

Das Potenzial der Freien Systemischen Aufstellungen

Olaf Jacobson

Als ich 2003 die Freien Systemischen Aufstellungen oder auch das Freie Familienstellen (kurz: Freies Stellen) entwickelte und dabei das Buch schrieb „Das freie Aufstellen – Gruppendynamik als Spiegel der Seele“, erlebte ich parallel dazu und auch die folgenden Jahre, dass das traditionell geführte und therapeutisch begleitete Familienstellen nach Bert Hellinger durch öffentliche Angriffe in der Presse in eine Krise geriet. Man warf Bert Hellinger oder auch dem Familienstellen allgemein vor, dass

- der Leiter einer Aufstellung gegenüber seinem Klienten dogmatisch auftreten würde.
- die Klienten durch Behauptungen und Grenzüberschreitungen verwirrt werden.
- es ein autoritäres Gruppenverfahren sei und an psychische Vergewaltigung grenze.
- die Wahrnehmungen von Stellvertretern Humbug seien.
- der Leiter sich anmaßt, als Außenstehender mehr sehen und erkennen zu können als der Klient selbst.
- der Leiter als „Vermittler einer höheren Macht“ auftreten, erteilen und bei Misserfolg dem Klienten die Schuld geben würde.
- das Menschenbild von Hellinger extrem konservativ sei.
- die Erfindung eines „wissenden Feldes“ dem Leiter und den Stellvertretern eine nahezu absolute Macht über den Klienten gebe.
- die Methode unwissenschaftlich und nicht fundiert sei.
- viele therapeutisch unqualifizierte Aufstellungsleiter Seminare anbieten etc.

Gleichzeitig zu dieser auftauchenden Kritik ließ der bis dahin anwachsende Boom bei den Familienaufstellungen nach, und Aufstellungsveranstaltungen sowie Kongresse wurden weniger besucht als die Jahre zuvor.

Dadurch wurde mir das Potenzial des Freien Stellens noch klarer, als es vorher schon war. Im Folgenden erkläre ich zunächst die Regeln der Freien Systemischen Aufstellungen und erläutere dann das Potenzial.

Zunächst zur Definition der Begriffe:

Organisator ist derjenige, der die Veranstaltung organisiert und dafür sorgt, dass es von Anfang bis Ende „Freies Aufstellen“ bleibt.

Aufsteller ist derjenige, der gerade ein *eigenes* Thema mithilfe von Stellvertretern aufstellt (bei dieser Definition ist der Aufsteller kein Seminarleiter).

Stellvertreter ist derjenige, der für die Aufstellung zur Verfügung steht und eine Rolle übernimmt.

Beobachter ist derjenige, der die Aufstellung von außen

beobachtet, ohne als Stellvertreter oder Aufsteller beteiligt zu sein.

Leiter ist derjenige, der die Aufstellung leitet, den Stellvertretern Fragen stellt, ihnen Aufträge gibt, experimentiert, ausprobiert und nach einem besseren Gleichgewicht sucht. Der Aufsteller kann selbst der Leiter seiner eigenen Aufstellung sein, er kann aber auch jemand anderen als Leiter seiner Aufstellung bestimmen.

Der wesentliche Unterschied der Freien Systemischen Aufstellung zur therapeutisch begleiteten Familienaufstellung ist, dass der Aufsteller eigenverantwortlich über seine Aufstellung bestimmt. Auch ist jeder weitere Teilnehmer von Anfang bis Ende der Veranstaltung eigenverantwortlich, unabhängig davon, wofür er zur Verfügung steht. Damit das freie Aufstellen auch wirklich frei und eigenverantwortlich für jeden bleibt, sollten folgende Rangfolgen und Regeln von allen Personen eingehalten werden:

Entscheidungsrangfolgen

für die gesamte Veranstaltung:

1. Organisator (sorgt für die Einhaltung der Regeln und organisiert, wer aufstellen darf) hat Vorrang vor
2. Teilnehmer

für die einzelne Aufstellung:

