

[Einladung ins Wunderland](#)

Systemische Feedback- und Interventionstechniken

von
Carmen Kindl-Beilfuß

1., Auflage

Carl Auer Verlag 2012

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de

ISBN 978 3 89670 856 4

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Carmen Kindl-Beilfuß

Einladung ins Wunderland

Systemische Feedback- und
Interventionstechniken

Mit Illustrationen von
Elena Egli und Louise Beilfuß

2012

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg/ Schwäbisch Hall)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagbilder: Elena Egli

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

© Illustrationen: Elena Egli und Louise Beilfuß, 2012

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2012

ISBN 978-3-89670-856-4

© 2012 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Prolog



ALICE: »Verzeihen Sie, Sie haben doch ein Problem?»

Missverstehen Sie mich nicht, ich hoffe inständig, dass Sie ein Problem haben.

Oder rechnen Sie wenigstens damit, eins zu bekommen?»

Wenn nicht, so wäre das als seeeehhhr ungünstig anzusehen, denn sehen Sie, nur wenn Sie ein Problem haben, dürfen Sie mit einer Veränderung Ihres Lebens rechnen,

Ihre Kraft spüren, Ihren eigenen Ideen folgen, Mitstreiter finden, sich ins Zeug legen – nur dann können Sie wirklich herausfinden, was Sie drauf haben, was Sie selbst bewegen können.

Leider ist es so, dass wir uns einrichten, wenn die Dinge nicht allzu schlecht sind. Wenn es schlimmer wird, versuchen wir wegzusehen, manche haben sogar die Gabe, darüber hinwegzulächeln. Aber manche werden leider auch krank. Man sagt, sie leiden an unerfülltem Leben.

Wissen Sie, ich hatte auch zu wenige Probleme, an manchen Tagen zeigte sich kein einziges! Ich sehnte mich nach dem *Mehr-Sein*. Vorgestellt habe ich mir erst einmal nur ein einziges, ein richtig schönes Problem, sozusagen zum Üben. Dass daraus dann ein richtiger Schlamassel wurde, gehörte nicht zu meinen Plänen.

Aber wäre es nicht so gekommen, wie es gekommen ist, würden Sie mich dann kennen?»

Nein!

Das Hineinstolpern in ein einziges Problem hat dafür gesorgt, dass ich berühmt geworden bin, zahlreiche Illustratoren mir eine hübsche Gestalt gegeben haben, Millionen von Menschen meine Geschichte kennen und diese kürzlich erst in 3-D verfilmt wurde!

Im Grunde habe ich nichts anderes gemacht, als Rotkäppchen es vor mir tat, ich bin vom Weg abgekommen.

Es war recht einfach: Immer wenn Sie wissen, wie es weitergeht, und es gefällt Ihnen nicht, nehmen Sie einen anderen Weg.

Ich kenne einige, die Abkürzungen nehmen wollten und sich damit richtig schnell ein gewaltig schönes Problem geschaffen haben. Aber Umwege erfüllen denselben Zweck, ebenso wie scharfe Rechts- oder Linkskurven.

Auf eines allerdings bin ich sehr stolz – auf meine *Neugier!*

Wäre ich nicht so verdammt neugierig, dann wäre ich nicht dem weißen Kaninchen gefolgt, dann hätte ich nicht wissen wollen, wo es seinen Bau hat, und dann wäre ich nicht in dieser abenteuerlichen *Unterwelt* gelandet, die mich zu dem gemacht hat, was ich bin: Alice.«

Vorwort

»Es kann passieren, dass eine Seelenlandschaft verdörrt ...
Man kann dagegen halten, wenn man über innere Paläste,
Salons und Bibliotheken verfügt.«
Neo Rauch

Liebe Leser,

ich gebe es zu, ich bin Alice gefolgt, ihre kreative Welt hat mich magisch angezogen und mich die meine neu entdecken lassen. In meinem 18. Lebensjahr war ich beseelt von dem Gedanken, Kunst zu studieren. Ich malte schon sehr lange, jedes Bild war eine Entdeckung der Welt. Ich habe mich – wie Hunderte anderer auch – an der berühmten Hochschule für Grafik und Buchkunst in Leipzig beworben und wurde – wie viele Hunderte auch – abgewiesen. Es freut mich zutiefst, dass ein Schüler dieser Schule, die das Handwerkliche der Kunst nie der reinen Inszenierung geopfert hat, es heute zu Weltruhm gebracht hat: Neo Rauch. Wäre mein Wunsch damals in Erfüllung gegangen, hätte ich mit Neo (wir sind ein Jahrgang) in einem Malsaal gesessen und gezeichnet – ein Gedanke, der mir ein Lächeln aufs Gesicht zaubert. Meine Güte, wie viele Wege gibt es, sein Leben zu leben!

