

## „Die leere Mitte ist nicht leer“

### Ein Werkstattgespräch über die Aufstellungsarbeit

Harald Homberger und Frank Oberzaucher

#### *Vorbemerkungen*

Der folgende Beitrag beinhaltet Auszüge eines Gesprächs zwischen dem DGfS-Lehrtherapeuten Harald Homberger und dem Soziologen Frank Oberzaucher über die Anforderungen und Kompetenzen der Aufstellungsleitung. Es geht um den Austausch zwischen Sozialwissenschaften und Aufstellungspraxis. Im Mittelpunkt stehen das praktische Wissen und die Frage, was Aufsteller/innen eigentlich genau tun, wenn sie aufstellen. Homberger erläutert einige Voraussetzungen dieser Tätigkeit, beschreibt ausgewählte Formen seiner „Werkzeuge“ und expliziert sein methodisches Vorgehen. Die Aufstellungsarbeit gerät neuerdings verstärkt in den Fokus sozialwissenschaftlicher Betrachtungen (vgl. Nazarkiewicz/Kuschik 2015). In vorliegendem Beitrag werden soziologische Überlegungen auf aufstellungspraktische Maximen und auf die für die Tätigkeit der Aufstellungsleitung erforderlichen Kompetenzen bezogen.

*FO:* Harald, du bist schon seit vielen Jahren therapeutisch tätig und bildest mittlerweile auch seit 12 Jahren AufstellerInnen erfolgreich aus. Was macht deiner Ansicht nach eine gelingende Aufstellungsarbeit aus? Mich interessiert dabei das praktische Tun, deine Haltung und worauf du deine Arbeitsweise gründest.

*HH:* Für den Aufstellungsprozess ist es meines Erachtens wesentlich, wer die Aufstellung leitet. Mit welchem Bewusstsein nimmt der Aufsteller wahr, wenn er mit und für jemanden etwas zur Aufstellung bringt? Was sind seine Welt- und Menschenbilder, seine therapeutischen Annahmen, sein Wirklichkeitsverständnis, seine Lebenserfahrungen, seine generellen therapeutischen Erfahrungen und auch die Vorerfahrungen mit der Aufstellungsarbeit im Speziellen? Was sieht der Aufsteller im so genannten Klienten? Wenn ich meine therapeutische Haltung betrachte, habe ich in meiner mittlerweile 35-jährigen therapeutischen Tätigkeit definitiv keinen Klienten bzw. Patienten gesehen. Derartige begriffliche Zuordnungen oder Einteilungen empfand ich in meiner beruflichen Tätigkeit von Beginn an als Ausdruck einer gefühlsmäßigen Abwehr des jeweiligen Gegenübers, eine Grenzziehung und Hierarchisierung, die zulasten des so genannten Klienten oder Patienten gehen kann.

Ich versuche Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation, mit einer zu lösenden Fragestellung, die sie nicht bewältigen können, als ein mir gleichwertiges menschliches Gegenüber zu sehen. Meine Haltung ist sehr vielschichtig im Aufstellungsprozess. Ich bin natürlich der, der die Aufstellung leitet, definitiv, aber ich fühle mich genauso als Mensch ebenbürtig und nicht überlegen. Die Rolle bzw. das Handeln des Leiters kann auch einfach menschlich *und* professionell sein. Es ist eine Art Begleitungsprozess für das, was diesen Menschen, der etwas zur Aufstellung bringt, bewegt. Hierbei habe ich mir selbst gegenüber und dem Menschen gegenüber natürlich eine klare verantwortliche Therapeutenrolle, die ich in diesem Prozess zu erfüllen habe. Ich lasse sie im Verlauf der Aufstellung oft los, nehme sie aber dort, wo es nötig ist, wieder auf.