1. Aufsteller (entscheidet immer frei, selbstständig, unabhängig und eigenverantwortlich) hat Vorrang vor
- (2. Leiter – vom Aufsteller gewählt, wenn er nicht selbst leiten möchte – hat Vorrang vor)
3. alle übrigen Personen (Stellvertreter, beobachtende Gruppe, Organisator)

Bemerkungen dazu:

Entscheidend bei den Freien Systemischen Aufstellungen ist, dass der Aufsteller immer Vorrang hat – selbst vor dem Leiter seiner eigenen Aufstellung. Alles, was der Aufsteller bezüglich seiner eigenen Aufstellung entscheidet, ist von allen anderen Personen zu berücksichtigen und zu achten. Falls gewertet wird, dann nur als „persönliche Meinung“. Der Organisator von Freien Systemischen Aufstellungen hat die Hauptaufgabe, darauf zu achten, dass der Aufsteller immer diesen Vorrang behält und niemals von anderen Teilnehmern (oder vom Organisator selbst) „vom Thron“ gestoßen wird.

Dabei ist jeder Teilnehmer und auch der Organisator frei zu entscheiden, ob man dem Aufsteller für seine Aufstellung zur Verfügung steht, und wenn ja, in welcher Form.

Die Eigenverantwortung kann jeder frei ausüben, wenn folgende Regeln eingehalten werden:

Regeln der „Freien Systemischen Aufstellungen nach Olaf Jacobsen“

1. Alles gehört dazu – auch die folgenden Begrenzungen:
 2. Der Organisator setzt Grenzen für Veranstaltung, Raum und sich selbst.
 3. Der Aufsteller setzt Grenzen für seine Aufstellung und sich selbst.
 4. Die Stellvertreter setzen Grenzen für ihre Rolle und sich selbst.
 5. Die übrigen Teilnehmer setzen Grenzen für sich – oder gehen aus dem Raum.
- = Jeder handelt eigenverantwortlich (kein Gruppendruck, keine „allgemein üblichen“ dogmatischen Grenzen oder Anweisungen, sondern nur „persönliche“ Grenzen)

Erläuterungen zu den Regeln:

1. Es gibt als Ausgangsbasis zunächst absolut keine Beschränkungen, das heißt, *während* einer Aufstellung dürfen sich Teilnehmer frei in diese einmischen, sich nebenbei unterhalten, ihre Handys anlassen und notfalls telefonieren, zur Kekse-Theke gehen und naschen, Obst essen, die Gruppe darf unruhig sein etc. Dahinter stehen der Gedanke und die Erfahrung, dass jeglicher „zufällige“ Impuls aus der Gruppe für das gerade aufgestellte Thema ein Spiegel sein *könnte*. Doch wem diese Freiheit zu viel ist, der kann für sich entsprechende Grenzen setzen, was in den folgenden Punkten geregelt wird.
2. Ich als Organisator setze zum Beispiel gerne die Grenze, dass Stellvertreter aggressive Impulse oder ein lautes Schreien (das die Gruppe erschrecken kann) zunächst ankündigen. Des Weiteren setze ich Grenzen, wenn Stellvertreter unachtsam mit dem Raum umgehen (... bitte Vorsicht bei wertvollen Bildern, Achtsamkeit bei Pflanzen etc.).
3. Jeder Aufsteller darf frei entscheiden, auf welche Weise die Gruppe während *seiner* Aufstellung aktiv sein darf. Soll jeder frei seinen Impulsen folgen? Oder soll sich die Gruppe zurückhalten und Ruhe bewahren? Sollen die Handys ausgeschaltet werden? Darf sich eingemischt werden oder sollte man sich erst melden und reden, wenn man vom Aufsteller dazu aufgefordert wird? Und sobald einem Aufsteller etwas unangenehm wird, darf er Grenzen setzen und die entsprechenden Personen auffordern aufzuhören. Der Organisator unterstützt ihn darin. So kann der Aufsteller seinen eigenen Rahmen bestimmen, seine Eigenverantwortung frei ausüben und sich vor zu großen Schritten schützen.
4. Wird einem Stellvertreter die Dynamik einer Rolle zu viel, kann er sich auch entscheiden, dieser Dynamik nur noch 50% oder weniger zur Verfügung zu stellen – oder auch ganz aus der Rolle zu gehen. So „wartet“ ein Stellver-

treter nicht mehr auf äußere Entscheidungen und rutscht beim Warten eventuell zu tief in eine Rolle, sondern ist im Übernehmen und Spielen der Rolle vollkommen eigenverantwortlich und kann die „Tiefe“ frei für sich steuern.

