

Wunder, Lösung und System

.....
Insa Sparrer

Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen
für Therapie und Organisationsberatung

Sechste, überarbeitete Auflage, 2014

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Sechste, überarbeitete Auflage, 2014
ISBN 978-3-89670-898-4
© 2001, 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Zeichnungen auf S. 18 bzw. S. 446: Insa Sparrer

Zur Einstimmung

Lernen Sie, wieder zu staunen
über das Alltägliche und das Überraschende.

Erleichtern Sie sich den Weg
zum Ziel durch das **Wunder** des plötzlichen Wandels.

Freuen Sie sich auf **Lösungen**,
auch wenn dies erfordert, sich von dem einen oder
anderen (lieb gewonnenen) Problem zu lösen.

Entdecken Sie neue Kontexte,
die das gegenwärtige System grundlegend ändern.



.....

I. Einleitung

In diesem Buch geht es um Wunder, und zwar um solche, die erreichbar sind. Es geht auch um die Fähigkeit, sich immer wieder aufs Neue zu wundern und für Lösungen offen zu sein. Auf welche Weise wir Lösungen finden und erfinden können, zeigt der erste Teil dieses Buches. Wie wir diesen Lösungen begegnen, mit ihnen in Kontakt treten und sie erleben können, erfahren Sie in den folgenden Teilen.

Der Begriff „Wunder“ bezieht sich in diesem Buch auf die Methode der Wunderfrage, das Kernstück der *solution focused therapy*. In den Siebzigerjahren entwickelten Steve de Shazer und Insoo Kim Berg zusammen mit ihrem Team an ihrem Institut, dem BFTC in Milwaukee, die **lösungs-fokussierte Kurztherapie** (*solution focused therapy*, im Folgenden mit „SFT“ abgekürzt), die durch eine radikale Hinwendung zu Lösungen gekennzeichnet ist. Diese Methode legt ihren Schwerpunkt auf Zukunfts- und Ressourcenorientierung sowie auf Handlungen anstatt auf innere Prozesse. Sie ist eine Gesprächsmethode, bei der die Gesprächsführung eine hypnotherapeutische Tranceinduktion zur Erfahrung von Lösungen ist. Dies bedeutet, dass die SFT zwar als Gespräch verläuft, ihr Ziel jedoch in der *Vermittlung* von lösenden Erfahrungen liegt.

Überraschenderweise wird bei diesem Ansatz auf eine Problemanalyse gänzlich verzichtet, so weit, dass die Therapeutin das Problem der KlientInnen nicht einmal kennen muss. Wie ist das möglich? Wie kann ein solches Vorgehen zu langfristigen stabilen Verbesserungen führen? In diesem Buch gebe ich Antworten auf diese und weitere Fragen und zeige u. a. auf, in welcher Weise selbst bei ständigem Fokussieren der Lösung auch das Problem nicht zu kurz kommt und auch der Nutzen des Problems berücksichtigt wird.

Die Darstellung von Familiensystemen mit Hilfe von Personen, wie man sie aus dem Psychodrama nach Moreno, der Familienrekonstruktion nach Satir oder dem Familienstellen nach Hellinger kennt, wird in diesem Buch auf der Grundlage der Systemischen Strukturaufstellungen mit dem lösungsfokussierten Ansatz der Schule von Milwaukee kombiniert. Typisch für diese Methoden des Aufstellens von Personen ist, dass die räumliche Anordnung ein externes Bild des internen Bildes der Klientin wiedergibt. Im Mittelpunkt dieser Methoden stehen die Externalisierung eines internen Bildes, die Verwendung von Repräsentanten und die Vermittlung einer Erfahrung des mithilfe von Umstellungen und Ritualen gewonnenen Lösungsbildes von der Familie. Die Aufstellungsmethode ist in erster Linie nonverbal. Sie fokussiert auf die Körperempfindungen der Repräsentanten und das Erleben von verbalen wie auch nonverbalen Ritualen.

