

Experiment: Aufstellung des ausgeblendeten Themas

nach Varga von Kibéd und Sparrer: »Ganz im Gegenteil« Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen - für Querdenker und solche, die es werden wollen. Carl Auer Verlag 2002 (vgl. S.68-72)

1. Auswahl des Anliegens

Suchen Sie sich zunächst ein Anliegen, das Sie aufstellen wollen, formulieren Sie dies kurz und geben ihm einen griffigen Namen.

2. Aufstellung im Raum

Suchen Sie sich drei Positionen im Raum für

- die Person, die das Anliegen hat (Fokus),
- das offizielle Thema, also das Thema, das Sie gern bearbeiten möchten,
- das »ausgeblendete Thema«, das, worum es eigentlich auch geht.

Bewegen Sie sich zunächst selbst als Ihr Fokus durch den Raum und bleiben Sie an dem Platz stehen, wo es sich für sie stimmig anfühlt. Markieren Sie Standort und Blickrichtung durch einen Platzhalter (Kissen, Gegenstände, Postkarten, Zettel, Schuhe o.Ä.)

Danach verfahren Sie auf die gleiche Weise mit dem offiziellen Thema und im Anschluss ebenso mit dem »ausgeblendeten Thema«, indem Sie intuitiv einen Platz im Raum suchen und diesen markieren.

3. Wahrnehmung

Suchen Sie nacheinander alle drei Orte auf und schreiben Sie jeweils für alle drei Orte Körperempfindungen, Gefühle und evt. Assoziationen sowie Bilder auf.

4. Entrollen

Um den Übergang von einer Rolle oder Teil zum anderen zu vollziehen, ist es wichtig mit einem kleinen Ritual aus der Rolle »auszusteigen«: Hände über das Gesicht streichen, auf den Boden stampfen oder zu sich selbst sagen: »Ich bin jetzt wieder...«. Das ist so ähnlich wie bei einer Weinprobe, zwischen den Weinen gibt's zur Geschmacksneutralisierung ein Schluck Wasser oder ein Stück Brot ...

5. Stellungsarbeit

Durch das Umstellen können Hypothesen getestet werden. Stellen Sie zunächst alle Teile so um, dass sie zueinander Blickkontakt aufnehmen können.

Fragen:

- Was hat sich nun geändert?
- Fehlt noch ein Teil? (Evt. mit dem Namen »Das, was noch gefehlt hat« dazustellen)
- Fühlt sich ein Teil nicht gesehen, nicht gewürdigt?
- Gibt es Veränderungsimpulse bei einzelnen Teilen?
- Gibt es noch weitere Wünsche bei einzelnen Teilen?

Sollten Veränderungsimpulse oder Wünsche der Teile auftreten, probieren Sie dies ruhig aus, vergewissern Sie sich jedoch, ob die Umstellung wirklich zu einer Verbesserung führt.

6. Prozessarbeit

Falls Teile nicht oder nur schwer in Kontakt kommen, können Sie Teile zu einem anderen Sätze sagen lassen wie

»Jetzt kann ich Dich sehen ...«

»Ich beziehe Dich ein ...«

Manchmal ist es sinnvoll, etwas zurückzugeben, was ein Teil übernommen hat, es jedoch eigentlich einem anderen Teil zukommt. Dann ist ein Rückgaberritual angemessen, indem ein Gegenstand symbolisch dem Teil vor die Füße gelegt wird. Ein möglicher Satz dazu wäre: »Das habe ich lange getragen, es ist jedoch Deins und ich lasse es jetzt ganz bei Dir ...«. Nachdem der Besitzer den Gegenstand aufgenommen hat, fühlt sich das trotz der Schwere zumeist leichter und passender an.

7. Lösungsbild

Die Aufstellung ist dann beendet, wenn sich alle Teile entweder mindestens neutral oder gut anfühlen. Das ist dann das Lösungsbild, wobei der Weg dorthin die Impulse für die weiteren Veränderungen gibt, die sich dann als etwas Neues in der Realität erweisen müssen.