Wahrscheinlich ist Neo Rauch ebenfalls Besucher im *Unterland*, denn seine Gemälde sind voller kraftvoller Figuren, die um etwas ringen, was auf den ersten Blick verloren scheint. Wie Alice liefert er einen Beitrag, die Aufmerksamkeit zu fesseln und auf *das Mögliche* zu lenken. Im Grunde sind seine Bilder die pure Psychologie, eine Spur geheimnisvoller, als wir Psychologen uns heute im Zeitalter der Wissenschaft präsentieren. Dadurch aber magischer, anziehender. Wenn ich solche wunderbaren Bilder betrachte, dann kann ich beides sein: Psychologin und Künstlerin. Und sicher war es die Künstlerin, die mich in den letzten Jahren zunehmend gedrängt hat, meiner Art, mit Menschen zu arbeiten, *Farbe* zu geben.

Mich bewegte zutiefst die Frage: Wie kann ich die Ergebnisse guter Therapiegespräche haltbarer machen?

Wie kann ich dafür sorgen, dass Menschen von ihren eigenen Ideen beflügelt den Raum verlassen? Wie kann ich garantieren, dass sie sich auch Jahre später noch daran erinnern, was da geholfen hat?

Ich wollte andererseits dafür weder Mal- noch Tanztherapeutin werden, dafür liebe ich gute Gespräche viel zu sehr. Ich mag es einfach, anderen einen Platz anzubieten, der sie einlädt, sich gute Gedanken zu gönnen über sich, die anderen und die Welt. In dieses Bemühen reiht sich mein Engagement ein, die richtigen Worte zu finden, eine Sprache, die verzaubert und die so viele Bilder produziert, dass sie sich in der Nacht wie eine weiche Decke um die Seele hüllen und am Tage die Landschaften hinter den Türen zeigen, die geöffnet werden wollen.

Nein, das ist ganz und gar nicht schwierig, denn all diese Bilder gibt es schon. Ihre Aufgabe besteht nur darin, sich seelisch eine Zeit lang barfuß zu bewegen und sich von den gefühlten Anregungen ein wenig kitzeln zu lassen. Ich möchte Sie gern einladen, es Alice unter dem Motto »Believe the impossible« gleichzutun und schon vor dem Frühstück sechs unmögliche Gedanken zu denken. Ja, bringen Sie Ihre kleinen grauen Zellen auf Trab, lassen Sie die Synapsen glühen, holen Sie etwas raus aus der alten Denk-Mühle! Nehmen Sie dem Alltag Zentimeter für Zentimeter ab, werden Sie, was Sie sind: *ein kreativer Mensch!*

Entdecken Sie Ihr eigenes *Unterland* – Unterland gleich Wunderland? Das Untergründige, Verborgene, Gefährliche oder das Wunderbare, das Fantastische, das Gerade-noch-Denkbare? Im Unterland sind die physikalischen Regeln außer Kraft gesetzt – und der staunende Besucher ist eingeladen, zwischen Absurditäten und entzückenden Fantasiewesen die eigene Rebellion des Geistes zu zelebrieren.

Wenn Sie mit mir und mit Alice reisen, reisen Sie »systemisch« (genau genommen »systemisch konstruktivistisch«), denn Alice erlebt die Rückkehr in die Kindheit *gleichzeitig* als schicksalsbestimmende Reise in die Zukunft, sie reist in die Traumbilder ihrer Kindertage und findet dort die Türen zum Erwachsensein, sie ist *groß und klein*.

Was, wenn Sie ab heute Dinge zu tun beginnen, die Sie noch nie getan haben?

Was, wenn der grünäugige, durchgeknallte Hutmacher Ihr Coach für komplizierte Lebenslagen wird?