5. Wenn Beobachter beobachten müssen, wie „unsinnig“ oder „achtunglos“ ein Aufsteller mit seiner Aufstellung umzugehen scheint, und darunter leiden oder sich aufregen („Wie kann man nur ...!“), können sie sich auch jederzeit dadurch schützen, indem sie für den Zeitraum dieser Aufstellung den Raum verlassen. Man muss den Aufsteller nicht mehr unbedingt konfrontieren, wodurch Grenzüberschreitungen gegenüber dem Aufsteller provoziert werden könnten. Man kann auch gehen.

Meine Teilnehmer und ich haben in den letzten acht Jahren sehr gute Erfahrungen mit diesen Regeln gemacht. Die Befürchtungen, Vermutungen und Spekulationen, die Aufstellungsleiter und Therapeuten anbringen, die das therapeutisch begleitete Aufstellen praktizieren und vom Freien Aufstellen hören, bestätigen sich meiner Erfahrung nach nicht. Ich lade dazu ein, die Freien Systemischen Aufstellungen nach diesen Regeln eine Zeit lang selbst anzubieten und auszuprobieren und damit Erfahrungen zu sammeln.

Wird das Familienstellen auf diese Weise „frei“ durchgeführt, dann ist die logische Folge davon, dass alle öffentlichen Vorwürfe haltlos werden.

- Falls ein Leiter dogmatisch auftreten sollte, kann der Klient sich auch frei dagegen entscheiden und seinen Leiter entlassen, denn er hat gegenüber dem Leiter immer Vorrang.
- Behauptungen werden „relativ“ und erscheinen „nur“ noch als Mitteilung einer „persönlichen Meinung“. Und sollten Grenzen überschritten werden, so ist jeder frei und eigenverantwortlich, seine Grenzen wieder zu setzen und zu verstärken.
- Außerdem hat der Organisator die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass Grenzen geachtet werden – ansonsten ist dies kein „freies“ Aufstellen mehr.
- Autoritäres Verhalten und psychische Vergewaltigung sind nicht mehr möglich, da jeder frei entscheiden kann, einem autoritär auftretenden Teilnehmer sich nicht weiter zur Verfügung zu stellen. Außerdem kann der autoritär Auftretende aus dem Raum geschickt werden. Und sollte der Organisator bezüglich der aufgestellten Thematik auch nur minimal autoritär (bestimmend) auftreten, ist dies kein freies Aufstellen und er widerspricht sich selbst in seinem Angebot, freies Aufstellen zu organisieren.
- Es spielt keine Rolle mehr, ob die Wahrnehmungen von Stellvertretern einer „Wahrheit“ entsprechen oder „Einbildungen“ sind. Entscheidend ist hier nur noch, ob das Verhalten und die Gefühle der Stellvertreter dem Aufsteller zu neuen Ideen oder zu lösenden Wirkungen verhelfen – vollkommen unabhängig davon, aus welcher Quelle sie kommen.
- Alles, was ein Außenstehender meint, besser sehen zu können als der Aufsteller, wird immer nur als „Angebot“ und als „persönliche Meinung“ dem Aufsteller zur Ver-

