



Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Die Arbeit mit dem Systembrett in Therapie, Beratung & Coaching

von Inge Christine Schuler

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte – das gilt auch und vor allem im Bereich der Beratung und Therapie. Viele Therapeuten und Berater, die bereits mit dem Systembrett arbeiten, sind nachhaltig beeindruckt von diesem praktischen, einfach anwendbaren und äußerst flexiblen Instrumentarium. In vielen kurzzeittherapeutischen Praxen nimmt es mittlerweile als wirkungsvolles Hilfsmittel einen zentralen Platz ein. Systemaufstellungen mit dem Brett können überall dort Anwendung finden, wo es darum geht, schnell und umfassend Beziehungssysteme und als belastend empfundene Lebenssituationen zu visualisieren und mittels Figuren aufzustellen, Beziehungszusammenhänge darzustellen und anschließend auf eine kreative Art und Weise damit weiterzuarbeiten. Kurz gesagt hilft das Systembrett, Probleme anders zu erfassen, Perspektivwechsel anzuregen, die Sichtweise der anderen zu verstehen, unbewusste Anteile zu entdecken und unmittelbar ressourcenorientierte Zielbilder zu entwickeln. Auch sehr komplexe Situationen, Beziehungen und innere Anteile bekommen so eine oft erstmals sichtbare Struktur. So kann es in kurzer Zeit zu effektiven Lösungen kommen. Daher ist das Systembrett bestens geeignet für Kurzzeit- und lösungsorientierte Interventionen. Das Spielerische und Lockere, Flexible, Kreative und Ganzheitliche dieser Arbeit begeistert sowohl Klienten wie Begleiterinnen gleichermaßen. Wer einmal erlebt hat, wie leicht „Aha-Wirkungen“ einen wahrnehmbaren Stimmungs- und Energiewechsel beim Klienten ausmachen, sich „wie aus dem Nichts“ Lösungen aufzeigen und eine Veränderung von Handlungs-, Denk- und emotionalen Mustern

geschieht, wird das Medium in der Praxis nicht mehr missen wollen. Im Aussehen einem Brettspiel ähnlich sind dem kreativen Einsatz des Brettes, auch Beziehungs- und Familienbrett genannt, kaum Grenzen gesetzt, stellt es doch eine „Verkleinerung der Lebensbühne“, sozusagen eine „Miniatur des Alltäglichen“ dar, völlig frei, je nach Intention genutzt zu werden.

Woraus besteht nun ein Systembrett?

Kurz gesagt aus einer ca. 50 x 50 cm großen Unterlage, meist einem Holzbrett, das bisweilen in der Mitte teilbar ist und über einen wenige Zentimeter breiten Rand verfügt, der einen Außen- und Innenraum markiert. Zudem gibt es einem Satz von Figuren und Klötzchen verschiedener Größen und Farben zur Darstellung von Hierarchien, Befindlichkeiten, Emotionen und Verhalten. Die Figuren spiegeln keine komplette Mimik wider. Sie haben ein nur angedeutetes Gesicht, sodass es größtmöglichen Interpretationsraum gibt. Ins Stellen einbezogen werden können alle weiteren Materialien, wie beispielsweise Playmobilfiguren, aber auch Klebezettelchen, kleine Sterne, Tier- und Helferfiguren, die sich für Darstellung und Verdeutlichung von Beziehungen, Situationen, Ressourcen, Verbindungen, Grenzen und Hindernissen eignen, angepasst an die Ausdruckswelt des jeweiligen Klienten. Im Handel ist das Systembrett in den unterschiedlichsten Variationen erhältlich und kann darüber hinaus leicht selbst angefertigt bzw. zusammengestellt werden. Das Medium kann auf kleinstem Raum eingesetzt werden und ist zudem leicht transportierbar, sodass es sich für den mobilen Einsatz eignet.

2

Geschichte und Entwicklung der Arbeit mit dem Brett

Doch zunächst zur Geschichte und Entwicklung des Systembrettes. Diese begann Ende der 1970er Jahre und geht im Wesentlichen auf Kurt Ludewig zurück, einen psychologischen Psycho- und Systemischen Therapeuten, der sich damals im Rahmen seiner wissenschaftlichen Tätigkeit an der Universität Hamburg das Ziel setzte, ein Mittel zu finden, um familientherapeutische Prozesse und familiendynamische Fragestellungen adäquat erforschen und dokumentieren zu können. Da der systemische Ansatz in der damaligen Behandlungslandschaft noch neu und andersartig war, wurde auch ein neues Testverfahren zur Diagnose von Beziehungskonstellationen und -konflikten erforderlich. Ludewig erkannte schnell die flexiblen Möglichkeiten und das große Potential des Brettes, das weit über ein bloßes Testverfahren hinausging. Er sah in ihm sowohl ein hervorragendes Kommunikationsmittel zwischen Klienten und Begleitern sowie zugleich eine therapeutische Interventionsmöglichkeit. Ludewig beschreibt das folgendermaßen: „Das Familienbrett ist ein Kommunikationsmittel – gewissermaßen eine Sprache – und dient der Metakommunikation vor allem über Beziehungen.“

