind: „Ich bin emotional mittendrin – und fühle einfach mit, was da gerade los ist. Und dadurch rutsche ich natürlich in die Spaltung rein. Man dissoziiert da wieder. Aber das mache ich nicht mit Absicht – das passiert einfach.“ Den Vorgang des Dissoziierens in ein kontrollierendes und Traumagefühle vermeidendes Überlebens-Ich bemerkt auch der folgende Befragte bei sich und er versucht dann, dem entgegenzusteuern, damit emotionale Informationen, die zu den traumatisierten Anteilen hinführen, zu den Stellvertretern fließen können: „Ich habe mein Augenmerk darauf gerichtet, dass ich mit den Stellvertretern in einem guten Kontakt bin. Ich habe mich geöffnet, um den Stellvertretern die Möglichkeit zu geben, zu fühlen, zu spüren und die Informationen zu bekommen. Ich war voll damit beschäftigt, mich zu öffnen, bei mir zu sein und wenn ich mich abschneide, wieder nachzuspüren, damit ich mich wieder öffnen kann.“

Die Funktion des Leiters

Die Funktion des Aufstellungsleiters wurde von den Aufstellenden wie folgt beschrieben:

Persönliche Qualitäten:

- Er braucht eine ruhige Ausstrahlung.
- Er braucht Feinfühligkeit und Einfühlungsvermögen.
- Es muss ihm eine Herzensangelegenheit sein, mir zu helfen und nicht weil ich ein Teilnehmer bin, der für die Aufstellung bezahlt. Er darf auch kein Mitleid mit mir haben, nur Mitgefühl.
- Er muss mir das Gefühl geben, ich bin nicht alleine, da ist jemand, der passt auf mich auf.
- Er muss mich annehmen auch mit meinen dunklen Seiten.
- Er muss mir meine Würde lassen.

Fachliche Qualitäten:

- Er hat die zentrale und wichtigste Funktion.
- Er ist mein Begleiter während der Aufstellung, der mich und mein Thema kennt.
- Er muss viel Erfahrung haben.
- Er muss ein Profi sein, der keine Dogmen setzt.
- Er sollte eine neutrale Position haben.
- Er muss kompetent sein, fachlich und menschlich.
- Er gibt einen Rahmen und eine Sicherheit für die Aufstellung.
- Er entscheidet, welche Personen oder Gefühle in die Aufstellung hineingenommen werden. Wenn er etwas Wichtiges nicht aufstellt, kommt es zu keiner Lösung.
- Ich muss mit seinen Entscheidungen, die Aufstellung zu leiten, mitgehen können.
- Er muss stützend, helfend, positive Grenzen setzend sein, eingreifen und mich vor Retraumatisierungen bewahren.
- Er muss meine Ängste erkennen und darf nicht über mich hinweg bestimmen.
- Er muss Wichtiges von Unwichtigem trennen können. Die Fragestellung des Patienten muss immer im Vordergrund bleiben und darf nicht durch Nebenschauplätze verdrängt werden.

- Er muss die Kompetenz haben, auch nicht eindeutige Bilder deuten zu können.
- Es ist wichtig, dass er die richtigen Sätze vorgibt, die eine ganz tiefe Wirkung haben und so zur Lösung und die Aufstellung zu einem guten Ende führen.
- Er muss der Aufstellung Zeit geben, sich zu entwickeln, und zu keinem Zeitpunkt den Eindruck erwecken, ein bestimmtes Ergebnis erzielen zu wollen.
- Er muss Räume öffnen und das Ruder in der Hand behalten, damit ich ihm in seinen Interventionen vertrauen kann. Er muss wissen, was er macht und gleichzeitig offen sein für Lösungen, die keiner vermutet hätte.
- Er muss mir am Ende einer Aufstellung einen roten Faden in die Hand geben, an dem ich weiterspinnen kann.

Selbstreflexion:

- Der Leiter muss deutliche Anstöße geben, an bestimmte Stellen hinzuschauen. Er darf nicht meine blinden Flecken haben.
- Er soll nicht selbst agieren, sondern Möglichkeiten eröffnen.
- Er muss selbst mit sich klar und selbst in Bewegung sein, seine eigenen Hausaufgaben gemacht haben.

Die Anforderungen, die an einen Aufstellungsleiter gestellt werden, decken sich mit einem Anforderungsprofil, das von einem guten Therapeuten zu erwarten ist: fachliche Kompetenz, Fähigkeit zur menschliche Zuwendung und die Klärung eigener Themen. Ein Aufstellungsleiter muss nach Ansicht der Befragten das, was sich vor den Augen aller abspielt, als etwas Sinnvolles verstehen können, das sich zwar erst allmählich und Schritt für Schritt erschließt, jedoch nach einer bestimmten inneren Logik abläuft. Er muss Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können. Dann kann er an der richtigen Stelle und gezielt eingreifen, z.B. mit Sätzen, die dem Patienten helfen, konflikthafte Beziehungen zu klären oder näher mit den abgespaltenen traumatisierten Anteilen in Kontakt zu kommen.

Patienten erwarten demnach kein Mitleid, kein Erschrecken über ihr Lebensschicksal, kein übereifriges Agieren, um ihnen zu helfen. Sie brauchen offenkundig jemanden, der einen sicheren Rahmen schafft, sie geduldig und nicht wertend durch einen schwierigen, meist mit Angst und Scham besetzten Prozess begleitet, wenn sie sich öffnen und Gefühle in sich hochkommen lassen, die sie normalerweise unterdrücken und vor anderen verbergen. Die Angst vor einer unkontrollierten Retraumatisierung spielt dabei mit und umso mehr ist das Bedürfnis vorhanden, dass der Aufstellungsleiter weiß, was er tut. Die Aufstellenden scheinen es zu merken, wenn der Aufstellungsleiter mit eigenen Themen mehr beschäftigt ist als mit ihrem Anliegen. Von fast allen Befragten wurde betont, dass für sie das Vertrauen zum Aufstellungsleiter von entscheidender Bedeutung ist. Bei jemandem, dem sie nicht vertrauen, den sie nicht kennen oder von dem sie nicht im Vorfeld schon Positives gehört haben, würden sie keine Aufstellung machen.

Die Funktion der Gruppe

Der Gruppe kommt bei einer Aufstellung eine wesentliche Funktion zu. Aus ihr können die Stellvertreter gewählt werden, und auch diejenigen, die nicht als Stellvertreter in einer Aufstellung mitwirken, tragen den gesamten Prozess mit. Folgende Aussagen wurden von den Befragten zur Bedeutung einer Gruppe gemacht:

- Sie muss groß genug sein, damit komplexere Aufstellungen möglich sind.

- In einer großen Gruppe hilft es sehr, wenn ein Prozentsatz von Aufstellungserfahrenen da ist.
- Sie muss das Ganze mittragen. Es muss ein gegenseitiges Geben und Nehmen sein, ein Zusammengehörigkeitsgefühl.
- Es darf kein Störer dabei sein, der nicht in die Gruppe passt.
- Ich muss Vertrauen haben zu den anderen in der Gruppe. Es ist gut, wenn ich sie bereits kenne.
- Ich muss mich von der Gruppe angenommen fühlen.
- Die Gruppe muss mich tragen, damit ich mich so nackt zeigen kann.
- Ich brauche eine Atmosphäre von Geschützt-Sein.
- Die Gruppenatmosphäre ist sehr heilend, wenn Trauer und heftige Gefühle kommen.
- Es spielt keine Rolle, ob einzelne Mitglieder der Gruppe Stellvertreter sind oder im Außenkreis sitzen. Jeder trägt dazu bei, dass etwas gehalten wird und einem das Gefühl gibt, durch die Aufstellung durchgetragen zu werden.
- In der Gruppe sehe ich, dass meine eigene Problematik nicht so abwegig ist, wie ich immer gedacht habe. Andere Menschen haben ähnliche Probleme und ich stehe nicht alleine da mit solch abstrusen Geschichten.
- Die Gruppe ist wie ein Mutterleib, sie nährt und sorgt für uns, bis wir geboren werden und alleine atmen und leben können.
- Es genügt, mit der Gruppe die tiefe Erfahrung während eines Seminars zu teilen. Ein weiterer Kontakt danach ist nicht notwendig.

