

Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe als in deiner besten Weisheit!

Friedrich Nietzsche

Die triadische Aufstellung und die ressourcenorientierte Transaktionsanalyse

Abstract

In Coaching, Beratung und Therapie nimmt die Bedeutung körperorientierte Konzepte mehr und mehr zu, unterstützt durch Erkenntnisse der Neurobiologie. Klienten und Beraterinnen¹ erleben, dass nachhaltige Veränderungen den Körper als Wirkfaktor und Impulsgeber im Zusammenspiel mit Seele und Geist brauchen. Ich stelle hier das ressourcenorientierte Modell der triadischen Aufstellung von Bauch, Herz und Kopf, entwickelt von Gabriela von Witzleben, als Verfahren für den Bereich Beratung vor. Dieser Ansatz wird praktisch und konzeptionell präsentiert, danach verknüpfe ich ihn mit ausgewählten TA-Modellen. Zum Abschluss diskutiere ich zwei erkennbare Schnittstellen aus der Neurobiologie und dem Zürcher Ressourcenmodell und weise auf mögliche Entwicklungslinien für die TA hin.

Zum Warming-up - eine Mikrosituation aus meiner Praxis

Eine Klientin hat das Anliegen, sich selbst in ihrer professionellen Rolle als Abteilungsleiterin mehr wertzuschätzen. Sie will auch bei Konflikten in einer +/+ Haltung sein und hat immer wieder Schwierigkeiten, dann diese Position beizubehalten. Ihr Ziel ist: Ich halte in Konflikten stand und es ist mein gutes Recht, mich dabei voll und ganz in Ordnung zu finden. Sie wählt die Aufstellung der Triade, d.h. ich führe sie durch ihre Kompetenzzentren Bauch, Herz und Kopf, die durch Bodenanker repräsentiert sind. Sie nimmt nacheinander die Positionen ein und befragt dabei ihre drei Körperzentren, was diese jeweils zu ihrem Ziel beitragen - und ob sie überhaupt mit diesem Wunsch „bekannt“ sind. Es stellt sich heraus, dass ihr Kopf in dieser Sache die Führung übernommen hat. Er fühlt sich dick und überfordert an (*Ich muss alles unter Kontrolle behalten, Konflikte stören mich da total*). Das Zentrum Herz ist zittrig und wünscht sich mehr Zutrauen zu sich selbst. Es hat die Sorge, dass es Konflikte nicht aushalten kann (*Ich fühle mich dann vor allem*

¹ Ich verwende sprachlich abwechselnd die männliche und weibliche Form, um ein flüssiges Lesen zu ermöglichen.

wackelig und muss weinen). Interessanterweise gibt es im Zentrum Bauch zu Beginn gar keine Resonanz (*Keine Ahnung, damit hab ich nichts zu tun*). Der Kopf kennt auf Nachfrage den Bauch nicht und wundert sich, dass da noch jemand ist, der eine kompetente Rolle spielen könnte. Das Herz entspannt sich zusehends, als es erfährt, dass da ein Bauchzentrum mit ganz eigenen Kräften ist. Der Bauch beginnt allmählich Interesse an der ganzen Sache zu entwickeln und geht in seine Kompetenz. Ich kann sehen, dass die Klientin jetzt auf dem Bodenanker Bauch stehend einen anderen, festeren Stand einnimmt, an Präsenz gewinnt und ihre Stimme sich voll anhört ...

Für was stehen Bauch, Herz und Kopf?

Diese drei Zentren stehen für Kernbedürfnisse und Kernkompetenzen des Menschen.

- Bauch steht für Autonomie, Raum, Handlung und die Leitfrage: Was will ich?
- Herz steht für Beziehung, Kontakt, Gefühle und die Leitfrage: Was fühle ich?
- Kopf steht für Sicherheit, Orientierung, Kontrolle und die Leitfrage: Was denke ich? (v. Witzleben 2019, S.15 ff).

Jedes Kompetenzzentrum hat also eine eigene Art und Weise, Wahrnehmungen aus dem Innenleben mit äußeren Prozessen in Verbindung zu bringen. V. Witzleben (2019, S.21) nennt die drei Kernbedürfnisse auch „intrinsic Motivatoren“.

Wie wirken die Kompetenzen von Bauch, Herz und Kopf zusammen?

