



ERKENNEN UND VERSTEHEN, WAS IST

Eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen, ist, sie mit verdeckten Aufstellungen darzustellen. Dies führt zu tiefen Einsichten verborgener Dynamiken.

VON BIRGIT FRANKE

„Was, wenn ich alles falsch mache?“ Ich vernahm die leise Stimme vom Beifahrersitz, während wir auf dem Weg zu meinem Gruppenabend mit ‚verdeckten Aufstellungen‘ waren. Bisher hatte meine Freundin, die aus München zu Besuch bei mir war, nur aus meinen Erzählungen davon gehört, heute begleitete sie mich zum ersten Mal. „Was, wenn ich nicht weiß, was ich tun oder sagen soll?“ Die Höhe ihrer Stimme ließ mich vermuten, wie

aufgeregt sie war. „Was, wenn ich gar nichts fühle?“ Anne saß angespannt da und starrte mich von der Seite an. Wie gut ich sie verstehen konnte. Diese Fragen waren mir in den über 20 Jahren, die ich nun diese Art von Aufstellungen leitete, oft von meinen Teilnehmer:innen im Vorfeld gestellt worden. „Es gibt kein Falsch, meine Liebe! Erst mal kannst du dir die Aufstellungen anschauen, und wenn du dich gerufen fühlst und Stellvertreterin sein möchtest, meldest du dich einfach. Wenn du ausgewählt wirst, suchst du dir einen Platz und teilst mit

uns, was du in Verbindung mit den anderen an diesem Platz verspürst. Und wenn du nichts empfindest, dann ist das auch richtig, das teilst du uns einfach mit!“ Anne schüttelte ihren Kopf, als wolle sie die Gedanken herausschleudern. Meine Antwort schien sie zu beruhigen und wir konnten entspannt weiterfahren.

„Einsicht ist der erste Weg zur Besserung“

Die verdeckte Aufstellung ist eine Methode der systemischen Aufstellungs-

arbeit – eine etwas andere, äußerst wirkungsvolle Art und Weise, alltäglichen Konflikten und persönlichen Fragen zu begegnen und damit umgehen zu können. Hierzu treffen sich meist fremde Menschen mit gesunder Selbstregulierung zu einem Gruppenabend, um kleinere und größere Alltagsorgen zu bearbeiten. Wie bei der bekannten Familienaufstellung bedient man sich hier Stellvertreter:innen, die einen selbst und weitere Personen, eigene Anteile, Themen oder Dinge repräsentieren.

Bei der verdeckten Methode bleiben Anliegen und Identitäten den Stellvertreter:innen allerdings im Verborgenen. Keine:r hat Hintergrundinformationen der Person, die ihre Situation aufstellt und das Ganze von außen betrachtet. Auch ich nicht. So bleiben Leitung und Stellvertreter:in frei von Informationen und müssen sich nicht im Vorfeld überlegen, wie sie nun beispielsweise ein hyperaktives Kind oder eine problematische Situation darstellen.

Der Zweck der verdeckten Aufstellung ist, unbeeinflusste, authentische Wahrnehmungen der Stellvertreter:innen zu erhalten, da sie nicht durch Wissen oder bewusste Voreingenommenheit über die dargestellten Elemente beeinflusst sind. Und dies ermöglicht tiefe Einsichten in das System.

Außerdem bedienen wir uns bei der verdeckten Aufstellung DIN-A4 großer bunter Moosgummimatten, die normalerweise Kinder zerschnippeln, um Bilder zu kreieren. Wir nutzen sie als Platzhalter, um das Bild eines Systems zunächst abstrakt sichtbar zu machen. Das Anliegen wird erst mit bunten Matten zweidimensional im Raum dargestellt, bevor die Stellvertreter:innen sich daraufstellen, so die Situation dreidimensional erscheinen lassen und berichten, was sie an einem bestimmten Platz wahrnehmen. Die Metaphern mithilfe der farbigen Matten und der Stellvertreter:innen im geschützten Rahmen erlauben in der Abgrenzung zum rationalen Vorgehen einen intuitiven und ganzheitlichen Zugang zu den eigenen unbewussten

Themen und Gefühlen – und denen der anderen.

Auf diese zunächst transformierte und abstrakte Weise können Themen aus dem Inneren auftauchen und von den Stellvertreter:innen konkret benannt werden. Der oder die Aufstellende erhält im Außenkreis durch die eigene Zuweisung der Platzhalter im System sowohl eine andere Perspektive auf die Situation als auch die Rückmeldungen der Repräsentant:innen.

