



Salutogene Aufstellungen

Wie können Aufstellungen Gesundheit bildend, Gesundung fördernd wirken?

Auf die Frage, wie Aufstellungen fördernd auf die Gesundheit wirken können, geben die AutorInnen des Buches, herausgegeben von Claude-Hélène Mayer und Stephan Hausner, vielfältige Antworten.

Eine anscheinend übergeordnete Antwort, die sich durch alle Beiträge zieht, ist: durch Integration. Durch Integration von unliebsamen, verdrängten bzw. abgespaltenen Anteilen, Traumata, Beziehungserfahrungen, Familienmitgliedern und Familienunstimmigkeiten in die eigene Identität sowie durch Integration des eigenen Selbst in die Familie und in die Gemeinschaft im Sinne von Zugehörigkeit. Bei den Arbeiten von Barbara Buch und Tanja Meyburgh mit Berichten aus traditionell naturverbundenen Völkern in Nordamerika (Buch) bzw. Afrika (Meyburgh) werden dabei insbesondere zwei Aspekte als traditionell heilsam betrachtet: 1. die (Re-)Integration in die Ahnenreihe, den „Herkunftsstrom“ und 2. die Integration von Außenstehenden in die aktuelle Familie/Gemeinschaft (Zugehörigkeit).

Mehrere Beiträge führen auch die heilsame Erfahrung einer empathischen und unterstützenden Gruppe an, wenn die Aufstellung in einer Gruppe stattfindet.

Integration wirkt positiv

Diese schon direkt bei der Aufstellung erlebte Integration wird von den KlientInnen jeweils als stimmig erlebt und auch von den BeobachterInnen als kohärent empfunden, und somit direkt mit einer Stärkung des Kohärenzgefühls SOC in Verbindung gebracht (z.B. Hausner S.63; Buch S.96; Huyssen S.187). Einzelne überzeugende Fallbeispiele belegen und veranschaulichen die positive Wirkung dieses Kohärenzerlebens während einer Aufstellung auf das folgende Alltagsleben, auf die nachhaltige Lösung von problematischem Verhalten und auf

Gesundung (Hausner, Huyssen, Peyton). Diese Wirkungen haben sich auch im klinischen Alltag der (soweit ich weiß) größten psychosomatischen Klinik Deutschlands derart bewährt, dass Aufstellungsarbeit ein ständiger und intensiver Bestandteil der stationären Behandlung ist (Elsner).

Die AutorInnen führen zusätzlich die drei Komponenten des SOC an, um Heilsamkeit und eine Verbindung zum Salutogenese-Konzept Antonovskys aufzuzeigen. Am häufigsten wird die Verstehbarkeit benannt, die schon während der Aufstellungsarbeit bei den KlientInnen ganz direkt erlebt wird, wenn sie als Beobachter der Aufstellung ihres eigenen Familiensystems (Mayer, Hausner u.a.), ihres Traumas (Peyton, Ruppert) und Anliegens (Ruppert) bzw. ihrer eigenen Anteile nach dem „Modell der Ego-State-Therapie“ (Huyssen) die Zusammenhänge ihres Geworden-Seins sehen.

Wenn aus diesem beobachtenden und gleichzeitig einführenden Verstehen (auch bei nonverbaler systemischer Resonanz (Mayer)) heraus eine stimmige Integration stattfindet, wächst auch das Gefühl von persönlicher Bedeutsamkeit und das Leben wird womöglich deutlicher als sinnhaft erlebt (auch durch den „Geist“ bei den Indianern (Buch)). Wenn die Aufstellungsarbeit damit verbunden ist, dass ein Klient das Gefühl hat, er kann selbst erfolgreich an der Lösung von lange ungelösten Problemen mitwirken, erhöht das auch das Gefühl der Handhabbarkeit (Mayer u.a.), die dritte Komponente des SOC laut Antonovsky. Wenn hingegen ein Klient in einer Aufstellung sich als Opfer von „magisch systemischen Kräften“ fühlt, ist das eher gesundheitsschädlich (Mayer).

