

Trainen van binnenuit in het geheel

# SYSTEMISCH TRAINEN



Lia Genee | Hanneke Konsten

Trainen van binnenuit in het geheel

# SYSTEMISCH TRAINEN

Lia Genee | Hanneke Konsten

Uitgeverij De Verbinding

---

# Inhoud

<b>Inhoud</b>	<b>4</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>Systemisch fenomenologisch gedachtegoed</b>	<b>10</b>
- De werkelijkheid zien	13
<b>Bouwstenen voor systemisch werken</b>	<b>15</b>
- Drie basisprincipes	15
- Het persoonlijk geweten	16
- Het collectieve geweten	18
- Dilemma	19
- De dynamieken	20
- Parentificering	21
- Triangulering	21
- Dragen voor een ander	22
- Dader-slachtoffer-dynamiek	23
<b>Je innerlijke houding</b>	<b>25</b>
- Innerlijke houding	26
- Eigenaarschap tijdens de training	27
<b>Competenties van een systemische trainer</b>	<b>32</b>
- Present zijn	33
- Zien: <i>systemisch waarnemen van het geheel</i>	34
- Luisteren: <i>horen wat gezegd en niet gezegd wordt</i>	34
- Verbinden	35
- Zelfbewust zijn	37
- Systemisch reflecteren	37
<b>Systemisch leren</b>	<b>39</b>
- Van lijf naar hoofd	39
- De moed om te leren	40
- Leervragen	42
- Verbinding maken met de leervraag	42
- Intelligenties	43
- Relatie	44
- Verschil in trainingsgroepen	45
<b>Systemisch trainen in de praktijk</b>	<b>47</b>
- Een nieuw didactisch model: systemische didactiek	48
- Vier fasen	49
- Model met drie lagen	50
- De laag van de deelnemer: het individu	51
- De laag van de organisatie	52
- De laag van de groep	53
- Leren onder weerstand	55
- Werkvormen en middelen kiezen	56
<b>Nawoord</b>	<b>59</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>60</b>
- Artikelen	61
- Websites	62
<b>Biografie</b>	<b>63</b>
- Over Lia Genee	63
- Over Hanneke Konsten	63



---

# Voorwoord

## ‘Zaai een zaadje en de aarde geeft je een bloem’

– Kahlil Gibran

---

Leven lang leren doet een appèl om in leren de mens als geheel te zien en niet slechts aandacht te hebben voor het hoofd (cognitie). Ontdekkend leren betekent van binnenuit leren met al je intelligenties. Achter een leven lang leren zit dus een systemische kijk op de mens als geheel.

In het systemisch fenomenologisch waarnemen is Bert Hellinger de grondlegger geweest van systemisch werken, dat wil zeggen dat je altijd vanuit het geheel én in het hier en nu werkt. Hij richt zich op systemisch fenomenologisch leven en werken in families en organisaties, met name die bezig zijn met onderwijzen en leren.

Werken vanuit systemisch fenomenologisch perspectief biedt de mogelijkheid en geeft taal om te leren van binnenuit. Het maakt gebruik van fysieke, emotionele, sociale, spirituele en systemische intelligenties, die aanvullend op onze cognitieve intelligentie het leren complementeren. Deze manier van werken maakt de start van leren vanuit *zijn* in plaats vanuit *doen* mogelijk.

De afgelopen jaren zijn wij aan het exploreren en verder ontwikkelen geweest. In dit boek willen we je deelgenoot maken van onze inzichten en ervaringen om te trainen vanuit een systemisch fenomenologische benadering, die transformatieel leren en ontwikkelen mogelijk maakt.

We wensen je leesplezier en inspiratie, waarbij alles wat je al weet en geleerd hebt en alles wat je ook na dit boek nog gaat weten en leren erbij mag horen.

