

„Nichts geschieht vor seiner Zeit, und nichts ist je passiert, das nicht passieren musste. (Katie Byron)

Am 21.10.2023 fand im Mercure Hotel Dortmund unter der Leitung von Jutta Bohmann (Vorsitzende des Referats, Frauen, Familie und Gleichstellung) und dem Referenten Jens Römmer-Collmann der Frauenreferentinnen Tag statt. Unter dem Motto: „Jetzt passiert's mir schon wieder“ – Über den Umgang mit Mustern“ konnten sich alle Teilnehmerinnen intensiv mit selbsterlebten Musterstrukturen und den theoretischen Ansätzen zur Durchbrechung dieser auseinandersetzen. Ganz im Sinne des Zitats: „Wenn dir das Leben immer wieder das Gleiche zeigt, sei mutig und schaue noch einmal genauer hin!“ (Verfasser: Unbekannt), haben sich die Teilnehmenden darauf eingelassen, eigene Muster zu benennen und darüber zu berichten.



Wer kennt es nicht? Bestimmte Verhaltensweisen wiederholen sich im Alltag immer wieder. Häufig hat man das Gefühl, mit vielen Dingen konfrontiert zu sein, auf die man immer wieder mit denselben Mustern reagiert. Ein klassisches Beispiel stellt die Fragestellung dar, ob man noch eine weitere schulische Aufgabe übernehmen könnte? Obwohl man nein sagen möchte, tut man es in der Regel nicht, weil man den gewohnten Mustern folgt.

Der Referent Jens Römmer-Collmann, Systemischer Berater und Supervisor, schaffte es, mit unterschiedlichen Methoden aus der systemischen Beratung, dass sich die Teilnehmenden mit dem Begriff Muster und Musterstrukturen sowohl auf der theoretischen als auch auf der praktischen Ebene intensiv beschäftigt haben.



Dabei wurden insbesondere selbsterfahrene Musterstrukturen als

Basis genutzt, die mit unterschiedlichen Methoden reflektiert und mit den theoretischen Ansätzen in Verbindung gebracht wurden. Eine visuelle Umsetzung eines selbstgewählten Musters mittels Bausystemen (hier Lego) machte diese theoretischen Muster visuell sichtbar. In kleinen Gruppen konnte im Anschluss über das eigene gebaute Muster gesprochen oder reflektiert werden. Mit Hilfe der systemtheoretischen Betrachtungsweise und der Beobachtung erster und zweiter Ordnung konnten die Teilnehmerinnen erfahren, dass Muster nicht immer nur negative Anteile enthalten. So helfen zum Beispiel bestimmte Muster, die von uns Menschen häufig negativ bewertet werden, die Struktur des Alltags aufrechtzuerhalten und erfüllen somit den Zweck, Sicherheit zu bieten. Ebenfalls war es das Ziel, durch unterschiedliche Strategien, einen Perspektivwechsel einnehmen zu können, um somit negativ empfundene Muster zu durchbrechen, eigene Ressourcen zu erkennen und positiv nutzen zu können. Die geschaffene Atmosphäre sorgte dafür, dass ein reger und kommunikativer Austausch über eigene erlebte Situationen und Musterstrukturen entstand und über diese gesprochen werden konnten. Alle Teilnehmerinnen haben dies als durchaus lehrreich und positiv wahrgenommen und besonders hervorgehoben, dass sie durch die Auseinandersetzung mit dem komplexen Thema durchaus veränderte Perspektiven gewinnen konnten.