*FO:* Aus soziologischer Sicht kann man sagen, dass die therapeutische Beziehung das Produkt von mindestens zwei – im Gruppensetting von mehreren – Akteuren ist. Wobei die Ziel- und Aufgabenorientierung des Aufstellungsleiters zunächst mal darin erkennbar wird, in welcher Form er die Aufstellung als besonderes soziales Ereignis eröffnet, strukturiert und schließt, in welcher Form das Anliegen der Klientin/des Klienten kommunikativ herausgearbeitet wird und auch, in welcher Form der Therapeut die an ihn adressierte Erwartung und Verantwortung aufrecht erhält und trägt und sich in seinem Handeln daran orientiert. Deine Unterscheidung zwischen „therapeutischer Haltung“ und „Therapeutenrolle“ macht ja auch deutlich, dass die von dir beschriebenen Aspekte der Gleichwertigkeit und Ebenbürtigkeit offenbar ganz wesentliche Eigenschaften der Aufstellungsleitung sind. Kurzum, die Therapeutenrolle des Aufstellers darf das gemeinsam Menschliche, den gemeinsamen Boden nicht willkürlich absorbieren, denn dieser stellt eine grundsätzliche Voraussetzung für eine gelingende Aufstellung dar.

*HH:* Ja genau, das gehört zusammen. Ich denke nicht vorweg, „ich mach jetzt diese oder jene Intervention“ oder „hier geht es um eine Verstrickung mit einem Toten, die eine ganz bestimmte Intervention erforderlich macht“ oder so etwas. Ich bleibe vielmehr Zeuge der Erfahrung, die sich in der Aufstellung vollziehen will und dies auch tut, wenn ich als Therapeut *nicht* eingreife, das ist sehr wichtig. Ich lasse die beginnende Begriffsbildung und die Neigung zur Kategorisierung des wahrgenommenen Geschehens in meinem Bewusstsein immer wieder los. Ich bleibe in einem Zeugenbewusstsein. Was ist damit gemeint? Der Zeuge nimmt wahr, greift aber nicht in das Geschehen ein. In meinen langjährigen Meditationserfahrungen habe ich gelernt, unabhängig von meiner Ich-Wahrnehmung wahrzunehmen und das kommt in meiner Arbeitsweise sehr klar zu Geltung. Ich habe damit umzugehen gelernt, dass ich eine offene Wahrnehmung haben kann, ohne dass ich mit meinem Bewusstsein eingreife bzw. reflexartig eingreifen muss. Ich nehme wahr, was ist und wie es ist, und zwar ohne Wertung und Einteilung in gut oder schlecht, und auch ganz ohne die Absicht, dass das, was geschieht oder sich zeigt, in eine bestimmte Richtung zu gehen habe.

*FO:* Du sagst, das Nicht-Eingreifen sei wichtig. Aus (alltags-)soziologischer Sicht verweist diese Anforderung (und die dafür bewusst aufzubietende Anstrengung des Therapeuten) auf den unser Alltagserleben bzw. unsere Alltagswirklichkeit üblicherweise kennzeichnenden „kognitiven Stil“ (Schütz 1971) und auf die damit verbundenen Wahrnehmungsmuster, also die Art und Weise, wie die Wirklichkeit erlebt wird. Diese im Alltag ganz selbstverständlich und fraglos geltende Ausrichtung unseres Bewusstseins muss in der Aufstellungsarbeit gewissenmaßen abtrainiert werden und die kognitive Vorherrschaft muss zumindest relativiert werden. Zudem sind bestimmte Gesetzmäßigkeiten der Alltagswelt, wie die klare Trennung von Lebenden und Verstorbenen, von Anwesenden und Abwesenden sowie das, was als natürliche Einstellung der Alltagswelt bezeichnet wird, in der Aufstellungsarbeit aufgehoben. D.h. dass im Deutungsraum bzw. in der Wirklichkeit der Aufstellung, der Welt und ihren Gegenständen auch ganz andere Bedeutungen zugewiesen werden können als im Kontext des Alltagshandelns. Darüber hinaus scheint der Aufstellungsleitung eine Bewusstseinsspannung abverlangt zu werden, die das übliche „Hellwachsein“ (Schütz 1971, S. 244) der Alltagswelt übersteigt und sich davon ganz wesentlich unterscheidet, indem in der Aufstellungsarbeit eine zusätzliche Wahrnehmungsebene miteinbezogen wird. Im Alltagserleben wird diese (zusätzliche) Wahrnehmungsebene – der Philosoph und Phänomenologe Merleau-Ponty (1967) nennt sie Präsenzbewusstsein – üblicherweise nicht gezielt als Deutungsressource zur Sinnkonstruktion genutzt. Damit in Verbindung stehen die von Merleau-Ponty in den Vordergrund

