

Einstimmung auf den Einführungskurs der Weiterbildung für systemische Beratung und Seelsorge

Sie haben sich für den zweitägigen Einführungskurs der Weiterbildung für systemische Beratung und Seelsorge angemeldet und sind herzlich eingeladen, diese Ausführungen vor dem Kurs zu lesen. So verfügen Sie über einige Hintergrundinformationen, an die dann am Einführungswochenende angeknüpft werden kann.

Die sich bereits auf der Homepage www.isbus.net gut informiert haben, werden die bekannten Passagen überfliegen.

In der Vorfreude auf die Begegnung im Kurs begrüßt Sie herzlich

Dietmar Pfennighaus

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| 1 Struktur der Kurstage | 2 |
| 2 Werte, die Atmosphäre bestimmen sollen..... | 3 |
| 3 Aufbau der gesamten Weiterbildung..... | 5 |
| 4 Mittel für Problemlösungen..... | 6 |
| 5 Vereinbarung für die Weiterbildung | 10 |

1 Struktur der Kurstage

Jeder Kurstag der Einführungs- und Grundkurse ist in der Regel von folgender Struktur bestimmt:

* **Arbeit an Themenschwerpunkten**

Jeder Kurstag hat einen Themenschwerpunkt, für den durch unterschiedliche kreative Methoden der systemischen Beratung und Seelsorge der Bezug zum eigenen Beziehungsalltag hergestellt wird. Im Einführungskurs geht es um das Thema „Kindschaft“ und „Selbstwahrnehmung“.

* **Aufstellungen in der Zweiergruppe**

Bezogen auf die Themenschwerpunkte und die häufigsten seelsorgerlichen Anliegen, die die TeilnehmerInnen mitgebracht haben, wird mit Aufstellungsvarianten gearbeitet, die zu zweit durchgeführt werden können und deshalb auch in der Einzelseelsorge oder Beratung angewandt werden können. Pro Seminartag werden etwa zwei dieser Prozesse durchgeführt, die jeweils 30-45 Minuten dauern.

* **Spurensuche – Aufstellungsarbeit in der Gruppe**

Pro Kurstag werden durchschnittlich zwei Anliegen durch eine Variante der Aufstellungsarbeit aufgegriffen. So hat jede/r TeilnehmerIn in einem der Einführungs- oder Grundkurse einmal die Möglichkeit, das Potential der Gruppe zu nutzen, um ein persönliches Anliegen einer Lösung näher zu bringen. Jeder dieser Prozesse nimmt 45 – 60 Minuten in Anspruch.

* **Auswertung der Aufstellungen in der Gruppe**

Es wird die im Vorgespräch der Aufstellung eingesetzte Interviewtechnik reflektiert, um an konkreten Beispielen das zirkuläre Fragen zu erlernen. Außerdem werden die abgebildeten Beziehungsdynamiken reflektiert, um systemisches Denken im Alltag zu fördern.

* **Bibellesen zum Nachspüren**

Über den Tag verstreut werden immer wieder kurze geistliche Impulse gegeben. Um Bibelworte für uns noch nachdrücklicher zu machen, werden Körperwahrnehmungen und Vorstellungsübungen einbezogen.

2 Werte, die Atmosphäre bestimmen sollen

Bestimmte Werte und Haltungen, die größtenteils für die systemische Arbeit typisch sind, bestimmen die Weiterbildung und sollte in unseren Beziehungen insgesamt vorherrschen, um uns aufgehoben und sicher zu fühlen. Sieben Punkte seien hier erwähnt:

*** Offenheit**

Der Humanist (und von vielen als Edelmensch angesehene) Johann Wolfgang von Goethe hat gesagt, dass es kein Verbrechen gäbe, das er nicht unter bestimmten Umständen begehen würde.

Die Bibel sagt, dass wir prinzipiell eher zum Bösen neigen. Und unsere Erfahrung belehrt uns, dass es Schattenseiten in uns gibt, die nicht vorzeigbar sind. Denn sie gehören gerade nicht zum hohen Kulturgut.

