

# Systemisches Stellen: ein möglicher Ablauf

## 1 Problembeschreibung

Aufsteller (A) sagt dem Trainer (T) in wenigen Worten , möglichst in einem Satz, sein Problem.

- Keine Erklärungen,
- keine Schilderungen
- keine Beispiele

**T fragt nur das Notwendigste:**

1. Wer gehört (e) zu Deiner Familie, wer lebt(e) in Deiner Familie mit
  - Eltern
  - Grosseltern
  - Geschwister
  - Onkel , Neffen, Tanten
  - Beziehungen der Eltern
2. Sind Familienmitglieder tot geboren oder früh verstorben, gab es besondere Schicksale (Behinderungen)
3. War jemand von den Eltern oder Grosseltern vorher in einer festen Beziehung, verlobt , verheiratet oder sonstwie in einer längeren Beziehung.

## 2 Stellvertreter suchen und konzentriertes aufstellen

**A** wählt aus einer Gruppe Stellvertreter für die Mitglieder seiner Ursprungs- oder Herkunftsfamilie

Es empfiehlt sich **nicht** auf äussere Merkmale zu achten, aber Männer für Männer und Frauen für Frauen zu wählen. Er fragt die Mitglieder der Gruppe: z.B.: „Bist Du bereit meine Mutter zu sein“.

Die Stellvertreter stehen von ihrem Stuhl auf und bleiben stehen.

Sind alle Mitglieder ausgewählt, wählt er einen Stellvertreter für sich selbst.

Dann stellt **A** die Familienmitglieder räumlich zueinander.

Die Aufstellung beginnt man mit der Kernfamilie (Vater, Mutter, Geschwister...)

**Er nimmt die Stellvertreter mit beiden Händen an den Schultern und führt sie an „ihren Platz“** Er kann anschliessend um die Gruppe herumgehen und korrigieren, wenn sich etwas nicht ganz stimmig anfühlt.

Stimmt das Bild für ihn, geht er von der Gruppe weg an seinen Platz.

**Wichtig:**

Die Aufstellung erfolgt in einer „inneren Sammlung, Konzentration“

Es wird nichts gesprochen, erklärt, oder nachgefragt. **A** sagt nur, wenn er einen Stellvertreter an seinen Platz führt, z.B. „Du bist mein Vater, oder Du bist meine Schwester Helen“

Auch der **Trainer** muss sich von eigenen inneren Absichten und Bildern lösen.

Er muss sich selbst zurücknehmen und sich „gesammelt“ der Aufstellung aussetzen.

Die **anwesende Gruppe** verhält sich ruhig, sie ist gesammelt und konzentriert. Während der Aufstellung darf man keine Kommentare geben, sich unterhalten oder herumlaufen.

Wenn das „Familienbild“ steht, gibt man dem Aufsteller und den Stellvertretern etwas Zeit, um sich dem Bild auszusetzen und es wirken zu lassen

**T** lässt das Bild erst –absichtslos- auf sich selbst wirken und beginnt dann mit der Befragung

### **3 Befragung**

Der **T** beginnt, die Stellvertreter reihum zu befragen. Normalerweise beginnt er mit dem Vater bis zum jüngsten Kind. Grundsätzlich heisst die Frage: „Wie geht es Dir als .....“ und „Mit einem Wort?“

Aus dieser Befragung ergibt sich immer mehr Klarheit über die Dynamiken im aufgestellten Bild. Störungen, Spannungen, Verstrickungen, Nachfolgedynamiken, Triangulierungen u.ä. können sich zeigen. Vielleicht merkt auch **T**, dass noch jemand im System fehlt und versucht, im Kontakt mit **A** den Platz zu besetzen.

### **4 Versuche und Lösungsbild**

Der Trainer lässt sich innerlich auf das momentane Bild ein , macht Versuche (Umstellungen, Lösungsrituale u.a.) und „sucht“ nach einem Lösungsbild. Das Lösungsbild ist dann gefunden, wenn sich durch eine Umstellung der Anordnung die meisten in ihrer Position wohler fühlen.

Der **T** übernimmt die Verantwortung für das Suchen des Lösungsbildes. Dabei lässt er sich von seiner Intuition, Weisheit und von der Reaktion der Stellvertreter auf seine Frage: „Wie fühlst du dich hier?“ leiten.

Dabei sind lange Dialoge zu vermeiden, es geht um das Wesentliche.

Das Lösungsbild soll dem Aufsteller helfen, seine vielleicht festgefahrene Rolle im Familiensystem aufzulockern und im einem längeren inneren Prozess nach der Aufstellung zu verändern.

### **5 Einwechseln des Aufstellers**

Ist das Lösungsbild gefunden, kann **A** die Position seines Stellvertreters einnehmen und sich in die Position einfühlen. Nachher kann er mit den einzelnen Kontakt aufnehmen und in einen meist von **T** geführten Dialog treten.

Hier kann Klärungs-, oder Versöhnungsarbeit einen Platz haben, aber unter der Leitung von **T**.

Hat **T** das Gefühl, dass das Ziel erreicht ist, bricht er die Aufstellung ab.

### **6 Deroling**

**T** sorgt dafür, dass die Stellvertreter aus der Roll finden. Anschliessend findet eine Auswertung statt.

Diese Anleitung wurde von Usula Breuer und Jörg Schori zusammengestellt und bleibt in Arbeit.