- fügung gestellt – und der Aufsteller entscheidet für sich, ob es für ihn passt und Sinn macht oder nicht (wie ein „Realitätenkellner“, der verschiedene Realitäten zur Auswahl anbietet).
- Ob es eine „höhere Macht“ gibt, entscheidet allein der Aufsteller mit seiner Sichtweise. Er kann auch einfach nur die Gefühle der Stellvertreter als neue Ideen-Impulse nutzen, unabhängig davon, woher diese Gefühle ursprünglich kommen. Und Ratschläge werden immer nur „angeboten“. Ebenfalls ein Misserfolg wird nur vom Aufsteller „definiert“, und er entscheidet selbst, was daran „schuld“ sein könnte.
 - Menschenbilder werden immer nur als „Möglichkeiten“ angeboten, und der Aufstellende hat die freie Wahl, neue Sichtweisen auszuprobieren und zu testen, ob sie ihm helfen, ob sie auf ihn positiv und befreiend wirken – oder nicht.
 - Es spielt keine Rolle mehr, ob es ein „wissendes Feld“ gibt. Es wird einfach nur das eigenverantwortlich genutzt, was sich einem bietet, was einem hilft, oder man lässt es.
 - Es spielt keine Rolle mehr, ob die Methode wissenschaftlich fundiert ist. Es spielt nur noch eine Rolle, ob man sich selbst durch die Gefühle von Stellvertretern in seiner Suche nach Lösungen für seine Probleme unterstützt fühlt.
 - Es spielt keine Rolle mehr, ob ein Organisator therapeutisch ausgebildet ist, denn er hat keine therapeutische oder beratende Funktion mehr, sondern nur noch die Aufgabe, auf die Erklärung und Einhaltung der Regeln für die Freien Systemischen Aufstellungen zu achten. Ansonsten kann er – wie jedes andere Gruppenmitglied auch – seine persönliche Meinung mitteilen, falls dies vom Aufsteller gewünscht ist.

Therapeutische Hilfe bleibt möglich

Wer bisher nur das therapeutisch begleitete Familienstellen kannte und nun denkt, dass beim Freien Aufstellen therapeutische Interventionen nicht mehr möglich sind, der irrt. Der Aufsteller kann einen eventuell anwesenden Therapeuten oder Berater eigenverantwortlich bitten, für ihn die Aufstellung zu leiten. Und jeder Therapeut kann seine Gefühle, Erkenntnisse und Sichtweisen in vollem Umfang dem Aufsteller anbieten und mithilfe der Aufstellung nach einer Lösung für den Aufsteller suchen. Der einzige Unterschied zum bisher üblichen therapeutischen Rahmen liegt darin, dass der Therapeut dem Aufsteller immer untergeordnet bleibt, seine Ideen als „seine persönliche Meinung/Erfahrung“ anbietet und der Aufsteller immer die letztendliche Entscheidungsgewalt über sich, über seine Grenzen und über seine Aufstellung behält – er bleibt vollständig eigenverantwortlich und autonom.

Die einzigen Interventionen, die nicht mehr möglich sind, sind die, die für eine Wirksamkeit eine autoritäre Position als Voraussetzung benötigen. Doch wie viele wissen, könnte eine solche Wirkung eher eine eingrenzende als eine befreiende Wirkung entwickeln.

Möglicherweise unterstützt sie den Klienten kaum zur Entfaltung seiner Autonomie als Erwachsener, sondern reaktiviert und bestätigt eher das Machtverhältnis, das er aus seiner Kindheit kennt und worauf so mancher Therapeut hilflos – aber überzeugt – zurückgreift, wenn er nicht mehr weiterweiß.