Der Ansatz der Aufstellungsmethode ist im Unterschied zum lösungsfokussierten Vorgehen eher problemorientiert: Man interessiert sich für belastende familiäre Ereignisse, wie Todesfälle, Scheidungen, Familiengeheimnisse, fragt nach ausgeschlossenen Familienangehörigen, untersucht, ob es „Identifikationen“ und Übernahme von Schuld gibt, prüft, ob jemand dabei ist, einem Angehörigen in den Tod zu folgen.

Durch derartige Fragen werden implizite Thesen nahegelegt, wie etwa: „Ausgeschlossene müssen immer schädliche Wirkungen auf das System haben“, anstelle etwa von: „In der Regel ist es, wenn Störungen vorliegen, sinnvoll, nach der Möglichkeit der Aufhebung von Ausschluss Ausschau zu halten.“ Das Vorgehen lässt so den Eindruck entstehen, dass vor einer Lösung auf jeden Fall vergangene Belastungen aufgedeckt werden müssen.

Die seit 1989 von Matthias Varga von Kibéd und mir entwickelten **Systemischen Strukturaufstellungen (SySt)** bauen auf unterschiedlichen Gruppensimulationsverfahren auf, insbesondere den Formen von Virginia Satir. Dem Familienstellen nach Bert Hellinger verdanken wir vor allem die ursprünglich knappe und karge Form des Aufstellens (ohne Gestik, ohne Requisiten) sowie Einsichten zu Formen von Systemprinzipien.

Andererseits sind die SySt von vielen Vorgehensweisen von Virginia Satir, von ihrem Menschenbild und ihrer therapeutischen Haltung geprägt und schließlich konstruktivistischen Ansätzen, wie

dem der Heidelberger Schule (H. Stierlin, G. Weber, G. Schmidt) in theoretischen Ansätzen verpflichtet. SySt sind ein Verfahren, Grundprinzipien des Systemverständnisses von der Familie auf andere Systeme zu übertragen und zu erweitern, z. B. auf Konfliktparteien, Organisationen, Körpersysteme, Wertesysteme, innere Anteile, Drehbücher. Sie unterscheiden sich vom Familien-Stellen u. a. dadurch, dass sie auf einer systematischen Grammatik aufbauen und gleichzeitig auf unterschiedlichen Systemebenen gearbeitet werden kann, der Prozessarbeit das Primat gegeben sowie vorwiegend syntaktisch gearbeitet wird, wodurch weitgehend von Interpretationen abgesehen werden kann, was auch verdecktes Arbeiten ermöglicht. Es können auch abstrakte Systemelemente und außer *Repräsentanten* zusätzlich noch *Orte* und *freie Elemente* aufgestellt werden (hierzu ausführlich III.1.1.2.3). Durch diese Erweiterungen können auch zeitliche und räumliche Aspekte berücksichtigt werden.

Die hier im Buch dargestellten **Lösungsfokussierten Systemischen Strukturaufstellungen** (LfSySt) bauen auf der Grammatik der SySt auf und integrieren auf verschiedene Weise die lösungsfokussierte Kurztherapie:

- durch iterative Anwendung von SFT und SySt,
- durch Aufstellung spezifischer Teile der SFT (die SFT als Aufstellung),
- durch einen lösungsfokussierten Dialog mit Repräsentanten (die Aufstellung als lösungsfokussiertes Interview).

Aufstellungsarbeit und lösungsfokussierte Kurztherapie sind zwei Verfahren der systemischen Therapie, die zwei **gegensätzlichen Richtungen** angehören, dem systemisch-konstruktivistischen und dem systemisch-phänomenologischen Ansatz. Auf den ersten Blick scheinen diese beiden Formen in verschiedenen Hinsichten unvereinbar zu sein:

- Die Aufstellungsarbeit befasst sich mit mehreren früheren Generationen.
- Die lösungsfokussierte Kurztherapie sieht von jeglicher Problemanalyse ab.
- Im Mittelpunkt der Aufstellungsarbeit steht die Auflösung von Verstrickungen und die Aussöhnung mit der Vergangenheit.

