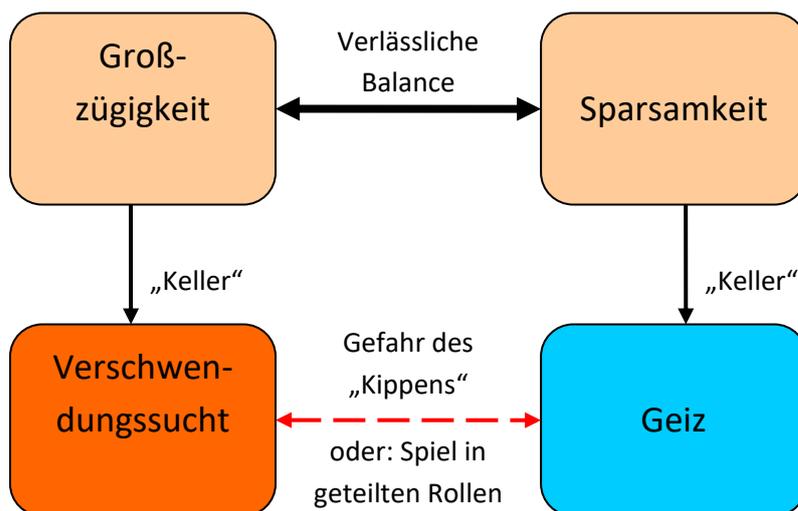


## Wertquadrat und Aufstellung

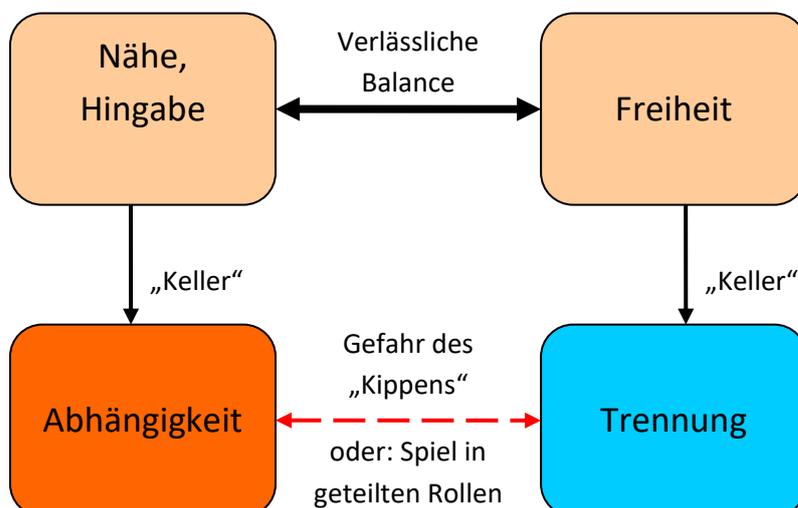
Dr. Manfred Ziepert, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

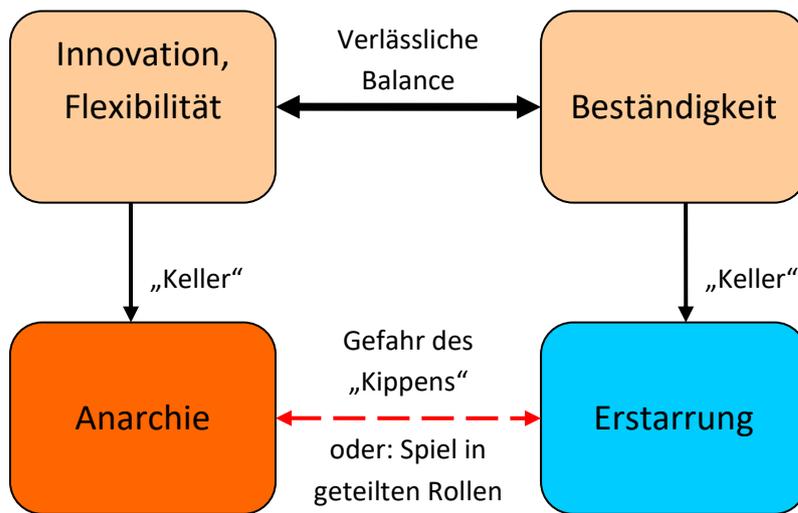
Das Wertequadrat (nach Friedemann Schulz von Thun) kann im Prinzip jeden inneren wie äußeren Konflikt abbilden und dessen Dynamik sowie den Weg zur Lösung verstehbar machen. Grundlage ist, **den Zwiespalt herauszuarbeiten, der den konkreten Konflikt kennzeichnet; stets stehen einander zwei Extreme gegenüber.**

