

Carmen Beilfuß

Ein Himmel voller Fragen

Systemische Interviews,
die glücklich machen

Mit Illustrationen von Elena Egli

Dritte Auflage, 2024

Inhalt

Einführung	11
1 Das Leben und seine Orte als Reise	13
2 Die Kindheit	20
Rückschau aus heutiger Sicht	24
Schöne <i>Erlebnisse</i> aus meiner Kindheit	26
3 Die Jugendzeit	31
4 Beziehungswelten	36
Meine starken Seiten in Beziehungen	42
5 Familie	43
6 Freundschaften	49
7 Liebe	52
Beginn der Liebe	54
Liebe und Partnerschaft	55
Liebe auf Dauer	57
Liebeskummer	58
Verlassen werden	59
Selbst die Beziehung beenden	60
Nach der Trennung	61

8 Partnerschaften	62
Beginn der Liebe	63
Entscheidung füreinander	64
Gemeinsame Lebensaufgaben	65
Gegenseitige Unterstützung und Teamwork	67
Gemeinsamkeit und Nähe	67
Freiräume für persönliche Entwicklung	68
Liebe im Alltag	69
Gemeinsame Krisenbewältigung	70
9 Erotik und Sexualität	76
10 Lebensrezepte, Erfolge und Bilanzen	85
Was ist Erfolg?	89
Bilanzen	90
11 Enttäuschungen – Verlassensein – Seelenschmerz ...	93
12 Krankheit	101
13 Gesundheit	107
<i>By the way</i> – Wie steht's mit Ihrer Gesundheit?	112
14 Große Veränderungen – Wendepunkte – Schicksalsschläge	115
Entwicklung der eigenen »Phönixkompetenz«	122
15 Abschied und Neubeginn	127
Team – Firma – Arbeitsplatz	132
16 Arbeit	135

17 Fragen für erfolgreiche Frauen und Männer	146
Erfolgsgeschichten	148
Wurzeln des Erfolgs	148
Lernen, Misserfolge zu überwinden	149
Erfolgsaussichten	149
30 wunderbare Fragen für erfolgreiche Männer und erfolgreiche Frauen	150
18 Talent, Kreativität und Schöpferkraft	154
Die Vorstellungswelt.	156
Die Beziehungswelt.	156
Eigene Schritte.	157
Gegenwart	157
Zukunft	158
19 Lernen und Entwicklung	161
20 Glaube und Spiritualität	167
Schluss	173
Über die Autorin	174

Vorwort

Dieses Buch steht ganz im Zeichen der Erweiterung und Vertiefung meiner systemischen Arbeit. Das Leben erzählte mir neue Geschichten von Liebe und Leid und die Intensität des Geschehens forderte innere Stärke, Ausdauer und Besonnenheit.

Die zurückliegenden drei Jahre waren durchzogen von Krankheit und Tod, Unfällen und Trennungen, dem Ende meiner Ehe und der ein oder anderen schmerzhaften Enttäuschung. Im persönlichen Leben waren es unaufhaltsame Entwicklungen wie die schweren Erkrankungen meiner Eltern. Meine Mutter erkrankte an Bauchspeicheldrüsenkrebs, kämpfte heldenhaft und starb in den Januartagen dieses Jahres. Mein Vater leidet an einer Demenz, ein Teil von ihm lebt bereits in einer anderen Welt – und auch dies ist eine große Aufgabe für ein Kind, das seinen Vater achtet, liebt und das Beste für ihn will.

Im beruflichen Bereich passierte so etwas wie ein Aufbruch, ein Neuanfang. Nach all den Jahren voller Professionalität und eigener Reifung konnte ich dem eigenen Wissenszuwachs einfach nicht mehr ausweichen. Ich konnte meine psychotherapeutische Arbeit nicht in der gewohnten Weise fortführen, mein neues Wissen verlangte nach Erweiterung, Erneuerung, Vielfalt und Kooperation. Die einzeltherapeutische Behandlung – so professionell sie auch ausgeführt werden mag – kann nur *ein* Baustein sein für die Gesundung einer erkrankten Seele und für ihr persönliches Wachstum. Ich weiß, dass es um Zugehörigkeit, Solidarität und Austausch einerseits

geht und andererseits um neue Impulse, Bewegung und kreatives Schaffen. Aus diesem Wissen entstand ein Intensivprogramm für die ambulante Behandlung psychischer Erkrankungen, in dem es das alles gibt: tiefe und nachhaltige Begegnungen, lebendiges Miteinander, Gespräche, Lernen, Bewegung drinnen und draußen, Achtsamkeit und Entspannung, Natur und Natürlichkeit, ein ganzes Rudel Therapiehunde und ein echtes Künstleratelier mit tausend Farben. Eine großartige Arbeit eines zwölfköpfigen Teams begann mit einer Resonanz bei den Patienten, die man mit dem Wort »herzergreifend« am besten beschreiben kann. Ich bin angekommen bei der Art und Weise, wie ich mir Psychotherapie während meines Studiums erträumt hatte: ganz nah bei den Menschen, Hand in Hand mit der ganzen Familie, voller Möglichkeiten, dicht und wirkungsvoll.