gerückte Leiblichkeit sowie das Primat der Wahrnehmung. Damit Aufstellungsarbeit gelingt, gilt es den Zugang zum Präsenzbewusstsein einzüben (siehe auch Böhme 2014, S. 151) und den Leib als Wahrnehmungsorgan entsprechend zu kultivieren. Kommen wir zurück zur Wahrnehmung, zur absichtslosen Wahrnehmung des Aufstellers, du wolltest hierzu noch etwas sagen.

*HH:* Weil ich wahrnehme, was ist, sehe ich auch, dass – wenn wir Menschen, Strukturen oder Symptome etc. stellvertretend aufstellen – die Stellvertreter von den Bewegungen der Menschen oder den innewohnenden Resonanzinformationen von Strukturen, Symptomen etc. erfasst werden. Und zwar so, wie sie sind oder waren, dass sich also gewissermaßen vergangene und erstaunlicherweise auch zukünftige oder besser potenzielle Realitäten wie in einem Spiegelbild (re-)inszenieren. Die gespeicherten, auch unterbrochenen Bewegungen wollen sich durch die Stellvertreter zeigen und fortsetzen, weil wir, Aufstellungsleitung und Stellvertreter, sie durch unsere auf die stellvertretende Wahrnehmung und das Spüren von Resonanz ausgerichtete Aufmerksamkeit aufrufen und damit in Bewegung bringen. Unser Bewusstsein und die gespeicherten Informationen kommen wechselseitig in Resonanz, weil wir mit unserer Aufmerksamkeit – in einem Stille-Prozess – dort verweilen. Dadurch nehme ich auch die Bewegung wahr. Ja, ich spüre – das ist ein Spüren, eine Wahrnehmung –, da fehlt etwas oder es ist etwas zu viel. Es bildet sich sozusagen in mir ab, wie ein Sog, der von einem leeren Raum ausgeht, woraufhin mein Blick und meine Aufmerksamkeit dort hingehen. Ich merke, da fehlt etwas, ich fühle, dass etwas nach Ausgleich verlangt, spüre eine Art Notwendigkeit eine Homöostase in dem Geschehen herzustellen. Und dann geht mein Therapeuten-Pop-up-Fenster hoch, wie wir es von der Arbeit am PC kennen. Ich, als Aufsteller, füge vielleicht jemanden, einen Stellvertreter, hinzu und klicke den Aufsteller anschließend wieder weg, gehe wieder in die offene Wahrnehmung und setze mich dieser Wirkung wiederholt aus.

Zudem spüren es (geübte) Stellvertreter ebenfalls, wenn jemand oder etwas fehlt. Du als Aufsteller erkennst und spürst also auch bei denen, die für jemanden oder etwas stehen, wenn sie merken, dass da was fehlt. Bei dir selbst erkennst du es an der Wahrnehmung eines Körpergefühls, an Empfindungen, an plötzlichen Gedanken und Worten, die dir in den Sinn kommen, oder Bewegungsimpulsen, denen du in diesen (leeren) Raum folgst. Aber der leere Raum ist nicht wirklich leer, da ist sozusagen etwas, das freigelegt wird. Im Grunde ist die Information des Gefüges von Anfang an mit aufgestellt, bloß ist sie erstmal nicht wahrnehmbar, weil wir auf die Personen, die Stellvertreter schauen oder wie sie sich im Raum positionieren und weil wir vielleicht auch noch mit unseren (kognitiven) Annahmen über das Geschehene oder bereits mit möglichen Interventionen befasst sind.

