

# **Wenn ich die Augen schließe, kann ich dich sehen**

---

**Ursula Franke**

Familien-Stellen in der Einzeltherapie und -beratung  
Ein Handbuch für die Praxis

**Siebte Auflage, 2021**

.....

## **Inhalt**

**Zum Geleit ... 9**

**Dank ... 10**

**Vorwort ... 11**

**Einleitung ... 13**

## **I Zur Theorie ... 15**

**Entwicklung der Aufstellungen ... 16**

**Was ist eine Aufstellung? ... 20**

**Aufstellungen in der Einzelsitzung oder in der Gruppe? ... 23**

Vorteile von Aufstellungen in Gruppen

und in der Einzelsitzung ... 24

Aufstellungen in der Einzeltherapie ... 25

**Das Setting ... 27**

Zeitrahmen ... 27

Raum, Ausstattung und Hilfsmittel ... 28

Fortlaufende Einzeltherapie und Aufstellung ... 29

Abstände zwischen den Sitzungen ... 30

Weitere Aufstellungen ... 32

**Techniken der Aufstellung in der Einzelsitzung ... 34**

Aufstellung mit Bodenankern: Blätter, Schablonen,  
Filzstücke ... 35

Exkurs: Morphisches Feld ... 36

Wie bekommen wir die Informationen über die anderen Personen? ... 38
Aufstellung in der Imagination ... 40
Aufstellung mit Figuren ... 43

## **Symptome, Gefühle und innere Bewegungen ... 47**

Hinbewegung, Wegbewegung – Primäre, sekundäre, übernommene Gefühle und Meta-Gefühle ... 47
Symptome sind richtig ... 49
Primäre Gefühle und innere Hinbewegung ... 50
Sekundäre Gefühle, innere Wegbewegung und „unterbrochene Hinbewegung“ ... 51
Wie kann man sekundäre Gefühle im therapeutischen Prozess erkennen? ... 54
Aus dem System übernommene Muster: Gefühle, Handlungen, Gedanken ... 57
Wie können wir erkennen, dass der Klient etwas aus dem System übernimmt? ... 57
Widerstrebende Bewegungen ... 60
Meta-Gefühle ... 61

## **Körper und Atmung ... 62**

Lernen ... 63
Was passiert, wenn Sie tief ausatmen? ... 65
Körperliche Spannung und Übungen zur Entspannung ... 67
Körperwahrnehmung und Aufstellung ... 70
<i>Eine kleine Übung zur Körperwahrnehmung ... 71</i>

## **Was hilft? ... 72**

Erklärungen ... 73
Vorschläge ... 74
Vagheit ... 75
Fragen, Fragen, Fragen ... 77
Sprache ... 78
Körper ... 79

## **Kontraindikationen und Störungen ... 81**

Gründe, die Aufstellung zu unterbrechen oder abzubrechen ... 81
---

Prüfen ... 81
Therapeutische Begleitung ... 82
Beziehung des Klienten zum Therapeuten ... 83
Gegenübertragung als Hinweis ... 85
Exkurs: Gegenübertragung ... 86
Konkret bleiben ... 88
Körperliche Reaktionen ... 89
Hyperventilation und Panikatmung ... 90
„Widerstand“ ... 90
„Langsame“ Klienten ... 91
Der Klient reagiert nicht mehr ... 92
Vorbeugen ... 94
Durchgehen ... 95
Abbrechen oder nicht? ... 95

## **II Zur Praxis ... 99**

### **Einzelauflistung in der Praxis ... 100**

„Warming up“ ... 100
Beschreibung der Symptomatik und Klärung des Anliegens ... 101
Notizen und Aufzeichnungen ... 102
Anliegen ... 104
Entwurf einer guten Zukunft ... 105
Symptome, Probleme, Fragen ... 109
Wie ist das Symptom zu verstehen? ... 110
Zwei Ebenen von Interventionen ... 112
Was kann der Klient tun, damit das Symptom aufhört, und was soll dann stattdessen sein? ... 112
Symptome als Hinweise ... 113

### **Familienanamnese und biographische Anamnese ... 117**

Exkurs: Erster Eindruck und atmosphärische Wahrnehmung ... 118
Biographische Anamnese, Lebensgeschichte und Lebenskontext des Klienten ... 119
Familienanamnese ... 121
Wer gehört zum System? ... 122

.....

## Zum Geleit

*Liebe Ursula,*

als ich dieses Buch las, habe ich öfters die Augen geschlossen und mich von Dir leiten lassen, bisher Verdrängtes anzuschauen und endlich zu sehen. Dies ist ein Buch, das mich von Anfang bis Ende gefesselt hat. Du nimmst den Leser behutsam mit, in kleinen Schritten, und plötzlich ist er mitten im Abenteuer einer Entdeckungsreise in seine Seele, in seine Familie, in seine Vergangenheit und – vor allem – in eine gelöстere Zukunft. Doch während er auf diese Weise sich selbst als mitgenommen erlebt, lernt er gleichsam spielerisch, wie er bei sich und bei anderen auf befreiente Weise etwas lang Verwirrtes in eine klare Ordnung bringen kann. Dabei vergisst er leicht, dass es sich hier ja in erster Linie um ein Buch handelt, damit Menschen, die anderen mit Hilfe des Familien-Stellens in schwierigen und manchmal ausweglosen Situationen eine neue Sicht und neue Möglichkeiten eröffnen wollen, dies auch im geschützten Rahmen von Einzelsitzungen anbieten können.

