

Die Kraft der Karten

-hier im Modell des Tetralemma-

Abschlussarbeit Coachingausbildung 2023/InKonstellation

von Antje Rubart-Rosentreter

Die Kraft der Karten

-hier im Modell des Tetralemma

EINLEITUNG

Als Juristin von Haus aus hatte ich vor meiner Coachinausbildung keine Erfahrungen mit so genannten Bodenankern gemacht. Bereits in dem ersten Coachingseminar arbeitete unsere Seminarleiterin im Demo-Coaching mit dem Tool des Tetralemma und nutzte dafür Karten als Bodenanker in der Aufstellungsübung. Ich konnte nicht glauben, was für Emotionen bei dem Coachee ausgelöst wurden, staunte über die ausgeprägte Körperspannung-und Haltung, die Mimik und war fasziniert über das, was die Karten offenbar auslösten. Nicht nur der Coachee, auch ich als Coach spürte eine Kraft, eine Energie in dem Coachingprozess, die aus der Arbeit mit den Karten heraus zu gehen schien und mich unglaublich faszinierte. Diese Faszination zeigte sich in allen Coachingprozessen, die ich nachfolgend durchführte, wenn ich mit Bodenankern arbeitete.

Anhand von zwei Fallbeispielen möchte ich zum einen aufzeigen, wie unterschiedlich die beiden Personen mit den Bodenankern umgingen und zum anderen, wie die Karten auf Personentypen wirken können.

Die Arbeit basiert nicht auf wissenschaftlich eruierten Fakten, eher auf persönlichen Beobachtungen.

Um einen ungestörten Lesefluss zu gewährleisten, wird im Fließtext auf Literaturhinweise verzichtet. Die genutzte Sachliteratur wird im Abschluss gesondert aufgeführt.

1. Fallbeispiel- Susanne

SACHVERHALT und AUFTRAGSKLÄRUNG

Susanne, 61, verheiratet, keine Kinder, arbeitet in Köln bei einer öffentlichen Behörde.

Sie gibt zu Beginn der Sitzung an, ihr Job in dem Dezernat, wo sie seit vielen Jahren arbeitet, biete ihr große finanzielle Sicherheit. Sie arbeite gerne, fast immer zu viel, fuchse sich ungemein gerne rein, schaue wenig auf sich, liebe die Großprojekte.

Sie habe bis vor kurzem eng mit ihrem langjährigen Vorgesetzten gearbeitet. Sie hätten ein besonderes Arbeitsverhältnis gehabt, seien sich zugetan gewesen, er habe ihre fachlichen Kompetenzen geschätzt und beide sich auch im Außenkontakt gut ergänzt. Immer schon habe sie Leute gut einschätzen und „Schauschläger“ gut erkennen können.

Nun arbeite sie unter einem neuen Vorgesetzten .

Sie arbeite an gleicher Stelle, habe dieselben Aufgaben-aber unter einer komplett anderen Hierarchie

Hier auch das Problem: der neue Vorgesetzte entscheide nichts. Er gebe auch nichts nach oben weiter. Gebe ihr kein Feedback. Darauf sei sie aber angewiesen.

Sie habe zur Zeit die Projektleitung für ein städtisches Großprojekt. Um die Tragweite des Projektes zu erörtern, wünsche sie sich ein Gespräch mit dem Oberbürgermeister. Ihr Vorgesetzter leite diese Bitte nicht weiter.

Susannes Problem: es gehe nichts voran, nix bewege sich, sie gehr mit dem Gedanken zur Arbeit: „ Na, was geht heute wieder nicht?“ und fühle dabei große Frustration.

FRAGE

Nach der Auftragsklärung stellt sich Susanne die Frage:

Wie kann es mir gewinnen, meine Freude an meiner Arbeit wieder zu erlangen?

TOOL TETRALEMMA

Ich schlage ihr das Tool des Tetralemma als Entscheidungsaufstellungsarbeit vor.

