

Abdruck aus:

Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum.

Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.

Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)

Aus Virginia Satirs Werkzeugkasten **Gaby Moskau**

*Was ich heute bin,
ist ein Kommentar über das, was ich gelernt habe;
nicht ein Kommentar über meine Fähigkeiten.
Virginia Satir*

Vorbemerkung

Einige interventive Werkzeuge, die Virginia Satir während der Prozeßarbeit einsetzte, werden beschrieben und anhand von Beispielen illustriert:

- *Meditation;*
- *das Stimmungsbarometer;*
- *die „Ausrüstung zur Erhaltung des Selbstwerts“;*
- *die Arbeit mit Stricken;*
- *die Arbeit mit Rollenhüten;*
- *das „Virginia-Treppchen“.*

Meditation

Virginia begann jeden Tag eines Seminars mit einer geleiteten Meditation, um Raum für Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu schaffen und eine Verbindung zwischen Spiritualität und Selbstwert herzustellen. Dabei lenkte sie die Aufmerksamkeit speziell auf den Atem: „... die eigene Erfahrung legt nahe, daß eine Beziehung zwischen Gefühlen und dem Atem besteht, da die meisten emotionalen Zustände - besonders wenn sie sehr intensiv sind - mit Veränderungen des Atems verbunden zu sein scheinen“ (*Clarke* 1979, S. XI).

Die folgende Meditation leitete *Virginia* während eines ihrer Seminare am Münchner Familienkolleg (*Satir* 1987) an:

„Schließt behutsam eure Augen; macht euch bewußt, daß ihr nur einen Gedanken hattet und eure Augen haben sich geschlossen. Könnte es sein, daß auch der Rest unseres Körpers genauso auf Gedanken von uns reagieren kann? Ich kann mir das vorstellen. Ich weiß nicht, wie ich das mit allen meinen Gliedern tun könnte, aber ich glaube, daß es möglich ist. Und jetzt prüft nach, ob euer Körper sich beim Sitzen wohl fühlt — und mit geschlossenen Augen — geht nach innen, und gebt euch eine Botschaft der Anerkennung für euch selbst; während ihr die Botschaft der Liebe für euch festhaltet, kommt in Kontakt mit eurem Atem, und möglicherweise wird euch bewußt, daß euer Atem die Verbindung zum Leben ist. Wenn wir den Atem nicht hätten, könnte alles andere da sein, aber wir würden nicht existieren. Nehmen wir uns jetzt einen Moment, um uns des Atems bewußt zu werden. ... Wir können uns auch bewußt werden, daß wir unserem Atem nur erlauben müssen, daß er in uns einströmt; während wir uns erlauben, entspannt zu sein, wird der wundervolle Atem alle Teile unseres Körpers erreichen. Wenn unser Körper angespannt ist, kann der Atem nicht dorthin gelangen, wohin er gehen möchte. Und wir alle wissen, daß wir in Phasen von Rigidität und Spannung nicht gut atmen können. Und in diesem Moment: erlaubt eurem Körper, wieder entspannt zu sein, eurem Geist, empfänglich zu sein, und erlaubt dem Atem einzuströmen. Und vielleicht könnt ihr eurem Atem eine Farbe geben; nehmt dann nur wahr, wie der Atem durch den ganzen Körper wandert. ... Sollte der Atem auf einen Platz treffen, der sehr verkrampft ist, gebt eurem Atem die Botschaft, die Verspannung zu lösen; lächelt den Platz an, der verspannt war, denn wenn sich diese Verspannung nicht gezeigt hätte, könnte sie nicht aufgelöst werden. Während ihr jetzt ruhig atmet, geht tief in euch hinein, und sagt innerlich zu euch: ‚Ich bin eine Lebensform des Universums, ich habe die Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu denken, zu riechen, zu berühren, mich zu bewegen, zu sprechen und — zu wählen.‘ Laßt euch wissen, daß ihr einzigartig seid, daß es kein Duplikat eurer Person auf dieser Welt gibt. Verlaßt euch auf eure Fähigkeiten, die universell sind, und gebt euch innerlich die Erlaubnis, Neues zu riskieren; gebt euch diese Erlaubnis täglich, wöchentlich, monatlich. ... Und lenkt jetzt wieder eure Aufmerksamkeit auf euren Atem, und erlaubt euch zu sagen: ‚Ich achte die einzigartige Person, die ich bin; ich weiß, daß tief in mir meine Fähigkeit ist, andere zu lieben, mit anderen ehrlich zu sein, ja oder nein zu sagen, wachsen zu können.‘ ... Und jetzt könnt ihr vor eurem inneren Auge ein Bild entstehen lassen, ein Bild von irgend etwas, das ihr in eurem Leben erreichen wollt, das ihr im Moment noch nicht habt; ... macht ein klares Bild; gebt euch die Erlaubnis, um die Energie zu bitten, die ihr braucht, um dieses Ziel zu erreichen, und gebt euch auch die Erlaubnis, euch selbst so kreativ wie möglich einzusetzen. Und wenn wir durch den heutigen Tag gehen und lernen, was dieser Tag uns geben kann, während er sich entfaltet und wir frei sind, alles zu sehen, alles anzuhören und auch zu bemerken, daß wir nur das nehmen können, was für uns paßt, und daß wir eine vollere Form für das finden, was geschehen soll. ... Und jetzt, wenn ihr euch danach fühlt, öffnet sehr vorsichtig und behutsam eure schönen Augen, und während ihr das tut, werdet euch gewahr, wie es ist, die Augen zu öffnen und wie sich euer Körper anfühlt. ... Und wenn ihr irgendwelche Bewegungen oder Töne machen möchtet, laßt diese herauskommen.“