Eine salutogene Wirkung der Aufstellungen ist in den Beiträgen überzeugend dargestellt. Durch den Beitrag von Sarah Peyton „... aus der Perspektive der



Salutogene Aufstellungen – Beiträge zur Gesundheitsförderung in der systemischen Arbeit. Herausgegeben von Claude-Hélène Mayer und Stephan Hausner.

Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen. 1.

Auflage 2015, 277 Seiten mit vier Abb., kartoniert,

ISBN 978-3-525-40370-9.

29,99 €

Gehirnphysiologie“ wird diese sogar noch rational nachvollziehbar. Man könnte sogar meinen, dass durch moderne Wissenschaften ein guter Teil dessen, was man früher als „Magie“ bezeichnet hat (wie Mayer auch die Wirkung von Ritualen ganz allgemein als „Magie“ bezeichnet), rational erklären kann. Interessant in diesem Zusammenhang erscheint mir der Hinweis von Mayer zu „analogem Vorgehen“ (S. 79): „Mit ihr (der Intuition) können ... hohe(n) Komplexität und Dynamik analog erfasst werden.“ Dieser Gedanke könnte noch weiter ausgeführt und in Bezug gebracht werden mit „magischem Denken“. Damit könnte ein Unterschied und/oder eine Ähnlichkeit zu systemischem und analogem Denken sowie zur Intuition reflektiert und ggf. integriert werden. Dazu finden sich im Buch viele gute Ansätze, die für manche magisch erscheinenden Phänomene in ein modernes systemisches Denken (Elsner; Mayer („Intuition

und systemischen Resonanz“); Ruppert, Huyssen, Buch u.a.) und in die rationalen neuropsychologischen Erklärungen (Sarah Peyton) zu integrieren. Vielleicht können wir dann auf den oft pathologisch verstandenen und diskriminierenden Begriff „magisches Denken“ verzichten.

In dem Punkt „Komplexität und Dynamik von Gesundheit“ sehe ich für das gestellte Thema „salutogene Aufstellungen“ das größte Entwicklungspotential: Es ist eine Reihe interessanter Ansätze zu finden, die aber noch nicht explizit und konsistent ausgeführt werden. Das beginnt bei der Benennung der „grundlegenden Fragestellung der Salutogenese“ (nach Bengel u.a.) als „Was erhält Menschen gesund?“ Damit wird nicht deutlich nach der Entwicklungsdynamik gefragt, die schon Antonovsky wichtig war.

So wird auch das Aufstellerthema vom Herstellen und Einhalten von „Ordnung“, von „Ordnungen der Liebe“ (nach Hellinger; hier: Peyton, Buch, Meyburgh u.a.) nur unter dem Aspekt von Zugehörigkeit verstanden. Es bleibt unreflektiert unter dem Entwicklungsaspekt sowie der salutogenen Bedeutung von Ordnungsübergängen.

Weiterentwicklung des Salutogenesekonzepts

Henning Elsner führt am weitesten gehend Gedanken zu gesunden Entwicklungen aus, indem er mehrfach biografische „Übergänge“ und Chancen von Krisen beschreibt, die zu Gesundheit führen (S. 190f u.a.). Er beschreibt erlebte „Now-Momente“ als „Veränderungsmomente“ und ein salutogenetisch orientiertes „Heilklima begünstigt die Emergenz von Schlüsselmomenten“ (S. 202). Er entdeckt in der Aufstellungsarbeit nicht nur den „Herkunftsstrom“ sondern auch einen „Hinkunftsstrom“ (S. 195). Damit beschreibt er die Gerichtetheit von Gesundheit, von Salutogenese. Hier wie auch bei Ottomar Bahrs („causa finalis“, „Zukünfte“) und Thomas Heucke (Salutogenese: „gesunde Entwicklung in ... Zukunft“, „Wandlung“) ist eine Weiterentwicklung des Salutogenesekonzeptes zu sehen, die Antonovsky

zwar wollte und in seiner Flussmetapher beschrieben hat, aber in seinen Forschungen noch nicht umsetzen konnte. Mit dem SOC-Fragebogen zu den drei Komponenten des Kohärenzgefühls fragt er noch klassisch nach statischen Eigenschaften und nicht nach Prozessen. Entsprechend statisch erfolgen dann Zuordnungen von Phänomenen zu „Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit und Handhabbarkeit“ in vielen Beiträgen.

