Carl-Auer

Weißt du,
dass die Seele eine Rose ist,
deren Duft uns mit tiefen Atemzügen
die Augen schließen und uns träumen lässt?

Für meine geliebte Mama,
die ich sehr vermisse

Carmen Beilfuß

Carmen Beilfuß

Ein Himmel voller Fragen

Systemische Interviews, die glücklich machen

Mit Illustrationen von Elena Egli

Dritte Auflage, 2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: Elena Egli
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Dritte Auflage, 2024
ISBN 978-3-8497-0530-5 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8490-4 (eBook/PDF)
© 2015, 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: **https://www.carl-auer.de/**.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Einführung **11**

1 Das Leben und seine Orte als Reise **13**

2 Die Kindheit **20**
Rückschau aus heutiger Sicht 24
Schöne *Erlebnisse* 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
By the way – 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

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

1 Das Leben und seine Orte als Reise

An einem bestimmten Ort nimmt das Leben seinen Anfang. Liegt unser Anfang nicht eigentlich an jenem Ort, an dem wir gezeugt werden? Aber wer weiß das schon. Wer kann darüber Auskunft geben? An dem Ort, an dem wir geboren werden dagegen, gibt es in den meisten Fällen sowohl Zeugen als

auch Dokumente. Diesen Ort geben wir dann lebenslang als unseren Geburtsort an. Er steht in der Geburtsurkunde, im Personalausweis und im Reisepass. Doch was bedeutet er für uns selbst? Welche Haltung nehmen wir ihm gegenüber ein? Dass wir uns ihn nicht ausgesucht haben? Dass wir ihn zu wenig kennengelernt haben? Dass er unser Zuhause geworden ist? Dass er der Ausgangsort unserer Lebensreise ist? Dass er Teil unserer persönlichen Lebensgeschichte ist und bleibt?

Warum also nicht die Lebensgeschichte von Anfang an erzählen? Warum sie nicht als einen Weg, eine Wanderung, eine Reise beschreiben, in der wir von Ort zu Ort ziehen, unsere Spuren hinterlassen oder manchmal einem ganz bestimmten Ort treu bleiben?

Interessiert es Sie, warum manche Menschen immer wie auf gepackten Koffern sitzen und andere wiederum, nie auf die Idee kommen, den Ort zu wechseln? Sind sie neugierig, warum manche Orte nicht zum Bleiben einladen und andere eine Faszination entwickeln, die uns magisch festhält? Wollen Sie wissen, von welchen Orten andere Menschen träumen und ob aus der Fantasiereise jemals ein Abenteuer wird?

Auf dem Weg von einer Lebensstation zur nächsten verwischen sich die Grenzen zwischen Fakten und Erinnerungen, zwischen dem, was war, dem, was ist und dem, was sein kann. Manche Orte können einfach nicht vergessen werden, andere dagegen sehr schnell.

Es ist leicht vorstellbar, dass ein und dieselbe Person auf genau die gleichen Fragen im Alter von 20 Jahren ganz andere Antworten findet als mit 42 oder 75 – das ist die Chance der stetigen Neuerfindung der eigenen Geschichte, aber noch mehr die Chance, zu verstehen, dass das Leben eine

Reise ist mit einem Ausgangspunkt, einem Endpunkt und vielen interessanten Stationen.

Interview

- Welches ist der *Ausgangsort* deiner Lebensreise?
- Welche Geschichten werden erzählt über deinen *Start* in die Welt?
- Wie wurde deine Ankunft *gefeiert*?
- Wie groß war deine *Welt in deinen Kindertagen*?
- Woran erinnerst du dich gern?
- Wenn du zurückkehrst, einen Besuch machst, welchen Platz suchst du immer wieder gern auf?
- An welchen Ort führte dich *deine erste große Reise*?
- Wie ist die Entscheidung gerade für diesen Ort gefallen – und wer hat dich dorthin begleitet?
- Welche deiner *Reiseerinnerungen* bewahrst du auf wie eine kleine Kostbarkeit?
- Was ist für dich so wertvoll?
- Reisen stecken voller neuer Erfahrungen, besonders wenn man jenseits der Touristenpfade unterwegs ist. Auf welcher deiner Reisen hast du besonders viel von Orten und Menschen, ja der anderen Lebenskultur *lernen* dürfen?
- Wie hat all das dein Leben beeinflusst?
- Wie leicht oder schwer war es, von deinem ersten Zuhause *wegzugehen*?
- Was hat dich wie festgehalten? Was wolltest du keinesfalls aufgeben?
- Was hat dich aufgefordert, aufzubrechen in ein neues unbekanntes Leben?
- Welcher Ort wurde dann dein neues Zuhause?