Das Repertoire, das Du dazu anbietest, ist erstaunlich, aber immer klar und an vielen Beispielen nachvollziehbar beschrieben. Ein schönes und hilfreiches Buch, auf das viele mit mir schon lange gewartet haben. Ich gratuliere Dir dazu.

*Bert Hellinger*

---

## Dank

Mein Dank geht an Bert Hellinger, der mir das Herz und den Blick für neue und weite Perspektiven geöffnet hat, so dass ich mich ruhig und sicher in meinem Leben und meiner täglichen Arbeit fühle; an Gunthard Weber, der mich von Anfang an unterstützt, gefördert und schließlich zu diesem Buch eingeladen hat; an Muck Bermuda, der nie Zweifel an mir und meiner Arbeit hatte und mir in allen Schaffenskrisen beistand; und an Hunter Beaumont, von dem ich so viel über mich und Therapie lernte und der mich das Fragen, die Gelassenheit und einen ruhigen Blick lehrte.

Ich danke auch meinen Freundinnen: Marianne Franke-Gricksch, mit der ich in unserer gemeinsamen Arbeit viel über Gefühle, Gefühle und Gefühle lernte und sehr viel Spaß dabei hatte; Lisete Tabacnik (posthum), Sá Cristina Winter und Eve Kroschel, die mich als erste mit der praktischen therapeutischen Arbeit vertraut machten und von deren Wissen und Arbeiten ich bis heute profitiere; Sieglinde Schneider, Inga Wild, Barbara und Hans Eberhard Eberspächer, die mich offen und freundschaftlich an ihren persönlichen Entwicklungen von Aufstellungen teilhaben ließen; meiner Familie und den vielen, die mich in Gesprächen inspirierten, zum Essen einluden und für mich da waren, wann immer ich sie brauchte.

Für Unterstützung und Anregung beim Überarbeiten des Manuskripts bin ich besonders Eva Madelung, Brita Stauder-Jahnke, Katrin Wille und nicht zuletzt Petra Kirchmann dankbar.

Ich danke vor allem auch den Menschen, die als Klienten und Lernende zu mir gekommen sind und mit mir das Abenteuer Therapie erlebten. Ihre Fragen, ihre Lebensgeschichten und -entwürfe erweckten in mir immer neues Interesse, gemeinsam Interventionen zu entwickeln und sie so lange ihren Bedürfnissen und inneren Bewegungen anzupassen, bis ein friedvoller Punkt erreicht war.

## .....

## **Vorwort**

Meine Arbeit als Therapeutin nach dem Psychologiestudium begann natürlich mit Einzeltherapie. Ich hatte eine Ausbildung in körperorientierter Psychotherapie nach George Downing begonnen und lernte, die inneren Vorgänge bei bioenergetischen Übungen auf der körperlichen, kognitiven, emotionalen und Bildebene zu untersuchen und zu analysieren. Wir wurden angehalten, genau zu beobachten und im gesamten therapeutischen Prozess sehr langsam vorzugehen. Wir sahen, dass es ein Leichtes ist, dramatische Ausbrüche zu provozieren, und übten uns vor allem darin, die Wirkung von Interventionen zu beobachten und sie in allen Ebenen der Persönlichkeitsstrukturierung des Klienten zu deuten und zu verstehen. Während meiner Ausbildung in Verhaltenstherapie lernte ich andere Schwerpunkte der psychotherapeutischen Wirklichkeit kennen: die Notwendigkeit einer systematischen und klaren Strukturierung, um Lernzusammenhänge zu erfassen und Aussagen über Musterwiederholungen treffen zu können.

Als ich vor fast zehn Jahren zum ersten Mal in Kontakt mit Familienaufstellung kam, war die Erfahrung als Repräsentantin zutiefst beeindruckend. Ich erlebte mich plötzlich ungewohnt anders, hatte nie gedachte Gedanken und verspürte zu einer fremden Person große Zuneigung und Bindung. In dem Moment, als ich aus der Rolle entlassen wurde, waren diese Wahrnehmungen wieder verschwunden. Ich wusste sofort, dass ich beruflich der Anziehung dieses Wunders nachgehen würde.

Ich hatte das Glück, in einen Kollegenkreis einzutreten, der ebenfalls von Aufstellungen „infiziert“ war, und die Zeit der Experimente begann. Damals hatte Bert Hellinger noch kein Buch veröffentlicht, und wir konnten nur aus eigener Erfahrung und Anschauung die Regeln und Dynamiken von Systemen unter diesem neuen Blick-

winkel erproben. Da ich neben meiner Einzelpraxis in einer psychiatrischen Klinik arbeitete, konnte ich dort im kleinen Rahmen der täglichen Einzelsitzungen die großen Dimensionen erfahren, wie Familiensysteme, Traumatisierungen und biographische Erlebnisse Einfluss nehmen auf Symptome und ihre Bewältigung.