Das Ziel ist eine Entscheidung zwischen 2 Optionen. Der Einsatz des Tetralemma ist immer dann sinnvoll, wenn der/die Klient*in berichtet, er/sie habe die Optionen in allen Varianten mehrfach durchdacht und mit anderen mehrfach besprochen, komme jedoch trotzdem zu keinem Ergebnis.

Durch das Tool soll der/die Klient*in auf die Körperfühlebene gelangen, im Körper spüren, was für ihn/sie die richtige Entscheidung ist, da eine erneute Abwägung von Vor- und Nachteil nicht mehr weiterführend ist.

Das Ziel des Tetralemma ist demnach, den/die Klienten*in von der rein mentalen, rationalen Ebene wegzubringen. Die durch das Tool erlebten Körperimpulse geben in den meisten Fällen klare, entscheidungsrelevante Hinweise.

Besonders gut gelingt dieses Tool als Bodenankerübung.

Dabei werden die somatischen Marker des Klienten angeregt, die dem/der Klienten*in eine unmittelbare Rückmeldung senden.

Somatische Marker werden umgangssprachlich als „Bauchgefühl“ verstanden.

Formuliert wurde die Hypothese der somatischen Marker von Antonio Damasio. Demnach sind emotionale Erfahrungen im Menschen verkörperlicht und beeinflussen so die Entscheidungen. Die somatischen Marker zeigen sich bei jedem Menschen individuell: Enge in der Brust, Kribbeln im Bauch, kalte Hände, Weite im Kopf—all das können Körperempfindungen sein, die auf den jeweiligen emotionalen Erfahrungen beruhen und als körperliches Signalsystem klare Signale über „richtig“ oder „falsch“ aussenden. Fühlt der/die Klient*in sich unbehaglich oder angespannt, sind das Indikatoren dafür, dass eine sich vorgestellte Situation nicht kompatibel mit den Motiven und Bedürfnissen des/der Klienten*in ist.

Das Tetralemma, entwickelt von Matthias Varga von Kibed, wird als Aufstellung mit 5 Optionen als Bodenankern durchgeführt. Hier bieten sich Moderationskarten an, um zu visualisieren.

Dabei werden die einzelnen Positionen der Systemanteile mit den Karten jeweils einem Platz/Ort am Boden zugeordnet. Wenn sich der /die Klient*in auf den jeweiligen Platz des Systemanteils stellt, fühlt er/ sie sich sehr viel besser in die Systemelemente ein, als wenn er /sie das Ganze lediglich logisch durchdenken und rein äußerlich als Bild betrachten würden.

DIE POSITIONEN

a. **Das Eine** und **Das Andere** als erste und zweite Position

Dabei handelt es sich um die beiden Pole, zwischen denen der/die Klient*in pendelt. Beide Alternativen werden benannt, eine Verneinung **des Einen** reicht nicht aus.

b. **Beides** als dritte Position

Es bietet sich an, hier nach dem „Besten aus Beidem“ zu fragen, da diese Position oft Irritation auslöst: „Wie soll das denn gehen-Beides?“.

Der/die Klient*in soll möglichst einfach nur nachspüren, nicht nachdenken.

Dadurch kann sich der Bezugs- und Bewertungsrahmen erweitern. Es können sich Möglichkeiten der Vereinbarkeit zwischen „dem Einen“ und „dem Anderen“ auftun, vielleicht auch die Frage, ob sich zwischen der einen und der anderen Alternative überhaupt entschieden werden muss. Spürt der/die Klient*in diese Position als positiv, kommt ihm/ihr oft spontan eine Idee, wie „Beides“ gehen könnte. Auf der vorherigen mentalen, rationalen Ebene hat der/die Klient*in über diese Möglichkeit noch nicht nachgedacht.