Das Systembrett verließ schließlich in den 1980er Jahren den Rahmen der systemischen Therapie, um in seiner folgenden Weiterentwicklung nicht nur therapeutische, sondern auch viele weitere Kontexte zu bereichern. Es wird heute eingesetzt zur Begleitung von einzelnen Personen, Paaren und Gruppen, in Coaching und Lebensberatung, in der Mediation, der Supervision, der Sozialarbeit, in Schulen, psychosozialen Einrichtungen, Teams, im Personalwesen sowie in der Unternehmens- und Organisationsberatung und spannt seinen Anwendungsbogen bis in den spirituellen Bereich hinein. Da das Systembrett durch die wenigen Vorgaben äußerst anpassungsfähig ist, ist es der Erfahrung nach zudem für nahezu alle Altersgruppen nutzbar. Erwachsene und junge Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche können in adaptierter Form von dieser Arbeit profitieren.

In die Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett sind während der Entstehungszeit und im Verlauf der letzten Jahre verschiedene Ansätze und Interventionsmethoden zusammen- und eingeflossen, beispielsweise verschiedene Richtungen systemischer Verfahren wie die Skulpturarbeit aus der

Familientherapie (Satir und weitere), die Aufstellungen nach Hellinger und die Systemische Strukturaufstellung (Kibed und Sparrer). Aber auch die Hypnotherapie, das Psychodrama (Moreno), Interventionen und Fragetechniken aus der lösungsorientierten Beratung und Kurzzeittherapie (de Shazer), Elemente und Formate des NLP (Neurolinguistisches Programmieren, Bandler und Grinder), und Darstellungsmuster des Sceno-Tests (von Staabs) sowie kreative Wege der Systembrettarbeit durch Wolfgang Polt und Georg Breiner haben bisher die Arbeit mit dem Brett geprägt. Diese Entwicklung macht heute die Brettarbeit zu einer breit gefächerten und anwendungsorientierten Sammlung verschiedenster Formate und Hintergründe.

Der Einsatz des Brettes auf dem Hintergrund der eigenen Methode

Wenn auch das Systembrett der systemischen Therapie entspringt und genutzt wird, so ist die Brettarbeit keine für sich eigenständige Methode. Sie bietet nur einen Rahmen für die Metakommunikation und muss daher nicht zwingend dieser Therapieform zugeordnet bleiben. Wie bereits oben beschrieben ist es vielmehr ein Medium zur Abbildung innerer Wirklichkeiten, das in den verschiedensten Therapie- und Interventionsformen zur Diagnostik, Verdeutlichung und Lösung einsetzbar und mit beinahe allen Verfahren kombinierbar ist. Dadurch können auch Berater und Therapeuten, die in anderen Methoden ausgebildet sind, den „Benefit des Brettes“ für ihre Arbeit nutzen und Bretttaufstellungen integrieren. Allerdings ist die Kernintention der Arbeit mit dem Brett, Anliegen aufzustellen, die mehrere Personen - genauer gesagt Systeme – bzw. mehrere innerer Anteile einer Person betreffen, um Zusammenhänge abzubilden und deren Wechselwirkungen sichtbar zu machen. Den theoretischen Hintergrund für den Einsatz des Brettes bildet somit ganz natürlich ein systemisch-lösungsorientiertes Verständnis. Ein solches findet sicherlich in heutiger Zeit auch bei nicht explizit systemisch ausgebildeten Therapeuten und Beratern Berücksichtigung. Denn um heute erfolgreich kurzzeittherapeutisch zu arbeiten ist ein systemischer Blick und die bewusste Nutzung basaler systemischer Grundsätze nicht mehr wegzudenken, denn niemand lebt eben – salopp ausgedrückt – auf einer Insel. Wie sehen nun diese in aller Kürze aus? Systemisch-lösungsorientiert ausgerichtete Berater und Therapeuten gehen von der Selbständigkeit des Klienten aus. Sie betrachten ihn als Experten in eigener Sache und immer als Teil eines Systems. Ihre Haltung ist geprägt von Akzeptanz, Einfühlungsvermögen, Unvoreingenommenheit und Wertschätzung. Ausgehend von der Annahme, dass jeder Mensch in der Lage ist, eigene Lösungen zu entwickeln, arbeiten sie mit den vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen des Ratsuchenden bzw. helfen ihm, diese zu entwickeln. Sie orientieren sich am Anliegen und an den Wünschen des Klienten. Es wird von dem ausgegangen, was er selbst verändern will und was sich auch verändern lässt. Begleiter und Klient bilden also ein System, das darauf ausgerichtet ist, problemlösend zu agieren und insbesondere den Handlungsspielraum des Klienten zu erweitern. Im Dialog und in konkreten Erfahrungen werden Bedingungen gesucht, unter denen der Klient seine Ressourcen aktivieren kann, um möglichst eigenverantwortlich und selbstorganisiert zu seinen individuellen Lösungen und Zielen zu gelangen. Zu den Methoden des systemischen Ansatzes gehören u.a. zirkuläres Fragen, die Wunderfrage und weitere ressourcen- und lösungsorientierte Fragen, das Reframing, Aufstellungen und weitere Elemente.