An die Gruppe werden von unseren Befragten ebenfalls hohe Anforderungen gestellt. Sie muss ein Gefühl der Geborgenheit und des Vertrauens vermitteln. Ein Teil der Befragten betont, dass sie es gerne haben, wenn bereits viele Aufstellungserfahrene in einer Gruppe sind. Ein anderer Teil findet es jedoch besser, wenn er auch auf Stellvertreter zurückgreifen kann, die noch nicht so aufstellungserfahren sind. Darin drückt sich eine gewisse Befürchtung aus, dass Aufstellungserfahrene möglicherweise zu sehr ihre eigenen Absichten und Voreingenommenheiten ins Spiel bringen könnten. Die Gruppe hebt die Anonymität auf, in der viele Menschen mit ihren Problemen normalerweise leben. In einer Aufstellungsgruppe wird sichtbar, dass viele andere Menschen auch unter ähnlichen Situationen und Symptomen leiden.

Sonstige Rahmenbedingungen

Es gibt eine Reihe äußerer Rahmenbedingungen, die nach den Aussagen unserer Befragten für Aufstellungsgruppen günstig erscheinen. Dazu gehören

Räumliche Bedingungen:

- Es muss Ruhe herrschen (kein Verkehrslärm), man muss sich gut konzentrieren können, der Raum muss groß genug, warm und hell sein.
- Die Stühle sollten bequem sein, damit das lange Sitzen nicht zur Qual wird.
- Der Raum an sich spielt für mich keine Rolle.

Verpflegung:

- Dass auch für das leibliche Wohl gesorgt ist, finde ich toll.
- Es braucht eine Atmosphäre, bei der man sich wohl und willkommen fühlt.

Zeitliche Bedingungen:

- Absprachen wie Pünktlichkeit und Mitarbeit müssen von allen eingehalten werden.
- Es muss genügend Zeit vorhanden sein.
- Die Anliegen derjenigen, die aufstellen, müssen dringlich sein.

- Wenn es über mehrere Tage geht, dann reicht es irgendwann einmal, wenn es nur ein Abend ist, dann fehlt etwas.
- Es ist sinnvoll, sich z.B. nach einem Aufstellungswochenende einen Tag frei zu nehmen, um sich mit der eigenen Aufstellung in Ruhe weiter beschäftigen zu können.

Geschützter Rahmen:

- Unbedingt wichtig ist die Schweigepflicht.

Relevanz:

- Es ist gut aufzustellen, wenn ich wirklich reif dafür bin und es nicht so aus Neugierde mache.

Die meisten Befragten sind sich in der Bewertung der äußeren Rahmenbedingungen für ein Aufstellungsseminar einig. Es ist die Aufgabe des Aufstellungsleiters und der Seminarorganisatoren, diese Rahmenbedingungen möglichst zu optimieren. Sich selbst auf eine Aufstellung gut vorzubereiten und für ausreichende Möglichkeiten zu sorgen, die Aufstellung in sich nachwirken zu lassen, gehört in den Verantwortungsbereich der Menschen, die eine Aufstellung für sich machen.

4 Wie zuverlässig können Stellvertreter widerspiegeln?

Wir haben den Fragekomplex, wie zuverlässig Stellvertreter Fremdes und Eigenes unterscheiden können, mit 27 Fragen sehr ausdifferenziert abgefragt. 58 Personen haben diesen Teil des Fragebogens beantwortet. Die Häufigkeit der Erfahrungen in Stellvertreterpositionen haben wir gruppiert. Es ergibt sich folgendes Gesamtbild:

Häufigkeit der Stellvertreterpositionen	Anzahl der Befragten
1 – 10 mal	8
20 – 50 mal	13
50 – 100 mal	15
100 – 200 mal	24

Wie kommt ein Stellvertreter in der Rolle an?

Die Teilnehmer in einem Aufstellungsseminar ahnen es häufig, ob sie für diese Aufstellung und diese Rolle gewählt werden oder nicht: „Wenn jemand sein Anliegen vorträgt, spürt man oft, dass da etwas Erschreckendes ist. Ich höre konzentriert zu. Vom Gefühl her kann es sein, dass ich in Resonanz gehe, manchmal spüre ich, dass mich das hineinzieht, dass das etwas mit mir zu tun hat. Oder ich spüre eine Aufregung, da spricht mich etwas an.“

Die Übernahme von Stellvertreterrollen wird von den Befragten in der Regel nicht abgelehnt. Selbst wenn es sich um schwierige Rollen handelt, z.B. bei einem Täter, so sind sie doch bereit, sich auf die Rolle einzulassen. Eine Befragte meinte, sie lehne eine Rolle nur ab, wenn sie die Aufstellende sehr gut kenne und aufgefordert werde, eine Hauptrolle (Mutter, Tochter, Schwester) zu übernehmen: „Ich würde mich nicht so frei fühlen für etwas Neues, weil ich schon so viel von ihrer Geschichte kenne.“ Dass man eindeutig ausgesucht wird, scheint wichtig zu sein:

„Für mich ist es wichtig, direkt und klar als Stellvertreterin gewählt zu werden, sonst wird es beliebig.“

Ich habe die Antworten, wie jemand sich für eine Stellvertreterrolle bereit macht und in ihr ankommt, wie folgt gruppiert.

Unmittelbares Ankommen:

- Ich habe keine Anlaufphase. Ich bin sofort in der Rolle.
- Früher habe ich relativ lange Zeit gebraucht, heute geht es schon in dem Moment, in dem ich gefragt werde, ob ich die Rolle übernehme.
- Ich kann abwarten, bis sich Gefühle einstellen. Manchmal sind sie gleich da, manchmal nicht. Das hängt von der Rolle ab, ob sie für die Aufstellung wichtig ist oder nicht.

Körperkontakt:

- Meist stelle ich mich etwas breitbeinig hin, um ganz starken Bodenkontakt zu haben. Ich nehme immer den Körper als Instrument.
- Ich komme in die Rolle, wenn die Person, die aufstellt, mich berührt, mich vielleicht noch einmal anschaut, und wenn ich spüre, dass sie es ernst meint.
- Wichtig ist mir der Körperkontakt. Wenn mich jemand sehr zaghaft aufstellt, brauche ich etwas länger, um in die Rolle hineinzukommen.
- Ich spüre sehr viel über die Hände desjenigen, der mich aufstellt.
- Ich finde immer sofort in die Rolle hinein, außer es stimmt etwas nicht mit dem Anliegen und die Energie ist nicht da oder wird mir abgezogen.

Sich innerlich frei machen:

- Ich mache mich von jeder Vorstellung frei und versuche, mich auf mein Gefühl zu konzentrieren, wenn ich auf meinem Platz stehe.
- Ich mache mich am Anfang innerlich leer, wie beim Autogenen Training.
- Ich muss die Augen schließen und noch ein paar Mal tief durchatmen, ich mache ganz bewusst mein Scheitel-Chakra auf und dann geht es anschließend ganz schnell.
- Ich schließe die Augen und spüre, wo es mich hinzieht, und ob ich irgendwelche Empfindungen von Wärme oder Kälte habe. Dann steigen meist schon die Gefühle auf.
- Ich schließe die Augen, um das Äußere abzublenden, und spüre in mich hinein. Ich brauche eine Weile, bis ich in der Rolle ankomme.
- Ich denke, man stellt seine eigene Persönlichkeit erst einmal in so eine Art Warteraum und füllt sich dann mit dieser Stellvertreterrolle voll.
- Wenig reden und auf die Gefühle achten, sie wahrnehmen.

Trance:

- Ich erlebe mich im Aufstellungskreis und habe einen besonderen Bezug zu den anderen. Der große Kreis außen ist nur mehr ein verschwommener Hintergrund.
- Das ist ein Zustand, in dem alles weg ist. Ich bin dann in einem anderen Zustand.

Die Mehrzahl der Befragten berichtet, dass sie zunächst versuchen, sich für die Stellvertreterrolle innerlich frei zu machen, eigene Gefühle und Gedanken, die zuvor da waren, loszulassen und abzuschalten, sobald sie in den Aufstellungskreis gehen. Sie möchten für die Aufstellung da sein und etwas mit sich geschehen lassen und nicht selbst etwas machen wie z.B. bei einem Rollen- oder Schauspiel. Manche verwenden Bilder wie „ich fühle mich wie ein Kelch, der sich öffnet und mit Informationen gefüllt wird“ oder „ich bin wie ein Radio mit Empfangsantenne“ oder „ich mache eine Art 360-Grad- Radar auf“ oder „es ist, wie wenn ich einen Schalter umlege“. Um den Wechsel zwischen normaler Teilnehmer- und Stellvertreterrolle zu

markieren und einen guten Stand und eine gute Erdung zu haben, ziehen manche auch ihre Schuhe aus, nehmen das Portemonnaie aus der Hosentasche oder legen ihre Brille ab.