Was, wenn Sie wie Alice einzig mit rebellischem Herzen dem drachenähnlichen »Jabberwocky« in Ihrem Leben eine Kampfansage machen? Was, wenn die elegant schwebende Grinsekatz mit unwiderstehlich

sanfter Stimme ab heute in Ihrem Leben ungefragt Kommentare gibt und mit jedem Verschwinden die Imagination zweier gigantischer Zahnreihen hinterlässt?

Wozu diese Verrücktheiten? Weil die Normalität verrückter ist: Probleme löst man nicht mit »Kopf ab!«, große Köpfe sind kein Synonym für großen Verstand, und vermeintliche »Ritter« sind oft nicht mehr als Handlanger wahnwitziger Machtgelüste ... und die Farbe Weiß allein macht die Welt nicht friedlich.

Wie Sie ins Unterland gelangen? Folgen Sie einfach dem Kaninchen!

Natürlich habe ich Verständnis, wenn Sie den Start verschieben, weil Sie



- auf besseres Wetter warten,
- auf weniger turbulente Zeiten hoffen,
- auf eine günstigere Konstellation in Ihrem Horoskop setzen,
- mehr Unterstützung von Ihrem Partner oder Ihren Kollegen erwarten,
- hoffen, dass Ihre Katze aufhört, das Sofa zu zerkratzen,
- sich um Ihre Kindern kümmern müssen, bis diese finanziell unabhängig sind,
- den nächsten Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt berücksichtigen möchten,
- unbedingt die Genehmigung für Nebentätigkeiten von Ihrem Chef einholen wollen,
- fest davon ausgehen, dass Ihr Kontostand Ihnen irgendwann mehr Gelassenheit vermitteln wird,
- ahnen, dass Sie mit zunehmendem Alter exzentrischer und damit sicher auch kreativer werden,
- am besten arbeiten können, wenn Neumond ist oder der Wind auffrischt,
- und weil jetzt einfach nicht der richtige Zeitpunkt ist, um entdeckt zu werden.



Aber dann seien Sie konsequent und lesen Sie dieses Buch *jetzt nicht!*

15 Insel

»Sei dir selbst eine Insel.«
Der Dalai Lama

Inseln üben eine Faszination auf uns aus. Durch Bücher, die unsere Fantasie beflügelten wie z. B. Robinson Crusoe, durch Traumbilder in Filmen oder Prospekten und durch eigene Reisen haben wir wunderbare Eindrücke vor Augen, die manche Sehnsucht wach halten. Metaphorisch laden sie zu der Vorstellung ein, die Insel sei ein begrenztes Territorium mit speziellen Qualitäten – was es dort gibt, gibt es nirgendwo sonst. »Paradiesische Eilande«, »Insel der Glückseligkeit« und »Schatzinsel« sind solche Beschreibungen. Ich habe viel mit Inseln gearbeitet, um Menschen einzuladen, ihr Territorium zu beschreiben und neu zu gestalten. So können Sie das Zuhause einer Familie als »Meyers-Insel« deklarieren und die Familie beschreiben lassen, was es dort zu erleben gibt, wo die gemütlichen Plätze sind und wie viel Freiraum jeder nach seinen Vorlieben gestaltet.

Beispiel: Familie Klettner



Abb. 36: Insel-Collage der Familie Klettner

Familie Klettner gestaltete ihre Insel gemeinsam als Collage. In der Mitte blieb Platz für eigene Fotos. Diese Fotos sind Zukunftsfotos,

denn sie werden erst bei den nächsten Ausflügen der Familie geknipst.

Diese Intervention hält die Vorfreude wach – und es gibt inzwischen zahlreiche Untersuchungen, die unterstreichen, dass die Vorfreude mehr Glückshormone freisetzt als das Ereignis selbst. Die Vorfreude schafft über längere Zeiträume eine optimistische Atmosphäre.

Spannend ist, dass die Familie ein großes Gebiet von Möglichkeiten beschreibt zwischen Tauchen, Strand und Meer und ausgedehnten Fahrradtouren bis hin zu Wanderwegen über Bergkuppen. Mit solchen Bildern hat jeder Berater oder Therapeut einen riesigen Gestaltungsspielraum.