Wenig später wählte ich „Systemische Familienaufstellungen“ als Thema für meine Doktorarbeit. Es war eine gute Gelegenheit, mich ausführlich damit zu beschäftigen. Da ich mich noch nicht in der Lage sah, eine Aufstellungsgruppe zu leiten, machte ich mich daran, die Familiensysteme der Klienten und die Auswirkungen auf sie in der Einzelarbeit zu untersuchen. Durch imaginative Techniken während meines Studiums, meiner eigenen Therapie und unterschiedlicher Fortbildungen waren mir innere Bilder, Phantasiereisen, assoziative Entwicklung von Bildern, Skripts und Träume wohlvertraut. Ich experimentierte mit verschiedenen Techniken und fand, vor allem über körpertherapeutische Beobachtungen und Interventionen, allmählich Wege, die visualisierten Bilder dem biographischen Erleben oder den systemischen Zusammenhängen zuzuordnen.

Eine ausschlaggebende Erfahrung machte ich eines Tages, als ich mit einer Klientin eine kleine Aufstellung mit Bodenankern durchführen wollte, wie ich es bei Eva Madelung gesehen und erlebt hatte. Ich schlug meiner Klientin vor, ihren Vater vor sich zu stellen – schon befand sie sich in ihrem inneren Bild, und die Gefühle brachen aus ihr hervor. Ich wollte sie in diesem Visualisierungsprozess nicht unterbrechen und folgte ihr durch ihre inneren Räume und Dynamiken, die uns beiden gleichzeitig vor Augen traten. Wir kamen mit erstaunlicher Leichtigkeit zu Erkenntnis, Erklärungen und Verständnis ihrer Situation und ihrer Einbindung im Familiensystem. Als sie einige Wochen später mit ihrem Mann an einem Seminar teilnahm, bestätigten sich die gefundenen Bilder in ihrer Aufstellung.

Meine Zweifel, ob andere Klienten ebenso diese Vorstellungskraft besäßen und ob ich in der Lage sei, den Bildern folgen und sie weiterentwickeln zu können, schwanden schnell. Vor allem zeigte sich, dass die Schwierigkeit, ein Bild zu finden, selbst als Hinweis auf die Dynamiken im Familiensystem zu verstehen ist. Inzwischen arbeite ich in den Einzelsitzungen fast nur noch mit Aufstellungen in der Imagination: Die Räume sind weit, und alle Personen, die wir für den Prozess und eine Lösung brauchen, sind immer da.

## .....

## Einleitung

Die Aufstellung in der Einzeltherapie bietet eine gute Gelegenheit, sich und die Klienten mit dem systemischen Denken und seinen Wirkungen vertraut zu machen, und eignet sich dafür, die therapeutische Kompetenz für die Aufstellung in der Gruppe zu entwickeln. Aufstellungen im Einzelsetting erlauben es, mit kleinen Schritten im begrenzten Rahmen Erfahrungen mit den Dynamiken, möglichen Interventionen und hilfreichen Vorgehensweisen zu sammeln und so die Fähigkeit zu entwickeln, eine immer höhere Komplexität zu bewältigen. In der persönlichen Begegnung mit dem Klienten kann der Therapeut mit der Strukturierung des Prozesses, den Sätzen und ihren Wirkungen auf die Körperwahrnehmung und die Gefühle experimentieren, um einen sicheren Platz für den Klienten in seiner Welt zu finden und ihm gute Bilder mitzugeben.

Um Aufstellungen in der Einzelberatung und -therapie durchführen zu können, empfiehlt es sich dringend, selbst Aufstellungen gesehen und miterlebt und die Literatur zum Thema studiert zu haben. Sie sollten als Therapeutin oder Therapeut die Grundlagen von Ordnung, Bindung und Ausgleich kennen, ehe Sie mit Klienten in die Praxis gehen. Die Dynamiken sind ausführlich in der Literatur beschrieben.<sup>1</sup>

Die Erfahrungen aus Ihrer eigenen Familienaufstellung, nach Möglichkeit auch aus Einzelsitzungen, und besonders das Erleben als Repräsentantin oder Repräsentant in Aufstellungen für andere bilden eine Grundlage, um den Klienten in der Einzeltherapie in guter Weise durch seinen Prozess führen zu können. Am besten ist natürlich eine Fort- oder Weiterbildung und, vor allem zu Beginn der

1 s. Hellinger 1994, 1995, 1996a, 1996b, 2001a, 2001b; Ulsamer 1998; Weber 1993, 1998

eigenen Tätigkeit, eine berufsbegleitende Supervision. Verschiedene Institute sowie Kolleginnen und Kollegen bieten das im deutschsprachigen Raum, in den europäischen Ländern und inzwischen weltweit an.<sup>2</sup>

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil beschreibe ich die Grundlagen meiner therapeutischen Arbeit, im zweiten Teil das therapeutische Vorgehen, die inneren Vorgänge, Fragen und Entscheidungsprozesse, die zu Interventionen führen und mich durch den Prozess einer Aufstellung leiten. Ein Schwerpunkt liegt auf der Technik von Aufstellung in der Imagination, die ich über die Jahre hinweg aus der Beobachtung und Erfahrung entwickelt habe. Das Vorgehen, das ich in diesem Buch darstelle, beruht auf vielfältigem therapeutischen Wissen und Erfahrungen aus vielen psychologischen Schulen und Methoden. Wenn ich die Form „wir“ verwende, so meine ich damit den Kreis meiner Kolleginnen und Kollegen, die mit Familienaufstellungen arbeiten und ähnliche Denkmodelle und Arbeitshypothesen als Grundlage haben wie ich.