Beispiel Teamleitung

- Bauch: Der Teamleiter achtet instinktiv darauf, ob der Sitzplatz der beruflichen Rolle entspricht und ob der Abstand zu den anderen Teammitgliedern stimmt. Er sorgt dafür, dass seine Anliegen Raum und Gehör bekommen und nimmt Handlungsimpulse wahr. Wenn der Zugang zum Kompetenzzentrum Bauch eingeschränkt oder gestört ist, wird das Auftreten der Teamleitung wenig rollengemäße Präsenz und spontane Handlungsbereitschaft ausstrahlen.
- Herz: Die Beziehungsebene zwischen allen Beteiligten wird mit feinen Antennen ausgelotet, der Kontakt leichtgängig, humorvoll und wertschätzend gestaltet. Konflikte und Widerstände können fein erspürt werden. Wenn der Zugang zum Kompetenzzentrum Herz geschwächt ist, kann das Handeln als lustlos, starr und anstrengend erlebt werden. Die Teamleitung wirkt z.B. unterkühlt und unmotiviert.

- Kopf: Der Teamleiter sorgt für klare Abläufe, transparente Vereinbarungen, Logik und Aufgabenklärung. Durch klares Denken und Planen können im Team neue Entwicklungen und Grenzen eines Vorhabens antizipiert werden. Wenn der Zugang zum Zentrum Kopf eingeschränkt ist, kann die Teamsitzung wenig strukturiert und ohne Fokus ablaufen.

Es geht also um das Zusammenspiel aller drei Zentren. Wenn ein Zentrum wenig Energie einbringt, gerät etwas ins Stocken, eine Sache hat „kein Herzblut“ oder verläuft planlos. Kein Zentrum kann durch ein anderes ersetzt werden, auch wenn das - aus Sicht der TA - skriptbedingt häufig passiert. Wenn Menschen z.B. als Kind nicht erlebt haben, dass sie Neues ausprobieren und ihre Handlungs- und Verantwortungsgrenzen erleben dürfen, kann die originäre Kraft der Autonomie (Bauch) geschwächt sein. Wenn Menschen lernen, dass Gefühle eher unpassend sind oder sie keine Resonanz erfahren, lernen sie gleichzeitig ihren Gefühlen (Herz) zu misstrauen bzw. nicht zu fühlen. Die Botschaft „denk nicht (selber)“ schwächt nachdrücklich das Kompetenzzentrum Kopf.

Die Aufstellung

Es werden drei Bodenanker (Papier- oder Filzscheiben) in verschiedenen Farben für Bauch, Herz und Kopf in einem Dreieck/Triade ausgelegt. Die Klientin stellt sich nacheinander auf jede Scheibe und geht mit ihrer Aufmerksamkeit in das entsprechende Körperzentrum. Es beginnt immer beim Bauch, dann folgt Herz, dann Kopf (vgl. Abb.1). Im ersten Durchgang geht es um Kontaktaufnahme mit jedem Zentrum und um die unterschiedlichen Resonanzen des Körpers. Oft entsteht so Neugier für noch genauere Erkundungen und Klienten sind verblüfft, wie differenziert der Körper Auskunft gibt. Nach zwei bis drei Durchgängen durch die Triade kann eine neue Scheibe/ein Symbol für das vorher vereinbarte Anliegen/Ziel in die Mitte des Dreiecks gelegt werden (vgl. Abb.2). In den folgenden Begehungen der Triade kann dann sehr klar werden, in welchem Zentrum z.B. die Hauptlast liegt und welche Zentren ihre Kompetenzen auch noch zur Verfügung stellen können. Die Begehung der Triade wird dann oft dialogisch. Impulse sind z.B.: *Wenn der Bauch sprechen könnte, was würde er dann zum Kopf sagen? Hat der Kopf mitbekommen, welche Impulse das Herz dazu hat?*

Klienten sagen dann z.B.: *Mein Herz fühlt sich in dieser Sache ganz übergegangen der Bauch ist ganz warm und kräftig und will da richtig was unternehmen, das war mir gar nicht so klar ...der Kopf hat gedacht, er muss alles alleine stemmen ...der Bauch hat gerade mitgekriegt, dass das Herz*

in dieser Sache ganz schön wichtig ist... interessant, dass der Kopf solche Ideen hat, ich dachte, ich kann gar nicht gut denken ...

Es gibt in diesem Konzept noch weitere differenzierte Vorgehensweisen, mit denen z.B. psychosomatische Symptome, Regression, Umgang mit Trauma, transgenerationale Aspekte u.a.m. bearbeitet werden können. So eignet sich dieses Verfahren sowohl für Coaching, Supervision, Paarberatung als auch für Psychotherapie.

Wie ist die triadische Aufstellung entstanden?

