

LÖSUNGEN MIT SYSTEM: METHODEN DER LÖSUNGSFOKUSSIERTEN SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNGEN

Erweiterte Mitschrift der Ausführungen von **Insa Sparrer** und **Matthias Varga von Kibéd** in Seminaren des SySt-Instituts 2001-2009. Enthält auch Texte, die auf www.syst.info, in Büchern und Zeitschriftenaufsätzen der Autoren (siehe Literaturverzeichnis) veröffentlicht wurden.
Zusammenstellung und Redaktion: Günter W. Remmert

Inhaltsverzeichnis

DER KÖRPER UND SEINE SPRACHE: PSYCHOSOMATISCHE THEMEN IN DER AUFSTELLUNGSARBEIT	2
KÖRPER-STRUKTUR-AUFSTELLUNGEN (KSA)	3
Elemente der Körper-Struktur-Aufstellung	3
Praxis	4
KÖRPER-AUFSTELLUNG (KA)	5
Elemente der Körper-Aufstellung.....	5
EINZEL-SYMPTOM-AUFSTELLUNG (ESA)	6
Elemente einer Einzel-Symptom-Aufstellung.....	7
Umgang mit „verschwindenden Symptomen“	7

DER KÖRPER UND SEINE SPRACHE: PSYCHOSOMATISCHE THEMEN IN DER AUFSTELLUNGSARBEIT

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk an gutem Zusammenspiel zwischen den einzelnen Organen. Störungen oder Ungleichgewicht verweisen auf Einschränkungen oder Belastungen dieses Zusammenspiels. Bei psychosomatischen Themen in der Aufstellungsarbeit steht nicht der medizinische Aspekt, sondern der Beziehungsaspekt im Vordergrund.

In verschiedenen Lebenslagen ist es nützlich, mit dem eigenen Körper ein Gespräch darüber zu führen, was gut für ihn ist und was eventuell besser zu ändern wäre. Strukturaufstellungen, in denen der Körper, einzelne Körperteile oder körperliche Symptome aufgestellt werden, bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, dem Körper im Zusammenspiel mit anderen Elementen eine Stimme zu geben. Sie geben nicht nur nützliche Hinweise zu gesundheitlichen Themen, sondern zeigen möglicherweise auch Verbindungen zu bisher übersehenen Kontexten, z.B. dem der Familie.

In keinem Fall ersetzen solche Aufstellungen allerdings den Arztbesuch oder versprechen gar Heilung. Die Frage, ob die Beschwerden bereits medizinisch abgeklärt bzw. behandelt werden, ist also im Vorgespräch immer zu stellen. Erst wenn die medizinische Versorgung sichergestellt wurde, macht eine Ergänzung mit den Mitteln der Strukturaufstellungen Sinn. Dann allerdings kann eine solche Vorgangsweise durchaus die medizinische Behandlung auf nützliche Weise ergänzen und Aspekte anschaulich machen, die vielleicht bisher nicht berücksichtigt wurden. In vielen Fällen gelingt es, das innere Bild so zu verändern, dass sich Verbesserungen einstellen können.

Bei psychosomatischen Themen wird also nicht der medizinische Aspekt, sondern der Beziehungsaspekt betrachtet. So gibt es z.B. bei chronischen Erkrankungen leicht Belastungen, die nicht an diese Stelle gehören und im Verlauf der Aufstellung an einen passenderen Platz zurückgegeben werden können. Auch Verwechslungen zwischen Körperteilen und Familienmitgliedern (als ob ein Körperteil ein Familienmitglied repräsentiert, als ob Familienmitglieder internalisiert wären) können aufgelöst werden, wenn das Körpersystem und das Familiensystem klar voneinander geschieden werden. Mit anderen Worten: Die Änderung eines Als-ob-Bildes führt häufig zu einem veränderten Körperempfinden und zu einem veränderten Verhalten, also zu Verbesserungen, ohne dass man im Einzelnen sagen kann: dies oder jenes hat zu dieser Verbesserung geführt.