Virginia sprach ihre Meditationen mit klarer fester Stimme, die unzählige Schattierungen hatte. Ich war jedesmal, wenn ich sie hörte, tief in meinem Inneren berührt. Ihre Stimme war *der* Anker für mich. Sie legte kleine Pausen ein und ließ sich und anderen Zeit zum „Ausklingen“.

Das Stimmungsbarometer

Nach der Meditation begann jeden Morgen das „*Temperature Keading*“, das wir „Stimmungsbarometer“ nennen. Wer wollte, konnte zu *Virginia* kommen und sein Anliegen hinsichtlich seines „Barometerstandes“ vorbringen. Das Instrument entsprang einem ihrer tragenden Konzepte: Bei jedem Menschen läuft kontinuierlich ein innerer Prozeß ab, über den anderen Menschen aufgrund von einengenden Regeln (siehe S. 93 ff.) nichts mitgeteilt wird. Diese Tatsache trägt dazu bei, daß eine Reihe von Schwierigkeiten zwischen Menschen entstehen können. Es war *Satirs* Anliegen, wenn immer es ihr für die am Prozeß beteiligten Personen wachstumsfördernd erschien, Gedanken und Gefühle offen zu machen; deshalb entwickelte sie ein Werkzeug, das dabei hilft, die fehlenden Teile des Kommunikationsprozesses zu ergänzen. Das Stimmungsbarometer regt zur Selbstreflexion an, bezieht sich auf *Satirs* fünf Freiheiten (siehe S. 93) und kann als Lernfeld für offene, kongruente Kommunikation genutzt werden. Es besteht aus sechs Teilen:

1. *Anerkennung für sich selbst und für andere;*
 2. *Beschwerden mit Änderungsvorschlägen verbunden;*
 3. *Sorgen;*
 4. *Rätsel, Konfusionen und Unklarheiten;*
 5. *neue Informationen;*
 6. *Wünsche, Hoffnungen, Träume.*
1. Virginia war der Überzeugung, daß jeder Mensch selbst dafür Sorge tragen kann, den eigenen Selbstwert zu schätzen und zu pflegen. Eine Möglichkeit dazu, sah sie darin, sich selbst Anerkennungen auszusprechen. Viele von uns haben jedoch das Gegenteil gelernt: „Selbstlob stinkt.“ Auch gegenüber anderen Menschen tun wir uns meist schwer, Anerkennungen auszusprechen. Oft stoppt uns die Befürchtung, „der andere könnte mich als schwach und unterwürfig definieren“. Oder es gilt die geläufige Ansicht: „Dem Kontext entsprechendes Verhalten - besonders in der Kindererziehung - ist „selbstverständlich“. *Satir* setzt dagegen: „Nichts ist selbstverständlich.“
 2. Beschwerden werden häufig als Anklage ausgedrückt, weil wir im anderen den Schuldigen sehen und ihm die Verantwortung für Änderungen zuschieben: „Wenn du dich anders verhalten würdest, gäbe es keine Probleme!“ Oder wir denken, daß andere an unserem Anliegen gar nicht interessiert seien und/oder deshalb sowieso kaum zuhören werden. *Satirs* Idee, Beschwerden mit Änderungsvorschlägen zu koppeln, lädt zur Reflexion über den Prozeß der Unzufriedenheit ein und öffnet Raum für eine Diskussion, anstatt mit Verteidigung auf Anklagen zu reagieren. Es versteht sich von selbst, daß eine Grundvoraussetzung erfüllt sein muß: der andere will und kann zuhören. Dies bedeutet aber auch, daß wir das Timing, wann wir wem etwas sagen, sorgfältig beachten.
 3. Sorgen behalten wir für uns, um „den anderen nicht zu belasten“ und wir tun so, als hätten wir alles unter Kontrolle. Das kann zu körperlichen Beschwerden wie Magengeschwüren, Kopfschmerzen oder ähnlichem führen. Personen, die das *Satirsche* Kommunikationsmuster „beschwichtigen, harmonisieren“ in Streßsituationen benützen, können diesem Teil des Barometers vermehrte Aufmerksamkeit schenken und beginnen, ihre momentanen Sorgen und Unsicherheiten mitzuteilen. An eine „äußerst rücksichtsvoll“ agierende Person gewandt, meinte *Virginia* einmal: „Menschen fallen nicht gleich beim ersten Hauch von Unannehmlichkeiten um; sie können lernen, konstruktiv mit Schwierigkeiten umzugehen.“
 4. Wir haben gelernt, nicht nachzufragen, sondern Gegebenheiten mit eigenen Interpretationen auszus schmücken und herumzurätseln, um nicht als dumm zu erscheinen. *Satir* sagte: „Wenn wir nicht nachfragen, werden wir dumm bleiben; außerdem gehen wir das Risiko ein, zu völlig falschen Ergebnissen zu kommen, die wir dann als ‚die Wahrheit‘ betrachten.“ - Ein weit verbreitetes Spiel, das Therapeuten/ Beratern nur zu gut bekannt ist!
 5. Neue Informationen - z. B. „ich habe mich von meinem Freund getrennt“ - werden oft aus Angst oder Rücksicht nicht mitgeteilt. Doch es geht nicht nur um negative Ereignisse. Eine vermeintlich banale Aussage, wie z.B. „heut' abend komme ich voraussichtlich sehr spät nach Hause“ (vorausgesetzt diese Entwicklung ist am Morgen absehbar) kann eine - ohne diese Information - unangenehme Situation (Unruhe, Angst, Ärger beim Wartenden) vermeiden helfen.
 6. Wünsche werden nicht geäußert, weil wir stillschweigend unterstellen, daß sie sowieso nicht erfüllt werden. Oder wir denken, der andere wird sich verpflichtet fühlen, unserem Wunsch gemäß zu handeln, auch wenn er selbst etwas anderes möchte. Eine weitere Variante: Wir erwarten, daß der andere wissen sollte, was ich will. Insbesondere Ehepaare sind oft der Meinung: Wenn du mich „wirklich liebst“, kannst du meine Wünsche erraten! Wenn Paare angeregt werden, ehemals unausgesprochene Hoffnungen und Träume mitzuteilen, sind sie oft überrascht, wie ihre eigenen denen des Partners ähneln. Treten Verschiedenheiten zutage, kann ein Austausch darüber stattfinden, wie beide Partner zufriedengestellt werden können.