Dieses Etwas im leeren Raum, nennen wir es das Higgs-Teilchen der Psychotherapie, wird demnach nicht vordergründig durch den Vertreter manifestiert, sondern durch eben diesen leeren Raum selbst, indem das Gefühl bzw. die Wahrnehmung, dass etwas fehlt, den Weg zu den Informationen im leeren Raum weist und diese aufruft. Diese Informationen sind gleichzeitig immer da und das spüre ich bzw. damit bin ich sofort in Verbindung. Den Umgang damit habe ich gelernt. Die Wahrnehmung des leeren Raumes durch unser Bewusstsein geht zurück auf traditionelle Übungen, die ich eingeübt und gelernt habe zu verstehen. In der Yogatradition gibt es Unterweisungen, niedergelegt in alten Schriften – die Yoga-Sutren des Patanjali zum Beispiel sowie das Vijnana Bhairava aus dem kaschmirischen Shivaismus –, die meines Erachtens genau das beschreiben, was in der Aufstellungsarbeit in dieser Hinsicht vor sich geht. Beide Texte beschreiben, wie unser Bewusstsein arbeitet. Für mich sind das die überzeugendsten psychologischen Texte, die es gibt, die heutigen eingeschlossen. Sie definieren den Geist und haben die Wirkungsweise unseres Geistes im

Fokus. In der shivaistischen Schrift beispielsweise sind sehr viele Übungen benannt, wie und was geschieht, wenn du deine Wahrnehmung zwischen zwei Objekte richtest. Es handelt sich um ein Stillhalten der Aufmerksamkeit zwischen der Wahrnehmung von zwei Objekten, es geht darum den „Geist in der Mitte (dazwischen) ruhen zu lassen“ (vgl. Bäumer 2013, 111). Hintergrund dieser Übung ist, dass unsere Wahrnehmung und unser Denken für gewöhnlich von einem sichtbaren Gegenstand zum nächsten springen, nicht zur Ruhe kommen und an der äußeren Form und den Annahmen darüber anhaften. Die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die „Mitte“ bzw. auf das „Zwischen“ eröffnet vorhandene, neue Bewusstseinsräume.

Ein Beispiel aus der Natur: Du stehst an einem Bach und blickst auf das fließende Wasser und nimmst wahr, wie es über einen Stein hinweg fließt und leise murmelt. Wenn du jetzt mit deiner Aufmerksamkeit in den Zwischenraum von fließendem Wasser und der Oberfläche des Steines gehst und dort mit deinem Bewusstsein verweilst, dann wird der Zwischenraum, ein vorher nicht wahrgenommener neuer Bewusstseinsraum, „[...] und daher kann die Wirklichkeit so aufleuchten, wie sie ist“ (Bäumer 2013, 112). Dieser „Effekt“ kommt auch in der Aufstellungsarbeit zum Tragen. Richte ich beispielsweise meine Aufmerksamkeit mit offener Wahrnehmung auf die Leere oder auf das „Dazwischen“ zweier Stellvertreter aus, dann handelt es sich nicht nur um eine rein räumliche, sondern auch um eine fühlbare Leere. Und wie eine blitzartige innere Bewegung kommt es plötzlich hoch. Es macht sich in meinem Gefühls- und Verstandeskörper, mitunter auch in meinem physischen Körper bemerkbar und ich erkenne daraufhin, „Oh, das ist der Opa“, wobei das für mich zu dem Zeitpunkt zunächst nur eine These ist. Ich stelle anschließend einen Stellvertreter für den Opa auf, manchmal benenne ich den Stellvertreter mit Opa, ein anderes Mal bleibt dieser unbenannt. Jedenfalls stelle ich jemanden hin und dann sehe und spüre ich, wie die übrigen aufgestellten Personen darauf reagieren und nehme an deren Wirkungen wahr, ob die Person dazugehört oder nicht.

Überdies bin ich mit den einzelnen Menschen sowie gleichzeitig mit dem leeren Raum immer in einer Verbindung, die darauf beruht, dass es ähnlich einer Pendelbewegung von Moment zu Moment immer hin und her geht. Dabei bleibe ich immer im gegenwärtigen Moment. Dieses bestimmte Ausgerichtet-Sein des Aufstellers ist wie ein Sehen, wie ein Gewähr- und Gewiss-Werden, „hierzwischen“ ist etwas. Und wenn ich diesem Impuls folge, mich hinein entspanne, geschieht etwas.