Varga von Kibed unterscheidet 13 Untertypen von „Beides“, drei seiner Beispiele sollen hier verdeutlichen, was damit gemeint ist:

1. Die situative Lösung: hier wird auf die jeweilige Situation abgestellt: manchmal ist „das Eine“ die richtige Lösung, in einer anderen Situation dann wieder „das Andere“.
2. Der Kompromiss: bei beiden Alternativen gibt es etwas, das Sinn macht. Entschieden wird sich für eine Alternative, die zweite Lösung wird jedoch durch das Einbringen von Elementen „versöhnt“ und ergänzt, sogar vervollständigt.
3. Verdeckte Gewinne: hier ist auf die Frage eines möglichen Gewinns abzustellen, wenn „das Eine“ oder „das Andere“ nicht gewählt wird.

c. Keines von Beidem als vierte Position

Der/die Klient*in wählt keines von Beidem, oder möchte sich nicht entscheiden. Der/die Klient*in kann in dieser Position seinen/ihren Konflikt mit hinreichender Distanz von außen betrachten. Eine mögliche Vereinbarkeit, wie sie sich in der dritten Position darbieten kann, spielt keine Rolle mehr, vielmehr geht es um die Betrachtung des gesamten Kontext, in dem das Dilemma entstanden ist. Eine neue Dimension kann aufgetan werden - unter Umständen sogar ein neuer Sinn. Zu betrachten sind hier die Wertvorstellungen, Bedürfnisse, Motive, die jeweils hinter den vorgenannten drei Positionen stehen.

Weiter kann geschaut werden, in welchem Kontext die Entscheidungsfrage stattfindet, ob und welche Ressourcen es gibt, wie das soziale Umfeld aussieht, was es dazu sagt. Auch die Frage nach dem persönlichen Ziel kann hier überprüft werden.

d. Dies nicht und auch das nicht als fünfte Position

Der „Joker“: Auf dieser Position ist und soll alles möglich sein. Vielleicht liegt die Lösung des Problems in einer ganz anderen Alternative, in einer Sphäre, in der sich der/die Klient*in bisher nicht erlaubt hat, darüber nachzudenken. Muster können aufgebrochen werden. Das „Unmögliche“ ist hier denkbar, was extrem befreiend wirken kann. Die fünfte Position kann durch ihren kreativen Schritt zu etwas ganz Neuem führen. Die kreative Alternative kann etwas radikal Veränderndes haben und gleichzeitig etwas ruhig Bewahrendes. Mit der Gewissheit, dass nichts gewiss ist, kann der/die Klient*in in sich ruhend in neue Gewässer aufbrechen und neue Ufer erkunden. Wichtig ist es hier, mögliche Hindernisse zu sehen und diese zu würdigen.

ANWENDUNG

Die gesamte Theorie des Tools erkläre ich Susanne im Vorfeld nicht, sondern lade sie ein, sich auf ein „Experiment“ einzulassen. Da ich mit Bodenankern im Raum arbeiten möchte, stehen wir auf und ich zeige ihr ein Blatt Papier, auf dem „Das Eine“ steht und

frage sie, was ihr dazu als Lösungsmöglichkeit einfällt. Sie selbst schreibt: „Ich bleibe“ darauf. Dieses Blatt legen wir vor ihr auf den Boden.

Auf ein zweites Blatt Papier, auf dem „Das Andere“ steht, schreibt sie: „Wechsel in eine andere Abteilung“. Dieses Blatt legen wir im Kreuz der ersten Karte gegenüber auf den Boden.

Die anderen beiden Karten- „Beides“ und „Keines von Beidem“ -lege ich auf die noch freien Kreuzpunkte.

Die Jokerkarte -„Dies nicht und auch das nicht“- lege ich außerhalb des Kreuzes auf den Boden.

Ich bitte Susanne, sich auf die Karte „Das Eine“ zu stellen. Sehr aufmerksam beobachte ich ihre Körperhaltung, die Körperspannung, ihren Gesichtsausdruck, ihre Bewegungen. Sie stellt sich auf die Karte. Ich biete ihr an, die Augen zu schließen, wenn sie das möchte und frage, was für Gedanken und Gefühle in ihr hochkommen- jetzt, wenn sie daran denkt, in der Abteilung zu bleiben.

