



DIE GRUNDDYNAMIKEN DER SYSTEME

Eine Arbeit im Rahmen der Ausbildung zum
Systemischen Life- und Businesscoach

Andrea Stein
Oktober 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Systemdynamiken	2
3. Verstrickungen	4
4. Blick durchs Schlüsselloch	6
5. Was zeigte sich in der Aufstellung – eine These	7
6. NLP im systemischen Coaching	7

1. Einleitung

Das systemische Coaching ist ein ganzheitlicher Ansatz. Im Gegensatz zum klassischen Coaching wird die Person nicht isoliert, sondern als Teil eines Systems betrachtet, um hemmende Beziehungen zu erkennen und zu verändern. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Grundsätzlich können bei der Aufstellungsarbeit alle Beziehungen und Themen aufgestellt werden. Es können z.B. auch Ziel- und Entscheidungsfragen geklärt werden.

Es geht also darum, Beziehungen sichtbar zu machen, die in einem System wirken. Und es geht *immer* um Beziehungen. Um unsere Beziehung zur Familie, zu anderen Menschen, zum Leben, zum Beruf, zu unserer Gesundheit, zum Geld und natürlich auch zu uns selbst.

Auch ein Mensch ist ein System, so können auch beispielsweise innere Persönlichkeitsanteile aufgestellt werden. Eine besondere Form der Aufstellung ist dabei auch die Arbeit mit dem inneren Kind.

Beim Familienstellen können alle Themen aufgestellt werden, die das eigene Leben belasten. Das Ziel einer Familienaufstellung ist es, verborgene Dynamiken, die in der Familie wirken, sichtbar zu machen und zu lösen.

Auch bei einem Wunsch nach einer erfüllten Paarbeziehung ist eine Aufstellung hilfreich. Oftmals sind wir durch unsere Familiengeschichte belastet, das sich auf eine Partnerschaft auswirkt. Die Aufstellungsarbeit leistet hierbei Hilfe, Verstrickungen zu erkennen und zu lösen.

Ebenso können berufliche Anliegen bei einer Aufstellung gewandelt und gelöst werden. Nicht erfolgreich zu sein, Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen, Mobbing, sich nicht abgrenzen können, ziel- und kraftlos zu sein und zu scheitern, oder berufliche Ziele nicht erreichen zu können, sind Themen für eine Aufstellung.

Kurz: eine Aufstellung ist immer dann hilfreich, wenn du belastende Gefühle lösen und einengende Lebensmuster ändern möchtest.

2. Systemdynamiken

Bert Hellinger war ein deutscher Psychotherapeut, der vor allem für seine Arbeit im Bereich der Familienaufstellungen und systemischen Therapie bekannt ist. Er entwickelte eine Vielzahl von Konzepten und Prinzipien, um das Verständnis von Beziehungs- und Familiensystemen zu vertiefen. Eine seiner zentralen Erkenntnisse sind die sogenannten „Grunddynamiken“

Die 3 Grunddynamiken sind

- Bindung
- Ausgleich
- Ordnung

Diese Grunddynamiken wirken, vor allem in Familien, immer. Wir finden Sie aber auch im beruflichen Kontext.

Bindung

Das Recht auf Zugehörigkeit. Alle, die zu einer Familie gehören, haben das gleiche Recht auf Zugehörigkeit. Auch wenn sie verstorben, weggegeben, ausgeschlossen oder vergessen wurden. Die Bindung zwischen Eltern und Kind bleibt immer bestehen. Selbst wenn diese keinen Kontakt zueinander haben. Naturgemäß hält ein Kampf gegen diese Bindung die Bindung aufrecht. „Das sind meine Eltern“ – Annahme von dem „was ist“, bedeutet, wie kann ich mit der Gegebenheit am besten umgehen.

In Familien ist eine Bindung nie auflösbar.

Im beruflichen Kontext dagegen kann die Bindung und demnach das Recht auf Zugehörigkeit beispielsweise durch Kündigung oder Eintritt in den Ruhestand beendet werden.

Ausgleich

Das Prinzip des Ausgleichs von Geben und Nehmen wird uns durch unser Gewissen vorgegeben. Es dient dem Austausch in unseren Beziehungen. Sobald wir von jemandem etwas nehmen oder bekommen, fühlen wir uns verpflichtet, ihm ebenfalls etwas zu geben, und zwar etwas Gleichwertiges. Das heißt: Wir fühlen uns bei ihm so lange in der Schuld, bis wir ihm etwas Entsprechendes zurückgeben und damit die Schuld beglichen haben. Danach fühlen wir uns ihm gegenüber wieder frei. Das Gewissen lässt uns so lange keine Ruhe, bis wir ausgeglichen haben. Wenn mir jemand etwas gibt, gleiche ich es aus, zum Beispiel indem ich dafür den vollen Preis dafür bezahle.