Als ich den Titel des Buches „Salutogene Aufstellungen“ las, dachte ich zunächst, dass es darin vorwiegend um die Frage geht, wie Aufstellungen salutogenetisch orientiert durchgeführt werden im Unterschied zu pathogenetisch orientierten Aufstellungen. Allerdings wird diese Diskussion in dem Buch nur marginal berührt – wenn überhaupt. So schreibt Mayer im ersten Kapitel, dass Magie in der Aufstellungsarbeit auch schaden kann, wenn die KlientInnen sich passiv, gewissermaßen als Opfer magischer Familiendynamik, erleben. Hier wären Hinweise hilfreich, wie AufstellerInnen die KlientInnen zu einer aktiven Rolle verhelfen können und damit eine Wende zur Gesundheit anregen.

In dem Beitrag von Tanja Meyburgh werden die Wurzeln von Hellingers Arbeit in Afrika einleuchtend beschrieben. Da hat mich die Frage interessiert, ob und falls ja wie Hellingers Aufstellungsarbeit eine Weiterentwicklung der afrikanischen Heilungsarbeit darstellt. Und ggf. wie sie selbst und andere AutorInnen Hellingers Arbeit weiterentwickelt haben. Hier wie auch an anderen Stellen wäre eine kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit Hellingers interessant: Wo finden wir in Hellingers Arbeit eine salutogenetische und wo eine pathogenetische Orientierung?

Schließlich wäre hier eine Überleitung zum dritten Abschnitt, zu den „Theoretischen Grundlagen gesundheitsfördernder Aufstellungsarbeit“ wünschenswert, aus der hervorgeht, wie weit die afrikanische Sichtweise auf die Ahnen und die sog. „Hexen“ eine theoretische Grundlage für Hellingers Aufstellungsarbeit ist. Auch wäre zum Verständnis des letzten

Abschnittes eine Erklärung hilfreich, was die HerausgeberInnen sich unter „Theoretischen Grundlagen...“ vorstellen – welche Ansprüche und Kriterien sie damit verbinden.

Die Ausführungen von Thomas Heucke zu einer kabbalistischen Interpretation eines hebräisch-biblichen Menschenbildes nach Weinreb unter der Überschrift des dritten Teils des Buches „Theoretische Grundlagen ...“ legen nahe, dass die Bibelinterpretation von Weinreb als ebensolche theoretische Grundlage diskutiert werden soll. Dieser Ansatz ist für mich aus den Darlegungen von Heucke nicht nachvollziehbar, obwohl zwischendurch immer wieder interessante Fragestellungen und Postulate auftauchen, wie z.B. die Frage nach dem „Wesen“. Aber als Antwort mag ich nicht Hinweisen auf seitenlange Bibelzitate und Weinreb folgen. Da hätte mich mehr die persönliche, am Erleben und damit am Phänomen orientierte Meinung von Heucke interessiert.

Zum Abschluss des Buches bringt Ottomar Bahrs die existentialistische Betrachtungsweise Sartres am Beispiel seiner Studie zu Flaubert in Verbindung mit Familienstellen und Salutogenese und sieht hierin einen Beitrag zur „Konzeptualisierung“ von Aufstellungsarbeit. Ob und falls ja, wie, viele nebeneinanderstehende Konzeptualisierungen eine „theoretische Grundlage“ ergeben sollen und können, ist mir leider auch hier nicht klar geworden. Immerhin erschließt sich mir aus dem Beitrag von Ottomar Bahrs ein konsistenter gedanklicher roter Faden. Sartre sieht Flauberts Geschichte als „Entwicklungsroman“ und „Gesundheit und Krankheit als Gesamtprozess“. Das ist eine interessante, sowohl lebendig als auch reflektiert und einleuchtend geschilderte Hypothese für eine salutogenetisch orientierte Arbeit, die das vermeintlich Pathogene im Sinne eines „Sowohl-als-auch“ in einen persönlichen Entwicklungsprozess integriert.