Ich habe bei den Beispielen Namen und Einzelheiten verändert, so dass die Klienten nicht erkennbar sind. Um eine gute Lesbarkeit zu erhalten, habe ich sprachlich meist die männliche Form gewählt. Es sind jedoch selbstverständlich Menschen beiderlei Geschlechts gemeint.

2 Informationen dazu bekommen Sie bei der IAG, der Internationalen Arbeitsgemeinschaft Systemische Lösungen nach Bert Hellinger e. V., Germaniastr. 12, 80802 München, Tel. (089) 38 10 27 10, Fax (089) 38 10 27 12, E-Mail: network@hellinger.com oder auf der Website von Bert Hellinger unter [www.hellinger.com](http://www.hellinger.com).

## Übungen und Hausaufgaben

### VERÄNDERUNG UND ÜBUNG

Veränderungen sind vielschichtige Prozesse, die alle ineinander greifenden Ebenen des Organismus betreffen. Selbst wenn der Klient seine psychische Organisation und sein Verhaltensmuster nur geringfügig ändert, kann sich das im Verlauf der Zeit zu einer komplexen Veränderung weiterentwickeln. Daher ist es sinnvoll, zusammen mit dem Klienten genau zu prüfen, was in diesem Moment die richtige Aufgabe für ihn ist, um die von ihm erwünschte Entwicklung anzustoßen.

Aus vielen Therapieformen, vor allem der Verhaltens-, Hypno- und Kurztherapie, kennen wir Übungen oder Hausaufgaben, die den Klienten in seinen Prozessen unterstützen<sup>16</sup>. Zum einen helfen sie zu Beginn der Therapie, Grundlagen für die therapeutische Arbeit aufzubauen und dem Klienten mehr Stabilität zu geben, wenn er nicht direkt im persönlichen Kontakt mit dem Therapeuten ist. Zum anderen erhalten oder verstärken sie die Wirkung der therapeutischen Interventionen, die der Therapeut und der Klient während der Sitzung entwickelt haben.

Wenn ein Klient in einer Sitzung Erkenntnis über sich, seine Strukturen und seine inneren Prozesse gewonnen hat und vielleicht an tiefe Gefühle kommen konnte; wenn er während der Aufstellung Rituale vollzogen hat, die für ihn neu und ungewohnt in seiner Denkwelt sind, die jedoch eine sofortige gute Wirkung auf sein körperliches Befinden gezeigt haben; wenn er an eigene Punkte des Zögerns und Zweifelns gekommen und ihm klar geworden ist, dass trotz seines Wollens der Prozess seiner Entscheidungen und seiner

16 s. Watzlawick, Weakland u. Fish 1992; Sparrer 2001; Weiss u. Haertel-Weiss 1988

inneren Entfaltung noch lange nicht zu Ende ist, und er nun in sein normales Leben zurückkehrt, so werden Hausaufgaben ihn an diese Geschehnisse und Erfahrungen erinnern. Es liegt nun in seiner Hand, die angestoßenen Prozesse weiterzuführen und zu vertiefen.

Es spielt im Grunde keine Rolle, was der Klient in seinem Verhalten oder Denken verändert oder übt. Übungen sollen Impulse setzen, die Freude des Klienten am Experimentieren wecken und ihm damit Veränderungen erleichtern. Er soll neugierig werden, was er anders machen kann als bisher, um mögliche Zusammenhänge zu entdecken, auf die er Einfluss nehmen kann. Daher müssen Hausaufgaben und Übungen so angelegt sein, dass sie eine gute, verstärkende Erfahrung vermitteln. Wenn die Übungen leicht sind, direkte positive Wirkung zeigen und vielleicht sogar den Klienten erheitern und ihm Spaß machen, so werden sie sein Interesse erhalten. Auch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit wirkt verstärkend. Damit ist der Klient auf einem sich stets selbst erneuernden Weg, das zu tun, was ihm gut tut – indem er aus seinen eigenen Handlungen Kraft schöpft. Diese Erfahrung steht oft in deutlichem Gegensatz zu seinen früheren Erfahrungen und Handlungen und führt zu einer ersten wichtigen Veränderung: Der Klient ist zufrieden.

Ist es gelungen, die Neugier des Klienten auf seine eigenen Strukturierungen zu wecken, wird in seinem Denken allmählich an Stelle des Problems selbst und seines Bemühens, das Problem zum Verschwinden zu bringen, das Interesse an den bisher unbekannten Möglichkeiten und eine Experimentierfreudigkeit treten. Dann wird ein Problem nicht mehr als bedrückend erlebt, sondern es öffnet ein Feld für Entdeckungen, lebendige Erfahrungen und Abenteuer und erlaubt dem Klienten, eine Umstrukturierung von problemorientiertem zu lösungsorientiertem Denken zu vollziehen.