Die meisten Befragten meinen, dass das Ankommen in einer Rolle für sie etwas mit der Rolle selbst zu tun hat. Manchmal geht es offenbar im Bruchteil einer Sekunde, schon wenn jemand als Stellvertreter gewählt wird und noch im Kreis sitzt, manchmal dauert es ein bis fünf Minuten und dann wiederum gibt es Rollen, die sich erst langsam entwickeln. Es kann auch sein, dass in einer Rolle zunächst nichts gefühlt wird. Auch dies wird von den Befragten als zur Rolle zugehörig erlebt, sofern sie wissen, dass es Anteile in Menschen gibt, die nichts fühlen, etwas blockieren und einen Schutz vor traumatischen Gefühlen darstellen.

Der entscheidende Vorgang ist für viele das Achten auf Körpergefühle. Für manche übertragen sich vor allem durch die Hände desjenigen, der sie aufstellt, wesentliche Informationen. Elementare körperliche Empfindungen wie Wärme oder Kälte sind für sie die Eingangspforte in den Stellvertreterprozess.

Wenn sich bei längeren Aufstellungen der Fokus der Aufstellung von einem Stellvertreter wegbewegt, kann dieser zeitweise das Gefühl haben, nicht mehr in der Rolle zu sein, aber: „Sollte es die Rolle erfordern, bin ich ganz schnell wieder drin.“

Woran merkt der Stellvertreter, dass er von etwas Fremdem erfasst wird?

Wie die Befragten für sich eine Unterscheidung treffen zwischen der eigenen Befindlichkeit und den „fremden“ seelischen Merkmalen, die zur vertretenen Person gehören, darüber gibt die folgende Auflistung Auskunft.

Körperliche Symptome:

- Neue und ungewohnte körperliche Symptome, Einknicken der Beine, Schmerz, Gefühle von Aggression, auch von Lust, die ich plötzlich jemand gegenüber empfinde, dem ich vorher neutral gegenüberstand.
- Ich erschrecke, bekomme Gänsehaut, mir wird heiß, ich möchte mich setzen, ich fühle eine Last auf den Schultern.

Außergewöhnliche Gefühlszustände:

- Wenn das Gefühl auftaucht, dass das, was ich spüre, weiterbesteht, obwohl ich denke, das ist Unsinn.
- Ich war in der Rolle einer Mutter, die nur lachen musste, obwohl das, was sich um sie herum abgespielt hat, sehr tragisch war. Aber ich musste mich in der Rolle unausweichlich so verhalten, obwohl ich versucht habe, das Lachen zu unterdrücken. Aber das ging nicht. Ich fühlte mich völlig verrückt. Mir persönlich war das äußerst peinlich.
- Ich hatte einmal eine Stellvertreter-Rolle angenommen von einem Mann, der im Krieg im Zusammenhang mit einer Seuche für tot erklärt wurde. Der hat sich dann im Sarg wieder aufgerichtet und weitergelebt. Dieser Mann hat, als er aus dem Krieg zurückgekommen war, seine Frau und seine Kinder geprügelt. Das war das Problem. Als ich in dieser Rolle war, habe ich überhaupt nichts mehr gespürt. Nichts mehr. Ich war total tot. Ein Zustand, der für mich völlig ungewohnt war. Und mir wurde klar, ich muss zuschlagen, ich muss zuschlagen, um überhaupt eine Chance zu haben, irgendetwas von mir zu spüren. Zuschlagen war einfach die letzte Möglichkeit, mich noch selber zu spüren. Das hat mich sehr tief beeindruckt, muss ich sagen.

- Ich bin zum Beispiel in Tränen ausgebrochen, obwohl ich zu der Situation eigentlich gar nichts wusste.
- Manchmal kommt in der Rolle das Gefühl, dass da eine wahnsinnige Macht neben oder hinter dir ist.

Ungewohnte Verhaltensweisen:

- Wenn ich plötzlich Sachen mache, die ich von meiner Person her normalerweise nicht machen würde.
- Wenn ich an einer veränderten Körperhaltung spüre, dass ich nicht mehr ich selbst bin. Ich denke anders, ich fühle anders, ich bewege mich anders.
- Wenn ich plötzlich einen Bewegungsimpuls verspüre. Ich muss eine Bewegung ausführen, die ich eigentlich gar nicht ausführen möchte.

Sich aufdrängende Bilder:

- Wenn Gefühle und Bilder sich einfach so selbständig entwickeln, ohne dass ich darüber nachdenke und mir dieses oder jenes überlege, sondern dass es einfach so durch einen hindurch- und aus einem herausfließt.
- Wenn ich versteinere oder plötzlich Gefühle habe oder keine Gefühle habe, wenn ich mich zu jemandem in der Aufstellung hingezogen oder abgestoßen fühle. Wenn plötzlich Gedanken, Bilder und Gefühle kommen.
- Ich sehe dann entweder Bilder oder eine eigene Landschaft oder werde von Gefühlswallungen überschwappt, die eigentlich nichts mit meiner normalen Situation vorher in der Runde zu tun hatten.

Außergewöhnliche Beziehungserfahrungen:

- Ich bekomme zu fremden Menschen eine Beziehung, obwohl ich diese nicht kenne und ich selbst fühle mich so an, wie es in der Rolle verlangt wird, als Kind, Mann, Vater etc. .

Energetische Wahrnehmung:

- Weil ich mich vorher leer gemacht habe, weiß ich, dass es etwas Fremdes ist, das mich jetzt anfüllt.
- Ich merke es an der Energie, dass da eine andere, eine zweite Energie in mir da ist. Ich bin nicht nur ich selbst, sondern habe zu mir noch etwas anderes hinzubekommen. Und das kann ich trennen.

Am deutlichsten merken es die Befragten, dass sie in einer Stellvertreterrolle sind, wenn in ihnen etwas auftaucht, das nicht zu ihrem eigenen Erlebnisbereich gehört, entweder grundsätzlich nicht oder nicht zu ihrem Zustand unmittelbar vor der Aufstellung passt. Am überzeugendsten sind für sie heftige Körpergefühle, die sich sofort einstellen, sobald sie im Aufstellungskreis stehen: „Am Anfang einer Stellvertreterrolle sind es überwiegend Körperreaktionen wie Druck auf der Brust oder im Kopf. Dann kommen Gefühle wie Lachen oder Trauer.“

Auch das Verspüren von Bewegungsimpulsen (Drehbewegungen, zu jemand hingehen, weglaufen etc.) spielt eine große Rolle. Einem Bewegungsimpuls nachzugeben macht die Stellvertreter besonders sicher, dass sie von etwas Fremdem erfasst sind. Sich in diese Bewegungen hineinbegeben bedeutet auch, „den Kopf“ auszuschalten: „Früher konnte ich die Bewegungen nicht so zulassen. Das hat mich verunsichert. Inzwischen gebe ich der Bewegung nach und merke, ich selbst würde es ja gar nicht so machen. Und ich bin mir daher sicher, dass das eine Bewegung ist, die nicht die meine ist. Wenn ich mehr in die Bewegung hineingehe und den Kopf dabei ausschalte, ist das die Sicherheit für mich überhaupt.“

Wie kann ein Stellvertreter Fremdes und Eigenes unterscheiden?

Wie kann ein Stellvertreter das, was zu ihm selbst gehört, von dem unterscheiden, was zum Patienten und seinem seelischen System gehört? Die Befragten gaben dazu teilweise sehr differenzierte Antworten.

Grundsätzliche Gewissheit:

- Ich habe da keine Zweifel, in mir ist eine Vertrauenshaltung, dass ich spüre, was in der Rolle vorhanden ist. Ich bin nicht bei meinem Eigenen.
- Man wird immer gewählt, weil ein eigener Anteil dabei ist. Und dann erkennst du schon den eigenen Anteil.
- Wenn ich in einer Stellvertreterrolle bin, ist es wie im Kino. Da habe ich zum Fremden auch mehr Abstand als zum Eigenen.
- Ich fühle Emotionen, die mir fremd sind, habe das Bedürfnis, Handlungen auszuführen oder Dinge zu sagen, die nicht meine sind. Ich spüre, dass das nicht meins ist. Meine eigene Persönlichkeit geht in den Hintergrund, wie ein Zuschauer, der sich in den Zuschauerraum zurückzieht. Ich komme mir ein wenig vor wie der Dolmetscher, der übersetzt. Ich bin nur der Sender oder Kanal, über den die Information läuft.

Spüren der Differenz:

- Es gibt immer leichte Unterschiede zwischen dem Eigenen und dem Fremden aus der Rolle.
- Ich spüre erst mich, dann die andere Energie und kann so unterscheiden zwischen mir und dem Anderen. Wenn ich dann unsicher bin, kann ich immer zu mir zurückgehen und unterscheiden.
- Ich mache mir bewusst, dass ich auch mit meinem Eigenen in die Rolle hineingehe und ich spüre es, wenn bei mir selbst etwas berührt wird.