Gabriela von Witzleben hat vor ca. 25 Jahren (vgl. v. Witzleben, 2019, S.10) aus ihrer Beschäftigung mit dem Enneagramm die Triade Bauch - Herz - Kopf erforscht und für ihre Arbeit als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie als eigenes Konzept systematisiert. Basis ihrer Entscheidung für die Arbeit mit dem triadischen Prinzip ist ihre Erkenntnis, dass Klientinnen über dieses Aufstellungsformat zentrale Informationen aus dem Kernbereich ihres Seins erhalten, mit denen sie Probleme genauer erkennen und Entwicklungsschritte auf umfassende, ressourcenorientierte Weise selbstbestimmt und sehr nachhaltig gestalten können.

Drei Grundsätze der Triadischen Aufstellung

- Der Körper und seine Resonanzen leiten das Aufstellungsgeschehen. Der Berater macht sich frei von Vermutungen und Verstehen-wollen. Berne spricht von der „marsischen“ Wahrnehmung (Berne, 1983, S.125). Neben einem wohlwollenden Rahmen und klaren Verträgen braucht es eine in dieser Methode (selbst-)erfahrene und ausgebildete Prozessbegleiterin.
- Die Komplexität des Anliegens wird eingeschränkt und der Fokus liegt auf den Ressourcen des Klienten und auf seinen Kräften von Autonomie, Beziehung und Sicherheit. Das Problem und seine Ursachen haben wenig Relevanz. Deshalb nennt v. Witzleben diese Form der Aufstellung „minimalinvasiv“ (2019, S.32). Es geht im Kern zunächst darum, dass die Zentren Bauch, Herz und Kopf in Verbindung kommen und anschließend nach und nach die für das Anliegen passgenauen nächsten Schritte gespürt, gefühlt und erdacht werden können. Dadurch, dass jeweils nacheinander nur mit einem Körperzentrum gearbeitet wird, ist die Vorgehensweise systematisch und entlastend.

- Humor und Leichtigkeit sind zentrale Wirkfaktoren, die dabei unterstützen, die Erkundungsgänge durch die Triade als neugierige Entdeckungsreise durch die eigene Selbstwirksamkeit anzusehen.

Verbindungen zur Transaktionsanalyse

Ich möchte hier drei ausgewählte Verbindungslinien zur TA skizzieren:

- Die von Berne beschriebenen *Grundbedürfnisse stroke, simulation, structure* können auf die drei Körperzentren bezogen werden. Das Zentrum Herz ist besonders empfänglich für (Selbst-) Anerkennung und hat Beziehungsbedürfnisse. Es braucht als Basis des Seins unbedingt-positive Strokes, um bedingt-negative Strokes aushalten und als Entwicklungsanreize nutzen zu können. Das Zentrum Kopf sorgt für Sicherheit, Struktur und Zeitgestaltung. Durch vorausschauendes Denken und Planen übernimmt der Kopf die Funktion von guter Kontrolle und vermittelt dem Gesamtsystem Stabilität und Berechenbarkeit.

Das Zentrum Bauch ist mehr als die beiden anderen Zentren prädestiniert, sinnliche Anregungen/ Stimulationen aufzunehmen. Auch wenn Kopf und Herz ebenso Stimulationen brauchen und aufnehmen, hat das Zentrum Bauch die besondere Fähigkeit, energie- und lustvoll oder mit gesunder Aggression Entscheidungen in Handlung umzusetzen, was wiederum die Stimulation erhöht.

Indem Berne die Grundbedürfnisse als ebenso existentiell wie Nahrung („hunger“) bezeichnet (1983, S. 38 ff.), wird deren körperliche Bedeutung verstehbar.

- Das Berne'sche *Konzept der Physis* steht für die zentrale Kraft von (körperlichem) Wachstum und Veränderung. Es ist damit die Ressource des Menschen, die ihm ermöglicht, auch angesichts von Leid und einschränkenden Skriptentscheidungen lebendig und entwicklungsfähig zu bleiben. Clarkson (1996, S. 28) schreibt zu Physis: „...das Konzept hat nichts Normatives, es ist einfach Veränderung oder Fließen als Seinszustand.“

In der triadischen Aufstellung ist genau das erfahrbar, dass diese drei Kernkompetenzen wie körpereigene „Lotsen“ feinsinnig für das physische und psychische Immunsystem wirken und für Entwicklungen genutzt werden können.