Ich glaube, dass eine Unterordnung eines gut ausgebildeten und professionellen Therapeuten eine logische Konsequenz seines Berufes ist: seinem Klienten für die Lösung seiner Probleme optimal zur Verfügung zu stehen. Denn der Klient hat das Hauptziel (welches auch immer) – und der Therapeut das untergeordnete Ziel, dem Klienten bei der Erreichung seines Hauptzieles zu helfen. Dabei könnte schon allein der liebevoll gemeinte Gedanke eines Therapeuten: „Ich bin ausgebildet, ich habe viele Erfahrungen und daher kann ich dir auch helfen, wenn du dich meiner Hilfe auch wirklich öffnest ...“ eine gegenteilige Wirkung erreichen. Denn schon alleine diese Haltung stellt den Therapeuten (mit seinem Offenheitsmaßstab) über den Klienten und lässt ihn zunächst an der „Offenheit“ des Klienten arbeiten, womit der Klient sich dem Therapeuten zur Verfügung stellt – und nicht umgekehrt. Eine „Ausbildung“ und die Erreichung bestimmter Qualifikationen im Leiten von Aufstellungen können also gleichzeitig auch kontraproduktiv wirken (eventuell!), wenn sie nicht mit einer klaren Unterordnung unter die Autonomie eines aufstellenden Klienten verknüpft werden. Und eine Unterordnung setzt voraus, ein eventuell auftauchendes Gefühl von Hilflosigkeit gegenüber einem Klienten liebevoll ertragen, achten und vielleicht sogar verstehen zu können – ohne diese Hilflosigkeit mit Fachwissen heilen zu wollen.

Leere Mitte = Unterordnung

Des Weiteren wird oft beim „klassischen“ Familienstellen die „leere Mitte“ des Aufstellungsleiters gewünscht – mit dem Hintergrund, im Kontakt mit einem Klienten möglichst keine eigenen Ungleichgewichte mit einfließen zu lassen und damit den Klienten nicht zum Negativen zu beeinflussen. Dies lässt sich meiner Erfahrung nach lösen, indem der Therapeut immer aus der *untergeordneten* Position gegenüber seinem Klienten Vorschläge macht und dann seinen Klienten frei bestimmen und wählen lässt, was ihm guttut und was nicht. Jede Entscheidung eines Klienten wäre voll anzuerkennen, zu achten und als „richtig“ und „momentan stimmig“ für den Klienten zu erkennen. Meint ein Therapeut, er erkenne ein *Fehlverhalten* oder einen *Fehler* oder einen *blinden Fleck* in der Entscheidung seines Klienten, dann könnte das ein Zeichen dafür sein, dass der Therapeut seinen Klienten und alle seine (unbewussten) Hintergründe, die zu diesem scheinbaren Fehler geführt haben, noch nicht wirklich verstanden hat, dass er nicht sieht, welchen Schritt der Klient gerade macht, ihm also nicht wirklich optimal helfen kann.

Jeder kann indirekt oder direkt vom Problemträger selbst lernen, wie ihm zu helfen ist und welcher Schritt ihm „wirklich“ hilft. Und dazu müsste man ihn und sein indivi-

duelles Problem erst einmal vollständig verstehen und als „momentan richtig“ anerkennen lernen. Der Problemträger ist immer der „Lehrer“ und der Helfende immer der „ausprobierende Schüler“. Meint der Schüler, etwas verstanden zu haben, kann er nun dem Lehrer für die Problemlösung ergänzende Vorschläge unterbreiten und beobachten, ob der Lehrer dies auch als wirkungsvolle Ergänzung und Weiterentwicklung des momentanen Zustandes empfindet. Wenn ja, dann ist das die Bestätigung für den Schüler, dass er wirklich verstanden hat.

Bei den Freien Systemischen Aufstellungen ist durch die Regeln automatisch vorgegeben, dass bei der Suche nach Lösungen immer nur der Problemträger entscheiden und wahrnehmen kann, ob dieser Weg gerade hilfreich ist oder nicht, ob das Problem stärker wird oder tatsächlich geringer oder sogar vollständig verschwindet.

Alle Personen stellen sich dem Aufsteller und seinen „freien“ Entscheidungen in einer untergeordneten Position zur Verfügung. Und wenn sie das eventuell nicht wollen, können sie auch für sich eine Grenze setzen, nicht zur Verfügung stehen oder für eine Zeit den Raum verlassen. Doch der Kunde bleibt dabei immer König.

Wer als Therapeut in sich selbst einen Widerstand oder eine Empörung spürt bei dem Gedanken, in die untergeordnete Position zu wechseln und seine „Macht“ abzugeben und dies auch versucht zu rechtfertigen, der könnte eventuell daran ablesen, dass das Thema „Macht“ im Kontakt mit Klienten für ihn noch irgendwie eine Rolle spielt ...