Spüren von Parallelen:

- Wenn ich Parallelen zu meinem Eigenen spüre, beobachte ich es, lasse dann das Eigene los und konzentriere mich wieder auf das Fremde.
- Wenn ich merke, das ähnelt meinem Eigenen, da ist eine Parallele, dann geht der Gedanke auch schon wieder weg, ich kann meines ausschalten und bin wieder in der Rolle. Wenn ich aber in eine Grenzsituation komme, z.B. ich müsste in der Rolle schreien, kann das aber für mich selbst nicht tun, dann bleibt der Gedanke an mein Eigenes beständig da.
- Selbst wenn ich Parallelen ziehe zu jemandem, bei dem sexueller Missbrauch vorliegt, auch da spüre ich nicht von A bis Z Parallelen. Ich habe einmal eine Situation erlebt, da war ich das Innere Kind, welches das Erwachsenen-Ich gesucht hat – und gleich darauf war ich das Erwachsenen-Ich, das zum Inneren Kind wollte. Da hab ich beide Male gedacht: Ach, so ist das bei mir drin. Das war eher so eine Erkenntnis, wo ich feststellen konnte: Aha, so sieht es auch bei Dir innen drin aus. Das war eher wie so ein Erwachen, wie so ein Verstehen. Es ist also weniger, dass ich sage, ich bin das, und das stülpe ich jetzt der Situation über. Sondern ich hab aus der Situation, in der ich als Aufgestellte drin war, mich selber besser verstanden. Es war sehr aufschlussreich, mich mal in meinen Elementen zu erleben. Es war weniger die Parallele, die ich von mir dort darüber gestülpt habe, sondern wie mir die Stellvertreter-Situation geholfen hat, mich zu verstehen. Und es waren auch da nur Ausschnitte.

Hin- und Herwechseln können:

- Ich trete mit etwas in Kontakt, was schon da ist. Ich kann auch mal rein- oder rausspüren und mich fragen, ob das etwas von mir oder von der Rolle ist.
- Da muss ich bloß ein-, zweimal durchatmen und dann zieht das Eigene sich wieder zurück und das andere kann wieder da sein. Mein Eigenes kann wieder weggehen, wenn es wahrgenommen wird.

- Ich merke es, wenn mir Geisteshaltungen zwar nicht gerade fremd, aber unvertraut sind und wenn ich mich selbst in der Stellvertreterrolle beobachte und ein Teil von mir das von außen manchmal kommentiert und sich wundert, dass man das auch so sehen kann, wie man es gerade in der Stellvertreterrolle selbst erlebt oder formuliert.

Bezug zu den anderen Stellvertretern:

- Wenn ich unsicher werde, werde ich durch die Interaktionen mit den anderen Stellvertretern wieder sicher, indem ich auf die anderen schaue.
- Die Reaktionen der anderen zeigen mir: stimmt es oder stimmt es nicht. Ich bin auch durchaus bereit, wenn ich zuviel Eigenes einbringe, zu sagen: Moment mal, da stimmt jetzt etwas bei mir nicht.
- Ich spiegele das, was an der Position ist, nach Außen, unabhängig davon, ob ich entscheiden kann, ob es Meines ist oder etwas Fremdes. Unabhängig davon spiegle ich erst einmal. Und wenn ich das Gefühl habe, das ist Meines, dann benenne ich das, um es dem Aufstellungsleiter erst einmal deutlich zu machen und um von den anderen, die da mit drinstehen, ein Echo zu kriegen. Je nach Reaktion von den anderen wird mir sehr deutlich, ist es Meines oder das Fremde. Und bisher war es immer so, selbst wenn bei mir etwas parallel läuft, hat es dennoch immer zur Aufstellung gehört.

Um Fremdes aus der Rolle und das Eigene und Persönliche zu unterscheiden, braucht es zunächst das Gefühl für das Eigene. Dieses Eigene spüren zu können, darin scheinen sich die meisten Befragten sicher zu sein. Deshalb kann innerhalb des Aufstellungsprozesses auch ein Hin- und Herwechseln zwischen dem Eigenen und dem Fremden aus der Rolle stattfinden. Grundsätzlich meinen die meisten der Befragten jedoch, dass die Rolle auch immer etwas mit ihnen selbst zu tun hat, sonst wären sie nicht dafür gewählt worden. „Ich bin mir nicht sicher, ob nicht alles, was man in diesen Aufstellungsrollen übernimmt, gewissermaßen auch mit einem selbst zu tun hat. Also, ich hatte bis jetzt noch keine Rolle, bei der ich gesagt hätte, das ist was völlig anderes, das hat mit mir nichts zu tun. Die Erfahrung habe ich noch nicht gemacht. Ich habe immer irgendeinen Punkt gehabt, wo es an meine Sachen anknüpft.“ Die Befragten haben mit der Parallelität zwischen eigenen Prozessen und dem, was sie als Fremdes in der Stellvertreterrolle spüren, kein grundsätzliches Problem, sondern verfügen für sich über vielfältige Möglichkeiten, das Eigene vom Fremden in der Rolle zu trennen. „Mittendrin kommt auf einmal die Erkenntnis. Hoppla, das bin jetzt ich. Also zumindest habe ich bisher das Gefühl, dass ich das gespürt habe, dass jetzt da zwei verschmelzen, wo das meine sehr wohl mit dabei ist. Dann ruf ich mich innerlich selber zur Ordnung und sage mir: So, das meine steht jetzt mal zurück, jetzt mach ich was anderes bzw. jetzt stehe ich in der Rolle. Ich erkenne, dass das Meine da mitspielt, aber wenn das Meine zu sehr Überhand nehmen möchte, dann lass ich das in dem Fall nicht zu.“ Ein Befragter meinte, wenn er sich unsicher sei, warte er zunächst einmal ab: „Wenn ich unsicher bin, ob ich da mein Eigenes zu sehr einbringe, warte ich ab und wäge ab, ob der Impuls wieder kommt. Ich warte etwa drei Mal und dann bringe ich es zum Ausdruck.“

Speziell Körpergefühle, weniger Bilder und Vorstellungen dienen den meisten Stellvertretern dazu, sich wieder sicher zu werden und Eigenes und Fremdes zu unterscheiden: „Wenn ich das Gefühl habe, ich steigere mich da in irgendwelche

Bilder und Assoziationen hinein, die ich irgendwo gelernt oder in irgendwelchen Romanen gelesen habe, werde ich vorsichtig und verlasse mich lieber auf mein Körpergefühl oder auf die Essenz dieses Gefühls. Ich gehe nicht so gerne in die Bilder hinein, sondern bleibe lieber im Gefühl, weil die Bilder manchmal irgendwie äußerlich und oft zu dramatisch sind und vom Eigentlichen ablenken.“

Es geht also für die Befragten offenbar nicht darum, zu ignorieren oder gar zu leugnen, dass das Eigene des Stellvertreters auch in einer Rolle auftauchen kann. Indem diese Möglichkeit anerkannt wird und der Stellvertreter dies während der Aufstellung auch wahrnimmt, verliert es zu einem großen Teil seinen störenden, die Aufstellungsmethode grundsätzlich in Frage stellenden Charakter. Es wird damit eher zu einem förderlichen Moment des gesamten Vorgangs. Es gibt anscheinend eine grundsätzliche Tendenz, das Eigene nicht mit dem Fremden vermischen zu wollen, und daher besonders vorsichtig zu sein, um der Rolle nichts Eigenes überzustülpen: „Wenn sich die Rolle mit meinen eigenen Problemen deckt, halte ich mich mit meinen Bewertungen und Äußerungen eher zurück und überlege, ob es wirklich um den anderen oder um mich geht. Durch meine Zurückhaltung und mein Abwarten kommt dann wieder die Klarheit.“

Während der Aufstellung werden Zweifel, ob sich Eigenes und Fremdes miteinander vermischen, auch häufig zur Seite geschoben, um sich völlig auf die Rolle konzentrieren zu können. Das Gefühl ist für manche Befragte das wichtigste Kriterium, ob sie noch in der Rolle sind. Sie merken es, wenn sie, weil eine Aufstellung stagniert und zu keiner Lösung kommt, in ihrem Kopf nach Lösungen suchen. „Das einzige, was ich in einer Stellvertreterrolle als „fremd“ bezeichnen würde, wären meine eigenen gedanklichen Konstrukte.“ Die Lösung besteht in einer solchen Situation darin, wieder ins Gefühl zu gehen und sich selbst zu spüren.