*FO:* Das läuft ein wenig quer zu Konzepten und Standards, wie man sie aus der frühen Aufstellungsarbeit kennt, wo man manchmal die Tendenz hatte oder den Versuch unternahm, einen Fall oder ein Anliegen schnellstmöglich „einzutüten“, ihn gewissermaßen konzeptionell klar zuordnen zu können. Wenn ich Dich richtig verstehe, sagst du nun, ausgehend von deiner Beschreibung dieser Pendelbewegung, dass ich als Aufstellungsleiter (oder auch als Stellvertreter in einer Aufstellung) meine Aufmerksamkeit auf die Leere richten und zugleich meine kognitive Ausrichtung etwas relativieren soll und dass ich die offene Wahrnehmung als Akt, als Vollzug einer bestimmten inneren Haltung praktizieren soll. Und das geschieht wiederum auf der Basis meines Körpers, meiner Empfindungen, meiner Innerlichkeit und auch meines kognitiven Apparats. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das Wissen über die Leere der erste Schritt ist, verlangt aber gleichzeitig einen zweiten, nämlich dieses Wissen erfahrbar zu machen.

*HH:* Ich möchte zurück zur offenen Wahrnehmung kommen: Es ist volle Präsenz und Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment als bewusste Praxis! In diesem Zusammenhang ist für mich das Wort „Anfängergeist“ aus dem Zen sehr bedeutsam. Anfängergeist meint u. a. die

Fähigkeit, jeden Moment als neu und einzigartig zu sehen und sich ihn nicht bloß vorzustellen. Dies setzt einen offenen Geist, eine offene Haltung voraus. Alles ist da, so wie es jetzt ist, und jeder Moment ist neu und einzigartig. Diese Geisteshaltung gilt für mich auch im Aufstellungsprozess und bestimmt, wie ich den gegenwärtigen Moment wahrnehme. Mit dieser Haltung bin ich ganz da, setze mich bedingungslos dem gegenwärtigen Moment aus und lasse mich gewissermaßen von Moment zu Moment führen. Dabei folge ich keiner bestimmten Absicht, suche auch keine ressourcenorientierte Lösung. Davon verabschiede ich mich, ich lasse hier einfach los! Das schließt ein, dass durch die verschiedenen Anliegen und Fragen der Menschen auch lösungsorientierte Aufstellungen entstehen (können), auch dem stimme ich zu. In Bezug auf die Rolle der Stellvertreter in diesem Zusammenhang, vertraue ich auch niemals allein den Aussagen und Handlungen der Stellvertreter, sondern versuche diese (im Rahmen der Pendelbewegung) stets mit meinem Bild abzugleichen. Im Zweifelsfall gilt meine Wahrnehmung, schließlich trage ich auch die letztendliche Verantwortung für die Aufstellung. Demzufolge bedarf es für mich auch für Numinoses einer verantwortlichen Person, die Rede und Antwort stehen muss und gleichzeitig in ihren Deutungen und Entscheidungen hinterfragbar bleibt.

Auch die Sätze, die im Rahmen der Intervention eingesetzt und den Stellvertretern vorgeschlagen werden, müssen aus dem Aufstellungsgeschehen und dessen offener Wahrnehmung heraus entstehen, sie kommen genauso aus einem leeren Raum. Es gibt zwar so etwas wie Brückensätze, die wiederholt eingesetzt werden, damit sich etwas verbinden kann oder muss. Das sind strukturierende Beziehungssätze, die eingesetzt werden, wenn beispielsweise jemand verletzt worden ist und diese Person dem Stellvertreter sagt: „Das hat mich verletzt“. Das ist eine Art fühlende Bestandsaufnahme. Man spricht diese Sätze aus, benennt, was ist, und der Aufstellungsleiter verzichtet darauf, gleich einen scheinbaren Lösungssatz zu liefern. Aus dem dann folgenden Spüren heraus kommt das Neue, der nächste Schritt.