Die Ordnung von Geben und Nehmen kann allerdings auch gestört sein, wenn ich dem anderen mehr gebe, als er zurückgeben will oder kann. Viele halten es für angebracht, z.B. dem Nachbarn mehr zurückzugeben, als dieser gegeben hat.

Ein Beispiel, ich leihe mir bei meinen Nachbarn 2 Eier. Als Ausgleich gebe ich die beiden Eier und zusätzlich ein Stück meines selbstgebackenen Kuchens zurück. Wenn die Nachbarn sich nun verpflichtet fühlen mir dafür etwas zurückzugeben, dann geben sie meist wieder etwas mehr. So bekomme ich, um das Beispiel einfach zu halten, von meinen Nachbarn einen ganzen Kuchen zurück. Damit ich mein Gewissen beruhige lade ich im Gegenzug die Nachbarn zum Abendessen ein – wie das Prinzip des gestörten Ausgleichs nun weitergeht überlasse ich gerne deiner Fantasie.

Damit bringt man das Gleichgewicht einer Beziehung aus der Balance. Danach hat es der andere schwer, die Ebenbürtigkeit wiederherzustellen. Die Folge kann sein, dass derjenige, dem zu viel gegeben wurde, böse wird und die Beziehung verlässt. Die Ausgeglichenheit ist gestört und bewirkt also das Gegenteil von dem, was sich der Geber erhofft hat.

Das Bedürfnis nach Ausgleich erfahren wir auf gleiche Weise, wenn andere uns etwas angetan haben. Dann wollen wir ihnen auch etwas antun.

Das Bedürfnis nach Ausgleich auch im Schlechten.

Sollten wir versuchen durch Verzeihen, dieses Bedürfnis zu unterdrücken und zu überwinden, gefährden wir die Beziehung. Der andere kommt durch das Verzeihen aus der Beziehung auf Augenhöhe in ein Verhältnis von Unterlegen zu Überlegen. Der gute Weg beim Ausgleich im Schlechten besteht darin, dem anderen nicht die gleiche oder sogar größere Verletzung zuzufügen, sondern ihn ein bisschen weniger zu verletzen. Der Austausch von Geben und Nehmen im Guten kann so wieder von vorne beginnen.

Die Forderung nach dem Ausgleich von Geben und Nehmen gilt nicht in der Eltern-Kind-Beziehung. Statt den Eltern etwas zurückzugeben, gibt man es an andere weiter. Vor allem an eigene Kinder.

Ordnung

Die Ordnung sieht vor, dass jeder in seiner Familie den ihm bestimmten Platz einnimmt. Diese Ordnung ist eine hierarchische Ordnung:

Die Alten kommen zuerst.

Das heißt: In der Familie gibt es einige, die höher stehen und deswegen zuerst kommen, und andere, die unter ihnen stehen und nach ihnen kommen. Die Rangordnung wird durch die Zeit der Zugehörigkeit bestimmt. Wer früher ein Mitglied der Familie war, hat Vorrang vor denen, die danach kamen. So kommen die Eltern vor ihren Kindern, das erstgeborene Kind vor dem zweiten usw.

Jeder in der Familie hat seinen eigenen ihm zustehenden Platz. Niemand kann und darf ihm diesen Platz streitig machen, indem er sich beispielsweise über ihn erhebt oder ihn von seinem Platz verdrängen will.

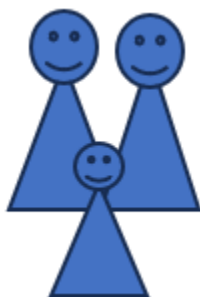
Mit Blick auf die Ordnung ist es demnach wichtig, dass Eltern nicht die Kinder einbeziehen, wenn es sich um Angelegenheiten als Paar handelt. Zudem sollten sich Eltern bewusst sein, dass sie die Regeln aufstellen und Verantwortung übernehmen.

3. Verstrickungen

Sind die Bedingungen der drei Grunddynamiken nicht erfüllt, kommt es zu Verstrickungen, wie z.B. Triangulierung oder Parentifizierung.

Zum Vergleich:

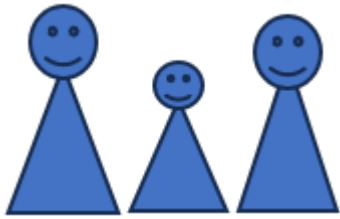
Idealfamilie



Die Eltern stehen über dem Kind.