Manchmal reagieren auch Körperteile wie die Mitglieder eines Teams in einem Teambuildingprozess. Etwa wenn mehrere Beschwerden gleichzeitig auftreten und sich gegenseitig beeinflussen. Hier kann es darum gehen, für alle beteiligte Teile oder Organe achtungsvolle Plätze zu finden.

Strukturaufstellungen zu psychosomatischen Themen sind symbolische Darstellungen von Beziehungssystemen mit Körperteilen, Familienmitgliedern, Symptomen und Kontextbedingungen. Solche Beziehungssysteme spielen sich in inneren Bildern in der Form von Als-ob-Vorstellungen ab, gehören also zur konstruierten Wirklichkeit.

KÖRPER-STRUKTUR-AUFSTELLUNGEN (KSA)

Hier wird alles aufgestellt, was zum System des Körpers in Bezug auf das genannte Thema gehört:

- Körperteile wie Kopf, Arme, Beine, Hände...
- Organe wie Magen, Niere, Leber, Herz...
- Kontextfaktoren wie z.B. Familienmitglieder, wichtige Ereignisse usw.

Sollten sich ähnliche Beschwerden bereits in der Familie gezeigt haben (Herzbeschwerden eines Klienten, dessen Elternteil an Herzinfarkt gestorben ist, oder Magenbeschwerden, an denen auch andere Familienmitglieder leiden), werden Familienmitglieder als Kontext dazu gestellt. Dies ermöglicht eine gleichzeitige parallele Arbeit mit zwei unterschiedlichen Systemen, die im Verlauf der Aufstellung klar unterschieden werden, sodass sich die Systeme nicht mehr vermischen. Die Körper-Struktur-Aufstellung ist also eine Körper-Aufstellung plus partieller Familienstrukturaufstellung (KSA = KA & pFSA)

Organe oder Körperteile können Lasten übernehmen, die woanders hingehören. Sie können an ausgeschlossene Personen im System erinnern, auf unverarbeitete traumatische Ereignisse hinweisen, Überlastungen anzeigen oder Richtungsänderungen in der Lebensführung empfehlen.

Elemente der Körper-Struktur-Aufstellung

ABKÜRZUNG	NAME	KATEGORIE
F	Fokus	Repräsentant im engeren Sinn (R.i.e.S.)
KT 1	Körperteil 1	R.i.e.S.
KT 2	Körperteil 2	R.i.e.S.
...	...	R.i.e.S.
O 1	Organ 1	R.i.e.S.
O 2	Organ 2	R.i.e.S.
...	...	R.i.e.S.
FA 1	Familienmitglied 1	R.i.e.S.
FA 2	Familienmitglied 2	R.i.e.S.
...	...	R.i.e.S.
EZ	Erwünschter Zustand	R.i.e.S.

Praxis

Was genau aufgestellt wird, ergibt sich in der Regel aus dem Vorgespräch. In ihm soll die Richtung, in die es gehen soll, deutlich werden und alle für das Thema relevanten Körperteile und Organe benannt werden. Wenn z. B. ein Druck auf den Brustkorb benannt wird, stellen wir den Brustkorb auf. Bei Schmerzen in der Schulter die Schulter. Bei Ohrenscherzen beide Ohren. Sind die Körperteile oder Organe Paare, kann das Paar aufgestellt werden.

Werden im Vorgespräch wichtige Körperteile oder Organe, die zum Thema gehören, nicht genannt, also ausgeblendet, können sie in einem späteren Bild hinzu gestellt werden. Zum Beispiel benennt eine Frau mit Kinderwunsch nur die Gebärmutter, vergisst aber die Eierstöcke.

Wenn es ähnliche Schwierigkeiten bereits in der Familie schon einmal gab, z. B. unerfüllter Kinderwunsch oder Magengeschwüre, werden die Familienmitglieder mitberücksichtigt.