Ganz wesentlich ist erst einmal die Vorstellung, dass alles, was im Leben einen Wert darstellt, diesen Wert nur durch die Balance mit einem Gegenpol bekommt. Sparsamkeit z.B., die nicht gepaart ist mit Großzügigkeit, verkommt zum Geiz. Umgekehrt verkommt Großzügigkeit, die nicht gepaart ist mit Sparsamkeit, zur Verschwendung. Oder Kooperation, die nicht gepaart ist mit Konfliktfähigkeit, verkommt zur Unterwürfigkeit. Umgekehrt verkommt ein Konflikt, der nicht mit Kooperationsbereitschaft verbunden ist, zum Zerwürfnis. Das heißt: Wird nur eine Seite des „Wertepaares“ ausgelebt, wird also die Balance verlassen, kommt man in den „Keller“ der Extreme. Auch die können in bestimmten Situationen eine Berechtigung haben, aber als feststehender Wesenszug werden sie als Untugenden erlebt. – Ein solches Wertequadrat sieht so aus:



Weitere Beispiele:





Oft stehen sich ein dynamischer und ein schützender Wert gegenüber. Nun ist kein Mensch als extrem einseitig veranlagt geboren. Natürlich gibt es Akzentuierungen, aber jeder hat auch Gegenkräfte in sich. Die Kräfte des Menschen können überwertig ausgelebt oder gehemmt werden, sodass sie nur verdeckt wirken. Die extreme Ausprägung einer bestimmten Kraft bedeutet immer, dass die Gegenkraft – meist unbewusst – vermieden werden muss; sie wirkt jedoch im Verborgenen weiter und das hat Konsequenzen. Je einseitiger ein Mensch lebt, desto größer ist die Tendenz, in einen Bedürfnisstau zu kommen und irgendwann ins Gegenteil zu geraten. Eine andere Tendenz ist, das vermiedene Bedürfnis unbewusst an einen anderen Menschen zu delegieren. Beispiel: Geizkragen heiratet verschwenderische Frau. Alle lachen sich kaputt und sagen, „die passen doch überhaupt nicht zusammen.“ Das Unbewusste des Geizkragens sagt aber, „du bist meine Lebendigkeit, wenn ich dich habe, kann ich nicht völlig vertrocknen.“ Die verschwenderische Frau sagt, „du bist meine Sicherheit, wenn du ein bisschen auf mich aufpasst, kann ich nicht völlig vor die Wand fahren.“ Irgendwann kippt die Beziehung aber ins Negative und beide verstärken sich noch in den Extremen. Er sagt: „Ich muss ja noch geiziger sein, denn du verschwendest mir ja alles.“ Sie sagt: „Ich muss ja noch verschwenderischer sein als je zuvor, denn du gönnst mir ja gar nichts.“ Dennoch kommen beide oft nicht auseinander, wohl auch deshalb, weil die ursprüngliche Faszination bleibt. Darin liegt die seelische Dynamik unglücklicher Beziehungen.

Wie kann nun der Weg zur Heilung aussehen? Schulz von Thun hat in das Bild zwei Diagonalen eingeführt: Der Geizkragen muss lernen, eben nicht verschwenderisch, sondern großzügig zu werden. Und die verschwenderische Frau muss lernen, eben nicht geizig, sondern sparsam zu werden. Das stimmt zwar im Prinzip, aber es funktioniert nicht so einfach. Der Geizkragen ist nämlich deshalb Geizkragen, weil die Gegenseite vergiftet ist. Vielleicht war sein Vater verschwenderisch und seine kindliche Wunde besteht darin, dass Vater die Familie in den Ruin trieb und alle der Not und Schande ausgesetzt waren. Wenn er also nur einen Euro mehr ausgibt als unbedingt notwendig, hat er schon das kindliche Horrorszenerario vor Augen. Er muss also erst bereit werden, die Flucht ins andere Extrem aufzugeben und sich dem zu stellen, was er nie wieder fühlen wollte, also sein kindliches Trauma aufarbeiten. Ebenso die verschwenderische Frau: Sie hatte vielleicht eine geizige Mutter und musste die Demütigung aushalten, die abgetragenen Sachen ihrer Geschwister anzuziehen und dafür auch noch verlacht zu werden. Für sie ist also die ganze andere Seite vergiftet; jeglicher Verzicht holt die alten Verletzungen wieder hoch. Also muss auch sie ihre kindliche Wunde verarbeiten und damit die Flucht ins andere Extrem aufgeben.