Für die „visualisierte Lösungs- und Zielarbeit“ mit dem Brett bewährt sich die oben beschriebene Haltung in Verbindung mit dem klassischen fünfphasigen Ablauf eines lösungsorientierten Prozesses: Auf die Einstiegsphase, in der es um Rapport- und Vertrauensaufbau, Erwartungsklärung und Vorstellung der Methode geht, folgt die Auftragsklärungsphase, in der die präzise Problemstellung, der Auftrag und das Ziel herausgearbeitet wird. Daraufhin findet die Arbeitsphase statt, bei der mit verschiedenen Interventionen eine Lösung erarbeitet wird. Dieser schließt sich die Abschlussphase an, bei der ein Rückblick auf den Prozess und ein Ausblick in die Zukunft erfolgt und das neue Verhalten, die gefundene Lösung möglichst in den Alltag und das System integriert wird. In der letzten Phase, der Abschlussphase, geht es um Rückmeldung, Feedback und Reflektion.

Die Einsatzbereiche des Systembrettes

Wie bereits erwähnt ist das Systembrett für eine Vielzahl von Fragestellungen und Einsatzbereiche geeignet. Es sind nicht nur Teile eines sozialen Systems und dessen Verstrickungen aufstell- und bearbeitbar, sondern nahezu alle häufigen Themen, die im Berater- und Therapiealltag vorkommen. Das Brett kann genutzt werden, um Probleme und Konflikte in Familie, Partnerschaft, Sexualität, Beruf, Finanzen, Erziehung, Trennung, Scheidung, Trauer und Verlust zu bearbeiten, Ressourcen aufzuspüren und zu stärken, Ziele und Ausnahmen aufzustellen, Glaubenssätze und hindernde Muster zu bearbeiten, Lebensrollen zu reflektieren und Selbstwert-, Mobbing- und Burnoutthemen zu lösen. Aber auch Persönlichkeitsanteile, beispielsweise das innere Team, das innere Kind oder Antreiber, Krankheiten, Organe und Süchte, Ziele und Ausnahmen können aufgestellt werden. Dienen kann das Brett der Auflösung störender Muster, unangemessener Verhaltensweisen und der Erweiterung des Verhaltensspektrums. Es führt weiter bei Leistungs-, Kreativitäts-, und Motivationsblockaden, bei Entscheidungsfindungen, Alternativsuchen und Ambivalenzen. Bei Fragen der Lebens- und Berufsplanung und als Hilfe zum Aufbau von Erfolgsstrategien, bei Team- und Organisationsfragen, bei jeglicher Art von Projekten und zur Erarbeiten von Zielen und Visionen in Teams ist das Brett äußerst hilfreich.

Die Methodik der Brettarbeit

Ein erster exemplarischer Abriss eines möglichen Vorgehens – das sich durch die überaus kreative Einsatzmöglichkeit auch ganz anders gestalten kann - sei im Weiteren gegeben. Die Methodik des Aufstellens lädt den Klienten ein, die verschiedenen Repräsentanten eines Systems so, wie es nach seiner Sicht der Beziehungsstruktur der einzelnen Systemteile untereinander entspricht, symbolisch mit Figuren auf dem Brett zu platzieren. Auf dem Brett wird sozusagen „gebaut“ und es entsteht ein „Spielfeld mit Akteuren“. Ein klein wenig erinnert die Arbeit mit dem Brett daran, wie Kinder Konfliktsituationen im alltäglichen Spiel oder in der Spieltherapie verarbeiten: indem sie die erlebte Situation gegenständlich, beispielsweise mit Figuren, Bausteinen und im Rollenspiel darstellen und solange mit diesen hantieren oder die Szene nachspielend verändern, bis sich etwas verarbeitet hat, Lösungen entstehen und emotionale Ruhe einkehrt. Wichtiges Merkmal einer Aufstellung ist, dass nicht die Wirklichkeit an sich aufgezeigt wird, sondern immer die Wirklichkeit aus der Perspektive der sie betrachtenden Person. Damit sagt eine Aufstellung allein etwas über die Sicht des Aufstellenden aus, aber nicht etwas über eine gemeinsame Wirklichkeit oder Wahrheit.

