

Ich habe da etwas, was dir gehört...

GFK und Systemische Aufstellungsarbeit Annemarie Müllauer schildert an einem Beispiel, wie die beiden Methoden miteinander verzahnt sind



Im Sommer 2015 habe ich mein erstes Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg besucht. Damals war ich als psychosoziale Beraterin für arbeitssuchende Menschen mit körperlichen und psychischen Erkrankungen tätig. Fasziniert von der bedürfnisorientierten Haltung und der wohl nicht leichten, aber einfachen Arbeit mit den Bodenankern habe ich diesen Zugang mit Freude in meine tägliche Arbeit mit den Klientinnen und Klienten integriert.

2018 habe ich mich für die Teilnahme am Basis- und Aufbaulehrgang in Gewaltfreier Kommunikation entschieden. Für mich selbst, meine persönliche Weiterentwicklung und zum anderen, um mich beruflich und mein Methodenspektrum für die tägliche Trainings- und Beratungspraxis zu vertiefen.

Entdeckung neuer Welten

Und da war es wieder: Dieses Gefühl ... diese Verknüpfung in meinem systemischen Denken und meiner persönlichen Wahrnehmung bei der Beobachtung der einzelnen Prozesse. Die Beraterin in mir sagte:

„Es ist mehr als ‚einfach nur‘ die Begleitung durch einen GFK-Prozess. Es ist systemische Aufstellungsarbeit oder zumindest Teile davon.“

Ich war neugierig. Ich als Beraterin und Systemikerin wollte Klarheit. Ich teilte der Lehrgangsleiterin Karoline Bitschnau-Dellamaria

meine Beobachtungen und Überlegungen mit. Sie bestätigte meine systemische Sichtweise. Es entstanden ein fortlaufender Diskurs sowie eine Interventions- und Forschungsgruppe.

Beginn meiner Forschungsarbeit

Als Wissenschaftlerin ist mir der Blick in die Fachliteratur wichtig. Renate Daimler (2014, S. 362) schreibt: „Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) hat in ihrem Ansatz starke Ähnlichkeit mit der Herangehensweise, die wir in der Systemischen Strukturaufstellung wählen. Es geht auch hier darum, wertschätzend zu kommunizieren und das gesamte System, nämlich Sender und Empfänger und deren Bedürfnisse und Gefühle, ins Bewusstsein zu bringen.“

Auf die Frage: „Was bedeuten die vier Schritte in der systemischen Strukturaufstellung?“ führt Daimler (2014, S. 362-364) die gute Einsatzmöglichkeit in der Begleitung von Klientinnen und Klienten mit Konflikten, zum Beispiel durch die Arbeit mit Bodenankern in einem Vorgespräch sowie die wertschätzende und bedürfnisorientierte Umformulierung der Dialoge zwischen den Stellvertreterinnen und Stellvertretern an.

Feindbild und systemische Elemente

Wie in der systemischen Strukturarbeit ist es auch in Prozessen der GFK sehr wichtig, auf die verschiedenen Deutungsebenen zu achten.

In der „Feinbildtransformation“ aus dem Body NVC nach Sabine Geiger werden vier Rollen vergeben: das Selbst, das Feindbild, die Empathie und der Zeuge beziehungsweise die Zeugin. Die Beteiligten treten so lange nonverbal in Verbindung und wechseln in einer vorgegebenen Reihenfolge die Rollen, bis der Klient bzw. die Klientin (Selbst) dem Feindbild mit einem angenehmen Gefühl gegenüber treten kann und das Feindbild transformiert ist.

Gehen wir bei diesen vier Rollen von systemischen Elementen aus, so würde auch in diesem GFK-Prozess das Prinzip der unterschiedlichen Deutungsebenen greifen. Hätte die Klientin als Feindbild ihre Tochter gewählt, könnte dieses Element zum Beispiel auch für einen inneren

Anteil, eine Arbeitskollegin oder die bereits verstorbene Tante stehen bzw. sie symbolisieren.