Der große Handschlag, wenn der Erfolg sich einstellt, erzählt aber nichts über das Übermaß an persönlichem Einsatz, von Zeit und Geld, die eine neue Idee fordert, nichts von Risiken und Rückschlägen, nichts von Bremsern und Neidern und nichts von jenen, die einen im Stich lassen, wenn gemeinsames Handeln und Durchhaltevermögen das Gebot der Stunde sind.

Das Buch *Einladung ins Wunderland*¹ war ein Signal für meine Ankunft in einer Lebensphase voller Potenzial und Entfaltungskraft. Der nächste notwendige Schritt war, diese Fülle, diese Vielfalt, diese Qualität in eine Praxis umzusetzen, die den Menschen dient. Dies allerdings war Arbeit pur.

Ich habe mir auf diesem Weg einen Begleiter (oder eine Begleiterin) gewünscht – einen, der »systemisch« nicht versteht als Methode, Fragen stellen zu können – sondern einen mit un-

¹ Carmen Kindl-Beilfuß (2012): *Einladung ins Wunderland*. Systemische Feedback- und Interventionstechniken. Heidelberg (Carl-Auer).

bändiger Neugier für alles, was sich bewegt, entwickelt und alles, was sich nicht bewegen lässt und sich in den Weg stellt. Einen, der nicht aufhören würde, klug und in feinsinnigen Worten nachzufragen und genau damit meine Gedanken, Vorstellungen, mein inneres Wissen, meine Erfahrungen ans Licht holen und zusammenfügen würde zu Antworten. Antworten, die aus mir selbst kommen – und die ich doch nie allein gefunden hätte.

Ein so wissender, respektvoller und aktiver Berater vermag es aus einer Haltung von Gelassenheit und fester Zuversicht heraus, Gedanken und Gefühle in einem zu wecken, die man selbst wie ein »Entdecken und Erwachen« empfindet. Man tritt ein in winterlichen Hüllen, legt sie angesichts der wärmenden menschlichen Begegnung und der Helligkeit des Denkens während des Gesprächs ab und verlässt den Raum mit »Saft« in den Adern und Knospen voller Ideen. Erinnern Sie sich an den Tag, an dem Sie den Wintermantel ausgezogen haben, weil die Sonne schien? Schon in diesem Moment liegt die Gewissheit, dass es wieder einen Sommer geben wird. Gut geführte Gespräche sind der Beginn einer neuen Romanze mit dem Leben, sie machen glücklich!

Dieses Buch ist Ihre Himmelsleiter. Sie führt Sie in neue Perspektiven, in die Weite des Himmels, hinein ins klare Blau. Sie schenkt Ihnen Übersicht, den Blick von oben und die klare, frische Luft.

Genießen Sie die Aussicht – und erschaffen Sie sich Ihren eigenen Himmel voller Fragen!

Ein leises Staunen beim Blick hinter den Horizont wünscht Ihnen



Thea
Carmen Bieffs

Einführung

Die schlechte Nachricht: Fertige Interviews gibt es nicht! Die gute Nachricht: Gute Entwürfe von Interviews schon!

Die hier versammelten 20 Interviews bieten verschiedenste Frageabfolgen, die dem Gespräch eine Struktur geben, eine Komposition vorschlagen und eine große Bandbreite von Fragemöglichkeiten aufzeigen.

Es ist ein richtig gutes Gefühl, wenn man im Inneren über einen Schatz voller Fragen verfügt. Ein Raum öffnet sich, in dem genügend Platz für Neugier und Begegnung ist. Viele Menschen, die zu uns kommen, sitzen in ihrem eigenen inneren Gefängnis. Jeder Versuch, etwas Neues zu denken, prallt an den dichten Mauern in der dunklen Enge ab. Das innere Unglück scheint Stacheln und Krallen zu besitzen, mit denen es sich festhält. Es ist eine Qual.

Plötzlich hörst du eine Stimme, Worte erreichen dein Inneres und vorsichtige Fragen erinnern dich daran, wer du bist, an die eigene Stärke und an die Chancen, die vor dir liegen. Interesse, echtes Interesse, das Worte findet, schenkt diesen Kerkern Türen – Türen in die Freiheit des Handelns.