Vielen Klienten sind heute der Weg der Aufstellung mit Personen und dessen generell positive, konfliktlösende und lebensverändernde Wirkung bereits bekannt, sei es aus eigener Erfahrung oder aus Erzählungen. Daher hat es der Therapeut oder Berater mitunter leicht, die Möglichkeit der Miniaturaufstellung auf dem Brett zu vermitteln. Selbst im Fall, dass ein Klient aufgrund des für ihn ungewohnten Vorgehens anfangs noch verunsichert ist, so begibt er sich in der Regel dennoch, sobald er die Figuren in die Hand nimmt, in einen Lernprozess mit sich selbst. Die Einladung des Therapeuten oder Beraters zu einer solchen visualisierten Problemschilderung kann in etwa lauten: „Ich möchte Ihnen vorschlagen, Ihre Situation einfach einmal hier auf dem Brett aufzustellen. Wir bezeichnen dieses Brett als Systembrett, das die Möglichkeit gibt, auf einfache Weise Beziehungen, Anliegen oder Probleme erfassen zu können und so einen guten Überblick über die Situation zu bekommen. Hier finden Sie verschieden große Figuren und Klötzchen. Bitte wählen Sie nun die Figuren stellvertretend für die Beteiligten aus und stellen Sie diese in Position. Lassen Sie sich beim Positionieren der Figuren von Ihrem Inneren und nicht so sehr vom Kopf leiten. Bitte kommentieren Sie Ihr Handeln, indem Sie laut sprechen, um die Situation und die Sicht der Personen zu verdeutlichen. Gut. Ist nun alles fertig? Dann werden wir alles gemeinsam aus der Vogelperspektive betrachten und dann mit Ihrer Aufstellung weiterarbeiten.“ Der Klient wird anschließend eingeladen, das Brett zu drehen, darum herumzugehen und dadurch sein aufgestelltes Anliegen, den „Ist-Zustand“, aus allen Richtungen anzuschauen. Er wird damit Beobachter seiner eigenen Wirklichkeit und befindet sich nun durch die Draufsicht in einer

Metaposition – einer neuen Ebene der Wahrnehmung und des Abstandes, und teilt diese Perspektive mit dem Begleiter. Allein durch die Betrachtung des Bildes gelangt der Klient oft schon zu neuen Perspektiven und Einsichten. Wenn diese „eingesunken“ sind und der Begleiter spürt, dass der Klient zum nächsten Schritt bereit ist, kann nun mit verschiedensten Interventionen und Fragetechniken weiter gearbeitet werden. Den richtigen Zeitpunkt erkennt er daran, dass sich die Stimmung und Physiologie des Klienten in diesem Moment normalerweise in Richtung Lösungsbereitschaft verändert. Wenn die Arbeit prozessorientiert verlaufen soll, so würde sich die Veränderungsarbeit nun schrittweise vom Ist-Zustand zum Lösungsbild hin entwickeln, oder aber der Begleiter bittet den Klienten, gleich sein Zielbild aufzustellen, um dann anschließend die noch fehlenden Zwischenschritte, die es bis dahin gebraucht, zu erarbeiten. Begleitet wird der Klient mit Fragen wie: „Was könnte von hier aus der nächste Schritt sein? Was brauchen Sie konkret, um dieses gewünschte Ergebnis zu erzielen? Wer oder was könnte Ihnen dabei helfen?“ Um gleich das Zielbild zu stellen, wäre die Wunderfrage das richtige Mittel: „Wie würde das Bild aussehen, wenn alle Schwierigkeiten gelöst sind? Was wäre dann anders?“ Es ist an diesem Punkt immer wieder faszinierend zu sehen, wie sich die Körperhaltung und der energetische Zustand des Klienten verändern. Plötzlich werden die Bewegungen entschlossen, der Klient wird aktiv, eine neue „Energie“ wird sichtbar und der Griff zu den Figuren ist meist viel bestimmter als vorher. Ein weiteres Phänomen: Das nächste oder das Lösungsbild scheint sich meist kurz vor dem Punkt, an dem er es zu stellen beginnt, bereits relativ klar im Kopf des Klienten entwickelt zu haben. Im Anschluss an die Stellungsarbeit auf dem Brett wird der Betrachtungsprozess wiederholt. Aus diesem nun ressourcierten guten Zustand heraus werden erste Maßnahmen entwickelt, die der Klient umsetzen möchte, um die Lösung in seinem Alltag wiedergespiegelt zu sehen. Der sich herausbildende Veränderungsweg wird vom Berater oder Therapeut kontinuierlich begleitet, um die besten Voraussetzungen für die Stabilität des Prozesses und die spätere Umsetzung des Erfahrenen zu schaffen. Im Allgemeinen stellt sich gegen Ende einer Systembrettsitzung Entspannung, Erleichterung, Zufriedenheit, häufig Glück ein, und der Klient geht mit Ideen und Lösungsmöglichkeiten im Gepäck. Für eine Systembrettsitzung sollte genügend Zeit eingeplant werden. Ausreichend für eine Beratungseinheit mag eine Stunde sein, für einen umfassenderen Lösungs- und Integrationsprozess sollten bis zu zwei Zeitstunden eingeplant werden.

