

Qualität in der Aufstellungsarbeit Teil 2: Über die Sprache

Einleitung

Eines der mächtigsten Werkzeuge, über die Therapeuten und Berater verfügen, ist die Sprache. Elisabeth Wehling, eine Sprach- und Kognitionsforscherin, bringt zum Beispiel in ihrem Buch „Politisches Framing“ spannende Beispiele, wie einzelne Worte unser Denken beeinflussen können. Die Idee, dass wir rational, objektiv und bewusst Denken und auf dieser Basis Entscheidungen treffen können, hat die moderne Kognitionsforschung längst zu Grabe getragen, Das ist vielleicht für aufmerksame Beobachter nicht komplett neu, aber die Kraft, die einzelne Worte entfalten können, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Ein Beispiel

Ein für mich sehr gutes Beispiel erläutert Frau Wehling an dem Begriff „Erderwärmung“ (Wehling, Politisches Framing, Seite 184). Dieses Wort hält sie für sehr problematisch, weil es das dahinter liegende Problem verharmlost. Mit dem Begriff „Erwärmung“ verknüpfen wir typischerweise sehr positive Empfindungen: Wärme bedeutet Nähe, Zuneigung, Geborgenheit, Gemeinschaft (wir sind Rudeltiere!). Wenn man damit also die dahinter liegende drohende Katastrophe ansprechen will, werden mit „Erderwärmung“ gegenläufige – und somit verharmlosende - Assoziationen generiert. Verwendet man dagegen „Erdüberhitzung“, werden damit eher unangenehme Empfindungen verknüpft, die das dahinter liegende Problem sinnlich wesentlich nachvollziehbarer beschreiben.

Achtsamkeit in der Aufstellungsarbeit

Mit diesem Wissen im Hinterkopf ist es hilfreich, zentrale Aussagen die man trifft, zu überdenken. Für mich ist zum Beispiel die Aussage „*eine Aufstellung abubrechen*“ extrem unglücklich. Ein Projekt wird abgebrochen, Gespräche werden abgebrochen, eine Bergbesteigung wird abgebrochen – all das wird typischerweise mit „scheitern“ verknüpft.

Klienten, die das erfahren, beziehen das Scheitern oft auf sich. „*Ich konnte mein Anliegen nicht richtig formulieren*“ oder „*mein Anliegen eignet sich nicht...*“ sind Aussagen, die ich in meiner Praxis immer wieder mal höre, wenn ich eine mögliche Aufstellung ins Gespräch bringe. Damit wird dann auch begründet, warum eine Aufstellung eigentlich nicht mehr in Frage kommt. Wieviel leichter klingt es, wenn man zum Beispiel formuliert „*Ich möchte die Aufstellung jetzt hier erst mal stehen lassen – und Du beobachtest bitte, was sich bereits verändert...*“.

Sehr hilfreich ist es natürlich, wenn man dabei noch einmal zusammen fassen kann, welche Hypothesen die Klienten hatten die sich vielleicht nicht bestätigt haben, oder welche Ideen ich überprüft habe, die kein Ergebnis zeigten. Denn ich denke, niemand wird zum Beispiel seinem Arzt böse sein wenn dieser mitteilt „*Also ihre Befürchtung, dass ihr Blutdruck zu hoch ist, hat sich nicht bestätigt...*“.

Der Ich-Bezug

Sehr wichtig ist immer ein „Ich-Bezug“, ansonsten wird eine Aussage leicht zu einer als allgemeingültig wirkenden Feststellung. Auch hier ein Beispiel aus der Praxis: Eine Klientin lehnte das Angebot zu einer Familienaufstellung ab, da sie ja nach einer 3-jährigen psychotherapeutischen Behandlung mit dem Satz entlassen wurde „*Ihnen kann man nicht helfen.*“ Somit sei ja jede weitere Arbeit in dieser Richtung sinnlos. Wieviel besser wäre es gewesen, wenn der Satz des Therapeuten gelautet hätte „*Ich kann ihnen leider nicht weiter helfen...*“.

Hilfreich: Relative Aussagen

Was häufig leicht gedankenverloren über die Lippen kommt – aber oft nicht hilfreich ist: Absolute Aussagen.

Schon die Aussage in einer Gruppe „*Das Wetter ist schön!*“ kann als eine subtile Form der Gewaltanwendung gesehen werden, da ich meine Definition, was ein schönes Wetter sei, zur Allgemeingültigkeit erkläre. „*Für mich ist das ein schönes Wetter*“ klingt schon anders.