Nach den ersten Aufstellungen aus der Gruppe schien Annes Unsicherheit verflogen. Bei einer der letzten Aufstellungen des Abends meldete sie sich, um sich als Repräsentantin für Maike zur Verfügung zu stellen, und wurde tatsächlich von der Aufstellerin gewählt, eine Stellvertreterrolle in ihrem Anliegen zu übernehmen. Maike war wie Anne neu in der Gruppe. Außer ihr selbst wusste niemand, worum es ging – wie immer. Maike verteilte die farbigen Matten, die sie vorher einzeln innerlich bestimmt hatte, so im Innenraum des Stuhlkreises, wie aus ihrer Sicht die einzelnen Elemente zueinander standen.

Die Stellvertreter:innen, die sich vorher jeweils eine Farbe ausgesucht hatten, stellten sich auf ihre Platzhalter. Nach ein paar Minuten des Einfühlens wurde Anne auf ihrem Platz merklich unruhig. Während sich alle anderen auf ihrer Position einfanden und Entspannung ausstrahlten, ging von meiner Freundin eine spürbare Unruhe aus. Sie drehte sich, fühlte in sich ein, drehte sich weiter, spürte wieder nach. Sie drehte sich auf ihrem gelben Moosgummi-Platzhalter im Kreis – immer weiter und weiter.

„Was ist mit dir?“, fragte ich ruhig. Auch die anderen Stellvertreter:innen im Raum hatten mittlerweile ihre Aufmerksamkeit auf Anne gerichtet, niemand wusste so recht, was er oder sie jetzt tun sollte. Anne drehte sich zu mir. Es schien, als stampfe sie mit den Füßen auf dem Boden auf, als sie erwiderte: „So, Birgit, jetzt isses genauso, wie ich es befürchtet habe!“ Ihr verzweifelter Blick traf meinen. Sie hob

fragend beide Hände hoch. „Ich sollte jetzt was sagen – aber ich weiß nicht, was! Ich sollte jetzt wissen, wie die hier alle heißen – aber ich habe keine Ahnung. Ich weiß nicht, wer ich bin und erst recht nicht, was ich machen soll.“

Vor meinem inneren Auge erschien das Bild unserer Autofahrt, vor wenigen Minuten hatte Anne hier im Raum die gleichen – teilweise ihr bekannten – Personen im Raum fröhlich mit Namen begrüßt. „Irgendwas wird hier von mir erwartet, aber ich weiß überhaupt nicht, was!“ Anne wurde rot – und lauter: „Ich soll hier jetzt etwas tun, aber ich habe vollkommen vergessen, was das sein soll!“

Meine normalerweise selbstsichere, ruhige und besonnene Freundin wirkte recht aufgelöst. „Und diese Person scheint etwas Besonderes von mir zu wollen, aber ich habe nicht die geringste Ahnung!“ Sie zeigte auf die Stellvertreterin ihr gegenüber, hob fragend die Achseln bis an ihren Kopf und ruderte mit den Armen hilfesuchend umher.

„Schau Maike mal in die Augen. Kannst du für Maike jetzt in der Rolle bleiben oder müssen wir dich da rausholen?“ Ich zeigte auf die Aufstellerin, die im Stuhlkreis außen saß und das Vorgehen in ihrer Aufstellung aufmerksam beobachtete. Anne und Maike schauten sich wortlos intensiv an. Dieser Vorgang schien meine Freundin zu beruhigen, sie konnte sich sammeln. Ich fragte sie, ob sie wüsste, was ihr helfen könnte? Sie überlegte kurz und nickte. Ich bat Anne, das Thema für sich zu behalten und es mit einer Platzhaltermatte dorthin zu legen, wo es ihrer Meinung nach gebraucht würde. „Ich brauche zwei Matten!“ Eine legte sie neben sich selbst und eine weitere neben die Stellvertreterin ihr gegenüber. Sofort kehrte Ruhe ein. Ich fragte alle anderen Repräsentant:innen, wie es ihnen jetzt ginge, und sie berichteten, dass sie verunsichert seien, aber wenn es Anne jetzt gut ginge, sei alles O.k. Die Stellvertreterin von gegenüber erzählte,

dass sie sich Sorgen um Anne machen würde und nicht wüsste, was sie tun solle. Doch nun, als die beiden unbekanntes Platzhalter eine sichtliche Entspannung der Lage eingebracht hatten, konnte auch sie sich beruhigen. An dieser Stelle beendete ich die kurze Aufstellung.

Das Prinzip der verdeckten Aufstellung ist der bekannten Familienaufstellung ähnlich – und doch ist sie komplett anders, da es sich meistens nicht um Familienkonstellationen mehrerer Generationen handelt, sondern um alltägliche Herausforderungen, die jede:r von uns hat. Während der verdeckten Aufstellung treten die Teilnehmer:innen für Mitglieder des privaten, beruflichen oder innerlichen Systems auf und beschreiben, was sie an dem Ort empfinden, wo sie stehen. Als Grundlage dient das morphische oder morphogenetische Feld nach Rupert Sheldrake – ein unsichtbares energetisches Feld, das alle Mitglieder eines Systems verbindet und Informationen über Beziehungen und Dynamiken speichert.

