

SYS-MATS™

Das Tisch-Mattenset für Systemische Aufstellung und Therapie.

Hintergrund und Vorteile:

Die drei Formen der SYS-MATS – Kreis, Quadrat und Dreieck – sind die archetypischsten Formen und bilden z.B. die Grundlage der „Heiligen Geometrie“. Sie reichen tief in die menschliche Psyche hinein und können so ideal alle Prinzipien repräsentieren. Es wird angenommen, daß diese Symbole schon vor über 25.000 Jahren von Menschen verwendet wurden. Der Kreis symbolisierte die Sonne/ Mond bzw. das Göttliche und Geistige, das Quadrat die Erde und das Materielle, und das Dreieck Feuer, Willen und das Erschaffene.

Beim Arbeiten am System stellen diese drei Formen oft das Weibliche, das Männliche und das Kindliche bzw. Gegenständliche dar.

Die Farben der Matten sprechen die rechte Gehirnhälfte an, die Formen die linke. Eine ideale Verknüpfung für ganzheitliches Wahrnehmen und Arbeiten in der Praxis.

Eine dem Empfinden entsprechende Pro-

portionsrepräsentation wird durch die zwei handlichen Größen im Set gegeben.

Dieses vielseitige SYS-MATS Mattenset ermöglicht Aufstellungsarbeit, wie ein klassisches Familien- oder Systembrett. Der Unterschied zu diesen ist die Zweidimensionalität der Matten. Diese dient als Plattform zum Aufstellen und Abstrahieren des Innenlebens, und hat den Vorteil, daß der imaginäre Raum, durch das Fehlen der dritten Dimension, nicht vorbestimmt und eingeschränkt wird.

Die SYS-MATS Matten wirken ohne Gesicht oder einen anderen Personenbezug und können so auch das Ausdrücken abstrakter Zusammenhänge oder traumabelasteter Situationen erleichtern.

Die Praxis hat gezeigt, daß das SYS-MATS Set Menschen, die sich verbal nicht so gut ausdrücken können, das Darstellen einer Situation oder innerer Wahrnehmungen leicht macht.

So wird ein Thema mit den Matten dargestellt:

Als erstes legt die Person, die die Aufstellung macht, eine Matte, die sie selbst symbolisiert, auf. Dann werden weitere Matten für andere Aspekte ausgewählt und im „stimmigen“ Verhältnis dazu auf die Arbeitsfläche gelegt. Andere Personen, das Ziel, das Problem, etc. werden dazu mit weiteren Matten ergänzt.

Bitte lassen Sie die Matten dem Gefühl folgend auswählen und so platzieren, daß es sich richtig anfühlt.

Nach Sichtbarmachung der spezifischen Situation, kann diese besprochen und analysiert werden. Zur weiteren Bearbeitung des Themas können Mat-

ten verschoben oder neue ausgewählt werden.

Therapeutische Interventionen finden nach eigenem Ermessen statt, eventuell werden Hilfsmittel, wie ergänzende Wörter o.Ä. hinzugezogen, bis sich das Bild und der Prozeß fertig und abgerundet anfühlt.

Das optische Endergebnis fotografisch festzuhalten und schriftlich zu dokumentieren, ist oft wichtig und kann im Verlauf der weiteren Therapie als Ressource genutzt werden.

Erweiterungsmöglichkeiten:

Es kann hilfreich sein, Buntstifte und Papier für Wörter oder Zeichnungen, oder auch ein paar Kiesel, dekorative Elemente oder Ähnliches bereitzuhalten, um diese bei Bedarf bei der Arbeit mit dem SYS-MATS Set mit einzubeziehen.

Wir haben dazu Erfahrung von uns und anderen Therapeuten gesammelt und empfehlen zwei Ergänzungen aus *PANGARDEN – dem hilfreichen Spiel für Lebensfragen und persönliche Prozesse*, das wir ebenfalls entwickelt haben. Diese Ergänzungen sind über unsere Webseite www.sys-mats.org leicht zu beziehen.

1. Die Herz-Box mit den Glitzerfiguren

Diese Glitzerfiguren sind nicht nur bei Jugendlichen und Kindern sehr beliebt! Auch bei Erwachsenen wecken sie Spielfreude und Kreativität im Ausdruck. Hier befinden sich in einer herzförmigen Pappschachtel glitzernde Formen in vielen Farben, zum Beispiel Sterne, Spiralen, Delphine und andere Tiere, Herzen, Engel, Blumen,...

Diese Glitzerfiguren können gut genutzt werden, um mit den Glitzerfiguren spezielle Qualitäten wie Freude, Geschenke, Wiedergutmachungen, Idealzustände und Anderes, nicht in Worte faßbares, auszudrücken.

Öffnen Sie einfach das Herz und schauen Sie hinein, welche Freuden und welcher Reichtum drinnen sind.



Wegen der Kleinteile nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet.

2. Die Bedürfnis-Karten

Falls die eigenen Bedürfnisse von der AufstellerIn nicht formuliert werden können, sind diese Karten eine wertvolle Unterstützung. Sie werden nach Gefühl und Intuition gezogen. Das Besprechen und die Reflexion der Reaktionen zu diversen Bedürfnissen sind hilfreiche Schlüssel für KlientIn und TherapeutIn.