Untergebene spiegeln die Leitung

Es gibt noch einen weiteren Hintergrund, der die Regel unterstützt, dem Aufsteller den Vorrang zu geben und ihm bezüglich *seiner* Aufstellung die Chefrolle und damit die vollständige Macht zu überlassen. Wer Aufstellungen schon länger kennt und auch Dynamiken im Alltag beobachtet, der wird vielleicht erkannt haben, dass „Untergebene“ oft die Dynamik ihres „Chefs“ spiegeln. Wenn eine Fußballmannschaft häufig verliert, wird der Trainer ausgewechselt. Wenn es Eltern schlecht geht, fühlen sich die Kinder auch nicht wohl und spiegeln es den Eltern. Wenn ein Chef einer Firma emotionale psychische Probleme hat, spiegelt sich dies in den Verhältnissen unter den Angestellten seiner Firma wider. Viele Berater wissen: Man wird ein System nicht friedlich verändern können, wenn man den Chef des Systems nicht auf seiner Seite hat.

Bestimmt nun der Klient selbst über seine Aufstellung und hat die Chefposition inne, dann ist dies die optimale Voraussetzung, um eine Aufstellungssituation innerhalb der gesamten Gruppe entstehen zu lassen, in der dem Klienten sein Ungleichgewicht möglicherweise ziemlich unverfälscht gespiegelt wird.

Leitet jedoch ein Therapeut an übergeordneter Stelle die Aufstellung und fällt Entscheidungen für die Aufstellung über den Kopf seines Klienten hinweg, weil er weiß, dass er

dafür entsprechend ausgebildet ist, die „leere Mitte“ einnehmen kann, mehr Erfahrungen besitzt und als Fachmann dies entscheiden kann, besteht durchaus die Möglichkeit, dass sich trotzdem seine eigenen Dynamiken in der Aufstellung widerspiegeln – und weniger die Dynamiken der Klienten. Und zwar nicht nur im negativen Sinne, sondern auch im positiven. Das heißt, es könnte sein, dass der therapeutische Aufstellungsleiter eine Aufstellung zu einem Happy End führen kann und eine Lösung erarbeitet, aber nicht, weil dies nun dem Klienten helfen kann, sondern weil der Therapeut dieses Thema selbst bei sich schon erlöst hat und die Aufstellung ihm (dem Therapeuten) nun diese Lösung spiegelt. Manche Klienten können mit so einer herbeigeführten Lösung aber gar nichts anfangen. Dies könnte eine wunderbare Erklärung dafür sein, warum ab und zu eine traditionell geführte Aufstellung eine für viele tief berührende Lösung zeigt und ein Klient gleichzeitig diese Lösung nicht wirklich „annehmen“ und „nachvollziehen“ kann, vielleicht sogar eher negativ verwirrt reagiert. Erklärung: Es ist nicht wirklich seine Lösung, sondern – trotz „leerer Mitte“ – die Lösung des Therapeuten, die sich in der Aufstellung gespiegelt hat, also die Lösung der Person, die die Leitungsposition innehat und im Chefsessel sitzt. Bei den Freien Systemischen Aufstellungen erlebe ich immer wieder: Wenn sich tatsächlich eine Lösung in der Aufstellung zeigt, während der Aufsteller seine Aufstellung selbst geleitet hat, dann ist der Aufsteller auch tatsächlich erleichtert und empfindet es genauso als Lösung wie seine Stellvertreter. Es gibt keine Differenz mehr zwischen der Lösung in der Aufstellung und der gefühlten Lösung des Aufstellers.