Durch die Interaktion und Wahrnehmungen der Stellvertreter:innen werden unbewusste Beziehungsstrukturen und Dynamiken eines Systems sichtbar. So dient uns das morphische Feld für die intuitive Einsicht und Verbindung der Stellvertreter:innen mit dem System. Wir gehen davon aus, dass dieses Feld die Kommunikation und das Verständnis zwischen den Stellvertreter:innen ermöglicht, obwohl diese keine bewusste Kenntnis von der tatsächlichen Beziehung oder dem Ereignis im System haben. Dieses kollektive Gedächtnis stellt unbewusste Informationen für das System bereit und macht die Dynamiken innerhalb des Systems sichtbar. Die Teilnehmer:innen, die als Stellvertreter:innen agieren, erhalten intuitive Einsichten, die durch das morphische Feld vermittelt werden, und zeigen so unbewusste Systemdynamiken auf. Als Resonanz mit dem morphischen Feld berichten die Stellvertreter:innen über ihre Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen.

Von der Einsicht zum Durchblick

Alle setzten sich zurück auf ihren Platz in der Runde. Alle Augenpaare waren auf Maike gerichtet und jede:r im Raum wollte nun wissen – was war das, was alle mitverfolgt hatten? Es war mucksmäuschenstill und Maike wollte auf meine Nachfrage auch über ihr Anliegen berichten.

„Tja, was soll ich sagen?“ Maike rutschte auf ihrem Stuhl hin und her. Doch bevor sie zu erzählen begann, fragte ich Anne, welche zwei Wünsche von ihrem Platz ausgegangen waren. Welche Themen hatten für die Ruhe gesorgt, die dann den ganzen Raum eingenommen hatte? Anne zuckte mit ihren Schultern. „Hilfe“, sagte sie verlegen, „mir ist nichts Besseres eingefallen. Beide Platzhalter, der neben mir und der neben meinem Gegenüber, waren Hilfe und/oder Unterstützung – mehr nicht.“ Anne saß mittlerweile vollkommen entspannt auf ihrem Platz in der Runde, keine Spur mehr von Unruhe. Nun waren wir alle richtig gespannt.

Maike holte tief Luft, wischte sich Tränen von den Wangen und schaute nickend zu meiner Freundin. „Ja, krass!“, sagte sie und atmete schwer. „Als Erstes möchte ich dir danken, Anne!“ Sie richtete ihren Blick zu meiner Freundin, die sie fragend anschaute. „Das meine ich vollkommen ernst!“ Maike räusperte sich und bemühte sich um Sachlichkeit. „Es ist absolut unglaublich, aber es ist genauso, wie wir es gesehen haben!“ Immer noch hätte man eine Stecknadel fallen hören können.

„Anne hat meinen Vater dargestellt. Und die Stellvertreterin gegenüber von Anne, das war ich!“ Maike machte eine Pause, ihre Stimme war nun ganz leise. „Mein Vater hat Alzheimer“, sagte sie und fuhr langsam fort: „Manchmal ist er völlig verzweifelt, weil er nicht mehr weiß, was er machen sollte oder wollte. Manchmal fragt mein Vater mich sogar, wer ich bin. Die Situation ist also exakt so, wie Anne sie dargestellt hat.“

Mit dieser Aufstellung konnte sich Maike nicht nur in den Vater ein-

fühlen und auch verstehen, dass das, was von ihm kommt, nicht gegen sie persönlich gerichtet ist. Sie hat auch verstanden, dass sowohl ihr Vater als auch sie selbst Hilfe und Unterstützung benötigten, um mit der gesamten Situation besser umgehen zu können. Die verdeckte Aufstellung ist dazu da, Lösungen sichtbar zu machen, beispielsweise im Erkennen und Verstehen zwischenmenschlicher Beziehungsmuster beziehungsweise familiärer und beruflicher Konflikte. Die Arbeit kann durch Klarheit über innere und äußere Einflüsse bei Entscheidungen unterstützen, fördert meist sowohl das Selbstverständnis und das Wohlbefinden als auch das persönliche Wachstum. Nach der Aufstellung hat Maike nicht nur weitere Hilfe für ihren Vater gesucht und gefunden, sondern auch für sich selbst.

Und Anne weiß, alles ist richtig. ■



Birgit Franke

hat ihr Leben lang ihren Vater gesucht, ohne Informationen darüber zu haben, wer er ist. Auf

dem Weg ist die gelernte Journalistin und Werbetexterin vielen Methoden begegnet und lernte sie von der Pike auf. Sie leitet seit über 20 Jahren verdeckte Aufstellungen, ist Emotional Freedom Techniques Practitioner (EFT, Klopfakupressur), Coach für The Work of Byron Katie, lernt das Neuro-Coaching bei Tanja Klein und ließ sich zum Systemischen Coach zertifizieren, um für andere Menschen da zu sein.

<https://wer-bist-du-baby.de>