Das Bedürfnis-Karten Set besteht aus 72 kleinen Karten. Wörter wie AKZEPTANZ, INSPIRATION, LIEBE, SELBST-AUSDRUCK, VERBINDUNG, etc. können Impulse und Hinweise auf unerkannte Themen geben, oder auch dem/der Aufsteller/in zu einer klaren Position herausfordern.

Seelische Bedürfnisse müssen beachtet werden, um persönliches Wachstum und Fortschritt zu ermöglichen – wie bei einem Baum das erfüllte Bedürfnis nach Wasser, Wärme, Licht, Luft, Nährstoffen etc. Wachstum ermöglicht.

Die 12 Farben:

Die Matten im SYS-MATS Set werden in 12 Farben geliefert. Mit diesen speziell ausgesuchten 12 Farben kann das psychische Spektrum des Menschen erstaunlich vielseitig, lebhaft und umfassend repräsentiert werden.

Die Bedeutung der Farben:

Zu Farben gibt es viele Zuordnungen und persönliche Assoziationen. Bitte immer Ihrer Intuition und Ihrem Gefühl folgen, wenn Sie die Farben auswählen und interpretieren. Beachten Sie die eigenen Einsichten des Klienten. Wie Farben wirken, deren Bedeutung und Assoziation dazu, kann von Person zu Person verschieden und einzigartig sein (speziell bei Kindern!).

Hier einige Anregungen:

- Weiß:** Licht, Geist, Seele, Gott, Christus, Engel, Reinheit, Traum, Hoffnung, neue Vision, Isolation.
- Gelb:** Sonne, Gold, Schatz, Talente, Denken, Intellekt, Ideen, innerer Friede, Glücksgefühl, Pläne, Zukunft, Weisheit, Losgelöst-Sein.
- Orange:** Freude, Spiel, Kreativität, Kindlichkeit, Geselligkeit, Nähren, Essen.
- Rosa:** Zärtlichkeit, Liebe, Vergebung, Dienen, Sicherheit, Süße, Harmlosigkeit.
- Rot:** Energie, Lebenskraft, Ärger, Wut, Aktivität, Instinkte, Verlangen.
- Magenta:** Veränderung, Loslassen, Gleichmütigkeit, innere Zufriedenheit, neues Bewußtsein, Befreiung, Wiedergeburt.
- Violett:** Transformation, Respekt, Würde, Wissen, Selbstwert, Geistige Welt.
- Blau:** Entspannung, Ruhe, Einheit, Offenheit, Willkommen-Sein, Heilung.
- Grün:** Harmonie, Regeneration, Reinigung, das Neutrale, das Neue, Hoffnung, Wachstum, Optimismus, Gesundheit.
- Braun:** Erdverbundenheit, alte Werte, Vergangenheit, Fundamente, Handarbeit, Festigkeit, Verpflichtung, Alter, Reife, gesunder Menschenverstand.
- Grau:** Das Nichts, Verneinung, wahres Dienen, Monotonie, Kopfarbeit, Langeweile, Depression, Zerstörung, Asche, innerer Selbstmord, Vermeidung.
- Schwarz:** Mysterium, Kreativität, Potential, Schatten, Frustration, Blockade, Trauma, Leere, Trauer.

Einige Anwendungsanregungen:

- **Zustandsauslage:** Welche Matte(n) repräsentiert mich heute? Was stellt diese dar/ welchen Bezug hat sie zu meinem Innenleben? Wie geht es mir heute?
(Gut als Aufwärmen für Therapie-Gruppen geeignet.)
- **Klassische Familienauslage:** KlientIn und die Gegenwarts oder Herkunftsfamilie.
- **Themenauslage:** KlientIn und das Thema/Problem/Anliegen.
- **Blockade-Auslage:** KlientIn, das Ziel und das Hindernis auf dem Weg dahin.
- **Ressource finden:** KlientIn und das Problem und die Ressource/Hilfe.
- **Dilemma-Auslage:** 1. Matte für „das Eine“, 2. Matte für „das Andere“, 3. Matte für „Beides“ und 4. Matte für „Keines von Beiden“.
- **Persönlichkeits-Auslage:** KlientIn und die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit. z.B. als Matten-Stapel, der dann im Einzelnen analysiert wird.
- **Organisationsaufstellung:** Firma/Institution und Teilbereiche oder Projekte oder Mitarbeiter.
- **Projektaufstellung:** Das Projekt, die Mitarbeiter und weitere Aspekte.



SYS-MATS™

www.sys-mats.org

Spezieller Dank ergeht an Dr. Gerda Köhler und Kerstin Gastreich für ihre Mithilfe.

© Copyright 2012 Martin Kutternik & Antje Rickowski, PANOSUN Ltd.

Dieses Mattensystem ist international urheberrechtlich geschützt.

Hergestellt und Vertrieb durch PANOSUN Ltd. -U.K.- www.panosun.org

Alle Rechte vorbehalten.