Im ersten Bild zeigt sich nicht nur die Beziehung des Fokus zu seinen Körperteilen oder Organen, sondern auch die Beziehung der Organe und Körperteile untereinander. Unangemessene Aufgaben von Körperteilen lassen sich oft schon im ersten Bild erkennen, wenn sie nicht in der Nähe des Fokus, sondern z. B. mitten im Familiensystem oder mit großem Abstand oder abgewandt stehen. Äußerungen der RepräsentantInnen von Organen und Körperteilen geben wertvolle Hinweise darauf, dass symbolisch Aufgaben übernommen werden, die den Körperteil überlasten. Beispiele: *„Ich muss immer auf die Mutter schauen!“*, *„Mich fröstelt, seit der Vater da ist.“*

In der Stellungsarbeit wird das Körpersystem vom Familiensystem klar geschieden. Gegebenenfalls werden Organe und Körperteile aus dem Familiensystem befreit. Es wird darauf geachtet, dass ein guter Kontakt zwischen den Körperteilen und dem Fokus möglich ist. Dazu helfen Umstellungen, Blickkontakt und rituelle Sätze. Gegebenenfalls werden Lasten von Organen oder Körperteilen an das Familiensystem zurückgegeben.

Bei paarigen Körperteilen kann das eine Organ, das mehr leisten musste, weil das andere nur eingeschränkt funktionstüchtig war, eine passende Anerkennung erfahren. Dies geschieht dadurch, dass beide Teile aufgestellt werden und z. B. wenn das linke Ohr eingeschränkt funktionstüchtig ist, es dem rechten Ohr dankt, dass es so viel Arbeit übernommen hat.

Fehlende Organe werden immer dazu gestellt. Ein Bein, das im Krieg oder bei einem Motorradunfall verloren wurde, kann z. B. noch ein Abschiedsritual brauchen oder eine neue Einbeziehung: *„Auf gewisse Weise gehörst Du immer dazu!“* Phantomschmerzen lassen sich dadurch manchmal mildern oder verschwinden ganz.

Nach der Rückgabe von Lasten ist es hilfreich, daran zu erinnern, dass ein Organ nur ein Organ ist und keine anderen Pflichten übernehmen muss. Kontextüberlagerungen von Familienmitgliedern und Organen können mit einem Test aufgespürt und mit einem Unterbrechungsritual aufgelöst werden.

Bei Organtransplantationen werden nicht nur das alte Organ und das neue aufgestellt, sondern auch den oder die Organspenderin. Hier sind rituelle Sätze der Anerkennung und des Dankes besonders wichtig, auch wenn der Organspender bereits verstorben ist.

Niemals wird bei dieser Arbeit ein kausaler Zusammenhang hergestellt, etwa in der Art „Dieses Symptom, war da, weil...“ oder „Er oder sie ist depressiv, alkoholkrank usw., weil...“. Das, wodurch ein Symptom verschwindet, berechtigt nicht zu dem Schluss, dass es damit ursächlich zusammenhängt. Ansonsten bestünden Kopfschmerzen in der Tat auf Aspirin-Mangel!

Die Vorgangsweise ist hier wie bei allen Strukturaufstellungen lösungsorientiert. Zum Beispiel wird bei Beschwerden im Vorgespräch erfragt, was statt der Beschwerden da sein soll. Erst die Frage nach dem Stattdessen hilft zu erfahren, was der Klient wirklich möchte. Für einen Außenstehenden ist es keineswegs eindeutig, was an die Stelle dessen, was verschwinden soll, rückt. Dieses kann unter Umständen als Ziel aufgestellt werden. Auch Fragen danach, ob es Zeiten gab, in denen die Beschwerden schon besser waren oder ganz ausblieben, sind lösungsorientiert und offenbaren Ausnahmen vom Problem.