Was machen wir mit diesem Teil von uns? Ganz klar. Wir verbergen ihn. Wir geben uns Mühe, eine gute Figur abzugeben. Wir legen uns ins Zeug, um besser dazustehen. Es ist weder möglich noch nötig, den anderen ständig völlig ungeschminkt und unbeschönigt zu begegnen.

Doch so nötig Masken sind, so grotesk und lächerlich wird es, wenn wir sie mit dem eigentlichen Gesicht verwechseln.

Wir erkennen also an, dass wir letztlich alle in einem Boot sitzen. In jedem Menschen gibt es dunkle Seiten. Und in jedem die Liebesspur Gottes, die wir gemeinsam entdecken wollen.

Sich etwas vorzumachen - das wird im Alltag schon reichlich praktiziert. Wir werden hier darauf verzichten – so weit wie wir den Mut dazu aufbringen.

Die Bereitschaft zur Offenheit hat jedoch Voraussetzungen, ohne die es nicht möglich und auch nicht ratsam ist. Dabei ist vor allem an Wertschätzung und einem geschützten Rahmen zu denken.

*** Wertschätzend, ja wertungsfrei**

Diese Weiterbildung strebt eine Atmosphäre an, die uns in unserer Leistungsgesellschaft seit unseren früheren Kindertagen zum größten Teil verloren gegangen ist: wertungsfrei.

Niemand wird in der Umsetzung der Möglichkeiten beurteilt. Es gibt kein besser oder schlechter und kein richtig oder falsch, sondern jede/r tut es so, wie es ihm / ihr entspricht und möglich ist. Auf diesem Fundament ist Wertschätzung etwas ganz selbstverständliches.

*** Großer Respekt vor dem Geheimnis des anderen**

Nun geht es um eine Facette der gegenseitigen Wertschätzung die besonders wichtig ist und über die noch ausführlicher zu sprechen ist: Jeder Mensch ist ein unergründliches Geheimnis und hat seine ganz persönlichen Seiten, die niemand anderes etwas angehen. Wenn uns jemand in der Seelsorge einen Auftrag erteilt, mit ihm zusammen auf eines seiner ganz persönlichen Themen zu schauen, dann gibt er uns damit eine Sondererlaubnis. Doch diese Genehmigung ist begrenzt: auf das Thema und auf die Zeit, die wir miteinander an diesem Thema arbeiten. Deswegen ist es dann wieder loszulassen, um es ganz der betreffenden Person zu überlassen. Wenn man noch weiter darüber nachgrübelt, ist das unangemessen. Und erst recht ist es unzulässig, darüber zu sprechen.

*** Lösungsorientiert und absichtslos**

Bei jeder Arbeit an einem Fallbeispiel suchen wir zuerst nach einem klaren Auftrag. So wird der Rahmen abgesteckt für unsere Berechtigung, uns in eine Beziehungsdynamik hineinzufühlen, die uns ja eigentlich nichts angeht.

Wer in die Gruppe ein Anliegen einbringt, bekommt eine Lösung angeboten. Ob er oder sie diese Möglichkeit auch tatsächlich ergreift, ist ihm / ihr völlig überlassen. Es ist kein Drängen statthaft. Wir müssen niemals einen anderen irgendwo hinbringen, um erfolgreich zu sein. Nur wer so absichtslos ist, kann sich sicher sein, nicht zu manipulieren.

*** Intensiv und aufgelockert**

Entspannungssequenzen sorgen dafür, dass die recht intensiven Seminarzeiten nicht zu viel Kraft kosten. Da auch Schweres nur mit einer Portion Leichtigkeit zu bewältigen ist, kommt der Humor nicht zu kurz. Neben Zeiten, in denen wir so intensiv arbeiten, dass auch Tränen fließen können, wird es welche geben, in denen wir viel lachen.

*** Erwartungsvoll und bescheiden**

Wir haben zu recht große Erwartungen wie viel Erleichterung uns jeder einzelne Kurs für unsere Beziehungen in allen Dimensionen gibt. Andererseits ist es für das Ausschöpfen der Möglichkeiten immer wieder nötig, unsere Grenzen abzuschreiten. Beachten Sie, welche Lernschritte auf welcher Stufe der Weiterbildung vermittelt werden und welche mehr Zeit brauchen.