- *Autonomie und Bezogenheit* als Basiskonzepte der TA sind in der Triade auf körperlicher Ebene manifestiert. Bauch und Herz geben diesen menschlichen Strebungen Energie und ihre Kompetenz. Der Kopf mit dem präfrontalen Kortex, nach neurobiologischen Erkenntnissen der jüngste Teil des Gehirns, vermag diese Impulse mit Sprache ins Bewusstsein zu heben und zu nutzen. Interessant ist auch hier Clarkson: „Berne vertritt den Standpunkt, daß das

Autonomiestreben menschlicher Individuen aus den Tiefen des somatischen Kind-Ichs (ältester Ich-Zustand) aufsteigt und den einschränkenden Abwärtsdruck des Skripts transzendiert ...“ (a.a.o., S.29).

Ähnliche Erfahrungen mache ich, wenn ich mit der TA und der triadischen Aufstellung arbeite. Die Botschaften und Energien von Bauch und Herz sind oft sehr machtvoll, wenn sie in Fluss kommen und ins Bewusstsein treten. Ein starkes, integrierendes Erwachsenen-Ich hat im besten Fall die Kompetenzen von Bauch, Herz und Kopf „an Bord“.

Der Körper als Ressource - Embodiment und Neurobiologie

Spannend finde ich die folgende Frage: Brauchen Beratung und Therapie mit ihrem Fokus Sprechen und Denken grundsätzlich eine Erweiterung durch körperorientierte Verfahren?

Dazu noch zwei Querverweise, die Hinweise auf meine Frage geben können:

- Der Neurobiologe G.Roth und A.Ryba (2016) konnten in ihren Studien zur Wirksamkeit von Coaching und Beratung belegen, dass Impulse zur Veränderung von Handlungen im Wesentlichen halbbewusst von den subcorticalen limbischen Zentren ausgehen. Diese älteren Gehirnzentren arbeiten dann im Idealfall mit dem frontalen Cortex kooperativ zusammen, um diese Impulse in realitätsgerechte Planungen und Vorgehensweisen zu überführen.
- Storch und Krause (2007) gehen im Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) von der Notwendigkeit emotionaler und handelnder Erfahrungen aus, die zeitlich *vor* dem Denken eine bedeutsame und lustvolle Spur hin zu einem attraktiven Ziel legen müssen, damit der Prozess der Veränderung tragfähig wird. Auch hier wird betont, dass die Aktivität der limbischen Gehirnzentren dem Denken vorgeschaltet sein sollten.

Meine Hypothese: Allen körperorientierten Verfahren scheint gemeinsam zu sein, dass durch die Einbeziehung des Körpers ein deutliches Mehr an Informationen zur Verfügung steht, so dass das „Ökosystem der Psyche“ (v.Witzleben 2019, S.32) in eine kraftvolle Balance kommen kann und somit Veränderungen günstig zu beeinflussen vermag.

Ausblick

In den letzten Jahren hat die TA ihr Spektrum erweitert und z.B. systemische und ressourcenorientierte Aspekte bewusst aufgenommen (vgl. Kessel/ Raeck/Verres 2021). Hinweisen

möchte ich z.B. auf den Resilienz-Zyklus von Newton (2014), das Functional-Fluency-Modell von Temple (2002) und die kokreative Skriptmatrix nach Summers und Tudor (2002).

Ich möchte mit diesem Beitrag Einblicke in ein weiteres systemisches und ressourcenorientiertes Konzept geben, das gut an die TA „andocken“ kann - und freue mich auf Resonanz.

Literatur

Berne, E. (1983). Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. Frankfurt a.M.: Fischer.

Clarkson, P. (1996). Transaktionsanalytische Psychotherapie. Grundlagen und Anwendung - Das Handbuch für die Praxis. Freiburg im Breisgau: Herder.

Kessel, B., Raeck, H. & Verres, D. (2021). Ressourcenorientierte Transaktionsanalyse. Impulse für eine inspirierende Coaching- und Beratungspraxis. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Newton, T. (2014). Der Resilienz-Zyklus: eine Metapher und ihre Bedeutung. Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 31, H.2, S.79-99.

Roth, G., Ryba, A., (2016). Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Stuttgart: Klett-Cotta.

Storch, M., Krause, T. (2007). Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern: Huber.

Summers, G., Tudor, K. (2000). Cocreative Transactional Analysis. Transactional Analysis Journal, 30, S. 23-38.

Temple, S. (2002). Functional Fluency. Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 19, H.4, S.76-87.

Von Witzleben, G., (2019). Das triadische Prinzip. Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf. Heidelberg: Carl-Auer.

www.triadische-systemik.de (Abfrage: 06.02.2021)