- Im Mittelpunkt der SFT steht die Suche nach Lösungen.
- Die Leiterin einer Aufstellung nimmt starken Einfluss auf das Aufstellungsgeschehen durch Umstellungen und Anwendung von Ritualarbeit.
- Die Leiterin eines lösungsfokussierten Gesprächs hält sich inhaltlich völlig zurück und stellt nur lösungsfokussierte Fragen.
- Beim Aufstellungsverfahren werden Systeme durch räumliche Anordnungen von Personen simuliert und die Körperempfindungen der Darsteller verwendet, um Einsichten in die Strukturodynamik des Klientensystems zu gewinnen.
- Das lösungsfokussierte Vorgehen ist primär verbal und verwendet keine Repräsentanten.

Mit den LfSySt habe ich versucht, eine konstruktive Verbindung beider Verfahren zu entwickeln. Die LfSySt integrieren die **Vorzüge von beiden Methoden** und lassen sie zu einem neuen Ganzen verschmelzen:

- So ermöglichen z. B. die Zielannäherungs- sowie die Zwölf- und Neunfelderaufstellung durch die Verwendung einer Zeitlinie eine Verbindung von kontinuierlichem und plötzlichem Wandel. Sie stellen dadurch eine Methode transkontinuierlicher Veränderung dar. Das Erlebnis der Lösung in einer Aufstellung verbindet sich hier mit der kontinuierlichen Umsetzung des Lösungsprozesses im Alltag.
- Durch die Einbeziehung des Konzepts der Loyalität gelingt es, trotz des stringenten lösungsfokussierten Vorgehens auch der Aussöhnung mit der Vergangenheit einen Platz einzuräumen.
- Die Zwölf- und Neunfelderaufstellung ermöglicht Dialoge mit internen Anteilen wie auch externen Systemteilen, wie Personen, Gruppen, Bereichen.
- Mit dem lösungsgeometrischen Interview wird es möglich, noch weitere Aspekte von Ausschluss aufzuzeigen und einzubeziehen, wie: ausgeschlossene Themen, vernachlässigte Werte, verdrängte Emotionen und übersehene Konsequenzen. Die LfSySt erlauben den TeilnehmerInnen nicht nur stimmige körperliche Erfahrungen in Bezug auf fremde Systeme, sondern geben auch sprachlichen Zugang zu verschiedenen inhaltlichen Informationen über das repräsentierte System.

Die LfSySt stellen eine neuartige Kombination von Gespräch und Aufstellung dar. Bei den LfSySt können der Aspekt der Versöhnungsarbeit und die Auflösung von Verstrickungen in die lösungsfokussierte Vorgehensweise integriert werden, ohne diese abzuschwächen. Die Aufstellungsmethode wird durch die integrative Ergänzung der SFT eine vollständigere Therapie- und Beratungsmethode, bei der Gespräch und Aufstellung fließend ineinander übergehen.

Die Lösungsfokussierung der LfSySt hilft,

- von vorneherein die Atmosphäre zwischen den Systemteilen sowie in der Gruppe, innerhalb der sie stattfinden, zu verbessern;
- große Unterschiede in den Auffassungen zwischen den anwesenden Personen, etwa bei Konfliktsituationen in kleineren und größeren Systemen (wie bei Mediationsprozessen in Institutionen, Unternehmen, politischen Konfliktsituationen), zu überwinden. Denn die Unterschiede zwischen uns zeigen sich bei den Problemen, während wir in den Lösungen einander ähneln. Steve de Shazer berichtete von einer Studie am Brief Family Therapy Center (BFTC), die ergab, dass die Antworten auf die Wunderfrage sich in allen Kulturen gleichen, während die Probleme sehr unterschiedlich formuliert sein können;
- Retraumatisierungen zu vermeiden, wenn KlientInnen unter Gewalterfahrungen zu leiden haben;
- Lösungen konkreter zu gestalten. Hier hilft insbesondere die Arbeit mit der Zeitlinie, die eine Übertragung der Skalenarbeit aus der SFT in die Aufstellungsarbeit darstellt;
- für die Aufstellung einen Rahmen zu setzen, der schützend und stärkend wirkt. Die Zielannäherungs- sowie die Zwölf- und Neunfelderaufstellung können als *Metaaufstellung* Ressourcen schneller zugänglich machen und damit die Klientin, schon bevor sie ihr Problem gelöst hat, stärken.