Susanne schweigt zunächst. Sie verschränkt die Arme und beginnt zu erzählen, was sie in der Abteilung sehr stört. Sie berichtet detailgetreu und gestikuliert. Das Erlebte ist auch in ihrem Gesicht zu sehen-es wirkt auf mich sehr authentisch. Susanne scheint auf der Karte stehend in Gedanken tatsächlich im Büro zu sein und die die sie störenden Dinge zu erleben. Nach einer Weile ebbt der Redefluss ab.

Ich kommentiere das zunächst nicht, frage auch nicht nach, sondern bitte sie, von der Karte herunterzukommen und -sofern bereit-auf die Karte „Das Andere“ zu treten.

Susanne tritt von der Karte herunter und stellt sich vor das Kreuz. Nach einer kleinen Weile, die wir schweigend verbringen, ist sie bereit, sich auf die Karte „Das Andere“ zu stellen. Auf der Karte stehend schließt sie die Augen und spricht über einen möglichen Wechsel, in dem sie durchaus Vorteile sieht. Mir fällt auf, dass ihre Körperhaltung nicht zu den geschilderten Vorteilen passt. Sie zieht die Schultern hoch, verschränkt kurz die

Arme, während sie spricht, eine steile Nasenfalte bildet sich in ihrem Gesicht und zieht hoch bis zur Mitte der Stirn. Jedoch scheint der Wechsel für sie in Betracht zu kommen.

Ich bitte sie, sich einmal auf die Karte „Beides“ zu stellen. Sofort verändert sich die Körperhaltung. Sie zögert, fragt sofort: „Beides? Wie soll das gehen? Was heißt das denn?“, und steht vor dem Blatt. Erst als ich ihr erkläre, dass sie sich vielleicht mit dem Gedanken beschäftigen könnte, was das Beste aus beiden zuvor nachgespürten Möglichkeiten sein könnte, ist sie bereit, auf die Karte zu treten.

Sie denkt nach, lässt die Arme fallen, dreht sich zu mir und berichtet sehr lebendig, wie man „Das Eine“ und „Das Andere“ verbinden könnte. Auch dazu fällt ihr eine Menge ein.

Nachdem sie selbst mit den Worten: „Ich bin erstaunt, das hätte ich nicht gedacht!“, von der Karte tritt, biete ich ihr an, auf das Blatt mit der Überschrift „Keines von Beidem“ zu treten. Auf der Karte stehend, schweigt sie lange. Sie hält die Augen geschlossen, schüttelt mehrfach den Kopf, ohne etwas zu sagen. Ihre Gesichtszüge verzerren sich, eine Träne rinnt an der Wange herunter.

Mit ruhiger Stimme versichere ich ihr, dass ich da sei (worauf eine sofortige Entspannung in der Körperhaltung und im Gesicht zu verzeichnen ist) und frage sie, ob sie mir ihre Gefühlslage beschreiben könne und wo sie diese Gefühle im Körper spüre. Außerdem erfolgt die Erinnerung, dass sie immer selbst entscheiden könne, von dem Bodenanker herunter zu treten.

Aus ihrer Erzählung und den genau beschriebenen körperlichen Symptomen wird für sie sehr deutlich, dass z.B. die Suche eines neuen Arbeitsplatzes in einem komplett neuen Bereich für sie nicht in Betracht kommt. Es wird deutlich, dass sie nur in diesem Bereich für sich als weitere Alternative geschaut hat.

Insofern bin ich sehr gespannt, was die Karte „Dieses nicht und das auch nicht“ in Susanne auslösen wird.

Ich erkläre ihr die Karte als eine Art „Joker“. Susanne stellt sich auf die Karte und denkt nach. Nur kurz. Kopfschüttelnd tritt sie von der Karte. Ich sehe und spüre ihren

Denkprozess und schweige. Wieder tritt sie auf die Karte und springt Sekunden später förmlich herunter. Ihre Körpersprache ist gewaltig: sie schüttelt sich, dreht sich zu mir und sagt in einem aufgeräumten, überzeugenden Tonfall: „Nö, einen Joker brauche ich nicht!“.