KÖRPER-AUFSTELLUNG (KA)

Im Unterschied zur Körper-Struktur-Aufstellung wird hier nur das Körpersystem ohne Familienmitglieder aufgestellt. Welche Körperteile aufgestellt werden, bestimmen die Klienten. Die Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Körperteile oder einer bestimmten Ordnung. Die allgemeine Vorgangsweise bleibt gleich. Alle Körperteile werden befragt, sie werden im Bezug zum Fokus gebracht und erfahren, was es braucht, damit der Erwünschte Zustand erreicht wird.

Manchmal kann man im Anfangsbild einer Körperaufstellung gewissermaßen die Familie des Klienten stehen sehen. Jeder Körperteil entspricht einem Familienmitglied. In einer solchen Aufstellung findet dann ein impliziter Strukturebenenwechsel statt. Anschließend kann man dann systematisch ambig weiterarbeiten.

Sollte ein Repräsentant dazu gestellt werden, etwa als „Das, wohin ein Körperteil schaut“, dann wird nicht nachgeforscht, was der ergänzte Repräsentant repräsentiert. Wesentlich ist vielmehr, dass hilfreiche Prozesse zur Aufhebung von Störungen durchgeführt werden. Diese können in Form der Aufhebung einer Kontextüberlagerung stattfinden oder durch den Einbezug von Ausgeschlossenem.

Manche Körpersymptome reagieren sehr schnell auf eine Aufstellung, manchmal durch eine sofortige Verbesserung und manchmal in der Form einer Heilungskrise.

Elemente der Körper-Aufstellung

ABKÜRZUNG	NAME	KATEGORIE
F	Fokus	Repräsentant im engeren Sinn (R.i.e.S.)
EZ	Erwünschter Zustand	R.i.e.S.
KT	Körperteile	R.i.e.S.

EINZEL-SYMPTOM-AUFSTELLUNG (ESA)

Häufig ist es ausreichend, mit Organen und Körperteilen zu arbeiten, um die Nachrichten unseres Körpers wahrzunehmen und zu beachten. Manchmal ist es jedoch für einen Klienten von großer Wichtigkeit, das Symptom selber im Raum zu sehen und seine Nachricht zu hören. Deswegen ist es nützlich, Symptome aufzustellen,

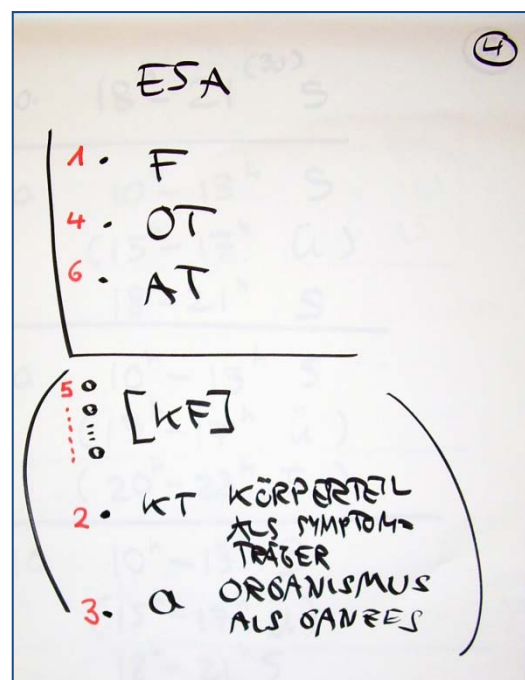
- wenn sich ein Symptom längere Zeit wiederholt,
- wenn ein Symptom rätselhaft ist, z. B. bei einer medizinischen Untersuchung nichts zu diagnostizieren ist,
- wenn es sich z. B. um wandernde Schmerzen, wandernde Symptome handelt, die sich immer wieder einen neuen Platz in verschiedenen Körperteilen suchen,
- wenn ein Symptom in einer Familie bei verschiedenen Mitgliedern bereits häufiger aufgetaucht ist, sodass die Vermutung nahe liegt, dass es einem anderen gehört und nur aus Loyalität übernommen wurde.