Was wirkt beim Aufstellen mit dem Brett?

Beim Aufstellen werden durch die Wahl der Figuren, deren Abstände zueinander und deren Blickrichtungen unter anderem Nähe, Distanz, Beziehungsgeflechte, Verstrickungen und Hierarchien bewusst. Sehr schnell gelangen Klienten aus der Ohnmachts- und Opferrolle in ein Wieder-Gestaltenkönnen und in ihre schöpferische Kraft, vom „Mir geschieht“ ins „Ich bewirke“ hinein. Durch die geringe Größe des Brettes wird das Problem oder Anliegen zudem automatisch „verkleinert“, bekommt einen Rahmen und verliert dadurch seine oft übermächtige Dimension in der gegenwärtigen Wahrnehmung des Klienten und wirkt lösbarer. Die eigene Aufstellung macht in der Regel einen tiefen Eindruck auf den Klienten. Denn anders als bei rein sprachlichen Beschreibungen wird mit der Dimension des Bildes gearbeitet, die tief in der Seele wirken kann. Die bildhafte Darstellung bewirkt eine Aktivierung der rechten Gehirnhälfte und damit einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Anliegens. Durch das Aufstellen wird ein inneres Bild nach außen gelegt. Das externalisierte Bild hat gegenüber einem inneren den Vorteil, dass es verändert werden kann. Auf dem Brett kann probiert und Figuren umgestellt werden. Und zwar so, dass sich die einzelnen Systemteile danach wohler fühlen. Dieses neue noch externe Lösungsbild kann dann wieder positiv auf die Problemsituation zurückwirken und wieder internalisiert werden. Die Erfahrung zeigt, dass Klienten, die sonst eher in ihren Gefühlen zerfließen, durch das Aufstellen „Strukturhilfe“ erhalten. Bei eher rationalen Klienten, die im reinen Gespräch nur schwer ins Gefühl kommen, können gerade durch das Bildhaft-Sichtbare Gefühle gehoben werden. Der Begleiter kann die Brettarbeit weiter in die Tiefe lenken und auf eine neue Ebene führen, indem er den Klienten nicht nur ermutigt, die Figuren vor sich zu stellen, sondern mit diesen verschiedenen Stellvertretern inneren Kontakt aufzunehmen, sich also zu assoziieren, was in der Regel mit einem leichten Trancezustand einhergeht. Der Klient kann dann vom von Sehen weiter