Wie oft habe ich erlebt, dass Beratern nach zwei, drei Fragen die Luft ausging – Start und Notlandung in einem. Wie oft habe ich gehört, dass Fragen nebeneinanderstehen wie einzelne Pfeiler ohne Gartenzaun – ohne Übergang und ohne Verbindung. Wo sind die Bänder, die die Fragen verknüpfen? Wo ist der Weg, der vom gegenwärtigen Leben mitten hinein in die Vergangenheit führt, um von dort aus Signale in die Zukunft zu senden? Wo ist der Heißluftballon,

der mir die neuen Perspektiven auf mein bisheriges Leben schenkt und mir bereits weite Blicke auf die Landschaften meines zukünftigen Lebens gewährt?

Ich selbst bin von der helfenden und heilenden Wirkung eines guten, ebenso trostreichen wie Perspektiven eröffnenden Gesprächs so überzeugt, dass ich Ihnen eine Sammlung praxiserprobter Interviews anbieten möchte, um daraus Impulse für Ihre eigene Praxis zu schöpfen, zu üben und eigene Fragetechniken zu entwickeln. Zentrale Lebensthemen werden im Lichte vielfältiger Gedanken und Überlegungen moderiert, die Fülle des Lebens zeigt sich ebenso wie die Tatsache, dass jeder Mensch auf einen großen Schatz wichtiger Erfahrungen zurückgreifen kann. Letztlich geht es darum, mit Fragen zu bewegen (Emotion = lat. *emovere* = »sich bewegen«), den inneren Frieden zu spüren und die Balance in unserem Leben zu stärken.

Ich schenke Ihnen die Rezeptvorschläge – das Menü zaubern Sie selbst!

Einige meiner Lieblingsfragen laden Sie schon beim Durchblättern des Buches zu eigenen Antworten ein, denn sie sind größer geschrieben. Ich bin gespannt, welche drei Fragen Ihre Lieblingsfragen werden. Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie mir Ihre Favoriten: info@drbeilfuss.de

4 Beziehungswelten



Egal wo wir sind, wir sind immer in Beziehung. Unser Leben ist von der ersten Minute an bis zur letzten von Beziehungen geprägt – wir sind Beziehungswesen. Neben unseren familiären Beziehungen gibt es Hunderte andere, die sich wie ein Geflecht kleiner und großer Lebensadern durch unser Leben ziehen. Freunde, Nachbarn, Klassenkameraden, das Fußballteam, Kommilitonen, Arbeitskollegen, Chefs, Men-

toren, die freiwillige Feuerwehr, die Reisegruppe oder der Tanzkurs – wir begegnen vielen Menschen und immer besteht die Chance, dass sie ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens werden. Therapeutische Gespräche mit begrenzter Zeit kommen bei solch einer Fülle schnell an ihre Grenzen. Dagegen stehen schmerzhaft Trennungen, Enttäuschungen und Beziehungen, die von Konflikten, Neid und Enttäuschungen geprägt sind, häufig im Fokus therapeutischer Bemühungen. Es beschäftigt die Seele oft bis zur Überlastung, wenn Beziehungen nicht gelingen. Man sieht daran, wie tief der Wunsch in uns steckt, Teil einer guten Gemeinschaft zu sein, geschätzt, geachtet und integriert.

Die Weite unseres Beziehungslebens zu spüren, statt an einer Beziehung unser Seelenheil festzumachen, ist eine mögliche Antwort auf den Schmerz an einer bestimmten Beziehungsnaht. Und vergessen wir nicht die Beziehung zu sich selbst: sich selbst lieben und sich selbst ein guter Freund/eine gute Freundin sein.

INTERVIEW

- Wo triffst du Menschen, mit denen du dich gern und oft austauschst?
- Was macht diesen *Austausch* so lohnenswert?
- Wie hast du diese Kontakte geknüpft? ... und wie gestaltest du sie?
- Wenn du an deine alltäglichen Aufgaben, dein übliches Pensum an Pflichten und Arbeit denkst, wer jenseits deiner Familie holt dich da immer mal wieder raus?
- Welche Idee zündet immer wieder als kleiner »Alltagsbreak«, als gelungener *Ausstieg aus dem Alltag*?
- Wo trefft ihr euch und was macht ihr miteinander?

- Worin zeigt sich in deinen Augen die Qualität einer *langen Freundschaft*?
- Wie lange existiert solch eine Freundschaft in deinem Leben?
- Wie erklärst du dir diese Treue, diese bleibende Lust am Miteinander zwischen euch beiden?
- Welche Beziehungen in deinem Leben haben dich maßgeblich *geprägt*?
- Welche Menschen haben einen tiefen Eindruck bei dir hinterlassen?
- Welche Menschen sind zu *wichtigen Begleitern* deines Lebens geworden?

