

## **Hypnosystemisches Arbeiten und Systemische Strukturaufstellungen®**

Systemische Strukturaufstellungen und weitere Arten hypnosystemisch zu arbeiten (bspw. die lösungsfokussierte Gesprächsführung, Arbeit mit Metaphern) stellen für Menschen, die ein Anliegen bearbeiten wollen, eine neue Möglichkeit dar, alternative Wirklichkeiten zu ihrem Problem zu konstruieren. Es braucht eine Person mit einem Anliegen, bzw. jemanden, der ein Motiv hat, etwas zu verändern.

Bei unserer Arbeit ist wichtig, wie Veränderungen geschehen. Wenn Erleben (individuell und interaktionell) als Ausdruck von regelhaften Mustern dargestellt werden kann, also von Assoziationsnetzwerken, die immer wieder aktuell abgerufen werden, so heisst Veränderung dann nichts anderes als die Einführung von Unterschieden in diese Muster. Damit Veränderung angeregt wird, muss nicht ein ganzes Muster verändert werden, sondern es genügt meist, Unterschiede in einem oder mehreren Elementen oder Verknüpfungsstellen einzuführen. Und wenn jemand über eine gewisse Zeit immer wieder und mit einer gewissen Intensität etwas als Möglichkeit erlebt, kann sich diese Möglichkeit zu einer nachhaltigen Veränderung entwickeln.

Etwas anders gesagt, werden Gewohnheiten als eine Art verkörperte Muster verstanden. Tatsächlich hat unser Körper – haben wir als Menschen eine Erinnerung (bewusst oder häufiger unbewusst) an alles, was wir je erlebt und erfahren, gesehen und gehört, geschmeckt und gefühlt haben. Dies ist alles abgespeichert.

Gewohnheiten oder unwillkürlich ablaufende Muster sind hilfreich und vereinfachen unseren Alltag. (Bspw. wie wir einander begrüßen, die Koordination aller Muskeln und Bewegungen, Signale im Gehirn beim Treppen steigen). Zugleich können Muster auch hindern, blockieren, ja sogar für jemanden oder eine soziale Gemeinschaft leidvoll werden. Wie auch immer, es kann der Wunsch, das Bedürfnis entstehen, Gewohnheiten oder Muster zu verändern.

Wenn wir etwas verändern wollen, dann ist das anspruchsvoll, jedoch möglich. Wir vergleichen das Verändern von Mustern manchmal mit dem Bild oder der Erfahrung, die man macht, wenn man anstatt den vorgegebenen Weg oder vorgetrampelten Pfad zu wählen, eine neue Spur im hohen Neuschnee legen will.

Neben dem Denken neuer Möglichkeiten geht es also auch um die Möglichkeit **lösungsfokussierten Erlebens und Handelns**. Die Erweiterung der in der Schule von Milwaukee von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg entwickelten Gesprächsform (der Lösungsfokussierung) – **in die transverbale Sprache** – erfolgte in den letzten 20 Jahren durch Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd. Diese transverbale Sprache umfasst das Verbale, das Nonverbale und übersteigt das Individuelle, indem auch das erfasst wird, was zwischen Personen eines abgebildeten Systems besteht. Dabei dient der ganze Körper als Wahrnehmungsorgan in Bezug auf Aspekte der

abgebildeten Struktur eines bestimmten Systems. Der Fachbegriff für diese Art der Wahrnehmung ist „**repräsentierende Wahrnehmung**“.

Systemische Strukturaufstellungen® lassen uns die Verbindung und das Wirken von Systemen erfahren. Unser eigenes System wirkt durch Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmung und unser unermessliches Unbewusstes. Systemische Strukturaufstellungen helfen uns dabei, dass all diese Wirkkräfte für unser Anliegen aktiviert werden und dadurch etwas Neues für uns zugänglich werden kann.

### **Praktischer Ablauf einer Systemischen Strukturaufstellung (SySt®)**

Grundsätzlich können alle (beruflichen und persönlichen) Themen, die in Worten formuliert werden können, räumlich mit einer Systemischen Strukturaufstellung bearbeitet werden.

Am Anfang oder im Vorfeld der Systemischen Strukturaufstellung steht meistens ein lösungsfokussiertes Vorgespräch. Im Gespräch wird mit dem Kunden, der Kundin gemeinsam das Problem/Anliegen erläutert und das Ziel geklärt. Im weiteren werden die Elemente, die wichtig sind für das Anliegen benannt. Dies sind zugleich die Elemente, die dann mit Personen aufgestellt werden.