## **MUSTER**

Wie beim Aufbau eines veränderten und bewussten Atemmusters, das sich schließlich verselbstständigt und spontan erfolgt, kann der Klient mit seinen Prägungen, seinen Verhaltens- und seinen Gedankenmustern experimentieren und sie allmählich umgestalten. Die alten Grundstrukturen und Muster sind durch Jahrzehntelange Übung sehr stabil. Sie treten in bestimmten Situationen fast reflex-

artig auf, entziehen sich also einem bewussten Zugriff. Natürlich hat der Klient Alternativen, die ihm aber in diesem Moment nicht zur Verfügung stehen. Wenn er nun diesen Ablauf in seinen Wiederholungen mehr und mehr bewusst sieht, sich vielleicht sogar willentlich und absichtlich in dieselben Situationen begibt, kann er schrittweise Alternativen entwickeln und auf ihre Funktionalität testen. So baut er das neue funktionale Muster auf, bis es schließlich das alte, unerwünschte Muster abgelöst hat.

Ist der Klient bereit, die Wirkung genauer zu beobachten, so gewinnt er Erkenntnisse darüber, wie bei jeder Wiederholung sich die Wirkung anders gestaltet und wie jede Situation in ihrer Komplexität andere Informationen hervorbringt, auch wenn er immer wieder dieselbe Übung vollzieht. Mit jedem Mal wird das neue Muster leichter und der Entschluss zur Handlung selbstverständlich, so wie körperliche erlernte Bewegungsabläufe schließlich aus unterbewussten Bereichen gesteuert werden.

### **INHALT DER ÜBUNGSAUFGABEN**

Wie in der Kurz- und Verhaltenstherapie richten sich die Aufgaben nach dem Entwicklungsprozess des Klienten. Die ersten Übungen beziehen sich auf die Wahrnehmung seines eigenen Körpers und des körperlichen Befindens. Daran schließt die Beobachtung von Verhalten und inneren Abläufen, um daraus die Alternativen zu entwickeln, die der Klient als sein Therapieziel beschrieben hat. Der letzte Schritt in diesem Umwandlungsprozess ist schließlich die allmähliche Umsetzung der Alternativen – zuerst in Gedanken, dann durch Experimentieren –, so dass letztendlich aus diesen Erfahrungen ein neues stabiles funktionales Muster erwächst.

Schon während der Sitzung kann der Therapeut immer wieder die Aufgaben, die der Klient am Ende der Stunde für zu Hause aufbekommt, in den therapeutischen Prozess einflechten, so dass sich der Klient einen gewissen Erfahrungsschatz an Übungen aneignet, auf die er anschließend zurückgreifen kann. Sie entspringen den aktuellen Themen der Sitzung und nehmen Bezug auf die besonderen Erfahrungen, die der Klient während dieser Sitzung gemacht hat. Gute Übungen können über Monate beibehalten und durch neue Aufgaben ergänzt werden.

## **Beispiel**

Frau Martin, eine nervöse, angespannte Klientin, war froh, dass ihr endlich jemand zuhörte. Sie sprach schnell und getrieben, so dass mir bald die Ohren sausten. Sie war an einer Lösung noch gar nicht interessiert. Ich intervenierte pro forma zwischendurch immer wieder einmal ganz unvermittelt: „Wie atmen Sie gerade?“, womit ich die Klientin nur kurz unterbrach. Allmählich verlangsamte sich jedoch ihr Tempo. Ich ergriff die Gelegenheit: „Wie ist es, wenn Sie tief ausatmen?“ Endlich entstand ein wenig Kontakt. Nach der Erörterung von verschiedenen Themen gab ich ihr als Aufgabe bis zum nächsten Mal, sich in Langsamkeit zu üben, mit ihrer Geschwindigkeit und ihrer Atmung zu experimentieren und die Unterschiede zu beobachten. Sie war einverstanden.

## **WAHRNEHMUNG DES EIGENEN KÖRPERS UND DES KÖRPERLICHEN BEFINDENS**

Die Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des körperlichen Befindens dienen dem Klienten, sich seiner Atmung, Spannung und der Möglichkeit einer Entspannung bewusst zu werden. Sie sollen ihm auf körperlicher, aber auch auf kognitiver Ebene verdeutlichen, dass er in jedem Moment alle Mittel zur Veränderung seines körperlichen Befindens zur Verfügung hat.

Als Grundübung wird dem Klienten „3x täglich ausatmen“ verordnet. Der Vorschlag, in schwierigen Situationen erst einmal tief durchzuatmen, ist nicht besonders originell, aber wirkungsvoll. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausatmen, da der Körper von alleine spontan einatmet. Durch das tief Ausatmen wird auch ein entsprechendes Einatmen hervorgerufen. Indem die Atmung zu einer Aufgabe wird, steigt die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit des Klienten für diese Körperfunktion. Die Wahrscheinlichkeit, dass er häufiger als die „verschriebenen“ drei Male an seine Atmung denkt, ist dabei relativ groß und ein erwünschter Nebeneffekt.