Körperteile gehören zu uns, Symptome gehören nicht zu uns! In der Traumkörperarbeit von **Arnold** und **Amy Mindell** werden Symptome als Weisen betrachtet, wie der Körper unsere Wirklichkeit träumt. Häufig sagt ein Klient im Vorgespräch „*Ich möchte das endlich loswerden!*“. Da kann es nützlich sein, von einem „*ehrenwerten Symptom*“ zu sprechen, um zu unterstreichen, dass es durchaus auch um das Verstehen von Nachrichten der Symptome geht und nicht nur darum, ihre berechtigten Äußerungen zum Schweigen zu bringen.

Wertschätzende Äußerungen in der Prozessarbeit können der Idee folgen, dass es sich bei körperlichen Beschwerden keineswegs um sinnlose Störungen handelt, sondern um nützliche Hinweise des Systems:

- *Wenn Du mir wieder eine Nachricht schickst, werde ich wissen, was ich damit anfangen soll und werde gut auf Dich hören.*
- *Du bist mein Rücken und ich danke Dir, dass Du mich darauf aufmerksam gemacht hast, dass es Dir nicht so gut geht, sodass ich etwas tun kann, um Dich zu stärken.*
- *Du bist mein Magen und, ohne dass ich es wusste, ist zu Dir eine Last gelangt, die nicht zu Dir gehört. Da Du sie nun zurückgegeben hast, sodass sie an ihren passenden Platz kommen konnte, danke ich Dir für alles, was Du für mich getan hast.*

Die Einzel-Symptom-Aufstellung kann als eine spezielle Form der Aufstellung des ausgeblendetes Themas (AAT) (siehe rechts) betrachtet werden.



Auch mit anderen Formen lässt sich die Einzel-Symptom-Aufstellung verknüpfen:

- als partielle Lösungsaufstellung mit Ziel und Wunder, z.B. wenn eine Symptomatik mit der Art und Weise, wie wir leben, also dem spezifischen Kontext zusammenhängt,
- als partielle Problemaufstellung unter besonderer Berücksichtigung des verdeckten Gewinns einer Krankheit ,
- mit einer Glaubenspolaritäten-Aufstellung als Rahmen
- oder als Tetralema, wenn es z. B. um die Frage geht, welche von mehreren Behandlungen man machen soll.

Elemente einer Einzel-Symptom-Aufstellung

ABKÜRZUNG	NAME	KATEGORIE
F	Fokus	R.i.e.S.
KT	Körperteil als Symptom-Träger	R.i.e.S.
O	Organismus als Ganzes	R.i.e.S.
[OT:] SY	Offizielles Thema: Symptom, Symptomatik (mit Rufname) In der Regel Krankheitssymptom „Ehrenwertes Symptom“	R.i.e.S.
KF	Verschiedene Kontextfaktoren	R.i.e.S.
AT	Ausgeblendetes Thema (ohne Rufname): Eine vielleicht noch nicht entzifferte Botschaft Etwas, um das es vielleicht eigentlich auch noch geht	R.i.e.S.

Symptome gehören nicht zu uns. Sie dürfen sich also bei einem lösungsfokussierten Fortschritt der Aufstellung auch wieder setzen. Es gibt Symptome, die sind reif genug, dass sie wieder aus dem System verschwinden können. Körperteile oder Organe allerdings nicht. Sie bleiben im Blickfeld und sollten auch im Blickfeld bleiben.

Umgang mit „verschwindenden Symptomen“

- Umwandlung: sich setzen lassen
- Umdeutung in Botschaft oder Ähnliches
- Umwandlung in Körperteil / Organ
- In Reserve halten als Signal oder Erinnerung

Es macht also einen wichtigen Unterschied, ob wir ein Symptom aufstellen oder einen Körperteil. Ein Körperteil ist immer zu integrieren. Selbst wenn z. B. ein Körperteil bei einer Operation entnommen wurde, wird es geachtet, und es kann besonders hilfreich sein, ein Abschiedsritual zu machen. Danach kann der Heilungsprozess besser vonstattengehen.