Ein gedanklich vielfältiges Buch

Insgesamt ist es ein lesenswertes und gedanklich vielfältiges und reichhaltiges Buch. Es ist ein erster Schritt in einen

Diskurs zu der Frage „Was ist das Salutogene an Aufstellungen? Und: Wie können AufstellerInnen diesen salutogenen Aspekt fördern?“ Die Verknüpfung mit der Ego-State-Therapie durch Karin Huysen erscheint sehr plausibel.

Besonders gefallen hat mir der Mut, implizite Analogien von schamanistischen indigenen Heilsvorstellungen und Praktiken einzubeziehen und explizit zu machen, auch wenn es wohl noch weiterer Arbeit bedarf, diese theoretisch stimmig in ein salutogenetisch orientiertes Entwicklungskonzept zu integrieren.

Der erste Schritt dazu, ihre Anerkennung im Kreis der Heilweisen neben neuropsychologischen Erklärungen zu vollziehen, ist mit dem Buch gelungen. Ein nächster Schritt könnte sein, eine reflexive Metaperspektive einzunehmen (analog zur „Kybernetik 2. Ordnung“) und der Frage nachzugehen: Welche Sichtweise (Theorie) und welche Art von Denken fördert salutogene Aufstellungsarbeit?

Theodor Dierk Petzold

WOOP: Ein neuer Ansatz zur Selbstmotivation

Eine leicht anwendbare Methode zur Erfüllung persönlicher Wünsche

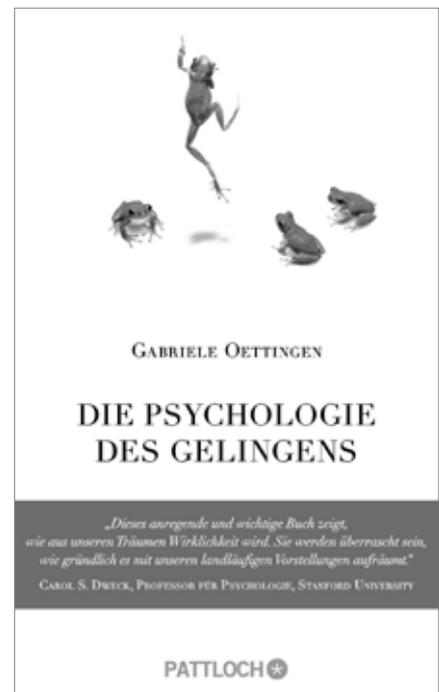
Mit dem schwungvollen Akronym WOOP: Wish, Outcome, Obstacle, Plan (Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan) verspricht Gabriele Oettingen eine wissenschaftlich geprüfte und leicht anwendbare Methode zur Erfüllung persönlicher Wünsche. Seien es kurz- oder langfristige, kleine oder große Ziele: WOOP aktiviert in vier Schritten die Selbstmotivation.

Der amerikanische Titel der Originalausgabe „Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation“ umreißt die Forschungsreise der Psychologieprofessorin im Feld der Motivationspsychologie. Beginnend in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts, die Oettingen an der Seite ihres Mentors Martin E. P. Seligman, Begründer der Positiven Psychologie, geforscht hat. Seligman ging davon aus, dass der Mensch dann besonders optimistisch ist, wenn die Erwartungen auf ein gewünschtes Ziel hin aufgrund früherer Erfolgserlebnisse hoch sind. Oettingen entwickelte im Widerspruch dazu ihre eigene Hypothese: Es gibt eine zweite Art von Optimismus, nämlich die, die ihre Wurzeln in Wünschen und Sehnsüchten hat, also auch ohne entsprechende positive Vorerfahrungen zu realisieren ist.