Im umgekehrten Fall fühlt es die gesamte (untergeordnete) Gruppe, wenn der Aufsteller noch nicht bereit ist, große Schritte zu gehen, sondern nur ganz kleine Schritte macht. Die Aufstellung bleibt oft an der Stelle stehen, an der der Aufsteller im Moment noch nicht weitergehen möchte. Das kann für diejenigen Beobachter anstrengend werden, die in diese Aufstellung persönlich etwas hineinprojizieren, unbedingt helfen wollen und das Potenzial für eine „größere Lösung“ sehen, als der Aufsteller im Moment erreichen möchte/kann. Ein Beobachter kann sich entsprechend wieder entlasten, wenn er die kleinen Schritte des Aufstellers achtet und sagt: „Wenn du Hilfe für die nächsten Schritte brauchst, dann komme auf mich zu. Ich bin bereit und könnte dir eine Idee anbieten (von der ich aber nicht weiß, ob sie dir auch hilft – das müsste man dann ausprobieren).“ Und entweder der Aufsteller testet und nutzt die Idee – oder er lässt es. Und der Beobachter sieht: „Es ist noch nicht an der Zeit oder es passt im Moment nicht, dass ich erfolgreich auf der Ebene helfen kann, die ich gerade fühle“ – und lässt entspannt los.

Die Qualität der Freien Systemischen Aufstellungen

Fazit:

Für die hohe oder niedrige „Qualität“ einer Aufstellung

sorgt beim Freien Aufstellen also nicht ein ausgebildeter Aufstellungsleiter, sondern der Aufsteller selbst. Es kommt immer darauf an, was ein Aufsteller aus seiner eigenen Aufstellung macht. Gleichzeitig kann dies ein Spiegel für ihn und seine Problematik darstellen und ihn dort abholen, wo er gerade steht. Dabei geht es nicht um die Frage, ob ein Organisator qualifiziert ist, helfen zu können, sondern es geht nur um die grundsätzliche Frage für den Aufsteller: „Was hilft mir? Was wirkt direkt auf mich und mein Problem? Wie komme ich etwas weiter?“

Und der Aufsteller kann so lange/so oft (auch in mehreren Aufstellungen) suchen und mit Stellvertretern experimentieren und die persönlichen Meinungen und Erfahrungen anderer (qualifizierter *und* unqualifizierter) Personen anhören und ausprobieren, bis er für sich etwas gefunden hat, was ihm einen Schritt weiterhilft. So ist er um eine Erfahrung reicher.

Die Freien Systemischen Aufstellungen bieten also meiner Meinung nach ein optimales Feld für autonome eigenverantwortliche Selbsterfahrung – im wahrsten Sinne des Wortes. Und sie bieten ein unendlich weites Spektrum an Möglichkeiten, denn der Aufsteller darf ja frei entscheiden, was er ausprobieren und experimentieren möchte. Er kann jegliche Form von Aufstellung wählen, die bereits erforscht und entwickelt wurde (verdeckt, offen, autopoietisch, homöopathisch, Problemaufstellung, Aufstellung des Anliegens, Chaosaufstellung, vielleicht sogar etwas Neues dazuerfinden, ...). Und ist ein Therapeut anwesend, der das Familienstellen nach Hellinger kennt und selbst praktiziert, dann kann der Aufsteller ihn im Rahmen der Freien Aufstellungen als Leiter wählen und sich „Familienstellen nach Hellinger“ wünschen – mit dem Unterschied, dies auch jederzeit eigenverantwortlich und frei verändern oder beenden zu können, seinen Leiter wieder zu entlassen, einen anderen Leiter zu wählen oder selbst die Leitung zu übernehmen.

Ich erlebe es manchmal bei meinen Veranstaltungen, dass ich zunächst der Gruppe die Regeln der Freien Systemischen Aufstellungen vorstelle und auch am Anfang immer wieder auf die freien Entscheidungsmöglichkeiten des aufstellenden Teilnehmers hinweise – woraufhin neue Teilnehmer sehr oft erleichtert und in gewisser Weise „befreit“ reagieren und ohne Scheu aufstellen wollen (= eine emotionale „Öffnung“ der Teilnehmer durch die Gewissheit, jederzeit Grenzen setzen zu dürfen und sich damit vor zu großen Schritten schützen zu können) – und dann läuft die Aufstellung eines ausgelosten Teilnehmers sehr ähnlich ab wie bei einer therapeutisch begleiteten Veranstaltung: Ich werde gebeten, mit meiner Erfahrung die Aufstellung zu leiten, der Teilnehmer schaut zu und lässt alles auf sich wirken, ist dankbar für das, was sich entwickelt und zeigt, ist berührt und empfindet das Schlussbild als tief gehende Lösung. Der Unterschied: Allen – auch dem Teilnehmer – ist bewusst, dass er jederzeit die Möglichkeit gehabt hätte, mir zu widersprechen und mich aus meiner Leitungsposition zu entlassen, ohne dass ich auch nur das kleinste Anzeichen