Ich bitte Susanne, sich in die Mitte zu stellen und fasse meine Beobachtungen zusammen, gebe ihre Ideen in ihren Worten wieder. Sie wirkt unruhig, ihre Blicke gehen zu einer Karte. Als ich sie frage, ob sie sich auf eine bestimmte Karte stellen möchte, stellt sie sich sofort auf „Das Eine“, schließt die Augen. Wieder fällt sofort ihre Körperhaltung auf. Sie winkelt die Arme an und führt die Hände vor dem Mund zu einem Dreieck zusammen. Ein Strahlen zieht über ihr Gesicht, sie führt die Arme hinter dem Rücken zusammen und wiegt sich drehend von einer Seite zur anderen. Ich kann ihre Freude und Zufriedenheit förmlich greifen. Von selbst beschreibt sie mir, dass eine Last von ihr abfalle, sie habe gemerkt, wie wichtig ihr die Tätigkeit sei, die sie ausübe und insbesondere durch die Karte „Beides“ sei ihr aufgegangen, welche wichtige Kontakte und Bindungen sie in ihrer Behörde habe, die sie für sich nutzen könne, damit sie auf anderen Wegen als über ihren als starr empfundenen Vorgesetzten gehen könne und dies auch bereits zu ihrer Zufriedenheit genutzt habe.

Spontan greift sie nach dem Bodenanker, auf dem sie gestanden hat und drückt die Karte an ihr Herz.

Ich frage trotzdem, ob sie noch einmal die anderen Karten nutzen will-sie sitzt bereits wieder auf ihrem Stuhl mit der Karte in der Hand. Es sprudelt aus ihr heraus, wie erstaunt sie sei, dass die Konzentration auf diese Wörter, die auf der jeweiligen Karte stehen, so viel in ihr hervorgerufen hätten. Es sei sehr hilfreich gewesen, sich zu erlauben, nur an diese eine Alternative zu denken und sich die Zeit dafür zu nehmen. Sie sei überrascht, welche Emotionen und Gefühle diese Besinnung und Konzentration hervorgeholt hätten. Auf den Bodenanker stehend sei ihre Frage für sie ganz klar beantwortet worden.

Am nächsten Mittag erhalte ich eine Nachricht mit einem Foto von Susanne: es sei ein gutes Gefühl zu wissen, was man wolle und vor allem warum. Sie sei heute mit Freude zur Arbeit gekommen.

Auf dem Foto sieht man die Karte, farblich umrandet, gelocht und mit einem bunten Band versehen. Sie hängt am Arbeitsplatz von Susanne.

2. Fallbeispiel- Arne

Arne , ebenfalls über 60, arbeitet in einer Behörde, berichtet, er habe sich auf einen Posten als Abteilungsleiter beworben, den er nach einem Auswahlverfahren jedoch nicht bekommen habe. Er empfindet es als Affront, dass ihm eine junge Kollegin in Zukunft vorgesetzt werde, wirkt gekränkt und kühl, blockt Fragen zu Gefühlen klar ab. Er berichtet unstrukturiert und springt in seinen Themen. Ich bin neugierig auf seine Emotionen und schlage ihm ebenfalls die Methode des Tetralemma vor.

Frage

Seine Frage lautet:

Wie gehe ich mit suboptimalen Entscheidungen von Frau X um?

Anwendung Tetralemma

Er findet schnell Möglichkeiten für DAS EINE und DAS ANDERE , die er aufschreibt. Wie bei Susanne werden die Karten im Kreuz auf den Boden gelegt.