Anfänglich wird sich der Klient immer wieder erinnern müssen. Die Erinnerung selbst ist bereits eine Veränderung seines Musters. Allmählich wird jedoch durch die beständige absichtliche Übung das tief Ausatmen und Loslassen als automatisiertes Reaktionsmuster auf auftretende Spannungen in die Körperorganisation integriert. Diese Aufgabe wird so lange neben allen anderen Übungen

gegeben, bis das Atemmuster sich zu einem durchgehenden tiefen Atmen entwickelt hat.

Bei chronischer Körperspannung helfen Übungen zur „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“, die der Klient überall durchführen kann. Sie bringen sofortige Erleichterung und verhelfen langfristig zu einem ausgeglicheneren körperlichen Zustand, indem bestimmte Körperfunktionen dauerhaft verändert werden (s. S. 68). Durch seine erlernte Fähigkeit zur Entspannung kann der Klient sich dann leichter den Prozessen in der Therapie stellen und sich den Emotionen aussetzen, die durch eine Aufstellung hervorgerufen werden.

### **BEOBACHTUNG VON VERHALTEN UND INNEREN ABLÄUFEN**

Auf die Beobachtung der körperlichen Reaktionsmuster folgt die Beobachtung von Denk- und Sprachstrukturen und Verhaltens- und Reaktionsmustern. Die Konzepte und Vorstellungen der Welt äußern sich in der Sprache und bestimmen den Umgang mit dem Problem und der Lösung (vgl. S. 73 ff.). Als Leitmotiv kann den Klienten durch die nächsten Wochen oder Monate die Frage begleiten: „Was stärkt und was schwächt?“ Diese Frage kann er als Richtlinie für seine Beobachtungen in konkreten Situationen, für Gedanken, Begegnungen und Handlungen wählen. Vor einem systemischen Hintergrund kann er so zu unterscheiden lernen, was seinen eigenen Bedürfnissen entspricht oder wo seine sekundären Strategien beginnen oder er von anderen Personen aus dem System etwas übernommen hat.

Anfänglich wird dem Klienten empfohlen, keine Verhaltensänderung vorzunehmen, sondern erst einmal zu beobachten, welche Reaktionsmuster spontan auftreten. Das nimmt ihm den Druck, sofort erfolgreich sein zu müssen. Er übt sich in einer neuen Haltung und erfährt, dass Handeln nicht das einzige Kriterium für kluges Vorgehen ist. Das Nicht-Handeln hat vor allem den Effekt, dass der Klient seine normalen Verhaltensmuster nicht mehr durchführen kann, da das Beobachten bereits sein Verhaltensmuster verändert.

### **ENTWICKLUNG VON ALTERNATIVEN**

Oft lebt der Klient schon lange im Kampf mit seinen Problemen. Die Mittel, die er einsetzt, und die Versuche, die er unternimmt, um sein Ziel zu erreichen oder seine Symptome zu beseitigen, haben bisher

offensichtlich nicht zum Erfolg geführt. Frustrierend und höchst irritierend ist es, wenn er erlebt, dass eine Situation über ihn hinwegrollt, ohne dass er sich in der Lage sähe einzugreifen. Oft wird ihm erst nach Stunden oder Tagen der Niedergeschlagenheit klar, was er hätte sagen oder tun können oder was er gerne gesagt oder getan hätte – wenn er das nur könnte.

Um sein kreatives Potenzial wachzurufen und die gewohnten, bisher eingeschlagenen Bahnen zu verlassen, beginnen wir die Suche nach einem alternativen Verhalten und nach Lösungen im Gegenteil dessen, was er bisher versucht und als Lösungswege in Erwägung gezogen hat.

In Beziehungen ist es hilfreich, unberechenbar zu werden, um die Abhängigkeit vom Gegenüber aufzulösen. Der Therapeut unterstützt den Klienten darin, seine eigenen dysfunktionalen Verhaltensmuster zu verändern und mit neuen Erfahrungen zu experimentieren. Beginnt der Klient mit kleinen – oder auch großen – Verhaltensänderungen, kann auch der andere die festgefahrenen Muster nicht mehr aufrechterhalten und ist gezwungen, neue Wege und Antworten zu finden. Dieser neue Blick des Klienten auf die Wirkung seines Handelns fördert seine Experimentierfreudigkeit. Seine Aufmerksamkeit liegt nicht darauf, dass er mit seinem Unterfangen Erfolg hat, sondern welche Veränderungen seine Versuche beim anderen hervorrufen.

### **Beispiel**

Frau Bassan klagte, dass ihr Mann das Interesse an ihr verloren habe, sie kaum beachte und auf ihre Vorschläge und Wünsche fast nicht mehr reagiere. Als konkrete Situation nannte sie das abendliche Zusammensein zu Hause. Er sei mürrisch, hole sich ein Flasche Bier aus dem Kühlschrank und setze sich vor den Fernseher. Wenn sie ihn anspreche, ins Kino einlade oder etwas frage, antworte er nur barsch. Sie sei gekränkt und ziehe sich immer mehr von ihrem Mann zurück, was sie im Grunde gar nicht wolle. „Was können Sie tun, was Ihr Mann am wenigsten von Ihnen erwartet?“ Ein Lächeln huschte über ihr Gesicht: „Ich könnte mich schick machen und gerade ausgehen, wenn er kommt“<sup>17</sup>.