Nun präsentiert die Autorin das Ergebnis der wissenschaftlichen Studien, die sie gemeinsam mit ihrem Forscherteam zur Validierung ihrer These durchgeführt hat. In acht Kapiteln geleitet uns Gabriele Oettingen durch ihre Laufbahn als experimentelle Motivationsforscherin. Der Leser erhält Einblick in den Forschungsprozess: Entwicklung von (Arbeits)Hypothesen, Erarbeitung eines passenden Forschungsdesigns und dessen methodische Durchführung. Unterschiedlichste Veränderungswünsche – Gesünder leben, Beziehungen verbessern, erfolgreicher in

Schule, Studium und am Arbeitsplatz – waren Gegenstand ihrer Untersuchung. Wir begegnen tausenden von StudienteilnehmerInnen, einige davon lernen wir näher kennen.

Das Ergebnis nach zwei Dekaden beharrlichen Forschens: Wunscherfüllung ist mit konventionell Positivem Denken nur selten zu erreichen. Zwar ist das Schwelgen in Zukunftspantasien eine notwendige, jedoch nicht hinreichende Bedingung zu deren Erfüllung. Im Gegenteil würde uns das bloße Träumen der Energie berauben, die wir benötigen, um vom Träumen ins Handeln zu kommen. Zielführend sei, so die überraschenden Ergebnisse der Studien, das Antizipieren



Die Psychologie des Gelingens. Gabriele Oettingen.

Pattloch Verlag München, 2015. 272 Seiten

ISBN 10: 3629130704

ISBN-13: 978-3629130709

19,99 €

und tiefe Betrachten der zu erwartenden Hindernisse. Die zentrale Frage also ist „Was hält Sie davon ab, sich Ihre Wunschträume zu erfüllen?“ (S. 14)

Hierzu bedient sich Oettingen der metakognitiven Strategie des mentalen Kontrastierens: Die Konfrontation des Wunsches mit der Realität; nicht durch rational-angestregtes Nachdenken, sondern mittels frei gelassener Gedanken und Bilder. Dieser Prozess verläuft in vier Schritten: (W) Wunsch identifizieren – (O) Imagination des bestmöglichen Ergebnisses – (O) Antizipation der inneren Hindernisse – (P) Erstellen eines Wenn-Dann-Planes. Scheint der mit allen Sinnen imaginierte (Herzens)Wunsch erreichbar, so verbänden sich Zukunft (Wunscherfüllung) und Gegenwart (Hindernisse) auf einer nicht-bewussten kognitiven und motivationalen Ebene. Auf geradezu magische Weise würde sich beim Auftauchen eines Hindernisses, quasi automatisch das entsprechende Verhalten zu dessen

Überwindung einstellen und damit die Wunscherfüllung vorantreiben. Die größte Herausforderung der Gelingens-Prozedur, so die Autorin, liege im Identifizieren des entscheidenden persönlichen Hindernisses.

Ob der Mensch in Anbetracht seiner Beharrungstendenzen die nötige Motivation und Disziplin aus sich selbst heraus zu generieren vermag? Sind Studien doch stets dialogische Laboratorien. Vielleicht war dieser Zweifel auch Anlass dafür, eine kostenlose WOOP-App zu entwickeln, die dem Nutzer den Weg durch das anspruchsvolle Vier-Schritte-Gelände bahnen hilft: [www.woopmylife.org] (S. 218).

Um „WOOP, unseren kleinen Freund mit dem flauschigen Fell“ (S. 209) kennenzulernen, gibt die Autorin in ihrem Buch diverse praktische Übungsanleitungen und ermutigt zum spielerischen Umgang. So könne man WOOP auch einfach nur nutzen, um Wünsche zu identifizieren bzw. zu modifizieren – überraschende Entdeckungen,

Einsichten, Offenbarungen seien garantiert.