Eine andere Strategie, bei auftretenden Unsicherheiten zu prüfen, ob das, was man in der Stellvertreterrolle spürt, etwas für die Rolle Bedeutsames ist, besteht darin, sich an den Reaktionen der anderen Stellvertreter zu orientieren: „Es gibt Sachen, die sind so fremd oder so was von daneben oder komisch, dass ich mich anfangs gar nicht traue, das zu sagen. Und manchmal kommt dann von einem anderen ein Stichwort, bei dem ich merke, das bestätigt es für mich. Oder wenn das Stichwort nicht kommt, dann wende ich mich manchmal auch mit der Frage an die anderen Stellvertreter. Wenn dann von jemandem etwas Bestätigendes kommt, dann bin ich mir auch sicher in dem, was ich fühle.“

Reflexionen über das eigene Empfinden zur Rolle beginnen oft erst nach dem Ende einer Aufstellung und der Entlassung aus der Rolle. Das Vertrauen in die Aufstellungsmethode als solche scheint dafür sehr wichtig zu sein.

Bei diesem Fragekomplex wurde erneut die Rolle der Aufstellungsleitung deutlich. Wiederholt wird darauf hingewiesen, dass man es dem Aufstellungsleiter überlässt, aufgrund seiner Erfahrungen das herauszufiltern, was für den Aufstellungsprozess weiterführend ist und was nicht. Hilfreich wird empfunden, wenn der Aufstellungsleiter selbst dem ganzen Prozess vertraut, ihn aushält und keine eigenen Vorstellungen durchsetzen will: „Der Leiter muss in der Lage sein, die Aufstellung zu leiten. Ich muss das Gefühl haben, dass er dem Prozess vertraut und auf die Stellvertreter eingeht. Er darf nicht kontrollierend, also seine Vorstellungen

durchsetzen wollend, in die Aufstellung eingreifen. Ich muss das Gefühl haben, dass er dem Prozess vertraut und ihn auch aushält. Er muss sich dem Prozess total öffnen und trotzdem führen.“ Wesentlich erscheint den Stellvertretern, dass der Aufstellungsleiter ihre Äußerungen nicht wertet. Das gäbe ihnen Sicherheit, die Rolle anzunehmen und alles auszudrücken, was in dieser Rolle an Empfindungen und Impulsen entsteht.

Tauchen in einer Rolle besonders tiefe Gefühle auf, werden sie von einigen Befragten als etwas Eigenes gedeutet. Bei größerer Unsicherheit, ob sich in einer Rolle plötzlich Eigenes mit Fremdem vermischt, wenden sich manche dann an den Aufstellungsleiter. Indem es angesprochen wird, kommt es meist zu einer inneren Klärung, die den Fortgang der Aufstellung ermöglicht. Wenn das eigene Thema zu sehr hoch drängt, gibt es noch die Möglichkeit, aus der Rolle auszusteigen: „Wenn ich merke, dass ich nicht mehr trennen kann, was persönlich und was aus der Rolle ist, dann steige ich ganz einfach aus.“

Wenn die Stellvertreter diese schwierige Aufgabe gut meistern sollen, zwischen ihrem Eigenen und dem, was zur Rolle gehört, möglichst sicher zu unterscheiden, das eigene nicht mit dem eines Patienten zu vermischen und sich so tief wie es der Patient ermöglicht, in die Rollen einzulassen, brauchen sie offenbar den nötigen Freiraum und dürfen nicht vom Aufstellungsleiter oder anderen Seminarteilnehmern kritisiert werden für das, was sie zum Ausdruck bringen. „Der Leiter an sich ist für mich nicht wichtig. Für mich ist nur wichtig, wie viel Freiraum er mir gibt. Also, wie er die Aufstellung leitet und aus was für einer Motivation. Also, ich habe inzwischen viele Aufstellungsleiter kennen gelernt. Es gibt Aufstellungsleiter, die benutzen das als Podest, um "König" zu spielen. Das ist ganz schrecklich. Dann gibt es welche, die sind unsicher. Das ist auch ganz schrecklich. Damit kann ich überhaupt nicht umgehen. Dann gibt es welche, die manipulieren wie verrückt herum. Und sagen dir, was du tun sollst und was du lassen sollst. Auch das ist alles ganz schrecklich. Damit man auch in die Tiefe kommen kann, da wo wir ja hin wollen, geht das nur, wenn man die Freiheit hat, sich zu bewegen, wie man sich bewegen möchte. Ich darf mich nicht kritisiert fühlen vom Aufstellungsleiter. Das finde ich katastrophal, wenn so etwas passiert.“ In dieselbe Richtung geht folgende Antwort: „Wenn ich mich so, wie ich mich empfinde, ganz und gar einbringen darf, und nicht gebremst, nicht blockiert und nicht kritisiert werde, dann, denke ich, kann die Aufstellung gut gehen. Also, ich finde den Aufstellungsleiter schon sehr, sehr entscheidend. Und ich glaube, wenn einer nicht mit Liebe arbeitet, dann kann niemals etwas Gutes rauskommen. Das ist der Schlüssel zu allem. Ohne das geht überhaupt nichts. Davon bin ich zutiefst überzeugt.“

Helfen wollen?

Kommt in der Stellvertreterrolle auch der Wunsch zum Tragen, dem Aufstellenden zu helfen? Auf diese Frage antworten viele, dass sie dieses Bedürfnis, helfen zu wollen, sehr gut kennen, dass sie es aber, so gut es geht, vermeiden, als Stellvertreter in eine Helfer- oder gar Therapeutenrolle zu kommen. Durch das Helfenwollen werde dem Aufstellenden letztlich kein guter Dienst erwiesen. Manche der Befragten nehmen hier Bezug auf ihre Erfahrungen mit anderen Aufstellungsleitern, bei denen

sie den Aufstellungsleiter in dieser Helferrolle erlebten: „Mein Helfersyndrom habe ich inzwischen schon geheilt. Aber am Anfang, als ich der Aufstellungsarbeit begegnet bin, dachte ich, es sei der Sinn der Sache, dem Aufstellenden zu helfen. Und ich habe es dann auch erlebt, dass in den Aufstellungen sehr viel inszeniert wird, um zu helfen. Und allmählich ist mir dann klar geworden, dass dies eigentlich gar keine Hilfe war, sondern nur eine Inszenierung. Und ich war dann in meiner Situation in dieser Rolle überhaupt nicht glücklich. Weil ich das Gefühl hatte, ich gebe, was ich fühle – aber ich kreierte auch etwas, was ich nicht fühle. Und das ist nicht in Ordnung. Und dann hatte ich eine Auseinandersetzung mit einer Leiterin, die zu mir sagte: Und du jetzt in deiner Rolle, du sollst so und so machen. Und ich habe dann gesagt: Nein, das mache ich nicht, weil das für mich nicht stimmig ist. Und ab diesem Moment hatte ich erkannt, dass es eigentlich nicht darum geht, einen "helpgarden" aus einer Aufstellung zu machen, sondern darum, die Wahrheit anzuschauen und zu zeigen. Auch wenn die Wahrheit vielleicht nicht sehr lustig ist. Und seitdem ist mir klar, ich gebe wieder, was ich fühle. Und ich inszeniere nichts, weil das niemandem hilft.“

Was hilft, sich wieder aus einer Stellvertreterrolle zu lösen?

Manchmal kommt es vor, dass in einer Aufstellungsgruppe jemand im Außenkreis plötzlich heftige Reaktionen zeigt und sich fühlt, als wäre er in der Aufstellung, obwohl er gar nicht als Stellvertreter gewählt wurde. Manche drängen sogar darauf, sofort in die Aufstellung gehen zu dürfen. Dies ist für einen Aufstellungsleiter eine zwiespältige Situation. Einerseits ist es sicher so, dass der Teilnehmer im Außenkreis etwas spürt, was auch in der Aufstellung da ist, aber noch nicht von einem Stellvertreter repräsentiert wird. Andererseits ist davon auszugehen, dass bei diesem Teilnehmer durch die Aufstellung etwas Eigenes, in seinen tieferen Seelenschichten Verborgenes angestoßen wird und er sehr viel von diesem Eigenen jetzt in die gerade laufende Aufstellung hineinträgt. In der Regel bitte ich daher diesen Teilnehmer, sich zurückzuhalten und zu beobachten, was bei ihm geschieht. Teilnehmer, die von so einer Ausgangslage in eine Aufstellung hineingehen, z.B. weil sie im weiteren Verlauf der Aufstellung vom Aufstellenden als Stellvertreter für eine Rolle gewählt werden, haben nach meinen Beobachtungen oft Schwierigkeiten, nach dem Ende der Aufstellung wieder aus der Rolle herauszukommen. Beim Entlassen aus der Rolle zeigt sich dann, wie sehr sie in etwas fest hängen, das in ihr eigenes Familiensystem gehört.