Es tut ihm offensichtlich sehr gut, sich auf die jeweilige Karte zu stellen und nur die Gedanken zu dieser Lösungsmöglichkeit kommen zu lassen. All das, was vorher ungefiltert und durcheinander im Gedankenkarussell wirbelte und sich auch in einer unstrukturierten Erzählweise zeigte, wird nun klar von ihm zu der einen möglichen Alternative geäußert. Die Gedankengänge strukturieren sich, er wird ruhig, überlegt- nimmt sich die Zeit für die Lösungsmöglichkeit, auf der er steht. Auffallend ist, dass er auf allen Karten fest mit beiden Füßen steht. Der Oberkörper bewegt sich, er verschränkt bei manchen Erzählungen die Arme, lässt sie wieder locker, erzählt seine Gedanken lebhaft, gestikuliert. Die Mimik ist entsprechend spannend. Berichtet er von Kränkungen, die er empfindet, spiegeln sich diese in seinem Gesicht wider, auf einer anderen Karte findet er seinen Witz wieder.

Mich beeindruckt, wie er von selbst die Plätze wechselt und die Karten noch einmal aufsucht, um „zu spüren“. Frei berichtet er von den Gedanken und Gefühlen, die ihm auf der jeweiligen Karte kommen. Auf Nachfrage kann er mir sehr deutlich zeigen, wo genau im Körper er Emotionen spürt, wie sie aussehen etc.

Ich erlebe ihn auf den Karten wie ausgewechselt, ein ganz anderer Arne steht dort vor mir, als zu Beginn der Sitzung. Er selbst spricht vom „leitenden Bauchgefühl“.

Auffallend ist Arnes Umgang mit der „Joker-Karte“.

Während für Susanne extrem schnell klar war, dass sie mit der Karte überhaupt nichts anfangen kann und dies auch unverzüglich voller Überzeugung mit den Worten: „Ich brauche keinen Joker!“ äußerte, verweilt Arne lange auf dieser Karte. Auch er schließt die Augen, ohne das ich ihm das anbiete. Ich merke sofort, dass diese Karte etwas in ihm auslöst, etwas mit ihm macht. Nach einer Weile tritt er von der Karte herunter. Er hebt die Karte auf und drückt sie an seine Brust. Er bleibt an der Stelle stehen und bittet mich um den Stift. Dann schreibt er etwas auf die Karte und dreht das Geschriebene wieder so zu sich, dass es nicht zu lesen ist. Er lächelt, seine Gesichtszüge sind zum ersten Mal in dieser Sitzung komplett entspannt. So auch sein Schulterbereich.

Ich nehme seine Freude auf und berichte ihm, wie er auf mich wirkt: unglaublich gelöst, entspannt, glücklich, zufrieden und frage ihn, ob er mir erzählen mag, was auf der Karte steht. Es ist eine sehr schöne, gelöste Atmosphäre im Raum zu spüren. Auf meine Frage lacht er mich an und sagt: „Nöööö! Das ist mein Joker, meine Freiheit. Das ist nur für mich. Und das behalte ich auch nur für mich!“

Seine Freude ist so groß, so ansteckend, seine Worte derart fröhlich und überzeugend und vor allem authentisch, dass ich ebenfalls laut mitlachen muss. Ich spüre, er braucht nichts anderes mehr.

In der Auswertung entscheidet er seine Frage mit einer anderen Karte. Den Joker jedoch hält er die ganze Zeit fest in der Hand. Auf meine Frage zum Schluß der Sitzung, ob er die Karten mitnehmen möchte, hält er lächelnd die Joker-Karte hoch: „Sie wissen, das ist meine Freiheit. Nur diese...diese nehme ich mit“.

FAZIT

Anhand der beiden Fallbeispiele möchte ich miterleben lassen, wie unterschiedlich die Karten auf die jeweilige Person wirken, wie der/die Klient*in die Karte für sich nutzt.