*** Etwas ganz für sich nehmen**

Man kann einen anderen Menschen nicht weiter führen, als man selbst gegangen ist. An diesen Satz habe ich mich in den mehr als 25 Jahren meiner Arbeit mit Menschen in sehr unterschiedlichen Zusammenhängen häufig erinnert.

Wenn wir verschiedene methodische Schritte ausprobieren, sollten wir es erst mal ganz für uns selbst nutzen. Nur wenn Sie selbst mit einer Vorgehensweise ein Stück persönliche Erfahrung verbinden, werden Sie die Sicherheit gewinnen, von der dann auch andere profitieren werden.

Manchmal denken wir vielleicht zu schnell an die anderen – und wie wir sie von dieser Erkenntnis und Vorgehensweise in unserer Arbeit profitieren lassen, weil wir an einen bestimmten heißen Punkt bei uns selbst nicht heranwollen. Solch ein Ausweichmanöver ist nicht verboten. Wir sollten es bloß nicht als eine gottgewollte Selbstlosigkeit ansehen.

3 Aufbau der gesamten Weiterbildung

Der Studiengang für systemische Beratung und Seelsorge hat folgenden Aufbau:

- A. Einführungskurs (2 Tage)
- B. Grundkurs (insgesamt 6 Tage)
- C. Vertiefungskurs (insgesamt 6 Tage) und Abschlusskurs (2 Tage).

Jeder Abschnitt steht für sich und für jeden weiteren Kurs kann und muss sich neu entschieden werden. Man kann also den Einführungskurs besuchen, um einen Überblick zu bekommen oder den Grundkurs, um für sich zu lernen, systemisch zu denken und zu handeln.

Diese drei Phasen der Weiterbildung bauen aufeinander auf. Da die Kurse sehr stark von einer gemeinsamen Gruppenerfahrung profitieren, werden die Grund- und Vertiefungskurse in einer konstanten Gruppe erlebt. Hier ist die Teilnahme an einzelnen Kurseinheiten nicht möglich.

Die Abschnitte A und B erstrecken sich über das 1. Studienjahr, der Abschnitt C über ein zweites.

Die Grundkurse besuchen sowohl Seelsorger, Berater und in anderen helfenden Berufen Tätige als auch TeilnehmerInnen, die die vermittelten Einsichten und Erfahrungen „lediglich“ für den eigenen Beziehungsalltag nutzen wollen. Diese Mischung unter den Teilnehmern ist durchaus befruchtend.

Durch die Lektüre der Texte, die jede/r TeilnehmerIn mitbekommt, werden die unterschiedlichen Voraussetzungen angeglichen, um in dem nötigen Hintergrundwissen auf einem Stand zu sein. Wer sich noch überhaupt nicht mit Seelsorge und Beratung im allgemeinen und die systemische Arbeit im besonderen beschäftigt hat, sollte entsprechend mehr Zeit zum Lesen der Texte einplanen.

Es wird während der Kurse mit den persönlichen Anliegen der Teilnehmer gearbeitet. Es sollte also eine grundsätzliche Bereitschaft vorhanden sein, sich mit sich selbst auseinander zu setzen.

Diese Weiterbildung gibt eine Menge konkretes Handwerkzeug mit, die in der Beratung und Seelsorge sowie für die Selbsterfahrung eingesetzt werden können. Für diejenigen, die es erlernen wollen, mit Gruppen Aufstellungen durchzuführen, ist eine weiterführende Weiterbildung in einem dritten und vierten Jahr vorgesehen.

4 Mittel für Problemlösungen

In dem Einführungskurs werden wir eine erste Standortbestimmung der systemischen Arbeit vornehmen. Das folgende Kapitel soll dafür einen ersten Beitrag leisten.

Wenn wir mit einem Problem zu kämpfen haben oder in der Seelsorge oder Beratung konfrontiert werden, kommt uns sofort die Frage, welche Veränderungsmöglichkeiten bestehen.