- Welche Orte würdest du im Laufe deines Lebens *ein Zuhause* nennen?
- Wie ist jeder einzelne von diesen Orten dein Zuhause geworden?
- Welche Geschichte(n) gibt es da zu erzählen?
- Manche Veränderungen sind wie Aufbrüche, andere wie langes Suchen und wieder andere wie glücklich *ankommen*.
  Woran konntest du deutlich spüren, dass du an einem neuen Platz im Leben wirklich angekommen bist – sozusagen gekommen, um zu bleiben?
- Welche wichtigen Schritte oder Etappen gab es in diesem Heimischwerden?
- Wie viele *Ortswechsel* hast du generell schon erlebt?
- Welcher war der schwierigste? Was hast du als schwierig empfunden?
- Welcher war der angenehmste? Welche Türen haben sich da für dich geöffnet?
- Weißt du, wenn man irgendwo eine Zeit lang gelebt hat, dann hat man dort seine *Spuren hinterlassen*. Erzähl mir ein wenig darüber, welche Spuren du hinterlassen hast und suche dir einen Lebensort dafür aus, über den du gern etwas berichtest.
- Welche Spuren hast du hinterlassen?
- Wer hat mit dir zusammen Spuren hinterlassen?
- Was ist dir dort gelungen?
- Orte sind nicht nur Örtlichkeiten, sondern oft Plätze voller Gelegenheiten, andere Menschen kennenzulernen, neue, oft sehr *berührende Begegnungen* erleben zu dürfen. Welchen Menschen bist du begegnet, die dein Leben sehr bereichert haben?

- Wo hast du sie getroffen?
- Wer aus diesem großen Ensemble bewegender Begegnungen hinterließ bei dir einen unauslöschlichen Eindruck?
- Wer war ein kluger Ratgeber? Wer ein Ideenspender?
- … und wer ein zuverlässiger Rettungsdienst?
- Aus welcher Begegnung wurde eine Freundschaft, eine Liebe oder eine tiefe Verbindung?
- An welchem Ort warst du bisher *am längsten*?
- Was hat dich eingeladen, dort so lange zu bleiben?
- Welche *Wurzeln* hast du fest in der Erde verankert?
- Wie hast du dort Sicherheit und Geborgenheit erleben können?
- Was ist in den Jahren dort entstanden?
- Wenn du an deinem 70. Geburtstag eine Rede hältst über diese Zeit, was wirst du über diesen Lebensabschnitt sagen?
- Was macht das Leben, *dort wo du jetzt gerade bist*, für dich lebenswert?
- Was macht diesen Ort *genau richtig* für dich?
- … oder wenn nicht:
  Welcher Ort ist deine nächste Entscheidung? Wo willst du demnächst hin?
- Träume sind eine ganz eigene Kategorie, nicht alle sind dazu da wahr zu werden. Manche Vorstellungen genießt man besonders, weil sie ein Traum sind und bleiben.
  Was ist für dich ein *Ort deiner Träume*?
- Was genau macht diesen Ort für dich so wunderbar?

Wohin verreist du immer wieder in deiner Fantasie?

- Welche Vorstellung lädt dich ein zum Träumen und *Entspannen*?
- *Welche Orte warten* noch auf dich?
- Wenn du eine Tüte voll Geld und Zeit investierst und du dem Alltag entwischst, wo finde ich dich dann?
- Welches *große Reiseziel* steht noch auf deiner Lebensagenda? Was fasziniert dich an diesem Ort? Was genau möchtest du dort erleben?
- Welcher Ort ist ein *Zukunftsort* für dich?
- … und welcher ist definitiv keiner?