ins Spüren gelangen, z.B. indem er seinen Finger auf die jeweilige Figur legt und sich in die einzelnen Stellvertreterfiguren und dadurch in ihre Wahrnehmungs-, Denk- und Gefühls- und Handlungswelten einfühlt. Dieses Vorgehen nennt man Arbeit mit der „repräsentativen Wahrnehmung“, ein Begriff, der der Systemischen Strukturaufstellung entlehnt ist. Jeder figürliche Repräsentant kann namentlich angesprochen und befragt werden. Das Empfinden und In-Resonanz-Gehen ermöglicht im Vergleich zur reinen Betrachtung einen erheblichen Informationszuwachs, woraus dann beispielsweise im ersten Schritt Klarheit und Einsicht und anschließend ein empathisches und oft ganz neues Verständnis für die individuelle Geschichte, die hinter der Haltung und dem Verhalten der betreffenden Person steht, aus der eigenen Erfahrung heraus erwächst. Gewinn und Ergebnis aus diesem Verstehen ermöglicht beispielsweise die Loslösung aus einer schon viel zu lang anhaltenden unglücklichen Verbindung sein. Mit dem ersten Bild kann mit der Methode der repräsentativen Wahrnehmung dann wie oben beschrieben weitergearbeitet werden in Richtung Lösung. Durch absichtsloses Begleiten, gemeinsames Erforschen und Entdecken, manchmal auch durch Impulse, Informationen und hilfreiche Fragen systemisch-lösungsorientierter Herkunft unterstützt der Berater oder Therapeut den Prozess. Am Schluss einer Sitzung wird das Zerreden und Analysieren vermieden. Der Klient kann nun gebeten werden, mit seinen vor dem Körper parallel gehaltenen Händen das Bild zu integrieren und es mit einer Bewegung zu seiner Brust zu führen. Dieses Ritual verstärkt die Wirkung des „In-sich-Aufnehmens“ enorm. Da die allermeisten Klienten heutzutage ihr Smartphone dabei haben, kann das Lösungsbild auf Wunsch fotografiert und später immer wieder betrachtet werden, was zu Nachhaltigkeit der Sitzung beiträgt. Es muss in der Sitzung nicht immer eine konkrete Lösung gefunden werden. Das System erhält in jedem Fall einen Informationszugewinn, welcher den Samen für eine neue Wahlfreiheit und Verhaltensflexibilität legt, und das einmal Visualisierte arbeitet weiter, da Systeme immer Heilung, Harmonie und Ausgleich anstreben.

Die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten des Systembretts

Oben wurde in groben Zügen die Prozessarbeit einer Aufstellung skizziert. Die Phasen des laufenden inneren Erkenntnis- und Änderungsprozesses können auf dem Brett bis hin zum Lösungsbild sichtbar gemacht werden. In der mittleren Phase des Beratungsprozesses, der Arbeitsphase, können die verschiedensten Interventionen Platz finden, jeweils auf dem Hintergrund der eigenen Methode, in der der Therapeut oder Berater ausgebildet ist. Beim Einsatz in jeglichem Beratungskontext – angefangen von der psychologischen Beratung bis hin zum Businesscoaching ist es hilfreich, sehr früh das Brett zur Verdeutlichung einer geschilderten Situation hinzuzuziehen und von da aus Lösungsschritte zu entwickeln. „Lassen Sie uns doch kurz Ihre gegenwärtige Situation auf dem Brett verdeutlichen...“. Das Systembrett muss aber nicht zwingend gleich zu Beginn, sondern kann auch erst im Verlauf einer Therapie- oder Beratungsstunde eingesetzt werden, nämlich immer dann, wenn es notwendig erscheint, bestimmte Beziehungsgeflechte sichtbar zu machen. Das Brett ist schnell aufgebaut und begleitet dann den laufenden Prozess an der Seite“ und bei Bedarf immer wieder herangezogen werden. Im Rahmen der Diagnostik kommt dem Brett ein besonderer Wert zu, egal, ob nachher damit weitergearbeitet wird oder es lediglich dafür genutzt wird, sofort sichtbar das betreffende System oder die Problemstellung darzustellen. Was sonst oft ein langes Gespräch verlangt, macht komplexe Schilderungen in der Regel unnötig, denn durch die bildhafte Bestandsaufnahme wird sofort erkennbar, wie sich das Problem oder System gestaltet. Darüber hinaus schafft diese Herangehensweise nicht nur für Klienten schnell Klarheit. Auch der Therapeut oder Coach erlangt selbst schnell eine klare Information. Durch den Abgleich mit seiner eigenen Wahrnehmung entsteht in kürzester Zeit eine gute Basis für sein therapeutisches oder beraterisches Handeln. Er kann sehen, wo der Klient jeweils grade steht und ihn daher auf dem Weg zu seinem Ziel und seiner Lösung besser begleiten. Viele systemische und Aufstellungspraktiker, die bisher im Gruppensetting arbeiteten, erhalten mit dem Systembrett ein Instrumentarium, das unkompliziert die Aufstellungsarbeit ohne menschliche Stellvertreter und ohne besondere räumliche Anforderungen im Einzelsetting möglich macht. Vor dem Agieren, intensiven Empfinden und der Exposition vor einer fremden Gruppe, wie es beim Aufstellen in der Gruppe stattfindet, haben viele Menschen Respekt. Sie sind daher häufig für