Das Stimmungsbarometer kann von unterschiedlicher Dauer sein — je nachdem, wieviel Zeit zur Verfügung steht oder was inhaltlich Vorrang hat. Wir betrachten dieses Instrument als Hilfe für den Wachstumsprozeß der Gruppe als System. Bei den Teilnehmern wird ein Bewußtsein für die Dynamik geschaffen, die einerseits den Prozeß behindern und andererseits ein Potential für persönliches Wachstum darstellen kann. In Fortbildungsgruppen, Supervisionen, Teambesprechungen hilft die Mitteilung des individuellen Barometerstands „stuckplaces“, wie *Satir* sagte, zu öffnen. Die Erfahrung, daß die Freiheit gegeben ist, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse mitzuteilen, kann die Stimmung in einer Gruppe rasch verändern. Wir visualisieren die Teile des Barometers an einem Flipchart, so daß jeder Teilnehmer Bezug auf die einzelnen Punkte nehmen kann. Während Paar- und Familientherapien kann dieses Instrument im Prozeß eingesetzt werden, je nachdem, was im Moment passend in bezug auf das angestrebte Ziel erscheint.

Die „Ausrüstung zur Erhaltung des Selbstwerts“

Virginia baute diesen Teil ihres „Werkzeugkastens“ oft in ihre morgendliche Meditation ein und/oder benützte Teile der „Ausrüstung“ im Verlauf der Prozeßarbeit (siehe z.B. Rollenhüte). Die „Ausrüstung“ beinhaltet:

1. **das „unsichtbare Medaillon“;**
2. **den „Mutstab“;**
3. **den „goldenen Schlüssel“;**
4. **den „Detektivhut“ und**
5. **die „Weisheitsbox“.**

1. Das Medaillon trägt jeder Mensch um den Hals; es ist auf beiden Seiten mit juwelbesetzten Buchstaben beschriftet. Auf der einen steht „Ja“ und darunter: Danke, daß du mich beachtet hast; was du von mir möchtest, paßt im Moment genau und deshalb ist dieses meine Antwort. Auf der anderen Seite steht „Nein“ und darunter wieder: Danke, daß du mich beachtet hast; worum du mich bittest, paßt im Moment überhaupt nicht und deshalb ist dieses meine Antwort. Wenn wir fähig sind, unsere wirklichen Ja's und Nein's zu sagen, dann sind wir sowohl mit der Energie der Intuition als auch mit der Energie des „Geerdet-seins“ verbunden und wir bereiten den Boden für eine verlässliche Beziehungsform. Wir können dazu den Mutstab als Hilfe nehmen.
2. Der „Mutstab“ ist so gestaltet, wie die eigene Phantasie das unsichtbare Werkzeug haben möchte: aus glitzerndem Glas, geschnitztem Holz, bunt bemalt, ganz winzig oder groß — der individuellen Ausschmückung sind keine Grenzen gesetzt. Der Mutstab hilft nicht nur, das Medaillon zu benützen, sondern auch dabei, nach dem zu fragen, was wir möchten, so daß der Erfüllung von Wünschen eine Chance gegeben wird. Außerdem ist er eine Hilfe, wenn Neues ausprobiert wird: Die Reise in unbekanntes Territorium kann mit Unsicherheit, Angst, Zögern und Zweifeln verbunden sein, so daß die Bereitschaft geringer werden kann, Risiken einzugehen. Der Mutstab gibt uns die Kraft weiterzugehen, obwohl unsere Furcht uns eher nach hinten zieht. Er lehrt uns, trotz Angst mit dem uns Unbekanntem konstruktiv umzugehen und erinnert uns daran, daß wir unsere Schätze mit uns tragen: unsere Fähigkeiten, zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu entscheiden. Er gibt uns Stärke, damit wir uns in Richtung unserer Träume bewegen können.
3. *Virginia* erklärt: „Der goldene Schlüssel öffnet die Tür zum Reichtum des inneren Selbst, das ich entdecken kann, wenn ich mir dazu die Erlaubnis gebe.“
4. Der „Detektivhut“ gibt jedem Menschen die Fähigkeit, sich mit Hilfe des Mutstabs auf den Weg zu machen, die Rätsel des Lebens zu entschlüsseln. Der Hut hilft dabei, sich neue Informationen zu holen, zu explorieren, bevor wir verurteilen. *Satir* sagte: „Nur wenn ich aufhöre zu verurteilen, kann ich anfangen zu entdecken.“
5. Die „Weisheitsbox“ befindet sich — nach *Satir* — im Inneren eines jeden Menschen drei Finger über dem Nabel in Richtung des Herzens. *Virginia* meinte, jeder von uns weiß, daß die „Weisheitsbox“ nicht gefunden wird, wenn eine Person operiert wird; aber genauso wenig kann ein Gefühl oder Gedanke gefunden werden oder das Medaillon, der Mutstab oder der Detektivhut. Die Weisheitsbox hat dieselbe Wirklichkeit wie ein Gedanke oder ein Gefühl. Es ist der Teil von uns, der eine Verbindung zum ganzen Universum herstellt. Wir können auch sagen, daß es eine tiefere Weisheit oder ein Gespür für das ist, was paßt, und vielleicht ist es auch das, was uns in Träumen hilft zu verstehen; es ist die Quelle unserer Intuition und enthält das - manchmal verschüttete - Wissen um die inneren Ressourcen.