Die **Integration der Aufstellung in den lösungsfokussierten Gesprächsablauf** ermöglicht, dass

- Nichtanwesende angemessen berücksichtigt werden können und deren Perspektive klarer sichtbar wird;
- durch die Externalisierung der Systemstruktur die Klientin eine Metaposition zu ihrer momentanen Situation einnehmen kann;
- indirekte Gewinne der Last verdeutlicht werden und dadurch das Sinngefühl genährt wird, was die Stabilität der Ergebnisse (laut den Untersuchungen von Grawe (1998) über andere Therapieformen) steigert;
- Verstrickungen aufgelöst werden können, was den Verlauf des SFT-Interviews verbessert;
- Loyalitätsprobleme berücksichtigt und in eine Lösungsrichtung umgelenkt werden können;
- Versöhnungsarbeit mit der Vergangenheit einen Platz finden kann.

Dieses Buch ist gleichermaßen für Fortgeschrittene wie auch solche, die beide Verfahren noch nicht kennen, geschrieben. **Kapitel II und III** geben jeweils eine Einführung in die den LfSySt zugrunde liegenden Methoden der SFT und der SySt, sodass zunächst keine Kenntnisse vorausgesetzt werden. Allerdings ist die Aufstellungsmethode in ihrer Komplexität und ihren Auswirkungen durch eine alleinige schriftliche Darstellung schwer vorstellbar. Um sie nachvollziehen zu können, erfordert dies im Allgemeinen, eine Aufstellung *erlebt* zu haben, als Zuschauer und noch besser als Repräsentant. Wenn Sie jedoch schon einmal Familienaufstellungen gesehen haben, so ist die Beschreibung der LfSySt in diesem Buch verständlich und nachvollziehbar.

Im zweiten Teil des dritten Kapitels erfolgt eine Übersicht über Arten, Typen und Bereiche der SySt. Diese ist eher als eine Art Verzeichnis gedacht, in dem Sie an späteren Stellen des Buches nachschlagen können, um sich über nur erwähnte SySt kurz zu informieren.

Die Darstellung der SFT weicht sehr von üblichen Beschreibungen in der Literatur ab, sodass auch mit der Methode bereits Vertraute hier neue Aspekte finden werden. Das Buch gibt viele Antworten auf Fragen, die sich die Leserin vielleicht noch nicht gestellt hat, die aber bei langjähriger Verwendung der Methode auftauchen. Die Übersicht über die SySt ist sehr kompakt geschrieben und enthält an einigen Stellen bereits Erweiterungen gegenüber der Darstellung in

Ganz im Gegenteil (Varga von Kibéd u. Sparrer). Für die folgenden Kapitel ist es günstig, diese ersten beiden Kapitel zu kennen; es sind jedoch Querverweise zu den entsprechenden Kapiteln angegeben, sodass Sie sich nach einem ersten Überfliegen von Kapitel III auch später ausführlicher informieren können. Für Querleser werden manche Erläuterungen in den einzelnen Kapiteln auch wiederholt.

Kapitel IV, X, XI und XII sind theoretische Kapitel, die zur Ergänzung gelesen werden können, aber keine Voraussetzung für das Verständnis der übrigen Kapitel darstellen. Sie gehen auf den philosophischen Hintergrund der LfSySt ein und erläutern Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Entsprechungen der SFT und der LfSySt. Das letzte Kapitel ist als eine praktische Ergänzung für den Alltag gedacht.

In den **Kapiteln V bis einschließlich IX** werden die verschiedenen Formen der LfSySt dargestellt. Jedes Kapitel enthält einen Theorieteil und ausführliche Fallbeispiele. Diese wurden aus Datenschutzgründen verfremdet. Namen, Orte und Berufe wurden geändert. Die Aufstellungen wurden, soweit nicht anders beschrieben, von der Autorin durchgeführt.