das Aufstellen auf dem Brett durch die damit verbundene Privatsphäre vor allem auch bei traumatischen, schuld- und schambehafteten Themen empfänglich. Viele Aufsteller berichten darüber hinaus auch noch über eine zusätzliche, bzw. einfach andere Qualität, die beim Brett durch seine „Überschaubarkeit“ und „Verkleinerung“ zum Tragen kommt. Der Nachteil des Systembretts gegenüber herkömmlichen systemischen Aufstellungen mit menschlichen Repräsentanten ist allerdings, dass die Informationen durch menschliche Stellvertreter wegfallen und fremdpsychische Wahrnehmungen möglicherweise vom Klienten beim Nachspüren bei den Systembrettfiguren nur schwach nachzuvollziehen sind und körperliche Reaktionen, die Aufschluss auf ein dahinterliegendes Problem geben könnten, teilweise wegfallen. Sollte im Verlauf allerdings klar werden, dass es ein ganzkörperliches Einspüren braucht, dann kann die Brettarbeit ohne großen Aufwand auf den Boden verlagert werden, indem der Begleiter den Klienten anleitet, die Situation identisch mit Bodenankern bzw. Platzhaltern aus Papierstreifen nachzubilden. Nun kann er die er Positionen mit dem ganzen Körper einnehmen, indem er sich auf die Platzhalter aus Papier stellt. Bei der Systembrettaufstellung kommen in der Regel dieselben Wirkweisen zum Tragen, die menschliche Repräsentanten in einer Familienaufstellung erleben: das Eintauchen in das so genannte „wissende“ oder „morphogenetische Feld“. Definiert wird der Begriff, der auf den britischen Biologen Rupert Sheldrake zurückgeht, als eine Art allumfassendes Bewusstseinsfeld, als ein wissender Raum, der das gesamte Wissen der Menschheit und alles jemals Geschehene beinhaltet und mit dem jedes Einzelbewusstsein verbunden ist. Über dieses Feld sind Informationen von allen Beteiligten zugänglich, die Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozesse in Gang setzen, die dann zur Lösung des Anliegens genutzt werden können. Das oben Gesagte gilt allgemein auch für die Arbeit mit den allermeisten Formaten, dass das Neurolinguistische Programmieren für die Arbeit in Coaching, Beratung und Therapie anbietet. Denn die sonst auf dem Boden ausgeführten Formate und Interventionen des NLP erzielen auch im Kleinformat große Wirkung. Die Arbeit auf dem Brett kann zum Beispiel die klassische Bodenankerarbeit und die der Wahrnehmungspositionen ersetzen, ebenso gelingen die Arbeit mit der Timeline, also einer Zeitlinie, die die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erfasst, und auch die Mentorentechnik, alle Ressourcentechniken und viele weitere auf dem Brett. Darüber hinaus kann mit mehreren Brettern gearbeitet werden. Beispielsweise kann ein Brett die Vergangenheit, eines die Gegenwart und eines die Zukunft abbilden, oder es werden verschiedene Systeme und ihre Wechselwirkungen gestellt.

Anzeichen dafür, dass das Systembrett als Medium nicht passend ist

Das Einsatzgebiet des Systembretts als ein starkes Interventionsmittel will klar definiert werden. Der Begleiter sollte allerdings auch bei einem passenden und sorgsam ausgewählten Anliegen sensibel für mögliche Signale eines Klienten sein, der mit der Brettarbeit wenig anfangen kann. Dass das Brett nicht das richtige Abbildungsmedium der inneren Wirklichkeit eines Klienten ist, drückt sich beispielsweise folgendermaßen aus: Der Klient lehnt das Mittel gleich zu Beginn der gemeinsamen Arbeit ab und bekundet, dass er nicht damit arbeiten möchte. In einigen Fällen passt einfach der Zeitpunkt nicht. Weiterhin kann es augenscheinlich werden, dass der Klient zwar aktiv am Aufstellungsgeschehen mitarbeitet, ihm aber das nötige Hineinfühlen in die einzelnen figürlichen Repräsentanten auch mit ermutigender Hilfestellung enorme Probleme bereitet. Es kann auch sein, dass er immer wieder in seine tatsächliche Ausgangssituation zurückfällt, in alten Denkstrukturen, Sichtweisen und Realitäten hängenbleibt, eine kognitive Lösung versucht und nicht ins eigene Fühlen kommt. Weitere Signale für eine Inkompatibilität wäre auch das ständige Abweichen des Blicks des Klienten vom Systembrett. Dieses Desinteresse sollte nicht übersehen werden, denn in einem funktionierenden Systembrett-Setting „fesselt“ das aufgestellte Bild einen Klienten meist in einer Art, die ein Abwenden vom Brett von Natur aus eher nicht zulässt. In solchen Fällen, und wenn er durch Nachfragen auf Metaebene und diverse Hilfestellungen nicht weiterkommt, sollte der Therapeut oder Coach einen Ausstieg aus diesem Setting wählen. Gerade durch das Ernstnehmen der möglichen Widerstände, Befindlichkeiten oder sonstigen Gründe des Klienten wird der Rapport gehalten und die Rückkehr zum Instrument

Systembrett steht durch ein solch achtsames Verhalten zu einem späteren, dann passenderen Zeitpunkt weiterhin offen.