Die Ausrüstung zur Erhaltung des Selbstwerts verhilft Menschen dazu, mit ihrem liebenden, emotionalen, intellektuellen Selbst in Kontakt zu treten. Während einer Therapie können diese Schätze helfen, die Entwicklung eines erweiterten Bewußtseins zu fördern. Diese „Ausrüstung“ kann sowohl in der Einzel-, als auch in der Familien-, Paar-, und Gruppenarbeit angewendet werden.

Die Arbeit mit Stricken und anderen Utensilien

Virginia erzählte: „Die Idee zur Arbeit mit Stricken bekam ich, als ich mir bewußt machte, daß wir alle mit einem Strick geboren werden, den wir Nabelschnur nennen. Diese wird zwar nach der Geburt abgetrennt, doch ich erlebte wiederholt, daß es im Leben so schien, als ob die Schnur nicht wirklich durchtrennt worden wäre. So entschloß ich mich, dieses Phänomen sichtbar zu machen und Menschen zu zeigen, was zwischen ihnen ist, so daß sie Wahlmöglichkeiten zur Veränderung erkennen.“ Viele ihrer Demonstrationen entwickelte sie aus dem Prozeß des Stimmungsbarometers:

Ein Paar, das mit *Virginia* seine Sorgen um die Beziehung teilte, umwickelte sie von oben bis unten mit einem Strick. Ohne viel weitere Worte wurde dem Paar - mit Hilfe dieser direkt spürbaren Intervention - blitzartig klar, daß sie sich beide gegenseitig keinen Freiraum ließen. *Virginia* öffnete mit der kurzen Intervention eine Möglichkeit, dieses Thema in einer Therapie weiter zu bearbeiten.

Eine Teilnehmerin klagte über ihren Mann, der selbst nicht anwesend war. *Virginia* hörte eine Weile zu, ohne viel zu sagen, wählte dann spontan einen Teilnehmer aus der Gruppe als Doppel für den Ehemann. Während die Teilnehmerin weiter klagte, unterbrach *Virginia* kurz, wandte sich an die Gruppe und verlangte einige Tücher. Aus diesen Tüchern band sie dem Doppel eine Windel um, setzte ihm ein Tuch als Häubchen auf den Kopf und steckte einen seiner Finger in seinen Mund. Dann nahm sie einen kurzen Strick, band ein Ende um die Taille des Doppels, das andere um die Taille der Teilnehmerin und forderte sie auf, einen kurzen Spaziergang im Raum zu machen. Satirs Bild von der Dynamik dieses Paares wurde überdeutlich.

Voraussetzung für den Einsatz der „Stricktechnik“ ist nicht nur eine tragfähige Beziehung zwischen Therapeut und dem/den Klienten, sondern eine „innere Sicherheit“ des Therapeuten, mit dieser Technik umgehen zu können, ohne zu verletzen. Außerdem ist es unerlässlich, sich zu vergegenwärtigen, daß diese Darstellung der Dynamik eines Paares, einer Familie, Gruppe, das Bild des Therapeuten ist (siehe Skulpturarbeit, S. 139 ff.) und nicht unbedingt der Wirklichkeit des/der Klienten entspricht. Das bedeutet: Der Therapeut muß einen respektvollen Umgang mit dem/den Klienten pflegen, der/ die eventuell andere Bilder für dieselbe Situation entwickelt hat/haben; keineswegs darf er also seine Vorstellungen sozusagen „durchboxen“. Außerdem hat nicht jeder Therapeut die Fähigkeit, innere Bilder „zu sehen“ und äußerlich mit Hilfe von Stricken darzustellen. Stricke gehörten zu *Satir* wie Wasser zu Fischen und sie nutzte Stricke nicht nur in kurzen Bildern, sondern besonders auch bei Familienrekonstruktionen, bei der Arbeit mit dem Mandala (s.S. 243 ff.) und den Rollenhüten.

