

Dass Systeme unser Leben prägen, ist sicher nichts aufregend Neues. Vom ersten und zugleich wichtigsten System, der eigenen Familie, begleiten sie uns über Kindergarten, Schule, Freundeskreis, Beruf sowie verschiedene Interessengruppen und Vereine, denen wir uns anschließen, unser gesamtes Leben hindurch.

In einem intakten System kann sich jeder gesund und frei bewegen und persönlich weiterentwickeln.

Gerät ein solches System einmal aus dem Takt, beginnt es sich zu verändern. So wie bei einem Mobilé jedes Teil seinen Platz verändert, sobald nur ein Teil von seinem ursprünglichen Ort entfernt wird, gerät das gesamte System in Schiefelage.

In sozialen Systemen wie Familien oder Unternehmen ist das nicht anders. Hier geschehen die Veränderungen manchmal so langsam, dass wir sie erst bemerken, wenn die Auswirkungen schon beträchtlich sind. Nicht selten vergehen bis zu diesem Zeitpunkt einige Jahre.

Die Ursachen für solche Schwierigkeiten brauchen dabei nicht unbedingt in unserer unmittelbaren Umgebung zu liegen. Die wirklichen Ursprünge unserer persönlichen Probleme können bis in die Generation unserer Eltern und Großeltern zurückreichen.

Ein Beispiel aus dem Unternehmensbereich:

Oft werden in Unternehmen Situationen aus der eigenen Familie unbewusst reinszeniert. Als Folge davon gibt es seit einiger Zeit immer mehr Missverständnisse zwischen der Abteilungsleiterin der Entwicklungsabteilung eines Automobilkonzerns und einem ihrer Mitarbeiter. Steht ein Gespräch mit diesem an, bemerkt sie neuerdings, dass sie diesen Termin vor sich herschiebt. In der Firma gilt sie als jemand, der Schwierigkeiten und Probleme sofort angeht, da sie diese eher als persönliche Herausforderung versteht.

Sie selbst versteht deshalb überhaupt nicht, dass sie diese Situation nicht im Griff hat und ist zunehmend ärgerlich auf sich selbst. Das hat in ihrem Berufsalltag zur Folge, dass ihre Konzentration und Entscheidungsfreude, auf die sie sich bisher immer verlassen konnte, nachlassen. Ihre Lösung besteht schließlich darin, die Abteilung zu wechseln.

Knapp zwei Jahre später, als sich in der neuen Abteilung eine ähnliche Situation wieder abzuzeichnen beginnt, sieht sie als einzige Lösungsmöglichkeit für diese Situation einen erneuten Abteilungswechsel.

In einem systemischen Einzelcoaching erkennt sie, dass sie erst den Mitarbeiter in der ehemaligen Abteilung wie auch denjenigen in der jetzigen Abteilung unbewusst mit ihrem Vater verwechselt hat. Wegen der dauernden Unstimmigkeiten und Diskussionen mit ihm war sie damals noch vor dem Abitur von zu Hause ausgezogen.

Diese drei Ereignisse liegen 27 Jahre auseinander.

Wie in diesem Beispiel müssen die Arbeitskollegen, die Vorgesetzten oder auch unbeteiligte Kunden manchmal als Sparringspartner für scheinbar sinnlose Zweikämpfe herhalten, ohne dass jemand weiß, worum es eigentlich geht.

Eigene Versuche, diese Schiefelage wieder auszugleichen, sind selten von Erfolg gekrönt, da wir immer Teil des Systems sind, dass wir gerade ändern wollen.

In einem fachlich fundierten, achtsamen Coaching, in dem der Klient während einer Systemaufstellung die Möglichkeit hat, sich die eigene Situation einmal als Außenstehender zu betrachten, arbeite ich mit den Klienten lösungsorientiert auf zwei Ziele hin:

Einerseits das Erkennen der Dynamik, die zu der jetzigen Situation geführt hat und andererseits die Entwicklung von Lösungen, um sich aus unbewussten Verstrickungen zu befreien und dadurch ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Gute Lösungen, die dazu auch noch realisiert werden können, sind oft die unvermeidliche Konsequenz.

 
[Drucken](#) [Download](#)