Das Entlassen aus einer Stellvertreterrolle ist daher ein wesentliches Element der Arbeit mit Aufstellungen. Die Befürchtung, in einer Rolle hängen zu bleiben, ist nicht unberechtigt. Entlassungsrituale sind ein notwendiger und integraler Bestandteil meiner Arbeit mit Aufstellungen. Von den Befragten in unserer Stichprobe erhielten wir eine Reihe von Hinweisen, wie sie das Entlassenwerden aus einer Stellvertreterrolle erleben und was ihnen dabei hilft.

Sofortiges Verlassenkönnen der Rolle:

- Ich bin da immer gleich draußen, weil es nicht meines ist.
- Mit dem Ende der Aufstellung bin ich wieder in meiner eigenen Rolle.

Die Rolle ausklingen lassen:

- Manchmal will ich gar nicht aus der Rolle herausgehen. Da habe ich das Gefühl, dieses Thema will ich mir noch eine Weile ansehen und dann vergeht es auch wieder.

Entlassung durch den Aufstellenden:

- Dass der Aufstellende mich entlässt und mir sagt, dass ich jetzt wieder ich bin und meinen Namen nennt.
- Dass man sich die Hände gibt, dass man sich eventuell noch einmal in den Arm nimmt. Auch das Gespräch nach der Aufstellung in den Pausen ist für mich eine große Hilfe.
- Der Aufstellende muss ernsthaft alles wieder zu sich zurücknehmen. Er nimmt das Seine und ich behalte das Meine.

Eigene Methoden der Stellvertreter:

- Ich entlasse mich selbst aus der Rolle.
- Frische Luft, sich wieder auf den eigenen Platz in der Runde setzen oder den Raum verlassen.
- Atmen, atmen, das ist auch eine Übungssache.
- Ich gehe da körperlich wieder heraus, mache ein paar Bewegungen.
- Ich streife die Rolle von mir ab oder nehme in Gedanken eine Dusche.
- Was mir hilft, mich bewusst zu lösen, ist viel Wasser trinken, mich abklopfen, einen Schritt zurücktreten, das Gesicht reiben.
- Etwas Essen, vor allem Süßigkeiten, und Trinken.
- Ich stelle mir so ein reinigendes Leuchten vor, um mich innerlich wieder zu befreien.
- Ich verneige mich vor dem, dessen Rolle ich übernommen habe. Dann bin ich sofort wieder ich selbst.

Viele Stellvertreter können sehr schnell und intensiv die Innenperspektive der Person einnehmen, die sie gerade vertreten. Sie können auch relativ schnell wieder aus den Stellvertreterrollen aussteigen. Den meisten bereitet das nach den Ergebnissen unserer Befragung keine größeren Probleme. Entlassungsrituale (der Aufstellende bedankt sich beim Stellvertreter und nennt ihn wieder bei seinem eigenen Namen), Ausschütteln des Körpers, eigene Vorstellungen zum Abstreifen der Rolle, Durchlüften im Raum und ausreichend Pausen nach einer Aufstellung gehören zu den Praktiken, die Stellvertreter als hilfreich empfinden, um sich aus einer Rolle zu lösen.

In Rollen zu gehen und sich davon wieder zu lösen, scheint nach den Aussagen unserer Befragten auch eine Übungssache zu sein. Je öfter man Stellvertreter ist und je mehr Aufstellungen man mitgemacht hat, desto leichter fällt es, die Stellvertreterrolle loszulassen.

Wenn jemand in einer Rolle längere Zeit stecken bleibt, dann hat das meist mit seiner eigenen Geschichte und den Geschehnissen in seiner Herkunftsfamilie zu tun. Deshalb hilft es, wenn er das erkennt, um wieder aus dem Gefühl zu kommen, in dem er hängen geblieben ist. „Der längste Fall, bei dem ich in einer Rolle feststeckte, dauerte eine Stunde. Bis ich dann draufgekommen bin: Moment einmal, das sind eigentlich Gefühle, die meine Mutter hat. Und in dem Moment, wo das für mich formuliert war, ich hab das einer Freundin gesagt, mit der ich gesprochen habe, war das sofort weg – war ich wieder "Ich" selbst.“

Probleme kann es mit dem Abstreifen von Rollen auch geben, wenn eine stark gespaltene Person vertreten wird: „Ich vertrat eine gespaltene Persönlichkeit mit

einem sehr lebensfähigen strukturierten Anteil und einem kranken Seelenteil. Diese Spaltung hat mich noch längere Zeit beschäftigt und belastet.“ Wird für eine Person, die schwer traumatisiert ist, nur ein Stellvertreter aufgestellt, lässt sich deutlich beobachten, wie dieser Stellvertreter während einer Aufstellung plötzlich von einem Anteil in den anderen wechselt, also z.B. vom Trauma-Ich in das Überlebens-Ich. Seit ich diese Prozesse besser verstehen und von vorneherein Persönlichkeitsanteile von Menschen aufstellen lasse, wird der Gefahr mehr vorgebeugt, dass Stellvertreter zwischen den Spaltungen einer Person, die sie vertreten, hin und herwechseln. Die Stellvertreter finden es auch klarer, jeweils nur eine Seite einer gespaltenen Person darstellen zu müssen. Als wir die Befragungen durchführten, hatte ich mit dieser neuen Arbeitsweise gerade erst begonnen.

5 Neue Informationen aus Aufstellungen

In Aufstellungen kommen häufig neue Dinge ans Licht, die mit anderen Therapiemethoden nur schwer fassbar sind. Erst recht kommen in der speziellen Form, wie ich mit Aufstellungen arbeite, bislang aus dem Bewusstsein abgespaltene traumatische Ereignisse in einem Familiensystem zum Vorschein, die den Ursprung von Beziehungskonflikten und von seelischen und körperlichen Krankheitssymptomen darstellen und diese erst verständlich machen.

Art der neuen Informationen

50 der 71 von uns befragten Personen beantworteten Teil 3 unseres Fragebogens und gaben Auskunft darüber, welche neuen Informationen für sie durch eine oder mehrere Aufstellungen aufgetaucht sind und wie sie im Anschluss an die Aufstellung mit dieser neuen Information umgingen.

In den meisten Fällen hatten die neuen Informationen das Thema „sexueller Missbrauch“ zum Inhalt. In 17 Interviews (34%) gaben die Befragten an, dass die Aufstellung zeigte, entweder sie selbst seien durch ihren eigenen Vater oder Großvater in ihrer Kindheit sexuell missbraucht worden (8 Fälle), oder die Mutter, eine Schwester oder die Großmutter seien als Kind Opfer sexuellen Missbrauchs geworden. In einem Fall kam als neue Information heraus, dass die Großmutter im Krieg von Soldaten vergewaltigt worden war.

Den zweiten Schwerpunkt an neuen Informationen bildete das Thema unklare Vaterschaft. In 11 Fällen (22%) in unserer Stichprobe war dies so. Bei 10 Personen betraf dies den eigenen Vater, in einem Fall den Vater der Schwester. Das Thema der unklaren Abstammung bezog sich in einem Fall auf die Eltern der Mutter, in einem anderen Fall auf die Eltern der Urgroßmutter (Inzest?) und in einem weiteren Fall auf die jüdische Herkunft der Familie, die während der Zeit des Nationalsozialismus in Deutschland aus Angst verheimlicht wurde.

Den dritten Schwerpunkt bildeten Tötungen von Familienangehörigen, in erster Linie die Tötung von Kindern (9 Fälle, d.h. 18%). In einem Fall gab es sehr viele Abtreibungen in der gesamten mütterlichen Familie, über die nie gesprochen wurde, in zwei anderen Fällen wurden Kinder aus Missbrauchs- und Inzestbeziehungen

vermutlich getötet, in zwei weiteren Fällen sah es so aus, als ob die eigene Mutter ihre Kinder aus Hass und Überforderung getötet hätte.

Umgang mit den neuen Informationen

Im Folgenden zu den verschiedenen Problembereichen jeweils ein Fallbeispiel, wie die Befragten mit der für sie neuen Situation umgegangen sind.