Die Arbeit mit Rollenhüten

Eine Teilnehmerin kam während des Stimmungsbarometers zu *Virginia*. Sie hatte bereits ein Kind und erwartete ihr zweites. Sie sprach über ihre Schwangerschaft und ihr schlechtes Gewissen, wenn sie sich Zeit für sich nahm. Sie wollte nicht „nur“ Mutter sein, wie ihre Mutter es war. *Virginia* hörte mit dem „dritten Ohr“ (*Reik* 1948, S.144) zu, drehte sich zur Gruppe und fragte, ob drei Hüte zur Verfügung stünden. Sie nahm den ersten der drei Hüte, setzte ihn der Teilnehmerin auf und sagte: „Das ist dein 'Person-Hut'; diesen Hut hast du immer an. Nur manchmal vergessen Frauen, die schwanger sind, daß sie auch eine eigene Person sind; und sie fühlen sich schlecht, wenn sie sich erlauben, daran zu denken.“ Dann nahm *Virginia* den zweiten Hut, setzte ihn auf den ersten und kommentierte: „... und als du geheiratet hast, bekamst du den ‚Ehefrau-Hut‘.“ Dann nahm sie den dritten Hut, setzte ihn auf die ersten zwei und sagte: „Das ist dein ‚Mutter-Hut‘, der verdeckt oft den Ehefrau- und Person-Hut. Kennst du so etwas?“ Die Teilnehmerin nickte wortlos. In diesem Augenblick bekam *Virginia* eine neue Idee: sie forderte die Teilnehmerin auf, eine Frau und einen Mann aus der Gruppe zu wählen, die Doppel darstellten. Dann stellte sie beide zueinander, nahm einen Strick, den sie „Lebenslinie“ nannte, band ein Ende um die Taille des Mannes, das andere um die Taille der Frau, erzählte eine Geschichte über Identität und Rolle und visualisierte, während sie erzählte, die Rollenhüte auch an der Tafel. (Wann immer sie konnte, benützte sie alle drei Wahrnehmungsmodalitäten: visuell, auditiv und kinästhetisch. Dann kam das erste Kind auf die Welt, das ein weiterer Teilnehmer darstellte; *Virginia* nahm wieder einen Strick, band ihn um die Taille des Kindes und die der Mutter. Dann nahm sie ein Kissen, stopfte es unter den Pullover der Mutter, nahm einen weiteren Strick und gab ihn der Mutter in die Hand, um die Lebenslinie des noch ungeborenen Kindes zu repräsentieren. Dann drehte sie sich zur Gruppe und sagte: „Niemand von uns hat gelernt, wie man mit dieser Situation umgeht; doch wir tun alle das im Augenblick Bestmögliche. Da wir nicht wissen, auf welche Art und Weise wir auch für uns persönlich sorgen können und weil viele von uns gerade in diesem Bereich einengende Regeln haben (siehe Regeltransformation), vergessen besonders Mütter von neugeborenen Kindern, wie sie als eigenständige Personen auch für ihr eigenes Wohl sorgen können.“... „Es ist notwendig, daß du in deine Weisheitsbox greifst und dein Ja-Nein-Medaillon benützt, um dich als Person zu schützen und dir den Freiraum zu schaffen, den du als Person brauchst. Das heißt, deine Ja's zu sagen, wenn es für dich paßt, und deine Nein's zu sagen, auch wenn es irgend jemandem im Moment vielleicht nicht passen könnte. Wenn wir ‚nice people‘ sind, sagen wir nie Nein zu irgendetwas oder irgendjemandem. In den meisten Fällen können Personen und Dinge, von denen wir uns aufgefordert fühlen, sofort etwas unternehmen zu müssen — wenn wir genau hinschauen — immer noch ein bißchen warten. In Wirklichkeit hast du nicht nur drei Hüte, sondern viel mehr: den Hut als Freundin, als Tochter, als Lehrerin und noch viele andere. Das ist, was ich das ‚Ziehen‘ nenne. Viele Leute kommen zu mir, um das ‚Ziehen‘ — d. h. die Pflichten der verschiedenen Rollenhüte — loszuwerden; denen sage ich: Ich kann dir nicht helfen, solange du sagst: ‚meine‘ Arbeit, ‚meine‘ Frau, ‚mein‘ Ehemann, ‚mein‘ Sohn, ‚meine‘ Tochter, ‚meine‘ Großmutter, ‚mein‘ Großvater. Solange du das sagst, muß etwas an dir ‚ziehen‘. Diese Menschen sind nicht nur manchmal eine Last, sondern auch eine