Schlussfolgerungen und Analyse

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Systembrett Therapeuten und Beratern verschiedenster Richtungen großen Spielraum in der Anwendbarkeit gibt. Beginner im therapeutischen und beratenden Feld erhalten ein wertvolles Werkzeug zur Erweiterung ihres Methodenspektrums. Die Basics der Arbeit sind grundsätzlich leicht erlernbar. Erfahrene Begleiter können durch ihre persönliche Experimentierbereitschaft das Systembrett mit ihrer Arbeit kombinieren oder ihre Vorgehensweisen in adaptierter Form auf das Brett umsetzen. Der Entwicklung zum Experten für die Systembrettarbeit steht mit zunehmender Übung in der Praxis nichts mehr im Weg. Jeder Begleiter wird sicher seinen ganz persönlichen Stil entwickeln und immer neue Möglichkeiten des Bretteinsatzes entdecken können. Ohne Frage ist es von erheblichem Vorteil bzw. Voraussetzung, über einige Erfahrung mit Prozessverläufen zu haben und zudem über ein breites Repertoire an lösungsorientierten Fragen zu verfügen, um einen solchen Entwicklungsprozess mit dem Brett effizient zu begleiten. Die Praxis zeigt, dass die Klienten sehr positiv auf dieses Hilfsmittel ansprechen, wenn guter Rapport besteht und eine verständliche Einführung geschieht. In diesem Fall reagieren Klienten eher neugierig, wollen die Wirkungsweise erfahren und sind eher erleichtert, einen neuen und einfachen Kanal der Verdeutlichung und Abbildung ihres Themas zu finden. Besonders Klienten, die stark visuell-kinästhetisch ausgerichtet sind und gerne handelnd agieren, werden auf die Arbeit mit dem Systembrett sehr positiv ansprechen. Ob der Berater nun eine Sitzung durchgängig mit dem Systembrett gestaltet oder es für einzelne Sequenzen einer Sitzung benutzt, in jedem Fall bekommt ein Instrument in die Hand, das es ihm ermöglicht, gemeinsam mit dem Klienten Veränderungen auszuprobieren, in die Vergangenheit oder Zukunft zu schauen und Externalisierungen zu fördern. Tiefere Empfindens- und Wahrnehmungsschichten können leichter angesprochen werden. Die Kommunikation über soziale Beziehungen unter Zuhilfenahme des Brettes erlaubt überraschend schnell ein Arbeiten auf dem Punkt. Die herausragende Stärke des Brettes, schnell zu den entsprechenden Themen und Zielen vorzudringen kann zur Verkürzung des Behandlungs- oder Beratungsprozesses beitragen sowie dazu, durch die dadurch zur Verfügung stehende Zeit anderen wichtigen Elementen des Prozesses Aufmerksamkeit zu widmen, wie beispielsweise der Beziehung zwischen Klient und Therapeut, der Suche nach Lösungen und deren Nachhaltigkeit, der Ressourcenarbeit oder Zukunftsprogression. Ein Bild sagt eben mehr als 1000 Worte - die Bildsprache des Systembretts wartet darauf, seine kreative und kommunikative Ausdruckskraft zu entfalten, genutzt, entdeckt und weiter entwickelt zu werden.

Inge Christine Schuler, HP für Psychotherapie seit 1998, Autorin, Ergotherapeutin, ist u.a. ausgebildet in systemischer Aufstellungsarbeit, Traumatherapie, EMDR, Hypnotherapie, NLP, Energetischer Psychotherapie und körpertherapeutischen Methoden. Sie begleitet in ihrer Praxis Erwachsene, Jugendliche und Kinder und bildet Therapeuten, Berater, Coaches, pädagogische und helfende Berufe in Systembrett-Arbeit, EMDR, NLP, Lösungsorientierter Kurzzeittherapie und Psychologischer Klopfakupressur aus. www.campuspsychotherapie.de.

Erschienen in „Freie Psychotherapie Ausgabe 02.19 und 3.19 Magazin des VFP“