Natürlich ist die Alltagssituation auch mit einer gelungenen Aufstellung nicht verändert. Die Wahrscheinlichkeit, dass das körperlich und emotional erfahrene Lösungsbild eine handlungsrelevante Sogwirkung hat, ist jedoch groß. Gerade das sinnlich-räumliche Erleben einer Aufstellung wird stark im limbischen System verankert, anders als mit logisch herausgearbeiteten und rational verstandenen Ergebnissen.

Aus der Neurophysiologie wissen wir, dass dieser Bereich im Gehirn zuständig ist für nachhaltige Lernerfahrungen, die das Handeln vor allem unterbewusst und emotional steuern. Der aus Jäger -und Sammlerzeiten stammende immer noch funktionierende körperlich-räumliche Orientierungssinn könnte eine Erklärung dafür bieten.

Die auf dem Boden liegenden Karten, auf die sich der/die Klient*in jeweils stellt, bieten eine wunderbare Möglichkeit, zuzulassen, dass man sich nur auf diese eine Möglichkeit, die auf der Karte steht, konzentriert.

Das Chaos im Kopf lichtet sich, der /die Klient*in darf darauf vertrauen, dass auch die anderen Gedanken Platz und Raum finden, durchdacht zu werden- einzeln und ebenfalls in aller Ruhe auf einer anderen Karte. Indem eine Konzentration nur auf dieses eine Thema „endlich einmal erlaubt“ ist, findet manche(r) Klient*in Ressourcen wieder, an die lange Zeit nicht mehr gedacht wurde.

Erlebt habe ich, wie die Karte „ankern“ kann: der / die Klient*in steht mit beiden Füßen sicher auf der Karte, nichts wackelt, während der Oberkörper bei manchen durchaus in Bewegung sein kann.

Auf der anderen Seite kann die Karte auch förmlich unter den Füßen brennen, ein Klient sprang unmittelbar wieder herunter-bei einer Alternative, die im Vorfeld durchaus für ihn nicht abwegig war. Seine Überraschung war entsprechend groß, seine Entscheidung dann jedoch klar und deutlich: diese mögliche Lösung wurde unverzüglich verworfen.

Bei allen Klient*innen, mit denen ich das Tool des Tetralemma genutzt habe, wurde sehr deutlich, dass das „Bauchgefühl“ beachtet und gewürdigt wurde. Alle rationalen, logischen Lösungsansätze, die im Vorfeld nicht zu einer Klärung führen konnten, wurden jeweils auf den einzelnen Karten durchdacht und mit den Emotionen und dazu kommenden Gefühlen „überprüft“, was zu vielen, vielen überraschenden Lösungen für den/ die Klient*in führte.

Wichtig bei allen war auch die Erkenntnis, dass keine Lösungsmöglichkeit, die vielleicht tief in einem schlummerte und im Vorfeld als „zu verrückt“ bewertet wurde, um sie mal in Ruhe zu beleuchten, es nicht wert war, einmal darüber nachzudenken. Es gibt keine an sich richtige oder falsche Position. Jede Position an sich hat ihre eigenen Gefahren und ihren eigenen Wert.

Eine besondere Erkenntnis trat bei allen Klient*innen gemeinsam auf: die Erleichterung und Freude darüber, ein zuverlässiges „Bauchgefühl“ zu haben. Das entstandene Vertrauen in diese Gefühle hilft, die dann umzusetzende Entscheidung in der Anfangsfrage nachhaltig zu gestalten.

LITERATUR

Buch „Ganz im Gegenteil, Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen...“ von Matthias Varga von Kibed und Insa Sparrer, 11. Auflage 2020

Buch „ Wie wir denken, wie wir fühlen: Die Ursprünge unseres Bewusstseins „ von Antonio Damasio , 1.Edition 2021

Artikel „ Systemische Aufstellung im Einzelcoaching, Kapiere mit dem Körper“ von Thomas Dietz, erschienen in managerSeminare, Heft 69, Ausg.09/2003, Seiten 62-69).

Artikel „Tetralemma“ von Michael Hübler <http://www.m-huebler.de/wp-content/uploads/2012/11/tetralemma.pdf>, 30.09.2023