Quelle der Freude.“ Und wieder an die Teilnehmerin gewandt: „Du hast jetzt eine Wahlmöglichkeit, die deine Mutter nicht hatte: du kannst dir deine Rollenhüte bewußt machen und dich an deine Fähigkeit erinnern, dein Medaillon zu benutzen. Wenn du das tust, kannst du jeden Tag ein Fest begehen.“ Die Teilnehmerin lächelte und nickte. Damit beendete *Virginia* diese Sequenz und das Feedback der Rollenspieler begann.

Die Rollenhut-Technik kann auch bei Scheidungsarbeit (s. S. 115 ff.) angewendet werden. In der Arbeit mit Stieffamilien ist bereits das Visualisieren am Flipchart eine erste Möglichkeit, bewußt zu machen, wieviele unterschiedliche Rollenhüte wer trägt und welche Bedeutung im Kontext des täglichen Lebens dies hat. In Stieffamilien, in denen beide Partner verheiratet waren und beide Kinder aus der ersten Ehe und auch gemeinsame Kinder haben, ist die Vielzahl von Rollenhüten und den damit verbundenen Pflichten manchmal verwirrend und sowohl für Erwachsene als auch für Kinder belastend.

Virginia empfahl Therapeuten, sich eine Sammlung der verschiedensten Utensilien zuzulegen und meinte, jeder könnte selbst den „goldenen Schlüssel“ und den „Mutstab“ benutzen, um mit anderen Medien als nur der Sprache kreativ umzugehen.

Das „Virginia-Treppchen“

Der Name für diese Intervention stammt von mir und *Gerd F. Müller*. Nachdem wir *Virginia* unzählige Male beobachtet hatten, wie sie Menschen auf gleiche Augenhöhe zueinander brachte, ließen wir ein zweistufiges hölzernes Treppchen anfertigen, das wir in Therapien und Seminaren benutzen. Ein Anwendungsbeispiel:

Ein Paar mit einem achtjährigen Buben war zu einer Therapiesitzung mit *Virginia* bereit. Als Problem nannten sie „häufiges Streiten“ zwischen dem Paar. *Virginia* und die Familie saßen am Anfang der Sitzung in einem kleinen Kreis vor den Teilnehmern des Seminars. Nachdem sie herausgearbeitet hatte, welche Veränderungen jeder für sich erhoffte, bat sie das Paar aufzustehen. (Sie hatte gleich anfangs wahrgenommen, daß die Frau um gut eineinhalb Kopf kleiner war als ihr Mann.) *Virginia* verlangte nach dem Treppchen und stellte die Frau darauf, ihren Mann gegenüber. Dann fragte sie: „Wie fühlt es sich für dich an, ihn so anzuschauen?“ Die Antwort der Frau: „Für mich ungewohnt!“ *Virginia*: „Wenn du ihn jetzt so anschaust, was siehst du jetzt?“ „Ich sehe sein Gesicht genau.“ „Und wie sieht es für dich aus, wenn du ihn genau siehst?“ „Ich sehe mich auf der gleichen Ebene und fühle mich etwas verunsichert.“ „... die Tatsache, daß du jetzt auf der gleichen Höhe mit ihm bist?“ „Ja - es ist aber auch neu - ich muß mich erst daran gewöhnen.“ *Virginia* lachte und meinte: „Ich will nicht, daß du zu viel arbeitest, komm' bitte herunter, und schau' dir deinen Mann jetzt an - ist es das, woran du gewöhnt bist?“ „Ja.“ „Und wie geht es dir dabei, wenn du ihn so von unten anschaust?“ „Er ist so mächtig.“ *Virginia* bat die Teilnehmerin, wieder auf das Treppchen zu steigen, und fragte: „Und wie sieht er jetzt von da oben aus im Vergleich zu da unten?“ „Ich hab' jetzt den Eindruck, ich bin gleich mit ihm.“ „Hast du jetzt ein anderes Gefühl im Vergleich dazu, als du dort unten warst?“ „Ja.“ „Hast du so ein Treppchen zu Hause?“ „Nein.“ „Vielleicht kannst du dir eines besorgen - es könnte sehr wichtig sein.... Jetzt sag' von dieser Position aus, was du dir von deinem Mann in dieser spezifischen Streitsituation wünschst.“

Ich möchte diese Sequenz hier beenden. *Virginia* hatte mit Hilfe des „Treppchens“ einen neuen Kontext auf nonverbale Art hergestellt, in welchem es möglich war, mit dem ständig wiederkehrenden Streit auf konstruktive Art und Weise umzugehen: im Blickkontakt auf Augenhöhe. Natürlich muß ergänzend Prozeßarbeit geleistet werden, um Konflikte zu lösen und alternative Handlungsweisen zu entwickeln.

Ich habe diese Technik in unzähligen Situationen verwendet. Doch nicht nur bei Streit kann das „Treppchen“ gute Dienste leisten; auch bei Umarmungen ist es für den kleineren Partner oft körperlich anstrengend, wenn der größere mit ihm/ihr im Stehen Zärtlichkeiten austauschen will. Zu Kindern kann man sich entweder niederhocken oder sie auf einen Stuhl stellen - „eye to eye“, wie *Virginia* sagte. Kinder schätzen das „Heraufheben“ ganz besonders - es „hebt“ ihr Selbstwertgefühl. Immer wieder erlebe ich, wie ihre Gesichter bei dieser Intervention zu strahlen beginnen; sie sind ganz stolz darauf, wie ein Fünfjähriger mir sagte, „auch mal so groß zu sein“.

Die hier beschriebenen sechs Teile aus *Satirs* Werkzeugkasten sind nur einige aus ihrem Repertoire. *Virginia* hinterließ eine Fülle von Ideen und es ist meine Hoffnung, daß dieses Kapitel ein Stück dazu beiträgt, den Reichtum ihrer Interventionen zu bewahren.

Bezüglich der Wirksamkeit der hier dargestellten Werkzeuge gibt es noch keine Untersuchungen. Die Meßbarkeit ist schwer herzustellen. Trotzdem denke ich, daß sie in Therapien, Gruppen und Supervisionen auch ohne „wissenschaftliche Prüfung“ mit Gewinn angewendet werden können. *Virginia* legte den Fokus immer auf die Erweiterung von Fähigkeiten und auf die Entwicklung von Wahlmöglichkeiten; in diesem Sinne sind die Werkzeuge Prozeßhilfen, um leichter ein positives Ergebnis zu erzielen.

Literatur

Clarke, I. (1979): Vorwort in: *Rama, S., Ballentine, R., Hymes A.*: Science of Breath. A Practical Guide. Honesdale: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.

Münchener Familienkolleg (1979 — 1991): Materialien zur Weiterbildung in strukturell- und wachstumsorientierter Familientherapie. Unveröffentlichte Arbeitspapiere.

Satir, V. (1983, 1985, 1987): Familienrekonstruktion. Video-Aufzeichnungen: Seminare des Münchener Familienkollegs.

Anmerkung:

In meine Arbeit und in diesen Artikel gehen Erfahrungen aus Seminaren, Zusammenarbeit und Freundschaft mit V. Satir von 1974 bis 1988 ein.