17 zu Lösungen und zur Entwicklung von Alternativen vgl. Watzlawick, Weakland u. Fish 1992

## **EXPERIMENTIEREN MIT DEN ALTERNATIVEN**

Hat der Klient eine geeignete Alternative entworfen, folgt als nächster Schritt die Umsetzung in Handlung. Manchmal ist dieser Schritt noch zu groß. Dann hilft es, wenn er in der nächsten Problemsituation die Alternative zunächst nur denkt und beobachtet, was sich bei ihm selbst körperlich und beim Gegenüber verändert. Er kann sich, wenn er noch nicht wagt, es auszusprechen, ein „Nein!!“ denken oder damit experimentieren, was passiert, wenn er das nächste Mal leise „Ja“ sagt. Er kann sich auch vorstellen, er verhielte sich so, als ob er die Situation schon so gestalten könnte, wie er es sich wünscht, und somit erfahren, wie sich das im gesamten Organismus anfühlt. Die gute Erfahrung, die er dabei macht, wird seine Motivation verstärken.

Wenn er sich so durch Erkenntnis, Erfahrung und Übung eine sichere Basis geschaffen hat, wird der Klient von ganz alleine den Übergang von innen nach außen, von der Vorstellung zur Wirklichkeit vollziehen. Hilfreich ist dabei der Vorschlag, nur *einmal* ganz beiläufig anders zu reagieren und dann zum „normalen“ Verhalten zurückzukehren. Der Klient darf sich dabei die einfachste Gelegenheit aussuchen. Der Schwerpunkt liegt wieder auf der Beobachtung und dem experimentellen Charakter der Situation.

## **WIE AUSWÄHLEN, ENTWERFEN UND ÜBERPRÜFEN?**

Übungen und Hausaufgaben werden so entworfen, dass der Klient gute Erfahrungen damit macht und somit motiviert wird, sich auf weitere Experimente einzulassen. Dabei sind kleine beständige Übungen sinnvoller als wenige groß angelegte, da sie ja gelingen und den Klienten nicht demotivieren sollen. Im Hintergrund steht die Absicht, den Klienten erfahren zu lassen, dass er durch sein eigenes Handeln, und sei es noch so gering, eine Veränderung in seiner Umwelt und in sich, seinem Befinden, seinem Denken, seiner Motivation und damit wiederum in seiner Handlungsfähigkeit bewirken kann.

Manche Klienten haben während der Sitzung eine Erfahrung gemacht, die sie gerne fortführen wollen. Wenn sich aber keine klare Übung aus der Sitzung ergeben hat, ist es am besten, die Aufgabe mit dem Klienten abzusprechen: „Auf was möchten Sie in der nächsten Zeit achten?“ oder: „Was möchten Sie bis zum nächsten Mal üben?“

Womit wollen Sie experimentieren?“ Es entwickeln sich im Verlauf bestimmte Themen, die den Klienten interessieren, mit denen er bereits geübt und die er noch nicht erschöpfend erkundet hat.

## **ERSTE KLEINE ÜBUNGSAUFGABEN**

Ist der Klient zum ersten Mal da, weiß er oft noch nicht, wie diese Aufgaben aussehen können. So wie bestimmte Interventionen fast immer eine gute Wirkung auf den fortlaufenden Prozess zeigen, gibt es Aufgaben, die immer helfen und sich durchgehend bewähren. Gleich am Anfang einer Therapie können sie als Grundlage für den weiteren therapeutischen Prozess eingeführt werden und eignen sich als Hintergrundübungen für Monate und Jahre. Auch passen sie immer, da Sie dem Klienten auf einfache Weise helfen, seine Muster zu verändern, und fast immer eine positive Erfahrung mit sich bringen. Neben der Lieblingshausaufgabe aller, dreimal täglich auszuatmen, kann der Klient zu seiner besseren Orientierung beobachten, was ihn stärkt und was ihn schwächt. Um eine Lösungsorientierung anzuregen und seinen Zukunftsentwurf zu konkretisieren, kann er sich in der Zeit zwischen den Sitzungen wiederholt die Frage stellen: „Wie soll es sein?“ (s. S. 104). Wenn ihm wenig Ressourcen aus der Vergangenheit zur Verfügung stehen und er zu viele Veränderungen vorhat, die er nicht bewältigen kann und die ihn unter Druck setzen, so kann die Übungsaufgabe sein: „Beobachten Sie bis zum nächsten Mal, was so bleiben soll, wie es ist.“

## **ÜBUNGEN IM THERAPIEVERLAUF**

Man kann in der fortlaufenden Therapie die Sitzung mit einer Frage nach den Hausaufgaben beginnen: „Wie ist es Ihnen mit Ihren Übungen ergangen? Was für Erfahrungen haben Sie gemacht?“ Ich habe meist die Hausaufgaben notiert, um beim nächsten Mal die Formulierung wieder aufgreifen zu können, die der Klient und ich als Essenz der Sitzung gemeinsam erarbeitet haben. Durch diesen einen Satz taucht oft das gesamte Bild dessen wieder auf, was in der Aufstellung geschehen ist oder was wir besprochen haben.