*Lia Genee en Hanneke Konsten*

---

## Hoofdstuk 1

# Systemisch fenomenologisch gedachtegoed

---

De ontwikkeling van je eigen systemische basisbagage begint bij de kennismaking met het systemisch fenomenologische gedachtegoed van Bert Hellinger; we bespreken hier de belangrijkste uitgangspunten uit deze theorie. Deze uitgangspunten vormen het vertrek voor de later te leren competenties, die wij jou als systemisch trainer zo gunnen. Ook zijn deze uitgangspunten nodig om op systemische wijze te kunnen kijken naar leren en de didactiek in een training. Eerst vertellen we iets over de ontwikkelaar Bert Hellinger en het werken met opstellingen. Hierbij komt de kracht van het werken met representanten en de representatieve waarneming naar voren. Ook het werken in het zogenaamde geheel wordt hier uitgelegd. Hierna gaan we in op de fenomenologie, een specifieke filosofische richting die ons het belang laat inzien van het zuivere waarnemen, zonder te analyseren of te interpreteren. Dit hoofdstuk vormt samen met hoofdstuk twee de theoretische basis die wij van belang vinden om als trainer systemisch te werken.

Het systemisch werken oftewel het systemisch fenomenologisch gedachtegoed is ontwikkeld door Bert Hellinger. Bert Hellinger werd geboren op 16 december 1925, in Leimen in Duitsland. Als psychotherapeut heeft hij een methode ontwikkeld om onbewuste en verborgen of soms gedeeltelijk verborgen dynamieken in een systeem inzichtelijk te maken; hij doet dit aan de hand van zogenaamde 'opstellingen', ook wel 'de systemische opstelling' genoemd. Hierbij gaat het om familiesystemen en organisatiesystemen. (B. Hellinger, 2003)

Een opstelling is een ruimtelijke weergave van een familie- of organisatiesysteem. Je kunt het zien als een levende foto van het probleem dat door de inbrenger is aangegeven. Het doel van een opstelling is om symptomen en onbewuste dynamieken inzichtelijk te maken. Bij een opstelling maak je gebruik van een begeleider, de vraaginbrenger en representanten. Dit zijn personen, die diegenen in het systeem representeren, die belangrijk zijn voor het vraagstuk dat aan de orde is. Degene die de vraag inbrengt en de opstelling doet, kiest samen met de begeleider de representanten en stelt deze in de ruimte op. Representanten kunnen fysieke veranderingen waarnemen op de ene of de andere plek in de opstelling en deze zogeheten representatieve waarneming benoemen voor de vraaginbrenger. Hiermee wordt het beeld van de vraaginbrenger vergroot, waardoor er een mogelijkheid ontstaat om uit oude patronen te komen.

---

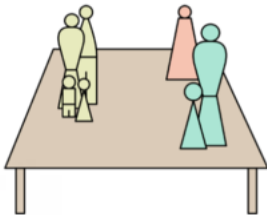
## Representatieve waarneming

'Als representant in een familieopstelling werd mij gevraagd de 'derde zus' van de vier te representeren. Ik werd naar de plek geleid waar de representanten van de twee oudere zussen stonden. Deze stonden weer naast de representanten van de ouders van de inbrenger van het probleem. De representant van de vierde zus werd niet naast mij opgesteld, maar nam tegenover de representanten haar plek in. Als representant ervoer ik deze afstand fysiek als onprettig en hierdoor werd ik instabiel. Ook de andere representanten gaven dezelfde fysieke waarneming aan.'

De inbrenger van de vraag krijgt door de opstelling een beeld aangereikt van het hele systeem (gezin, bedrijf of organisatie), waarna men samen kijkt en zoekt naar mogelijke verbeteringen voor het systeem. In deze opstellingen worden patronen en dynamieken fysiek waarneembaar waardoor de representanten ze kunnen benoemen. Als systemisch trainer werk je dus met de waardevolle informatie van de fysieke waarneming. Deze informatie werd overigens jarenlang buitengesloten omdat deze niet 'bewijsbaar' was.

In een systemische opstelling kun je naast mensen ook beelden of andere voorwerpen die zich in de ruimte bevinden gebruiken om bepaalde patronen zichtbaar te maken. Bij het werken met beelden, kopjes en glazen of andere voorwerpen gaat het met name om het inzicht dat het ruimtelijke beeld geeft.

Een opstelling met representanten werkt krachtiger door omdat zowel met het ruimtelijke beeld als de informatie van de representanten gewerkt wordt. Elke representant of elk beeld of vorm representeert een persoon of belangrijke zaak van de inbrenger.



Familie-opstelling op tafel met beelden

## Het geheel

Systemisch trainen draagt het woord *system* of *systemisch* al in zich. Een systeem is een geheel van elementen dat onderlinge betrekkingen kent, zoals bijvoorbeeld een fami-