In systemischen Strukturaufstellungen ist diese Mehrdeutigkeit erwünscht. So wird der Lösungsraum der Klienten und Klientinnen um ein Vielfaches erweitert. „Der Prozess, der stattfindet, kann damit für mehrere Bereiche des Lebens hilfreich sein, ohne dass diese Bereiche unbedingt benannt werden müssen.“ und „[...] das Unbewusste unserer KundInnen weiß, welche Interpretationsebenen für das Anliegen besonders relevant sind.“ Daimler (2014, S. 341). Dies wiederum entspricht dem Grundsatz der GFK-Begleitung: wertfreie Haltung gegenüber dem Klienten/der Klientin mit Fokus auf den empathischen Prozess als solches, unabhängig davon, welche Menschen etc. genannt wurden.

Ein Beispiel aus der Interventionsgruppe

Die Kombination der Feindbildtransformation nach Sabine Geiger aus der Body NVC mit Elementen aus der systemischen Strukturaufstellung nach Sparrer und Varga von Kibéd möchte ich in folgendem Praxisbeispiel darstellen.

Thema der Klientin: Konflikt mit der Tochter, wertfreie Begegnung ist gerade nicht möglich

Methode: Feinbildtransformation in Kombination mit systemischen Elementen
Elemente: drei Elemente aus der GFK-Feinbildtransformation (Mutter, Tochter, Empathie) ergänzt um Elemente aus den systemischen Strukturaufstellungen (Ahnen, Rückenstärker).

Ablauf:

Aufbau des Aufstellungssettings. Drei Stühle für die drei Kernelemente aus der Feinbildtransformation. Die drei Personen bzw. RepräsentantInnen nehmen Platz.

Im ersten Teil starten wir mit der Feinbildtransformation nonverbal. Die Mutter holt sich immer Kraft bei der Kraftquelle und richtet danach ihren Blick wieder zu ihrer Tochter. Dann teilt die Tochter mit, wie es ihr geht. Ich unterstütze die Mutter, um die Tochter empathisch zu hören. Im Prozess wird auf die Wahrnehmung der Repräsentantinnen vertraut. Für weitere Elemente werden daher ein Stellvertre-

ter als Rückenstärker für Mutter und Tochter und eine große Wurzel für die Ahnen gewählt. Sichtlich entspannt sich das Setting durch das Einbringen der zusätzlichen Elemente.

Mutter und Tochter formulieren beide, dass ET-WAS zwischen ihnen steht. Als Repräsentation für dieses Phänomen werden Dinge wie Kleidungsstücke und Handtücher gewählt und unter dem Sessel und rund um den Sessel platziert. So wie es sich für die beiden stimmig anfühlt. Es bleibt offen, wofür die Elemente stehen.

„Ich habe da etwas, was dir gehört und ich gebe es dir zurück.“

Mit diesem Satz übergibt die Tochter an die Mutter ein symbolisches Element.

Am Ende findet erneut ein rein nonverbaler Austausch statt. Die Elemente wechseln gegenseitig die Rollen, so wie es in der Feindbildtransformation der Gewaltfreien Kommunikation vorgesehen ist.

Ergänzung und Bereicherung

Systemische Aufstellungsarbeit und Gewaltfreie Kommunikation sind nicht nur eine ideale Ergänzung, sie bereichern sich gegenseitig. So können Elemente und Erfahrungen aus der systemischen Strukturaufstellung eine wertvolle Hilfe in GFK-Prozessen sein und die Gewaltfreie Kommunikation eine bereichernde Unterstützung beim empathischen Zuhören im Aufstellungssetting und darüber hinaus.

Literatur:

Renate Daimler mit Beiträgen von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd: Basics der Systemischen Strukturaufstellungen. Eine Anleitung für Einsteiger und Fortgeschrittene. 3. Auflage 2014, Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Geiger, Sabine/Baumgartner, Sibylle: Empathie als Schlüssel. Gewaltfreie Kommunikation in psychologischen Berufen. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und im sozialen Bereich. 1. Auflage 2015, Beltz Verlag, Basel.

AUFSTELLUNGS-
FORMAT mit GFK

META-
EBOENE

Neudales Ort

Die Visualisierung der systemischen Aufstellung mit Gewaltfreier Kommunikation gibt Aufschlüsse über die Anordnung der einzelnen Elemente und deren Beziehung zueinander.