Sexueller Missbrauch

- *Sexueller Missbrauch durch den Vater.* „Ich habe immer schon gewusst, dass etwas nicht stimmt. Das mit dem sexuellen Missbrauch hat lange gedauert, bis ich das wirklich ganz akzeptieren konnte. Da waren immer Zweifel da. Die eine Seite wusste es eigentlich, die andere konnte es nicht fassen. Heute haben sich meine Gefühle geklärt und dadurch klären sich auch meine Gedanken. Ich stehe jetzt ganz anders im Leben als vorher. Ich bin noch nicht fertig, es gibt noch etwas zu tun, aber ich bin zuversichtlich, dass ich den längsten Weg schon hinter mir habe. Ich bin in Frieden damit und kann es gut sein lassen und freue mich darüber, dass es mir jetzt so gut geht.“

Unklare Abstammung

- *Vater hat einen anderen Vater.* „Ich habe meine Mutter gefragt, ob das sein kann. Die hat mir dann bestätigt, ja, das wird so sein, deswegen war er wohl im Heim und wurde nicht angenommen von seiner Mutter und auch nicht von seinem Vater. Die Situation war für mich so schlüssig und so stimmig, dass sie sehr reinigend war. Das Ergebnis ist, dass ich komplett Frieden geschlossen habe mit meinem Vater und dass ich weiß, dass ich noch daran arbeiten muss an dem Gefühl, nicht erwünscht zu sein und dass auch meine Kinder das weitertragen.“
- *Verdacht, dass der Vater nicht der leibliche Vater ist.* „Ich habe die Aufstellung als stimmig erlebt. Einen Gentest, um das zu bestätigen oder zu entkräften, habe ich nicht gemacht. Meine Schwester war völlig irritiert und mein Bruder hat gesagt, das bestätige eigentlich nur das, was er vorher schon gespürt habe.“

Tötung von Kindern im Familiensystem

- *Mord an der Schwester der Mutter.* „Es hat mehrere Aufstellungen gedauert, bis es stimmig geworden ist – bis es klar ans Licht kam. Es hat auch eine gewisse Zeit gedauert, bis ich es akzeptieren konnte. Ich habe dann meine Mutter gefragt und sie hat es verneint. Ein Onkel, der Bruder meiner Mutter, ist zum Pfarrer gegangen, als er von mir erfahren hat, dass er noch eine Schwester habe. Er wusste nichts von einer weiteren Schwester. Er hat dann in den dortigen Unterlagen nachgesehen. Dort waren mysteriöse Todesumstände eingetragen, irgendein Tod in einer Kiesgrube. Diese Kiesgrube war im Besitz des in der Aufstellung zu Tage getretenen Mörders von dieser tatsächlich – wie sich rausstellte - einst existierenden Schwester. Also, ein Teil der Familie wusste, dass eine Schwester existiert hatte, ein anderer Teil der

Familie wusste es nicht. Und die spontane Reaktion meines Onkel war dann auch: Ah ja, die wurde umgebracht. Er hat das also auch sofort als stimmig empfunden. Wobei das eine spontane Reaktion war, ohne dass er gewusst hatte, dass es um einen Mord ging. Es war seine spontane Reaktion, als er dort las von einer Schwester, die früh und unter mysteriösen Umständen gestorben war. Es war seine eigene Reaktion, ganz von sich aus, ohne mehr zu wissen. Meine Nichte ist magersüchtig, ich hatte deren Mutter damals erzählt von dem Mord, seither isst meine Nichte wieder. Es geht ihr wesentlich besser. Die Mutter der Nichte hatte es gleich mit der Psychologin besprochen. Man kann da zwar nichts belegen, aber es sieht so aus, als bestünden da Zusammenhänge. Ich sehe es als Bestätigung von etwas, was ich immer schon gespürt habe – und es ist für mich eine erhebliche Erleichterung, dass ich jetzt den Grund kenne. Vorher war alles diffus, jetzt ist es klar. Und mir fällt es damit leichter, damit umzugehen. Weil vorher wusste ich ja gar nicht, mit was ich umgehen soll bzw. muss. Man wird insgesamt klarer mit der Zeit und auch ein bisschen gesetzter. Gelassener, weniger emotional – und man produziert selbst weniger Konflikte. Man erkennt seine eigenen Muster, auf die man dann immer weniger einsteigt.“

Sonstiges

- *Mutter war extrem gewalttätig, als die Patientin ein kleines Kind war. „Ich hatte immense Körperspannungen in mir, die sich vor allem in Rückenschmerzen, Nägelkauen und Zähneknirschen äußern. Durch die Aufstellung habe ich mir die Erlaubnis geholt, dass ich mich vor ihr schützen darf. Ich war daraufhin innerlich sehr froh, meine Nägel wachsen wieder und ich traue mich auch, meine weiblichen Seiten mehr zu zeigen. Ich habe dann auch eine Einzeltherapie begonnen, in der sich das Ergebnis der Aufstellung bestätigte, dass mich meine Mutter mit ihrer extremen Aggressivität traumatisiert hat.“*

82% der Befragten in unserer Stichprobe fanden die neue Informationen aus ihren Aufstellungen als völlig stimmig, weitere 12% zumindest teilweise. Für 6% waren die neue Information nicht stimmig. Die Ergebnisse bei diesem Teil unserer Studie zeigen, dass die meisten Befragten selbst sehr gut mit der Situation umgehen konnten, wenn neue und in der Regel Schuld- und Schamgefühle aktivierende Informationen in ihren Aufstellungen zu Tage traten. In 94% der Fälle konnten die Befragten nach einer solchen Aufstellung etwas für sie Positives aus diesen neuen Informationen ziehen und sie gerieten nicht in Verwirrung. Auch wenn sie in vielen Fällen keine weiteren Bestätigungen durch zusätzliche Beweise bekamen oder diese zu erhalten versuchten, war es für sie in der Mehrzahl aller Fälle entlastend, dass sie für ihre Symptome nunmehr eine Erklärung gefunden hatten oder sich darin bestätigt sahen, ihren Gefühlen, etwas in ihrer Familie stimme nicht, trauen zu können. Aus dem Erkennen und Akzeptieren der schmerzhaften Vergangenheit erwächst offenbar die Klarheit und die Kraft, diese Vergangenheit hinter sich zu lassen und tatsächlich

etwas Neues zu beginnen. Die meisten der Befragten versöhnten sich nach einer gewissen Zeit mit ihrer eigenen und der Geschichte ihrer Familie, so schmerzhaft, erschreckend und schlimm diese auch sein mag. Sie hatten zu ihren Eltern und Verwandten danach ein viel besseres Gefühl und ein offeneres Verhältnis als vor der Aufstellung. Dieses insgesamt positive Ergebnis hängt meines Erachtens auch damit zusammen, dass durch die Aufstellung ja nicht nur die familiären Traumatisierungen zu Bewusstsein gebracht werden, sondern gleichzeitig heilsame Prozesse damit verbunden werden.

Aufstellungen sind vielleicht einer der wenigen Wege, verborgenen Wahrheiten in der Familie und damit in der eigenen Seele auf die Spur zu kommen. Man sollte jedoch von Aufstellungen nicht erwarten, ein Instrument zu sein, um objektiv etwas zu beweisen, was in einer Familie oder im Leben eines Patienten vorgefallen ist. Wenn sich z.B. zeigt, dass die Vaterschaft eines Kindes unklar ist, kann es durchaus sein, dass dieses Kind einen anderen Vater hat. Es kann aber auch sein, dass die Gefühle eines Patienten zum leiblichen Vater blockiert sind, weil die Liebe seiner Mutter nicht zu diesem Mann hin fließt, z.B. weil sie einen anderen Mann liebt oder vielleicht sogar in eine Missbrauchssituation mit dem eigenen Vater verstrickt ist, so dass sie im eigenen Sohn den Vater oder einen anderen Mann sieht. Werden Aufstellungen zum Beispiel in solchen Fällen zu früh abgebrochen, kann sich vielleicht nur eine erste Schicht der seelischen Realität zeigen und damit auch nur ein Bruchteil der Wahrheit in diesem Familiensystem. Bei unklarer Vaterschaft gibt es immerhin die Möglichkeit eines Gentests.

Wenn in einer Aufstellung die Frage auftaucht, ob dies oder jenes in einer Familie vorgefallen ist, geht es aus meiner Sicht in erster Linie um die Wichtigkeit und den Nutzen solcher Informationen für den therapeutischen Prozess, den ein Patient durchmacht. Dieser Nutzen ist immer subjektiv, d.h. im Vordergrund steht das Ziel, dass ein Patient für sich eine Klärung seiner Symptome, Gefühle und inneren Bilder finden kann, um aus seinen emotionalen und geistigen Verwirrungen herauszufinden, seelische Spaltungen zu verstehen und sich aus unheilvollen Verstrickungen in seiner Familie lösen zu können.

6 Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse

Das Forschungsprojekt hat eine Reihe wichtiger Antworten auf die gestellten Fragen gebracht:

- Aufstellungen haben als eine spezielle Methode der Psychotherapie für viele Menschen ihren besonderen Stellenwert. Sie eignen sich in vielfältiger Hinsicht, seelische Probleme, die allgemein Anlässe für Psychotherapie sind, aufzugreifen und ihre tieferen Hintergründe und größeren Zusammenhänge zu beleuchten.
- Aufstellungen gehen über das hinaus, was in einzeltherapeutischen Sitzungen an Ursachendiagnose und gezielter therapeutischer Intervention möglich ist.
- Sie eröffnen den Patienten in einem geschützten Rahmen den Zugang zu sprachlich nicht mehr darstellbaren Emotionen, die normalerweise

unterdrückt und nur in Krisensituationen unkontrolliert aktualisiert werden.