Wenn der Klient seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, gibt es dafür vielerlei Gründe. Vielleicht ist er nicht an eine begleitende Übung gewöhnt oder hat schlicht die genaue Aufgabenstellung vergessen und eine andere Aufgabe gemacht als die, die der Therapeut

vorgeschlagen hat. Manche Klienten schämen sich oder sind von sich enttäuscht, wenn sie die Aufgaben nicht erfüllt haben. Hilfreich ist dann die Frage: „Worauf haben Sie geachtet? Was haben Sie stattdessen geübt?“ Darauf kann der Klient immer antworten und seine Themen und Interessen beschreiben.

Stellt sich heraus, dass die Aufgabe zu schwierig oder zu komplex war, so werden die Schritte kleiner geplant, vielleicht erst einmal „halb so groß“ oder sogar noch einmal um die Hälfte kleiner. In der Interaktion mit dem Klienten kann der Therapeut ja die Reaktion des Klienten prüfen, indem er minimale Aufgaben vorschlägt und ihn absichtlich unterschätzt, so dass der Klient protestieren muss. Damit wird wieder der genaue Standpunkt und die Bereitschaft des Klienten sichtbar und sein Ehrgeiz aktiviert.

Ist jemand sehr überlastet und erschöpft, so dass ihm jede noch so kleine Anforderung von außen und manchmal sogar die Aufforderung, tief auszuatmen, zu viel ist, so bekommt er als Hausaufgabe, sich auszuruhen, zu erholen und vielleicht nichts zu tun. Wenn der Klient sich weigert, eine Hausaufgabe zu machen, kann der Therapeut antworten: „Ich wollte Ihnen das nur vorschlagen. Bisher hat es sich immer gut bewährt. Ich dachte, es könnte für Sie auch nützlich sein“, und gleich das Thema wechseln, zum Beispiel einen neuen Termin vereinbaren. Es hilft nicht, den Klienten überzeugen zu wollen. Entlastend für den Therapeuten und oft wirksam für den therapeutischen Prozess ist es, dem Klienten die Verantwortung für die Geschwindigkeit dieses Prozesses zu überlassen und ihm das auch deutlich zu sagen. „Ich richte mich nach Ihnen.“

## **AUFGABEN NACH AUFSTELLUNGEN**

Übungsaufgaben nach einer Aufstellung sind hilfreich, um das Endbild und die Erfahrung des Klienten mit seiner Wirkung zu verfestigen. Wenn eine gute Wirkung zu erwarten ist, kann der Klient das Bild aufsuchen und den lösenden Satz oder die Rituale und Gesten von Zeit zu Zeit wiederholen. Er kann sich auch vorstellen, dass er einzelne Personen oder alle seine Ahnen in sein tägliches Leben mitnimmt, sich mit ihnen bespricht und sie um Rat fragt.

### **Beispiel**

Frau Brant kam voller Trauer in die Therapie, da ihr Freund sie verlassen hatte. Bei der Suche nach Ressourcen in ihrem Familien-

system sprach sie voll Wehmut und Trauer vom geliebten Vater, der vor vielen Jahren gestorben war. Die Ähnlichkeit der Erfahrung mit Freund und Vater und ihrer Gefühlsreaktionen war offensichtlich. „Ich war sein Lieblingskind.“ Diese Aussage nahm ich als Hinweis auf eine gute gegenseitige Bindung. „Was würde Ihr Vater jetzt zu Ihnen sagen, wenn er Sie jetzt hier so sehen könnte?“ Nach kurzem Abwägen antwortete sie: „Ich soll das nicht so ernst nehmen und mich mehr um mich selbst kümmern.“ Sie nickte. „Wie ist das für Sie, wenn Sie das von Ihrem Vater hören?“ Sie atmete tief aus: „Er hat ja Recht.“ Dann senkte sie leicht den Kopf. „Wie schaut er Sie jetzt an?“ Ein Lächeln flog über ihr Gesicht. „Sehr freundlich, er lächelt mich an und streckt seine Arme nach mir aus.“ Ihr Körper machte eine Bewegung zu ihm hin; Tränen stiegen in ihre Augen. „Was passiert, wenn Sie auf ihn zugehen?“ Sie begann zu weinen. „Wie ist es, wenn Sie sich ein bisschen bei ihm anlehnen?“ Sie seufzte auf und ihr ganzer Körper gab nach. Ich ließ sie eine Weile dort in ihrer Vorstellung stehen. Schließlich atmete sie aus. Da dieses Bild ihr Ruhe, Entspannung und Erleichterung brachte, schlug ich ihr vor: „Wie ist es, wenn Sie sich von Ihrem Vater in der nächsten Zeit begleiten lassen und sich ein bisschen mit ihm unterhalten?“ Sie war einverstanden.