Das Grundbild der perfekten Familie. Die Ordnung ist hergestellt. Das System ist im Gleichgewicht.

Triangulierung



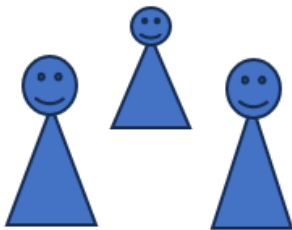
Das Kind steht zwischen den Eltern

Eine Triangulierung liegt vor, wenn ein Kind in einen Konflikt hineingezogen wird, der im Grunde zwischen Vater und Mutter besteht. Die Mutter verbündet sich dann z.B. mit der Tochter gegen den Vater. Damit erhält die Tochter eine unangemessene Rolle im Familiensystem.

Sätze wie „Der Papa hat uns verlassen“ oder „Bei mir ist es schöner als bei Mama“ sind typische Beispiele dafür. Oder die Mutter sagt zum Sohn „Papa ist schlimm, aber du bist mein großer Mann“. Auch wenn die Tochter die beste Freundin der Mutter ist, kann das auf eine Triangulierung hinweisen.

Steht das Kind zwischen den Eltern ist es für das Kind so, als müsste es sich entscheiden, ob es Mama oder Papa lieber hat.

Parentifizierung



Kind befindet sich in der Position der Eltern

In diesem Fall fühlt sich das Kind zuständig für die emotionale Stabilisierung eines oder beider Elternteile oder sogar für die elterlichen Beziehung. Es wird in Konflikte zwischen den Eltern hineingezogen, um sie zu entschärfen, zu vermitteln oder die Eltern zu trösten.

Nach Trennungen der Eltern findet sich das Kind schnell mal in der Rolle des Freundes, Beraters oder Therapeuten wieder. Oder dient gar als Partnerersatz. So wird es in die Gefühlswelt der Erwachsenen verwickelt und ist damit vollkommen überfordert.

Oft gibt es dazu keine konkrete Aufforderung, sondern das Kind spürt die unausgesprochene Erwartungshaltung der Eltern.

4. Blick durchs Schlüsselloch

Eine Klientin kam mit dem Anliegen zu mir in die Praxis, die Tochter hätte ein immer wiederkehrendes Symptom, das die Familie mittlerweile sehr belastet. Ihrer Vermutung nach lag die tiefergehende Ursache in ihrer Herkunftsfamilie.

Wir stellten zunächst mit Hilfe von Bodenankern Sie selbst in Beziehung mit ihrer Tochter und dem Symptom. Meine Klientin lag die Bodenanker so aus, dass sie ihrer Tochter gegenüberstand und das Symptom zwischen ihnen lag.

Es stellte sich schnell heraus, dass das Symptom eher Bezug zu meiner Klientin hatte. Die Tochter jedoch konnte zum Symptom keinen Bezug herstellen. Was durch Ausdruck von Gefühlen zum Vorschein kam, war, dass meine Klientin das Symptom nutzte, um sich ausreichend und ohne schlechtes Gewissen um ihre Tochter kümmern konnte. Das Gefühl sonst „nicht allem gerecht zu werden“ machte sich breit.

Meine Klientin zeigte sich nach erster Verwunderung emotional und meinte, sie hätte das Gefühl sie kann ihrer Tochter und ihrem Mann nicht genügend Aufmerksamkeit und Zuwendung geben.

Wir nahmen für den Ehemann stellvertretend einen Bodenanker zur Aufstellung hinzu. Meine Klientin legte den Bodenanker seitlich, nah an die Tochter. Beide mit Blickrichtung zu meiner Klientin.

Nun wollte meine Klientin selbst mit in die Aufstellung. Sie stellte sich auf „ihren“ Bodenanker und fühlte sich ein.

Ich hingegen nahm die Position des Ehemannes ein: Mit Blick auf die Tochter und auf die Ehefrau war alles recht gut. Die drei ergaben zusammen ein Team. Die Situation war gut, wie sie ist.

Meine Klientin hingegen fühlte sich zwischen Ehemann und Tochter hin und hergerissen. Jedem wollte sie gerecht werden. Das Gefühl war ihrer Aussage nach sehr intensiv und laugte sie aus. Sie fühlte sich kraftlos und überfordert. Sie sah keine Lösung, beiden gleichermaßen gerecht zu werden.

