

Es weihnachtet sehr - Verlosung

Wir bewegen uns nun in großen Schritten auf Weihnachten und den Jahreswechsel zu. Ich möchte mich heute ganz herzlich bei allen Leserinnen und Lesern für ihre Schmökerfreude und bei allen meinen Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen in mich bedanken.

Daher habe ich mir auch etwas Besonderes ausgedacht, nämlich eine Weihnachtsverlosung. Ich freue mich über alle Leser/innen-Briefe, die mir **Rückmeldung bis zum 15. Januar 2019** auf die beiden folgenden Fragen geben:

1. Welche Themenschwerpunkte interessieren euch/ Sie am meisten? Themen rund um den Beruf und die Arbeitswelt? Oder Berichte zum Thema Liebe und Partnerschaft? Oder eher die News aus den Bereichen Medizin und Psychologie?
2. Gibt es ein Themengebiet, zu dem ihr/ Sie gerne mehr lesen möchtet? Wenn ja, welches ist das?

Unter allen Einsendungen lose ich eine Person aus, die in den **Genuss einer kostenfreien Aufstellung mit dem Systembrett** (siehe auch der Folgeartikel) kommt. Dieser Gutschein ist das ganze Jahr 2019 gültig und kann auch gerne an einen Freund, Freundin, Schwester, Kollegen etc. weitergegeben (aber nicht verkauft) werden, wenn selbst gerade keine Themen anstehen.

Ich freue mich auf Briefe und Mails **bis zum 31.12.2018** unter den folgenden Kontaktmöglichkeiten:

Astrid Kickum
Wacholderstr. 24 - 68199 Mannheim

Mail: a_kickum@web.de



Die Gewinnerin oder der Gewinner wird im nächsten Glücksletter (**nur mit Initialen!**) veröffentlicht und bekommt den Gutschein **per Post** zugesandt, also bitte **Anschrift nicht vergessen!**

Ein gutes Brett vorm Kopf

Um Gutschein-Interessent/innen einen Einblick in die Methodik des „Stellens“ zu geben, hier einige erklärende Worte: Eine der bekanntesten, wenngleich auch umstrittenen Vertreter des auch als „Familienstellens“ bezeichneten Verfahrens ist **Bert Hellinger**. Inspiriert wurde dieser u. a. durch die familientherapeutische Arbeit von **Virginia Satir**, die in den 60er Jahren mit Familienaufstellungen auf sich aufmerksam gemacht hatte.

Satir warf damals schon die Frage nach den Folgen des Eingebundenseins eines Individuums in die Reihe der Generationen auf. In dieser Art der "Familienrekonstruktion" ging es Virginia Satir vor allem um die "Loslösung des Individuums von seiner Ursprungsfamilie, die Entflechtung der Abhängigkeit von ihr und die Loslösung von negativen Aufträgen".

Eine Variante des Familienstellens mit „echten“ Menschen ist das Systembrett. Es ist ein sehr hilfreiches Instrument, um **Erkenntnisse zu gewinnen und Lösungen zu entwickeln.**



Ursprünglich standen zwar, wie erwähnt, Familien im Fokus der Arbeit mit dem Brett, inzwischen können aber **auch alle anderen möglichen Systeme** gewählt und **und deren Themen** dargestellt werden, wie z.B. Konflikte in Paarbeziehungen oder Probleme am Arbeitsplatz/ in Arbeitsteams. Ebenso möglich:

- Anteile-Arbeit mit dem „inneren Kind“,
- das Externalisieren körperlicher oder psychischer Erkrankungen oder das
- Aufstellen von Hindernissen und Ressourcen, um persönliche Ziele zu erreichen.

Den „Syst(h)emen“ sind also keine Grenzen gesetzt ☺

Die Vorteile der Arbeit mit dem Brett: Man kann schnell und ohne die Präsenz anderer TeilnehmerInnen Muster sichtbar machen, Perspektivenwechsel und Zukunftsbilder ermöglichen, Lerngeschichten offenlegen, Ressourcen auffinden, Komplexität reduzieren (wenn zu viele Themen/ Personen auftauchen, kann man Figuren entfernen, aber natürlich auch entsprechend erweitern) usw.. Zudem lässt sich die Aufmerksamkeit des Klienten sehr gut bündeln.