Die Möglichkeiten des kognitiven Ansatzes

Wahrscheinlich ist Ihnen erst neulich aufgefallen, wie unterschiedlich Menschen auf die gleiche Reaktion reagieren und wie wir selbst auch unterschiedlich „drauf“ sind, mit dem Erlebten umzugehen. Manchmal bleiben wir ganz cool und ein anderes Mal erinnern wir in einer ähnlichen Situation an einen explosionsgefährdeten Heizkessel.

Eine Erklärung für dieses Alltagsphänomen gibt das Modell von dem ABC unserer Reaktionen.

Das A steht für das auslösende Ereignis. Bei manchen Vorkommnissen führt ein direkter Weg zum C. Das steht in diesem angelsächsischen Modell für die Konsequenz in unserem Denken, Handeln und Fühlen.

Wenn mir z.B. jemand von hinten einen Tritt versetzt, dann falle ich bei entsprechender Heftigkeit nach vorne. Das ist die unmittelbare physikalische Folge, die mir keine Wahl lässt.

Wenn mir aber jemand so richtig seine Meinung über uns sagt, ist zunächst offen, wie ich darauf reagiere. Nun ist nicht nur (und nicht vor allem) entscheidend, was jemand sagt, sondern wie es bei mir ankommt – also von mir verarbeitet wird.

Hier liegt zwischen dem A für das auslösende Ereignis und dem C für die Konsequenz ein B für meine Bewertung des Geschehens.

Wenn wir etwas bemerken, wissen wir zunächst einmal nicht, welche Bedeutung es für uns hat. Ja, es ist unklar, ob es überhaupt etwas mit uns zu tun hat. Spielt es für Sie eine Rolle, wenn Ihnen ein Kind auf der Straße eine Fratze schneidet oder der Busfahrer losfährt, obwohl er gesehen haben müsste, dass Sie angerannt kamen? Sie haben es erst für sich klären.

Wir müssen jedem Ereignis erst eine Bedeutung beimessen, damit es für uns eine hat. Wenn eine kleine luftgefüllte Lederkugel zwischen einen hölzernen Rahmen in einem fernen Land gelangt, ist das völlig bedeutungslos – es sei denn man einigt sich darüber, es als wichtig einzustufen, weil es während des Endspiels eines Fußballturniers geschieht.

Worauf wir geeicht sind, das registrieren wir auch. Ob wir etwas mitbekommen, ist kaum von der Stärke des Signals abhängig. Eine schlafende Mutter hört das leise Weinen ihres Babys, während sie das lautstärkere Vorbeifahren eines Güterzuges verschläft.

Wenn Sie etwas als bedeutungsvoll erachten, ist immer noch zu klären, wie es zu bewerten ist. Hat uns jemand schief angeguckt oder wurde er bloß von der Sonne geblendet? Wollte uns jemand eins auswischen, als er seinen Bernhardiner nicht an der Leine ließ, so dass er auf meiner hellen Hose

seine Visitenkarte hinterließ? War es böse gemeint, mir die Vorfahrt zu nehmen oder anderweitig meine Bedrohungskontrolllampe aufleuchten zu lassen?

Die Skala unserer möglichen Bewertungen reicht jeweils von hoch aggressiv bis völlig desinteressiert. Eine Bekannte erzählte mir, dass ihre 20-jährige Tochter sich ihr Auto lieh, um mit Freunden ins Kino zu fahren. Sie bauten einen Unfall. Als sie unverletzt aus dem in Totalschaden versetzten Wagen krabbelten, war der einzige Kommentar einer der Jugendlichen: Mist, jetzt kommen wir zu spät ins Kino. Vielleicht etwas zuviel der Coolness.

Gegenbeispiele kennen unsere strapazierten Nerven zur genüge. Wir bewegen Armeen von Befürchtungen, die niemals eintreffen. Szenen, in denen wir durch Eintagsfliegen nachhaltig auf die Palme gebracht werden, müssen hier nicht weiter ausgebreitet werden.