In meiner Arbeitspraxis kommt noch eine bestimmte Wahrnehmung hinzu, die ich Herzensqualität nenne. Herzensqualität ist ein Resultat von Meditationserfahrungen, die ich auf meinem spirituellen Weg gemacht habe. Viele Erfahrungen, die wir in einem Meditationsprozess machen können, sind nicht so wichtig, was mir jedoch wichtig ist, ist die Essenz, die daraus entstehen kann, nämlich Mitgefühl. Durch die absichts- und bedingungslose Annahme des Seins entsteht Mitgefühl. Du bist ein Teil von allem, bist nicht verschieden, sondern du bist vielmehr spürend verbunden. Ich verbinde mich mit diesem Menschen, ohne dass ich das bewusst mache, aber ich fühle mich einfach nicht verschieden. Gewissermaßen diene ich diesem Menschen und seinem (Familien-)System, die für mich alle gleichwertig sind. Um es auf den Punkt zu bringen: Das Wesentliche der Aufstellungsarbeit ist für mich das Hineinnehmen in Mitgefühl. Hineinnehmen in Mitgefühl bedeutet nicht nur, als Aufsteller mit jemandem Mitgefühl zu haben, sondern es auch in dieser Person zu erzeugen. Das heißt, die Person kann sich selbst und ihre Geschichte annehmen und fühlt sich in das Leben als Ganzes vollständig eingebunden.

*FO:* Im Zusammenhang von Herzensqualität hast du von deinen eigenen Meditationserfahrungen gesprochen und bist offensichtlich darüber zu einem dich anleitenden Konzept zur Aufstellungsarbeit gelangt. Welche Rolle spielt deiner Meinung nach Meditation bzw. die Vermittlung von Meditationsübungen in der Ausbildung für die Aufstellungsarbeit, und wenn man darüber hinaus geht, auch für die Psychotherapie? Könntest du das kurz erläutern?

*HH:* Meditation hat für mich in der Psychotherapie, in der Aufstellungsarbeit und auch in meinem Ausbildungscurriculum einen großen Stellenwert. Es geht bei Meditation, wie bei vielem, nicht

darum, viele verschiedene Meditationen hin und wieder zu üben, sondern eine Meditationsform über Jahre unter Begleitung zu praktizieren. Dann kommt der Mensch von der Breite in die Tiefe einer Erfahrung. Wenn Du über Jahre mit einer Meditationsmethode übst, kannst du klarer die Bewegungen deines Geistes wahrnehmen, und das ist das entscheidend Hilfreiche für die Aufstellungsarbeit, die Unterscheidungsfähigkeit. Die Unterscheidung deiner Geistbewegungen von den Geistbewegungen, die vom Feld und den Vertretern kommen. Auch die Erfahrungen in der Meditation, dass es verschiedene Bewusstseinsräume und erfahrbare Zustände unseres Geistes jenseits unseres Alltagsbewusstseins gibt, sind wesentlich. Sie lassen z. B. besser erkennen, was u. U. die Vertreter wahrnehmen, die ja im Aufstellungsprozess stellvertretend Menschen und Ereignisse spüren. Wichtig ist hierbei das eigene Erleben von dem des Stellvertreters zu unterscheiden. Hinter diesem Erleben stehen auch Geistprozesse und manch Stellvertreter hat z.B. stellvertretend eine transpersonale Erfahrung gemacht, weil er jemanden in einer Situation vertreten hat, der in seiner Lebenssituation eine transpersonale Bewusstseins erfahrung gemacht hat.

Eine meiner Kurzdefinitionen, was Aufstellungsarbeit ist, spiegelt auch den Meditationshintergrund: Das Aufstellungsgeschehen spiegelt gespeichertes menschliches Bewusstsein sowie Bewusstsein in allen Formen in ein stellvertretendes personales Gegenüber. Es ist eine Resonanzerfahrung, die Zeit und Raumerleben aufhebt, und sich in der Stille differenziert. In der Tiefe sind Aufstellungen daher Meditationen mit therapeutischen und anderen Nebenwirkungen.

*FO:* Das heißt, der Einsatz von Meditation, im Hinblick auf die Aufstellungsarbeit, hat vorwiegend den Vorteil damit die eigene Wahrnehmung zu schulen, die über Selbstbeobachtung zugänglichen Geistesaktivitäten zunächst zu identifizieren und anschließend zu unterscheiden. Dazu gehört auch das ganze Spektrum an Empfindungen, körperlich wahrnehmbaren Impulsen, Gedanken und inneren Bildern, die in unserem Bewusstsein auftauchen und wieder verschwinden.