In diesem Buch werden die **weibliche und männliche Form der Personenbezeichnungen** unsystematisch abwechselnd verwendet, damit sich beide Lesergruppen angesprochen fühlen können.

Im therapeutischen Kontext verwende ich in Aufstellungsgruppen meistens die **Du-Form**, da aufgestellte Teile ohnehin vorzugsweise mit Du angesprochen werden. Im Organisationsbereich benutze ich jedoch häufig die **Sie-Form**, selbst mit RepräsentantInnen in Aufstellungen, da in diesem Bereich das Sie üblich und vertraut ist. In der Einzeltherapie spreche ich mit meinen KlientInnen in der Sie-Form. Daher wird hier im Buch abwechselnd die Du- und die Sie-Form verwendet, je nachdem, ob die Aufstellung oder das Gespräch in der Gruppe oder in der Einzeltherapie, im therapeutischen oder Organisationskontext stattfand.

Kursiv- und Fettdruck haben unterschiedliche Funktionen. **Kursiv** sind

- *Fachtermini* geschrieben, die in der Alltagssprache anders verwendet werden, wie z. B. *Orte*, die bei uns eine Symbolkategorie darstellen, während Orte sonst Ortschaften eines Landes bezeichnen;

- außerdem *Namen*, sobald sie RepräsentantInnen bezeichnen, z. B. *Mutter* für die *Repräsentantin* der Mutter der Klientin und nicht für die Mutter selbst; die gleiche Bezeichnung wird recte gedruckt, sobald sie das Repräsentierte bzw. die repräsentierte Person bezeichnet;
- zum Dritten *Betonungen*.

Fett gedruckt sind neben den Überschriften die Leitbegriffe.

Ganz herzlich möchte ich meinem Mann, Matthias Varga von Kibéd, danken, der zu diesem Buch den Anstoß gegeben, mich immer wieder ermutigt und angeregt hat und mit der Durchsicht des Manuskripts zur stilistischen Verbesserung beigetragen hat. Die LfSySt hätte es ohne die Entwicklung der SySt nie gegeben, und so stammt ein wesentlicher Beitrag zu den LfSySt auch von ihm. Herzlichen Dank auch an Thies Stahl, der mir wertvolle Hinweise zum Metamodell des NLP gab. Danken möchte ich vor allem noch den vielen KlientInnen und TeilnehmerInnen von Seminaren, ohne deren Mitwirkung dieses Buch nicht zustande gekommen wäre. Insbesondere möchte ich mich bei den TeilnehmerInnen bedanken, die bei der Überarbeitung der Darstellung ihrer Aufstellungen mithalfen und einwilligten, dass Abläufe von ein bis mehreren Sitzungen von ihnen nun publiziert werden können. Herzlichen Dank auch an Susanne Kessler und Katharina Wille, die das Manuskript durchsahen und durch ihre klugen Fragen und Bemerkungen Verbesserungen beisteuerten. Vielen Dank auch an meine KlientInnen, die in den letzten zwei Monaten wegen der Fertigstellung dieses Buches weitgehend auf mich verzichten mussten.

Insa Sparrer
München, den 1.10.2000

Nachtrag: Eine englische Ausgabe des Buches erschien 2007 unter dem Titel *Miracle, Solution and System* im Verlag SolutionsBooks, Cheltenham, UK.

