

Systemische Aufstellungen

Aufstellungen zeigen Beziehungen. Am bekanntesten ist der Begriff "Familienaufstellung". In Familienaufstellungen werden die Mitglieder der Familie aufgestellt, um zu erkennen, wie sie zueinander stehen und was in der Tiefe auf das Familiensystem wirkt.

Grundsätzlich ist es möglich alles aufstellen, was zueinander in Beziehung steht. So gibt es Organisationsaufstellungen, Symptomaufstellungen, Krankheitsaufstellungen, Entscheidungsaufstellungen, etc.

Aufstellungen bringen in kurzer Zeit ans Licht, was im System in der Tiefe wirkt. Neben direkten Fragen zu der eigenen Gegenwarts- und Herkunftsfamilie lassen sich auch Symptome, Gefühle oder Krankheiten aufstellen. Unerwartet oft stehen sie in Verbindung mit Ereignissen in der Familie und werden somit in einem neuen Zusammenhang verständlich.

Im beruflichen Kontext liefern Aufstellungen wertvolle Einsichten und Lösungen, sei es beim Wunsch nach Veränderungen oder mehr Erfolg, bei Schwierigkeiten im Team oder um Lebensträume und Entscheidungsoptionen anzuschauen.

Auch unsere innere Haltung zu Glück, Wohlstand und Gesundheit, ja zu Leben und Tod, können wir uns auf diese Weise bewusst machen. Damit haben wir die Chance, uns anhand der gewonnenen Erkenntnisse neu auszurichten.

Immer wenn wir bei einem, für uns bedeutsamen Thema an eine Grenze kommen, kann eine Systemaufstellung eine gute Möglichkeit sein, neue Wege und Lösungen aufzuzeigen. So ist die Aufstellungsarbeit ein Weg, um familiäre Beziehungen zu klären, Partnerschaftsthemen zu lösen, Kinder zu entlasten, belastende Gefühle zu wandeln, Lösungen für berufliche Themen zu finden, Entscheidungen leichter zu treffen und in die eigene Kraft zu kommen.

Die Zeit für eine Aufstellung ist dann reif, wenn man spürt, „ich bin bereit für einen neuen Schritt im Leben“.

Was geschieht ganz konkret

Eine Gruppe von Personen (bekannt oder unbekannt) trifft sich zu einer Aufstellung.

Der Aufstellende schildert sein Problem dem in systemischer Aufstellung ausgebildeten Aufstellungsleiter. Er schildert kurz seine Familiensituation, die in ihr enthaltenen Probleme oder das Thema, welches in der Aufstellung bearbeitet werden soll. Darauf sucht er spontan für sich und die aufzustellenden Mitglieder seines Familiensystems unter den Gruppenteilnehmern Stellvertreter. Diese platziert er durch Auflegen seiner Hände auf ihren Schultern an einem von ihm für richtig befundenen Ort im Raum. Der Stellvertreter, der jetzt aufgestellt ist, erlebt meistens spontan, wenn er an seinen Platz gestellt worden ist, eine schlagartige Veränderung seiner Gefühlssituation. Er spürt nicht mehr für sich, sondern für den, als der er aufgestellt worden ist. Nach dem Aufstellen ergibt sich bereits ein erstes Bild, in welcher Beziehung die einzelnen Anteile stehen. Der Therapeut geht daraufhin durch die Reihen der Aufgestellten und fragt nach deren Empfindungen.

Es kommt ans Licht, was in diesem System wirkt und wie es jedem geht. Und es wird sichtbar, was fehlt und was helfen kann, damit es eine Lösung geben kann. Oft sind es z.B. Personen oder ein Gefühle, die ausgeschlossen wurde, weil sie Angst gemacht haben. Wenn diese Personen oder das Gefühle jetzt ihren Platz bekommen, sein dürfen und gewürdigt werden, hat das eine enorme Auswirkung auf jeden einzelnen im System.

Wenn jeder seinen guten Platz hat, ob in der Familie oder auch im beruflichen Team, dann geht es allen, die dazugehören gut. Das ist das Berührende an der Arbeit, dass sie eine gute Wirkung hat nicht nur für denjenigen, der mit einem Anliegen kommt, sondern auch für die Menschen, die zu ihm dazugehören. Den richtigen Platz einnehmen bedeutet auch, dem Schicksal zuzustimmen so wie es ist. Dann entsteht die Kraft, das eigene Leben zu leben und den ganz eigenen Weg zu gehen, was immer dieser auch mit sich bringt.

Die Aufstellung ermöglicht auch ein neues Hinschauen. Dann kann ich z.B. meine Eltern, oder meinen Partner oder meine Krankheit in einem neuen Licht sehen und eine Zustimmung wird möglich. Aus dieser Zustimmung können dann Heilung erwachsen, Klarheit und Kraft.