Illustrieren wir diese feinen und bedeutungsvollen Unterschiede in unserer Wahrnehmung weiter an einem beliebigen Beispiel. Jemand sagt zu mir etwas ausgesprochen Unfreundliches, z. B. „Trottel“. Welche Schlussfolgerungen ziehe ich in meinem inneren Selbstgespräch? Dass ich ein Trottel bin? Sicherlich nicht. Dass der andere sich über mich ärgert und mich nicht mag? Vielleicht. Möglicherweise hat er es aber auch eilig und ich stand ihm nur im Weg. Wenn es sich aber um eine Verwechslung handelt und er eigentlich jemand anderen meint? Oder er hat heute morgen einen ganz anderen Stress gehabt. Vielleicht hat er etwas Schlechtes gegessen, oder das Wetter geht ihm auf die Nerven. Es kann auch sein, dass er sich mir irgendwie unterlegen fühlt und ich ihm auf die Füße getreten habe. Ob die Aussage, die Person und die Situation für uns von Wichtigkeit sind – wir tapen in all diesen Punkten weitgehend im Dunkeln. Um aber überhaupt mit der Situation umgehen zu können, entscheiden wir uns, das Ereignis irgendwie einzuordnen, was dann zwangsläufig dazu führt, dass wir uns entweder ganz fürchterlich aufregen oder das Ganze im Nu vergessen.

Demzufolge haben wir also immer mehrere Möglichkeiten, auf ein Erlebnis zu reagieren. Das ist eine gute Nachricht. Die weichenstellenden Bewertungen werden zwischen unseren beiden Ohren vollzogen – einem Ort, auf den wir noch am ehesten einen Einfluss haben.

Wie können Sie Ihre Reaktionen stressärmer durchbuchstabieren?

Beobachten Sie sich, wie Sie auf bestimmte Ereignisse reagieren. Kommt es zu recht unterschiedlichen Reaktionen bei ähnlichen auslösenden Ereignissen? Dann müssen unterschiedliche Bewertungen vorgenommen sein. Wenn Sie so überreagieren – sind dann nicht kritische Fragen angebracht? Sind Ihre Einschätzungen wirklich realitätsbezogen und dem Ganzen förderlich?

Wenn bei mir recht heftige Reaktionen auftauchen, habe ich mir angewöhnt, mir zu überlegen: Moment mal, da ist doch noch etwas anderes im Busch.

Dann weiß ich zwar immer noch nicht, was eigentlich los ist. Aber ich bin nicht mehr so festgelegt. Wenn die Reaktion des anderen in dieser Schärfe sich gar nicht aus der Situation ergibt, sondern noch etwas ganz anderes eine Rolle spielt, kann es nicht falsch sein, etwas gelassener zu reagieren.

Voraussetzung für diese Auflockerung ist die Einsicht, dass mein bestimmtes Gefühl in mir ist – nicht in der Realität. Ich behaupte nicht länger, dass ich keine Wahl habe, anders zu reagieren. Gegenüber den eigenen Bewertungen kritischer zu sein, erfrischt. Denken Sie an den Spruch: Ich könnte mich den ganzen Tag ärgern – aber ich bin dazu nicht verpflichtet.

Möglichkeiten und Grenzen bei der Problembewältigung

Welche Möglichkeiten haben wir, wenn jemand mit einem Problem zu uns kommt oder wir selbst eines haben? Immer geht es um unser inneres Selbstgespräch und die Frage, wie wir mit unabänderlichen Umständen so umgehen können, dass wir uns besser dabei fühlen.

Wir haben hier drei Ebenen zu unterscheiden:

Ebene 1

Wir können – meist auch ohne darin ausgebildet zu sein, uns über das Geschehene und seine Wirkungen austauschen. Und man kann überlegen, welche Verhaltensweisen und Reaktionen außer der üblichen möglich ist. Wir überlegen uns damit, welche andere Konsequenz (in dem eben beschriebenen Modell das C) infrage kommt. Das hat dann oft den Charakter eines Ratschlags. Die Umsetzung scheitert dann, wenn sich die Reaktionen so eingeschliffen haben, dass wir immer wieder auf die eingefahrene Gleise zurückgreifen. Vor allem, wenn wir unter Druck stehen.