Beispiel: Maxima und ihre Mama

Maxima ist acht Jahre alt und lebt mit ihrer Mama. Zusammen mit mir gestaltet sie eine Insel für ihre Mama, und ihre Mama entwirft Maximas Insel. Sie können gut erkennen, welche Wünsche Maxima bei ihrer Mutter wahrnimmt und umgekehrt. Es entstehen Beschreibungen der beiden Persönlichkeiten durch Bilder. Dies sind wunderbare Gesprächsgrundlagen. Auch hier bleibt Platz für Fotos, die entstehen werden. Ein Kernthema »Die Ausschau nach Dritten« hat inzwischen viele Köpfe bekommen. Die Beziehung



Abb. 37: Maxima gestaltet »Mamas Insel«

zwischen Maxima und ihrem Vater hat sich verbessert, sie hat neue Freunde gefunden und die Mama einen neuen Traumprinzen. Auf beiden Bildern sehen Sie unabhängig voneinander die afrikanischen Bäume. Mutter und Tochter haben ein ausgeprägtes Faible für Afrika und träumen von einer Reise dorthin.



Abb. 38: Maximas Mutter gestaltet die Insel ihrer Tochter

Sie können auch Therapie, Beratung oder Coaching als »Erreichen der Insel der Möglichkeiten« beschreiben und eine Insellandschaft mit einer »Entdeckungsreise zu sich selbst« durchwandern. Hier lassen sich Stationen einzeichnen, die der Klient frei wählen kann, z. B. Beziehungen neu erleben, Lebenserfahrung nutzen, Karriere überdenken, Freiheit fühlen und gestalten, Ruheplätze.

Sie können Paare einladen, die gemeinsame Insel aus der Sicht ihres Partners zu beschreiben: was auf der Insel zu sehen ist von dem gemeinsam Geschaffenen, was wichtige Areale des gemeinsamen Lebens sind und was Bereiche des ganz eigenen Lebensstils kennzeichnet.

Die Genussinsel

Ich möchte Ihnen die Genussinsel vorstellen, die ich im Paarcoaching häufig zum Einsatz bringe. Diese Insel lädt ein, immer wieder Kurs auf sie zu nehmen und ein paar Minuten, Stunden oder Tage auf

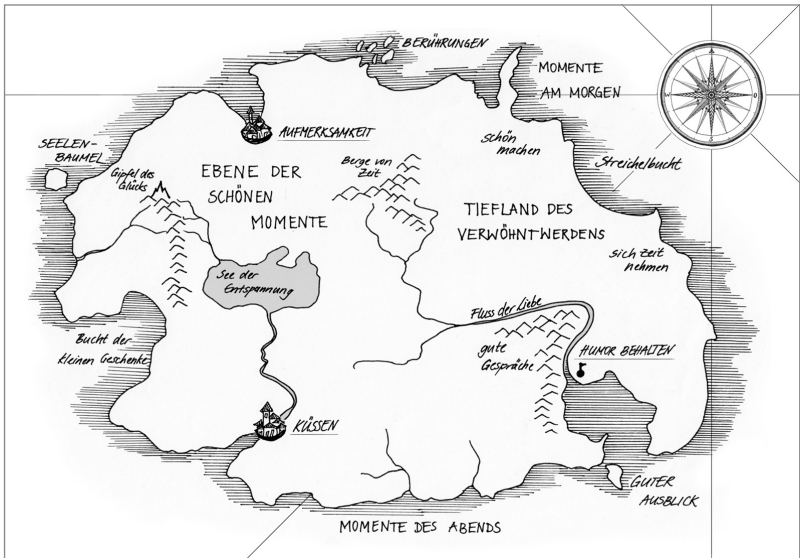


Abb. 39: Die Genussinsel

ihr zu verweilen. Einige Stationen sind beschriftet, um dem Vorstellungsvermögen des Paares einige Brücken zu bauen, letztlich aber sind eigene Beschreibungen gefragt, was in der Zweisamkeit pure Genussmomente sind und sein werden.

- Wann haben Sie sich zum letzten Mal richtig Zeit füreinander genommen?
- Welches kleine Geschenk Ihres Partners hat einen Logenplatz in Ihrer Aufmerksamkeit bekommen?
- Wann möchten Sie wieder einen Ausflug in die Streichelbucht machen?
- Welcher Moment der Zweisamkeit ist Ihnen am Morgen besonders wertvoll?
- Welche Geste führt am Abend immer wieder zu gutem Einschlafen?