Wer besitzt ein Dauerabonnement in deinem Herzen?

- Wer akzeptiert dich so wie du bist?
- Was genießt du besonders in der *Gesellschaft* lieber Menschen?
- Wenn du einmal überlegst, zu wie vielen Menschen du innerhalb einer Woche Kontakt hast, auf wie viele kommen wir in etwa?
- Welche von diesen Beziehungen würdest du enger nennen und welche sogar »vertraut«?
- Welches ist die längste Beziehung in diesem Ensemble?
- Was ist das Geheimnis eurer *bleibenden* Verbindung?
- Mit welchem Freund bist du den bisher schwersten Weg gegangen?
- Wie erklärst du dir diese berührende *Treue* zueinander?
- Wer ist deine *neueste* Entdeckung?
- Wie seid ihr in Kontakt gekommen?
- Wie hat er/sie deine Aufmerksamkeit errungen?

- Was interessiert dich an diesem Menschen besonders?
- Wer in deinem Umfeld hat einen besonders *glücklichen Einfluss* auf dich?
- Wer bringt dich voran, schenkt dir Mut, Kraft und Zuversicht?
- In welcher Beziehung ist das *Geben und Nehmen* sehr ausgeglichen?
- Was bekommst du dort reichlich?
- ... und wie bist du für den anderen ein guter Geber/ eine gute Geberin?
- In welcher Beziehung ist das Geben und Nehmen in einer Schiefelage?
- Wer bekommt da zu wenig? Wie erklärst du dir das?
- Wie wird es sich in nächster Zeit verändern?
- Was kannst du tun, um mehr Ausgleich zu schaffen?
- Wenn es so bleibt, welche Auswirkungen wird es haben?
- Welche Beziehung ist wirklich *besonders*?
- Was macht sie für dich so besonders?
- Was genießt du daran?
- Welche Beziehung empfindest du oft als schwierig, aber trotzdem sehr wertvoll?

Welcher Beziehung trauerst du noch nach?

- Welcher *Schmerz* erzählt noch mit dir? Welche Geschichte erzählt der Schmerz?
- Was meinst du, wie kann eine solch *alte Wunde* heilen?
- Welcher Wunsch für die Zukunft verbindet sich mit dieser Erfahrung?
- Wenn du dich im Kreise der Menschen, die dein *Herz berührten*, umsiehst, wer hat dir etwas besonders Wertvolles im Leben geschenkt?

- Wen hast du dir immer wieder zum *Vorbild* genommen in einer bestimmten Haltung dem Leben gegenüber?
- Wer zeigt dir immer wieder, dass *Loyalität und Ehrlichkeit* keine leeren Worte sind?
- Was bedeutet dir das?
- Was ist dein Kapital in dieser Beziehung?
- Wer stellt immer wieder *kluge Fragen*, die dich weiterbringen?
- Von wem nimmst du auch *Hinweise und Korrekturen* gern an, weil sie dir helfen?
- Wer ist ein sehr liebevoller und dennoch kritischer Beobachter deiner persönlichen Entwicklung?
- Wer versteht das Leben besonders zu genießen und hat dich immer wieder mit leichten, *genussreichen Momenten* versorgt?
- An welche drei Momente voller Leichtigkeit erinnerst du dich besonders gern?
- Wer bringt dich immer wieder zum *Lachen*?
- Wie macht er/sie das?
- In welcher Runde wird am meisten gelacht?

Wer hat dich schon einmal aus einer verdammt schwierigen Situation befreit?

- Was hat dir dieses Handeln ermöglicht?
- Wie hast du deine Dankbarkeit gezeigt?
- Wem hast du einmal sehr *wehgetan*, ohne dass es deine Absicht war, ihn/sie zu verletzen?
- Was hast du versucht, um es *wiedergutzumachen*?
- Wie ist es weitergegangen?
- Was hast du daraus gelernt?

- Wer ist dein Lieblingspartner für »Spinnstunden«? Was kommt dabei heraus?
- Wie nutzt ihr eure gemeinsame *Inspiration*?
- Wer in deinem Umfeld ist ein besonders *zuverlässiger Partner* für zukünftige Projekte?
- Wer wird dich definitiv begleiten, wenn du neue Schritte machst?
- Wenn ihr beide eine Sache zukünftig gemeinsam in Angriff nehmt, was könnte dabei herauskommen?
- Wer ist dein *Ass im Ärmel*, wenn es mal schwierig wird?

Wer ist dein Telefonjoker, wenn Hilfe gebraucht wird?

- Wer wird definitiv auch in 10 Jahren noch engen Kontakt zu dir halten?