Ebene 2

Auf der zweiten Ebene ist uns klar, dass die Bewertungen für unsere Befindlichkeit und unsere Reaktionen verantwortlich sind. Wir veranschaulichen uns also, welche anderen Sichtweisen der auslösenden Ereignisse sinnvoller sind und noch dazu mehr der Wirklichkeit entsprechen. Das ist schon eine wertvolle Perspektivenerweiterung, für die die systemische Arbeit einige wirkungsvolle Instrumente zur Verfügung stellt: z.B. das zirkuläre Fragen.

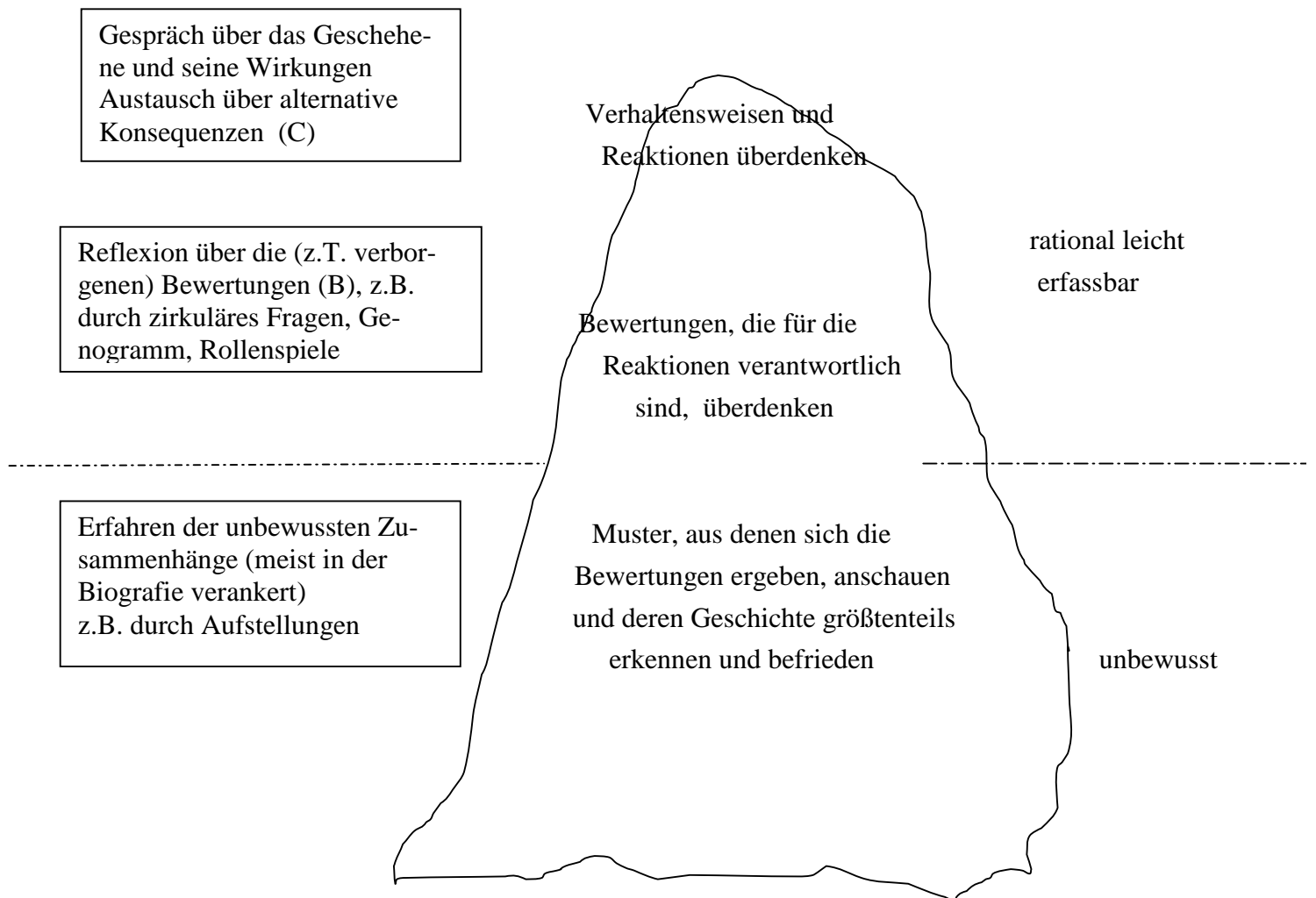
Allerdings können hier der Veränderung auch Grenzen gesetzt sein, wenn in der eigenen Biografie Verletzungen Denkmuster bewirkt haben, die sich alleine durch Einsichten nicht überwinden lassen, weil sie tief in der Gefühlswelt verankert sind.