II. Kurze Darstellung der lösungsfokussierten Kurztherapie (SFT)

Es ist gar nicht so leicht zu beschreiben, worin das lösungsfokussierte Vorgehen eigentlich besteht. Steve de Shazer, der gemeinsam mit Insoo Kim Berg und seinem Team die *solution focused therapy* (im Folgenden abgekürzt mit SFT) am *Brief Family Therapy Center* (BFTC) in Milwaukee entwickelt hat, bezeichnet diesen lösungsfokussierten Prozess mit „es“ (*it*). Er sieht die SFT nicht als eine neue Therapieform an, da

- ihr nur ein rudimentäres Persönlichkeitskonzept zugrunde liegt,
- sie zwar therapeutische Auswirkungen hat, aber diese nicht das zentrale Ziel der SFT darstellen,
- ihr Ziel nicht Heilung ist, sondern Veränderungen auf einen Lösungszustand hin, der mithilfe der Wunderfrage (ausführlich II. 1.5.9) ermittelt wird,
- die lösungsfokussierte Fragetechnik zu unspezifisch ist, z. B. im Wesentlichen kaum einen Unterschied bezüglich verschiedener diagnostizierter psychischer Erkrankungen macht und
- der SFT kein Ursache-Wirkungs-Modell zugrunde liegt.

Die Leserin mag sich fragen, was die SFT denn dann sei. Dieses *it* des lösungsfokussierten Prozesses lässt sich schwer positiv beschreiben, schon eher lässt es sich durch Abgrenzung zu anderen Verfahren charakterisieren, die Veränderungsprozesse im menschlichen Verhalten zum Inhalt haben.

Im Gegensatz zu anderen Therapieformen gibt es in der SFT kein fest umschriebenes Menschenbild. Steve de Shazer würde auch nicht von einem Heilungsprozess oder innerem Entwicklungsprozess sprechen, da es keinen an einem *absoluten* Ziel orientierten Prozess

gibt. Der lösungsfokussierte Prozess orientiert sich ganz an den eigenen Zielen der Klientin. In dieser Hinsicht ist die SFT ausgeprägt systemisch, denn sie bewertet die Ziele des lösungsfokussierten Prozesses nicht, sondern vertraut darauf, dass die Klientin letztlich selber weiß, was für sie gut ist. Dieses „Wissen“ der KlientInnen wird durch eine hypnotische Induktion des Lösungszustands in Form der Wunderfrage zum Vorschein gebracht.

Die SFT kann auch nicht als Beratungsprozess aufgefasst werden, denn die Leiterin berät nicht. Sie unterstützt nur die Suchprozesse der Klientin mit Fragen, damit sie ihre eigene Lösung leichter finden kann. Anstatt zu beraten, versucht die Leiterin, für die Klientin immer mehr überflüssig zu werden, ähnlich wie folgende buddhistische Lehrgeschichte (nach de Mello 1996) die Beziehung zwischen Meister und Schüler sieht:

Ein Schüler bat einen Lehrer, ihn als seinen Schüler anzunehmen. Der Lehrer entgegnete ihm: „Du bist ein Schüler, weil deine Augen noch geschlossen sind. Wenn du sie eines Tages öffnest, wirst du sehen, dass du von mir und anderen nichts lernen kannst.“ „Aber wozu braucht man dann einen Meister?“, fragte der Schüler erstaunt. „Um zu erkennen, dass du ihn nicht brauchst“, erwiderte der Lehrer.

Wir haben es bei der SFT also nicht mit einem Prozess zu tun, bei dem die Leiterin in eine bestimmte Richtung lenkt, sondern mit einem Prozess, der den Selbstheilungskräften und Selbstorganisationskräften der Klientin völlig vertraut, sobald ein dafür förderlicher Kontext gesetzt wird.

Die Leiterin dient zwar der Klientin als Modell, insofern sie ihr gegenüber eine Haltung der Nichtbewertung einnimmt und ihr Vertrauen entgegenbringt und diese Haltung der Welt gegenüber auch für die Klientin hilfreich ist, um festgefahrene Meinungen loslassen zu können. Das Ziel der Leiterin ist es jedoch nicht, dass die Klientin sie nachahmt. Hierzu wieder eine kleine buddhistische Lehrgeschichte (ebd.):

Ein Meister sagte zu seinem Schüler: „Wenn du mich zu deinem Vorbild machst, schädigst du dich selbst, denn damit weigerst du dich, selbst die Dinge zu sehen.“ Nach einer Pause fügte er hinzu: „Und auch mich schädigst du, denn auf diese Weise weigerst du dich, mich so zu sehen, wie ich bin.“