Manspreading – Shebagging

Manspreading ist ein Kofferwort aus dem Englischen: Es steht für ‚man‘ und ‚spreading‘ (dt. ‚spreizen‘).

Mit „manspreading“ bezeichnet man die vorwiegend in öffentlichen Verkehrsmitteln zu beobachtende Angewohnheit einiger Männer, in gespreizter Beinhaltung zu sitzen. Betroffene weibliche Fahrgäste empfinden ein solches Manspreading als ein zwar bekanntes, aber unangenehmes Erlebnis, das - neben dem eingeschränkten Sitzen - als Eindringen in die eigene Privatsphäre empfunden wird. Männern hingegen ist in Deutschland allein der Begriff Manspreading oft nicht bekannt.



Der Begriff wird wegen seiner Stereotypisierung des männlichen Geschlechts als sexistisch kritisiert. Zudem wird **anatomisch** argumentiert: Die gespreizte Sitzhaltung sei eine natürliche Folge des männlichen Körperbaus - die Hoden würden so nicht gequetscht und die darin befindlichen wärmeempfindlichen Spermien angenehm gekühlt... Eine weitere Begründung: Manspreading sei ein **evolutionsbedingtes** Revier- und Dominanzverhalten.

Alles Quatsch, meinen andere wie Frank Luck, Geschlechterforscher: „Es ist sozialisationsbedingte **Inszenierung** und Wirkung nach außen“. Die New Yorker Metropolitan Transportation Authority (MTA) ließ sich auch nicht beeindrucken und bittet nun mittels Warnhinweisen darum, den Platzverbrauch auf ein Minimum zu beschränken.

Los Angeles und San Francisco gingen einen Schritt weiter: Seit 2016 verlangen die Städte sogar 100 US-Dollar Strafe von denen, die einen zweiten Sitz beanspruchen, obwohl sie zum Freigeben aufgefordert wurden. Auch Philadelphia will den Breitmachern den Garaus machen - und zwar mit folgendem Slogan:



Auf der Blogging-Plattform Tumblr widmen sich zahlreiche User dem Thema, indem sie Fotos von Breitbeinigen im Nahverkehr veröffentlichen. Diverse Blogs gehen noch einen Schritt weiter: Per **Fotomontage** setzen sie den Männern große Katzen zwischen die Beine, um zu zeigen, was bei dieser übertriebenen Sitzposition alles Platz finden würde:



Unsere Fahrkultur in öffentlichen Transportmitteln ist sicherlich alles in allem **vom Wunsch nach räumlicher Distanz** geprägt: Am liebsten wäre es uns - ob nun in der DB, Metro, Straßenbahn oder im Bus - wenn niemand direkt neben uns Platz nimmt. Schon beim Einsteigen setzen wir uns, wann immer möglich, weg von anderen Passagieren und suchen leere Sitzreihen auf.

Frauen haben im ÖPNV eine ganz eigene Freiraumsichernde Strategie entwickelt, die auch ich schon beobachten konnte: Die Angewohnheit, die **Hand- oder Einkaufstasche** (engl. Bag) auf dem Platz neben sich zu deponieren und somit zwei Sitzflächen zu blockieren. Bittet man/ frau dann um Wegnahme der Tasche, um selbst Platz nehmen zu dürfen, wird diesem Wunsch oft nur mürrisch und widerwillig begegnet. Da auch dies keine Seltenheit im ÖPNV darstellt, wurde für diese Unart ebenfalls ein Kofferwort kreiert: das ist das sogenannte **‚She-Bagging‘**.



Alles in allem liegt in der Entstehung dieser Begrifflichkeiten und der darin enthaltenen Kritik einfach auch der **Appell, gegenseitig und geschlechter-unabhängig mehr Rücksichtnahme und Höflichkeit zu zeigen**. Wir können, so lange dies noch nicht selbstverständlich(er) geworden ist, auch der Idee einer Bloggerin im Internet folgen: Sie schlägt vor, dass Manspreader und She-Bagger einfach immer nebeneinander sitzen - zwischen seinen Beinen sei schließlich viel Platz für ihre Taschen... ☺

**Uns allen eine entspannte und schöne Weihnachtszeit
und einen warmen Rutsch ins Neue Jahr!** 🍁