- Sie erfüllen das Bedürfnis nach der Auflösung festgefahrener seelischer Muster.
- Aufstellungen müssen in einen passenden Rahmen eingebettet sein. An den Leiter einer Aufstellung werden von den Patienten hohe Erwartungen an fachlicher Kompetenz, menschlicher Zuwendung und eigener innerer Klarheit gestellt.
- Die Aufstellungsgruppe muss die oft schwierigen Themen in einem Prozess des gegenseitigen Gebens und Nehmens mittragen können.
- Stellvertreter verfügen über unterschiedliche Strategien, wie sie in der Rolle ankommen, während einer Aufstellung in der Rolle bleiben und nach der Aufstellung wieder aus der Rolle aussteigen.
- Ein wesentliche Kriterien für Stellvertreter zu merken, dass sie von etwas Fremden erfasst werden, sind Körpergefühle und spontane Bewegungsimpulse.
- Stellvertreter unterscheiden in einer Rolle Fremdes und Eigenes auf verschiedene Art und Weise. Das Eigene wird in den Stellvertreterrollen meist mit beobachtet. Es ist eine hohe Sensibilität vorhanden, das Eigene nicht in den Vordergrund treten zu lassen. Dafür gibt es je nach Person unterschiedliche Strategien.
- Die Stellvertretern finden es wichtig und richtig, alles auszudrücken zu dürfen, was für sie im Moment in einer Rolle auftaucht. Dadurch ergibt sich eine klare Arbeitsteilung zwischen Stellvertretern und Aufstellungsleitung.
- Aufstellungen sind in der Lage, bislang verborgene und abgespaltene seelische Inhalte an die Oberfläche zu bringen, welche die Patienten dann auch als stimmig erleben.
- Die Patienten können mit den neuen Informationen, die in Aufstellungen zu tage treten, überwiegend gut umgehen. Sie kommen dadurch zu einer Klärung bislang diffuser Gefühle. Belastende Beziehungen innerhalb einer Familie können so wesentlich besser verstanden werden.
- Alte Konflikte verstärken sich in der Regel dadurch nicht, vielmehr finden sie tragfähige Lösungen.
- Die Patienten können sich mit Hilfe der neuen Informationen leichter aus unheilvollen symbiotischen Verstrickungen mit ihren Eltern lösen.

Die Stichprobe der Befragten in der vorgestellten Untersuchung ist hoch selektiv. Es handelt sich ausschließlich um Personen, welche die von mir praktizierte Art der Aufstellungsarbeit erlebt und deren Entwicklungsprozesse zum Teil über mehrere Jahre mit vollzogen haben. Insofern sind die Ergebnisse dieser Studie nicht auf alle Anwendungen der Aufstellungsmethode verallgemeinerbar.

Meine Art, den Patienten sehr viel Zeit zu gewähren, um ihr Anliegen für eine Aufstellung zu entwickeln, scheint nach den Rückmeldungen, die ich von vielen

meiner Seminarteilnehmer erhalte, für Aufstellungen, wie sie in der Mehrzahl praktiziert werden, ebenso ungewöhnlich zu sein, wie die Freiheiten, welche die Stellvertreter unter meiner Leitung haben, alle ihre Impulse ohne Zensur auszudrücken. Ich habe mich zu diesem Verfahren jedoch entschlossen, weil ich im Laufe der Zeit merkte, dass vorgefasste Ansichten oder Standardvorgaben, was die Patienten vermeintlich brauchen oder die Stellvertreter machen sollen, der Komplexität seelischer Prozesse nicht gerecht werden. Sie behindern meines Erachtens die Weiterentwicklung der Aufstellungsmethode zu einem allgemeinen und qualitativ hochwertigen Werkzeug therapeutischen Arbeitens. Ich bin davon überzeugt, dass die Aufstellungsmethode ihr volles Potential an möglichen Spiegelungs- und Resonanzvorgängen nur dann entfalten kann, wenn die hoch differenzierten seelischen Vorgänge, die typisch für uns Menschen sind, durch den Aufstellungsleiter nicht vorschnell gestört und auf der Basis halbfertiger Konzepte manipuliert werden. Diese Offenheit mag für den unerfahrenen Aufstellungsleiter riskant erscheinen, doch lassen sich seelische Prozesse im Endeffekt nicht von außen kontrollieren oder in starre Ordnungsschemata pressen. Sie verändern sich, wenn sie so wahrgenommen und akzeptiert werden wie sie sind. Dies gilt insbesondere für die seelischen Anteile, die ich als Überlebens-Ich bezeichne. Ihnen muss mit Einsicht, Geduld und respektvoller Abgrenzung begegnet werden. Der Aufstellungsleiter und die Gruppe müssen ebenso bereit sein, sich der vollen Wucht traumatisierter seelischer Anteile eines Patienten auszusetzen, ohne in Panik zu verfallen, wenn sie unvermittelt in Erscheinung treten, und ohne die eigenen Sicherheiten und Abgrenzungen gegenüber dem Patienten zu verlieren. Nur dann kann meines Erachtens das oft unmöglich Erscheinende gelingen, dass Patienten einen Weg aus ihren zuweilen abgrundtiefen und ausweglos erscheinenden seelischen Spaltungen finden.

Die Frage, ob Stellvertreter zuverlässig widerspiegeln können, was den Aufstellenden in seiner Seele bewegt, wird für einen skeptischen Menschen im Endeffekt sicher nicht alleine durch Forschungsergebnisse, sondern nur durch die eigene Erfahrung als Stellvertreter beantwortet werden können. So erging es mir selbst und so ergeht es vielen, die zum ersten Male eine Stellvertreterposition einnehmen. Wenn man plötzlich spürt, dass das Hineingehen in eine Stellvertreterrolle Gefühle, Gedanken und Körpersensationen wach ruft, die man als fremd und nicht zu sich selbst gehörig empfindet, dann gerät die eigene Sicherheit ins Wanken, dass so etwas gar nicht möglich sein kann, und man realisiert, dass es vielleicht doch mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, als es die eigene Schulweisheit bisher vermutet hat.

Literatur

- Bauer, J. (2005). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag.
- Franke, U. (1996). Systemische Familienaufstellung. Eine Studie zu systemischer Verstrickung und unterbrochener Hinbewegung unter besonderer Berücksichtigung von Angstpatienten. München: Profil Verlag.

- Galarza, A. V. (2006). Die Hypothese der morphischen Resonanz als wissenschaftliche Basis der Familienaufstellung. *Praxis der Systemaufstellung*, 2, 69-71.
- Gruen, H.D. (2007). Die Rückkehr des Schattens. Die Verbindung von Phänomenologie und Wissenschaft in der Spiraldynamik. *Praxis der Systemaufstellung*, 1, 46-55.
- Höppner, G. (2001). „Heilt Demut – wo Schicksal wirkt?“ Eine Studie zu den Effekten des Familienstellens nach Bert Hellinger. München: Profil Verlag.
- Mraz, R. (2006). Nachgeprüft. Ergebnisse einer 10-Jahres-Katamnese aus über 850 Aufstellungen, *Praxis der Systemaufstellung*, 2, 94-101.
- Nelles, W. (2007). Klassisches Familienstellen, Bewegungen der Seele, Bewegungen des Geistes – wohin bewegt sich die Aufstellungsarbeit. *Praxis der Systemaufstellung*, 1, 32-45.
- Pänzinger, C. (2004). Sind Arbeitsbeziehungsaufstellungen hilfreich in der stationären Kinder- und Jugendhilfe? Zwei Fallstudien über Elternarbeit in SOS-Kinderdorffamilien und Darstellung der Konsequenzen für die Soziale Arbeit. Diplomarbeit: Katholische Stiftungsfachhochschule München.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Fogassi, & L. Gallese, V. (2002). From mirror neurons to imitation: facts and speculations. In Andrew Meltzoff und Wolfgang Prinz (eds.). *The Imitative Mind*. Cambridge University Press.
- Ruppert, F. (2007). *Seelische Spaltung und innere Heilung*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Schlötter, P. (2005). *Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Schwer, B. (2004). Kann die Systemische Psychotraumatologie Betreuern und Eltern beim Umgang mit hyperaktiven Kindern helfen? Einsichten gewonnen aus Familienaufstellungen an einer Heilpädagogischen Kindertagesstätte. Diplomarbeit. Katholische Stiftungsfachhochschule München.