*HH:* Ja genau, man muss als Aufsteller einmal wahrnehmen und erkennen, was man selbst wahrnimmt, und dafür auch ein Verständnis haben bzw. begreifen, wie man selbst zu diesem Erkennen, einer Idee oder einer Hypothese gekommen ist. Denn schließlich gilt es dafür Sorge zu tragen, dass man eben nicht in eigenen Bildern, Erinnerungen, Wertvorstellungen und Therapieannahmen gefangen ist, sich nicht in eigenen Wunschvorstellungen, Heilungsabsichten sowie Abwehrverhalten verliert.

Es erfordert eben diese Achtsamkeit, die Fähigkeit die eigenen Gedanken als Gedanken wahrzunehmen. Man muss in diesem Prozess der Aufstellungsarbeit die Kompetenz haben seine eigene Gedanken- und Gefühlswelt gleichzeitig auf einer Metaebene zu begreifen, d. h. auch gleichzeitig das wahrzunehmen, was aktuell bei sich, bei dem Menschen, der aufstellt, und bei den Stellvertretern passiert und mit dem Klienten und den Stellvertretern in Verbindung zu bleiben. Als Aufsteller arbeitet man also auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig, man pendelt immer hin und her: Gleichzeitig führt man den Prozess, lässt den Prozess los, und vor allen Dingen muss man präsent sein, ganz da sein. Für mich ist ein Aufstellungsseminar vom ersten bis zum letzten Moment stets vollkommene Aufmerksamkeit! Meditation wird in der Aufstellungsarbeit leider immer noch als esoterisch belächelt. Gleichzeitig ist zu beobachten, dass der Nutzen von regelmäßiger Meditationspraxis sowohl in der Medizin als auch in der Psychologie allmählich erkannt wird. Ich bin zuversichtlich, dass kompetent angeleitete Mediationserfahrungen eines Tages zu den Grundfertigkeiten in der Psychotherapie oder Beratung gehören werden. Die über Einübung erschließbare Wahrnehmung der meditativen Bewusstseinsvorgänge erfordert für die

Meditationspraxis ein beharrliches Verweilen können. Genau diese Fähigkeit ist für die Aufstellungsarbeit essentiell.

Zum Abschluss noch das kleine Tetralemma der Aufstellungsarbeit:

*Das Eine:*

Es geht darum systemisch-konstruktivistisch wahrzunehmen und zu handeln.

*Das Andere:*

Es geht darum phänomenologisch-systemisch wahrzunehmen und zu handeln.

*Beides:*

Es geht darum phänomenologisch-systemisch und systemisch-konstruktivistisch wahrzunehmen und zu handeln.

*Keines von beiden:*

Es geht darum weder phänomenologisch-systemisch noch systemisch-konstruktivistisch wahrzunehmen und zu handeln.

*Das ganz andere:*

Es geht darum neurowissenschaftlich, quantenphysikalisch und traumatherapeutisch wahrzunehmen und zu handeln.

*All dies nicht:*

Es geht darum, es so zu machen wie Bert Hellinger.

*Selbst das nicht:*

Es geht darum bloß nicht mit Bert Hellinger in Verbindung gebracht zu werden.

Die Wahrheit, die hinter all dem steht:

*Nicht immer so!*

*FO:* Vielen Dank für das Gespräch.

*HH:* Sehr gerne!

## Literatur

Böhme, G. (2014). *Bewusstseinsformen*. München: Wilhelm Fink Verlag.

Merleau-Ponty, M. (1967). *Das Primat der Wahrnehmung*, Berlin/New York: de Gruyter.

Nazarkiewicz, K./Kuschik, K. (Hrsg.) (2015). *Handbuch Qualität in der Aufstellungsleitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag

Oberzaucher, F. (2015). "Schaut auf die Bewegung!". Ein ethnografischer Beitrag zur Aufstellungsarbeit. In: K. Nazarkiewicz/K. Kuschik (Hg.), *Qualität in der Aufstellungsleitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schütz, A. (1971). *Das Problem der sozialen Wirklichkeit*. Bd. 1: *Gesammelte Aufsätze*. Den Haag: Martinus Nijhoff.