Dass Oettingens Anliegen nicht darin besteht, einer perfektionistischen Selbstoptimierung zuzuarbeiten, sondern darin, uns ein Vehikel zur gesunden Selbstregulation an die Hand zu geben, wird nur am Rande erwähnt. Ebenso, dass es ihr mit WOOP darum geht, dass Menschen „mit anderen Menschen und der Welt insgesamt in Kontakt kommen“ (S. 239). Irritierend auch, dass dieses Fachbuch der Motivationsforschung ohne neurowissenschaftliche Bezugnahme auskommt.

Fazit: Ein anregendes und lesenswertes Fachbuch. Wenngleich die Salutogenese nicht explizit erwähnt wird, so ist die Gelingens-Prozedur doch eine durch und durch salutogene: Geht es dabei doch um nicht weniger als die Verwirklichung dessen, „was für uns auf einer tieferen, oft verborgenen Ebene stimmig ist“ (S. 57).

Mona Siegel

Symposium 2015 - Nachklänge

Vom Programm her hat mich das Symposium gar nicht angesprochen. Ich dachte, das klingt alles so *theoretisch*. Aber die Realität war großartig!

Was mir besonders gut gefallen hat:

- So viel Leben in Heckenbeck. Schule, Weltbühne, Gruppenraum, überall wuselige Aktivität.
- Viele interessante Menschen aus anderen Gemeinschaften als Pausengesprächspartner.
- Sehr unterhaltsame Vorträge, besonders Uwe Kurzbein. Wurden die Vorträge nicht gefilmt? Den fände ich sehens-/zeigenswert!
- Der einsichtsreiche Workshop zu „Stress in der Gemeinschaft“.

Meine Zusammenfassung:

Laut gefühlter Empirie der Leiterin Kariin sind Gemeinschaftsmenschen eher gestresster als andere Menschen.

Chronischer Stress entsteht oft durch eigene (unbewusste) Anteile und Ansprüche an sich und sein Leben. Diese idealistischen Anteile sind wertvoll, weil sie das Leben zur Entfaltung bringen, aber gefährlich, wenn sie sich als Handlungsmuster auch in Situationen verselbstständigen, wo etwas anderes gefragt wäre.

Besonders groß ist die Gefährdung, wenn sich die eigenen Ansprüche mit den tatsächlichen oder vermuteten Erwartungen der Gemeinschaft überdecken.

Ausweg aus der Erschöpfungsspirale: Kultivieren des Wahrnehmens der eigenen Bedürfnisse (Meditation, Tanz, Gespräche); Kultivieren von Achtsamkeit – Vorsätzliches Entschleunigen,

Mußestunde – Relativieren: Akzeptieren, dass es unlösbare Probleme gibt und das Leben trotzdem schön sein kann. „Frieden – Gut Genug!“ – „Stressgefühl“ wahrnehmen und ernst nehmen Die Möglichkeit einen ganz praktischen Eindruck von einem „Wir-Prozess nach Scott Peck“ zu bekommen. Fazit: Interessantes Gruppen-Psychoexperiment, aber 40 Minuten reichen mir dann auch.

Ich glaube, dass die Clans der Veranstaltung sehr gut getan haben. Als Kontaktmöglichkeit; als Möglichkeit, etwas von dem, worüber geredet wird, zu erleben; als Möglichkeit, selbst aktiv zu werden.

Was ich verbesserungsfähig fand:

- Für mich war es etwas stressig und anstrengend. Vielleicht muss das so sein, sonst ist es langweilig. Vielleicht hat es auch mit meiner Situation zu tun, dass ich mich noch parallel um Kinder, Familie, Freunde gekümmert habe. Aber es hat schon eine gewisse Ironie, wenn nach dem Vortrag über die Wichtigkeit der spielerischen, „intermediären Räume“ die Pausen gekürzt werden. :-)

◦ Ich hätte mir eine bessere Unterstützung für die Clanleitung gewünscht. Dazu wäre noch eine Liste mit Anregungen hilfreich gewesen: Mögliche Fragen für die Runden; mögliche Anregungen für Dialogformen

- Ein kurzes Clantreffen am Sonntag zur Verabschiedung wäre noch schön gewesen.
- Liebe Grüße, Tobias