Auf die Frage, was sie sich wünscht, meinte Sie, sie hätte gerne ihren Mann an ihrer Seite. Diese Worte lösten ein unbehagliches Gefühl in mir, als Ehemann, aus. Der Teamgedanke drängte sich wieder mehr auf. Der eindringlichen Bitte meiner Klientin mit ihr ein Team zu sein und neben ihr als Partner zu stehen, konnte ich nach einigem Zögern nachgeben und stellte mich neben meine Klientin. Ich ließ sie sich in die neue Situation einfühlen.

Ihr Blick wurde liebevoller, die Körperhaltung aufrechter. Sie fühlte sich gestärkt und ruhiger. Der Ehemann fühlte ähnlich und legte seiner Ehefrau den Arm um die Schulter. Beide fühlten sich stark und glücklich.

Ich selbst habe nach diesem Schritt die Aufstellung erstmal weiter von außen geleitet.

Das Symptom lag nach wie vor in der Mitte, doch meine Klientin erkannte, dass sie das Symptom nicht mehr brauchte, gar nicht mehr haben wollte. Es war buchstäblich im Weg. Dass es zwischen ihr und ihrer Tochter lag, war schwer erträglich. Es sollte weg. Ich habe den Bodenanker verschoben, wie meine Klientin mich anwies. Die Worte dem Symptom gegenüber wurden sanft und es wurde verabschiedet. Auf den Wunsch meiner Klientin hin, nahm ich das Symptom aus der Aufstellung. Als es weg war atmete sie befreit auf.

Der Blick zur Tochter war frei und der Weg zueinander offen. Der Bodenanker der Tochter wurde näher an die Eltern, mit Blick zu den Eltern, gelegt. Ich trat in die Position der Tochter. Nach kurzem Austausch der aufkommenden Gefühle wurde ich neugierig, was hinter mir lag. Ich drehte mich um

und sah mit kindlicher Neugier und mit viel Freude auf das, was es da so alles zu entdecken gab. Jedoch war mir der Blick zu den Eltern und die greifbare Nähe sehr wichtig. Die Erkenntnis, dass ich mich auch jederzeit wieder umdrehen konnte und dass meine Eltern direkt hinter mir stehen, gab mir Sicherheit und Kraft.

Meine Klientin legte intuitiv die Hand auf meine Schulter. Sie stand, in Gedanken, mit dem Arm ihres Mannes um sie gelegt da und es breitete sich ein gutes Gefühl in ihr aus.

Wir beendeten die Aufstellung und führten ein kurzes Abschlussgespräch.

5. Was zeigte sich in der Aufstellung – eine These

Wie sich zu Beginn der Aufstellung zeigte, dass sich das Symptom auf meine Klientin bezog, kann man annehmen, dass meine Klientin die Situation aufrechterhielt, um ihre Aufmerksamkeit und Fürsorge ganz auf die Tochter zu richten.

Der Ehemann stand im weiteren Verlauf der Aufstellung zunächst neben seiner Tochter. Dies entspricht eher dem Bild der Triangulierung.

Die Gleichstellung von Ehemann und Tochter brachte sie in ein Ungleichgewicht. Beiden gerecht zu werden, beiden dieselbe Zuwendung zu schenken war für meine Klientin so gesehen nicht möglich. Sie stand allein da. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Erst als der Ehemann neben seiner Frau stand, war die Ordnung wieder hergestellt. Das Bild der Idealfamilie zeigte sich.

Meine Klientin schöpfte Kraft. Ihr Ehemann war ihr ebenbürtig. Sie beide waren wieder ein Team. Der Austausch als Paar konnte wieder stattfinden.

6. NLP im systemischen Coaching

Der Vorteil des systemischen Coachings ist, dass Klienten nach einer Aufstellung nicht allein sind. Ausgebildete systemische Coaches begleiten die Klienten vor und nach der Aufstellung und unterstützen z.B. eigene Ressourcen zu aktivieren und hemmende Glaubenssätze zu erkennen und zu wandeln.

Ich habe mich für die Ausbildung zum Systemischen Life- und Business Coach entschieden, da mir schon immer wichtig war, tiefer zu blicken. Einen Menschen nicht nur als Individuum zu sehen, sondern auch als Teil eines Systems.

Durch meine NLP-Ausbildung habe ich einen großen Werkzeugkoffer an Möglichkeiten, meine Klienten umfassend auf dem Weg, ihre Ziele zu erreichen, zu unterstützen. Durch die Zusatzausbildung kann ich nun auch das jeweilige System einbeziehen und mit den daraus resultierenden Erkenntnissen meine Klienten bei ihrer Entwicklung begleiten.