Ebene 3

Die Zusammenhänge zwischen der momentanen Situation und einem Herd der Unversöhnlichkeit in der Familiengeschichte sind oft unbewusst. Um diese Muster nicht nur zu entlarven sondern auch Lösungsschritte auszuprobieren, sind Aufstellungen ein besonders wirkungsvolles Instrument.

Möglichkeiten

Was jede/r einzelne mitbringt



Die Masse der Regungen, die vor allem unser Fühlen bestimmt, ähneln einem schwimmenden Eisberg. Nur etwa ein Siebentel davon ist uns bewusst. Der Rest liegt unter der Oberfläche. (Dieser Anteil ist also viel größer als es auf der Zeichnung dargestellt werden konnte) Dass sich die Titanic gerade an diesem verborgenen Teil aufgeschrammt hat, ist kein beruhigendes Bild. Dennoch: Das Unterbewusste ist kein Kabinett von zu Monstern geronnenen Erfahrungen. Es sollte uns nicht verunsichern, dass wir so wenig über uns wissen. Das Allermeiste darf für immer bleiben, was es ist: unbewusst. Doch einiges drängt auf eine Lösung.

Wenn der Betreffende den nötigen Mut dazu aufbringt, kann im Herzen etwas befriedet werden, um freier zu leben und die Probleme im Alltag besser lösen zu können.

Um auf dieser unbewussten Ebene etwas bewirken zu können, kann man sich zu einer tiefenpsychologische Vorgehensweise entscheiden oder die Möglichkeiten nutzen, die die systemische Arbeit hervorgebracht hat.

5 Vereinbarung für die Weiterbildung

Um allen Beteiligten ein größtes Maß an Sicherheit und Klarheit zu geben, gibt es eine Vereinbarung mit (nicht überraschenden) Punkten, denen die TeilnehmerInnen zustimmen sollten. Dies ist zu Beginn des Kurses durch eine Unterschrift zu bestätigen. Sie umfasst die folgenden fünf Punkte:

*** Geschützter Rahmen**

Die TeilnehmerInnen verpflichten sich zu genereller Verschwiegenheit ohne Ausnahme über das, was sie in den Kursen über die anderen TeilnehmerInnen erfahren haben.

*** Copyright**

Die umfangreichen verteilten und zugesandten Materialien sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt und können in der Einzelberatung und Seelsorge eingesetzt werden. Die TeilnehmerInnen verpflichten sich, dieses Material nicht an andere weiterzugeben und es auch nicht zu verwenden, um damit eigene Kurse durchzuführen.

*** Haftung**

Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung. Der Kursleiter übernimmt keine Haftung, was in der Beratungs- und Seelsorgepraxis mit den vermittelten Methoden geschieht. Ebenso ist diese Weiterbildung kein Ersatz für Psychotherapie oder erforderliche medizinische Maßnahmen.

*** Verbindlichkeit**

Der Gewinn der Weiterbildung liegt in der gemeinsamen Erfahrungen, die uns als geschlossene Gruppe geschenkt werden. Wer sich für einen Weiterbildungsabschnitt entscheidet, sollte nicht zulassen, dass die vereinbarten Termine durch andere Verpflichtungen torpediert werden.

*** Zwischen Bereitschaft und Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse**

Eine grundsätzliche Bereitschaft, sich für die Prozesse in der Gruppe zur Verfügung zu stellen, wird vorausgesetzt. Andererseits haben die TeilnehmerInnen selbst zu entscheiden, auf welches persönliche Thema und welche Methodik sie sich (jetzt) einlassen wollen.

Wer sich – wie es bei bestimmten Übungen passieren kann – gerade nicht von jemand anderem berühren lassen möchte, hat selbst darauf zu achten, ob es gerade angenehm ist und kann sich dem problemlos entziehen.