Der Kunde, die Kundin wählt anschliessend aus dem Kreis der anwesenden Personen zuerst jemanden aus, der /die ihn/sie in der Aufstellung bezüglich seiner/ihrer Frage – nicht als ganzen Menschen – repräsentiert. Er/sie wählt also seinen/ihren sogenannten Fokus. Dann wählt er/sie für jedes weitere Element – seien dies Personen wie beispielsweise Kollegen, Mitarbeitende, Angehörige oder andere Aspekte wie ein Ziel, ein Hindernis, ein Körperteil, einen Repräsentanten unter den Anwesenden aus. Schliesslich führt er/sie unter Anleitung des Gastgebers / der Gastgeberin jeden einzelnen Repräsentanten an den Ort im Raum, der für ihm stimmig erscheint.

In der Folge beobachtet der / die KundIn das im Raum aufgestellte Bild von aussen und verfolgt den Prozess der Aufstellung. Die einzelnen Repräsentanten werden von der Gastgeberin (der Person, die die Aufstellung leitet) nach ihren Wahrnehmungs**unterschieden** gefragt.

Die Gastgeberin / der Gastgeber fragt nach Unterschieden zwischen den Wahrnehmungen, die eine aufgestellte Person nun als Repräsentantin hat gegenüber der Wahrnehmung vorher als sie noch nicht im Raum stand. Die verbalen Äusserungen sind dabei oftmals nicht wörtlich zu verstehen. So kann beispielsweise ein Spannungsgefühl in der Schulter eines Repräsentanten ein körperlicher Hinweis sein, aber auch einfach ein Hinweis, dass etwas im System noch aufzulösen ist.

Wichtig ist nicht zu interpretieren. Eine systemische Strukturaufstellung kann letztlich nur vom Kunden „gelesen“ oder „verstanden“ werden. Sie zeigt sein inneres Bild seiner wahrgenommenen Realität bezüglich eines konkreten Anliegens. Der Gastge-

ber, die Gastgeberin kann Hypothesen bilden, soll aber in der Lage sein, diese jederzeit loszulassen.

Der Gastgeber, die Gstgeberin stellt die aufgestellten Repräsentanten aufgrund der Äusserungen um, verändert dadurch die Beziehungen und gibt dem System so die Möglichkeit, sich in Richtung Lösung zu entwickeln und die Situation für das gesamte Aufstellungssystem zu verbessern. Die Gastgeberin / der Gastgeber ist in ständigem Blickkontakt und im stillen Dialog mit dem Kunden, der Kundin. Der Kunde, die Kundin erhält über die Äusserungen der Repräsentanten des aufgestellten Systems unmittelbar Rückmeldungen über neue Möglichkeiten, Übersehenes und Hinweise auf Lösungsmöglichkeiten. Oftmals wird etwas, das übersehen wurde deutlich und / oder es tauchen Aspekte auf, die bislang nicht in Betracht gezogen oder gar ausgeschlossen wurden, jedoch für eine Lösung hilfreich sein können.

Im Zeitpunkt, in dem ein stimmiges Lösungsbild entstanden ist, nimmt der Kunde, die Kundin die Position des Fokus in der Aufstellung selber ein und integriert so die vom Fokus in der Aufstellung gemachte Erfahrung bzw. das neue Bild in seinen Körper.

Im Anschluss an die Aufstellung erfolgt eine kurze Nachbesprechung, in der der Kunde, die Kundin noch Fragen stellen kann an die Repräsentanten. Nach ca. 3-4 Wochen treffen sich Kunde/in und GastgeberIn zu einem Nachgespräch. Dieses dient dazu nach Unterschieden zu Fragen, die seit der Aufstellung erfolgt sind und soll den begonnenen (z.T. unbewusst laufenden) Veränderungsprozess unterstützen.

#### **Literatur:**

Matthias Varga van Kibéd, Insa Sparrer: Ganz im Gegenteil - Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen, Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2011.

Insa Sparrer: Wunder, Lösung und System, Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung, Carl-Auer Verlag, 4. Auflage Heidelberg 2006.

Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd: Klare Sicht im Blindflug. Schriften zur Systemischen Strukturaufstellung, Carl-Auer Verlag Heidelberg 2010.

Schmidt, Gunther: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Carl-Auer Verlag Heidelberg 2005.

Wichtiger Link: [www.syst.info](http://www.syst.info)