Ich finde es wichtig –und gebe mir Mühe- alles was ich glaube(!) zu sehen, mit „*Einmal angenommen*“ oder „*Vielleicht*“ zu relativieren und – idealerweise noch mit einer Begründung - als eine ehrliche(!) Frage den Klienten anzubieten. Ein kleines Beispiel: Ich finde, es macht einen Unterschied, ob man gesagt bekommt

„*Es zeigt sich hier ganz klar, dass Sie Schuld auf Sich geladen haben...*“

oder einen Satz in der Art

„*Wenn ich die Reaktionen Ihrer Repräsentantin auf die getätigten Aussagen und die Körperhaltungen berücksichtige – kann es sein, dass Sie vielleicht ein Gefühl entwickelt haben, Sie hätten Schuld auf Sich geladen?*“

Im ersten Fall wird mir eine Schuld zugeschrieben, die ich vielleicht bis dahin gar nicht hatte. Und nachdem eine Aufstellung als bildhaftes Verfahren eine hohe Glaubwürdigkeit hat und der Aufstellungsleitung auch Kompetenz zugeschrieben wird, ist die Gefahr sehr groß, dass ich diese Zuschreibung als eine „neue Wahrheit“ übernehme – und somit aus einer Aufstellung schlechter rausgehe als ich reingegangen bin.

Im zweiten Fall habe ich zunächst schon mal die Wahl ob ich das Gefühl einer Schuld bestätigen kann, und es wird mir keine Schuld zugeschrieben, sondern allenfalls das Gefühl einer Schuld.

Die Verdinglichung

Mit „Verdinglichung“ ist gemeint, wenn aus einer Metapher ein „Ding“, also ein realer Gegenstand wird und es damit auch eigene Eigenschaften bekommt. Sehr beliebt ist es ja zum Beispiel von „dem System“ zu sprechen, als ob ein System real existieren würde. Es ist aber nur eine Definition, eine Beschreibung für das, was wir z.B. in einer Aufstellung betrachten. Das kann zum Beispiel bei einer Symptomaufstellung der einzelne Mensch sein, aber eben auch mal die Herkunftsfamilie, oder ein Team in einer Firma. Wenn dann noch Aussagen getätigt werden wie „*Wir können hier sehen, dass Du in Deinem System gefangen bist...*“ mutiert „das System“ auch noch zu einer Art Gefängniswärter und bekommt implizite Eigenschaften.

Implizite Bedeutungen

Zum Abschluss noch ein Beispiel aus meiner Praxis, was ein Wort ausmachen kann.

Eine Klientin erzählt mir Ihre Familiensituation: Sie hat einen 3-jährigen Sohn, der leider ungewollt zur Welt kam. Sie selbst ist auch ein ungewolltes Kind, genauso wie ihre Mutter ein ungewolltes Kind ist. Ihre Wahrnehmung: Hier ziehe sich ja offensichtlich etwas durch die Generationen durch. Da sie aus einem christlichen Elternhaus kommt, empfand sie das als einen Makel. Soweit Ihr Bericht – natürlich in Kurzform.

Ich fragte sie, wer den entschieden hätte das Kind auszutragen als sie bemerkte, dass sie schwanger ist. Sie antwortete „*Das war eine gemeinsame Entscheidung*“. Darauf antwortete ich „*Und ab diesem Zeitpunkt war es dann ja kein ungewolltes, sondern allenfalls ein ungeplantes Kind*“.

Ich merkte, wie es in ihr zu arbeiten begann und nach einigen Minuten sagte sie langsam „*Dann bin ich ja auch kein ungewolltes Kind – und meine Mutter auch nicht!*“.

Ich glaube, die nachfolgende Aufstellung war nicht mehr wirklich entscheidend gegenüber dieser anderen Sichtweise, die nur durch eine Wortänderung herbeigeführt wurde.

Das sollen nur ein paar ganz einfache Beispiele gewesen sein wie kräftig Sprache sein kann, und dass es sich lohnt, immer wieder mal die eigenen Sprachmuster zu überprüfen. Und das kann spannend, und sehr erhellend sein – und hilfreich für einem selbst, und dem Umfeld!

Literaturhinweise:

Elisabeth Wehling: Politisches Framing, edition medienpraxis