## Das Wertequadrat als Aufstellungsformat

Die Wertequadrat-Aufstellung kann als Aufstellung mit Bodenankern oder mit Stellvertretern praktiziert werden. Dabei sollen räumlich die vier Positionen quadratisch angeordnet werden, wie sie in den o.g. Schemata dargestellt sind.

Bei der Arbeit mit Bodenankern werden die Extreme, also der Zwiespalt des Klienten, und die dazugehörigen Tugenden auf vier Zettel geschrieben und im Quadrat auf dem Fußboden verteilt. Der Klient kann sich nun auf die verschiedenen Positionen begeben und jeweils dabei fühlen, welche Körpergefühle, Seelenzustände, Haltungen und inneren Bilder dabei auftauchen. Er kann, so oft er die Positionen wechseln will, dies tun, bis er schließlich spürt, wo er im Hinblick auf seinen Konflikt stehen möchte (ggf. auch zwischen verschiedenen Positionen). Dabei kann auch herauskommen, dass er sich auf eine bestimmte extreme Position begibt und dies als stimmig empfindet. Die Extreme sind nicht grundsätzlich falsch, sondern prinzipiell legitime Möglichkeiten. Bei Stalking bspw. ist man meist in der Situation, dass man den Kontakt völlig unterbinden muss, um vom Stalker nicht völlig vereinnahmt oder gar „verschlungen“ zu werden. Man hat also nur die Wahl zwischen diesen zwei Extremen und muss lernen, sich dieser Gegebenheit zu stellen. Oft wird die Lösung aber zwischen den beiden Tugenden liegen.

Bei der Aufstellung mit Stellvertretern werden zusätzlich deren Wahrnehmungen eingebracht. Wichtig ist zum einen, bewusst zu machen, dass sie alle Anteile des Problem-Einbringers darstellen, sodass zunächst gesehen und gefühlt werden kann, wie gut sie sich in dessen Persönlichkeit integriert fühlen. Um Fehlschlüssen vorzubeugen, sollte dabei gesehen werden, dass nicht die Person als Ganze gemeint ist, sondern die aufgestellten Anteile in Bezug zum eingebrachten Problem bzw. Konflikt. – Der/die Problemeinbringer(in) sollte dann mit den vier Stellvertretern in Kontakt gehen und vor allem fühlen, was geschieht bzw. sich verändert. Dabei kann erkundet werden, welche Schwierigkeiten mit dem betreffenden Wert bzw. Extrem bestehen und wie er besser integriert werden kann (ein Anteil, der am liebsten weglaufen möchte, kann bspw. gefragt werden, „was brauchst du, um bleiben zu können?“). Zugleich kann gefühlt werden, welche Positionen bzw. Kräfte für das aktuelle Problem besonders relevant sind. – Möglicherweise tauchen auf der einen oder anderen Position Personen aus der Biographie auf, die in besonderer Weise für den betreffenden Wert oder das betreffende Extrem prägend waren – dann können auch anteilig Aspekte einer Familienaufstellung integriert werden (falls der Prozess dadurch nicht zu komplex wird).

Insgesamt geht es also darum, dass zum einen die eigene Integrität gestärkt wird, indem innere Kräfte (Werte sowie Extreme) besser wahrgenommen, reflektiert und integriert werden, und dass andererseits die Werte deutlicher wahrgenommen werden, die für das Verständnis bzw. die Lösung eines Konflikts besonders relevant sind.

Wertequadrat nach: Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden, Rowohlt Taschenbuch, Bd. 1-3