von Widerstand gezeigt hätte. Ganz im Gegenteil: Ich hätte ihn in dieser Entscheidung sofort unterstützt, mich zurückgezogen und abgewartet, was er als Nächstes zu tun gedenkt (ich helfe, indem ich nicht mehr helfe) – und hätte ihn auch in seiner nächsten Entscheidung unterstützt (sofern es den Rahmen des Freien Aufstellens nicht verletzt, wie zum Beispiel bei „Befehlen“ gegenüber anderen Teilnehmern). Der Teilnehmer könnte zum Beispiel auch einen Stellvertreter als „lösendes Element“ dazustellen – oder auch mehrere davon – und beobachten, in welche Richtung die Wirkung geht.

Die Freien Systemischen Aufstellungen sind *nicht* geeignet für Menschen, die eine Therapie benötigen oder therapiert werden wollen. Hierfür sind die therapeutisch begleiteten oder geführten Familienaufstellungen mit einem qualifizierten einfühlsamen Therapeuten geeigneter.

Ich freue mich – denn es ist mein persönliches Anliegen als Musiker und „Hobbypsychologe“, solche Wahlfreiheiten für Menschen immer häufiger und weit verbreitet möglich zu machen –, wenn qualifizierte Therapeuten und ausgebildete Aufstellungsleiter die Freien Systemischen Aufstellungen in ihre Arbeit integrieren, indem sie bei ihren Klienten zunächst nachfragen, ob sie eine Therapie mit Verantwortungsübernahme durch den Therapeuten oder eine eigenverantwortliche Selbsterfahrung wünschen (oder vielleicht sogar einen abwechselnden Mix aus beidem). Und ist die Tendenz des Klienten mehr zur Selbsterfahrung, so begibt sich der Therapeut zusammen mit der Gruppe auf die untergeordnete Position in der Rangfolge, lässt seinen Klienten absolut frei über seine Aufstellung entscheiden und – wenn vom Klienten gewünscht – bietet seine persönlichen (qualifizierten) Sichtweisen, Meinungen und Erfahrungen während der Aufstellung dem Klienten zur Auswahl an – so wie auch alle anderen Gruppenmitglieder, wenn vom Klienten gewünscht. Gleichzeitig sorgt der Therapeut bei der Kommunikation dafür, dass der Klient sich weiterhin frei fühlt, bezogen auf seine Aufstellung tun und lassen und entscheiden zu dürfen, was er möchte, ohne dadurch persönlich angegriffen oder gewertet zu werden und ohne eine Information zu erhalten, dass er hier gerade etwas „falsch“ macht. Denn das Sammeln von Selbsterfahrungen und das Erleben von Folgen, seien es angenehme oder unangenehme, können niemals „falsch“ sein, wenn man Selbsterfahrung wünscht.



Olaf Jacobsen Studium in Karlsruhe an der Staatlichen Hochschule für Musik und Universität (Musik und Mathematik), Dirigent, Pianist, Tenor, Musikpädagoge, Kinesiologe, Systemischer und Psychologischer Coach, Seminarleiter, intensives Studium und Erforschung eigener Gefühle, Veröffentlichung mehrerer Bücher und Artikel, Begründer der Methode „Freie Systemische Aufstellungen“ oder auch „Freies Familienstellen“, Bestseller-Autor, wohnt in Köln.

www.olafjacobsen.com