

Was ist eine systemische Aufstellung bzw. Familienaufstellung?

Systemisches Aufstellen sind richtig verstanden und angewendet, ein hocheffizientes Mittel, seelische Veränderungsprozesse auf den richtigen Weg zu bringen und zu beschleunigen. Systemische Aufstellungen wirken nach meiner Erfahrung sowohl diagnostisch erhellend wie therapeutisch richtungsweisend und gezielt. Ohne systemisches Aufstellen bleiben die Gesetze der Seele und ihre Auswirkungen auf vielfältige Symptome seelischen Leidens verborgen.

Aufstellungen haben nach meiner Überzeugung für die Wissenschaften, die sich mit dem Seelenleben von Menschen befassen, eine ähnliche Qualität wie das Mikroskop für die Naturwissenschaften. Sie machen etwas sichtbar, was wir mit dem bloßen Auge nicht sehen können. Sie erschließen eine verborgene Welt. Sie öffnen einen Zugang für ein vertieftes Verständnis. Sie vervielfachen die therapeutischen Handlungsmöglichkeiten.

Es liegen mittlerweile umfangreiche Fallarbeiten zahlreicher systemischer Aufstellungen und Therapeuten vor, die eindeutig die Fähigkeiten dieser Methode belegen, dass es sowohl alltagstauglich ist, sowie auch schwerste, seelische Konflikte transparent macht (Dr. Prof. Franz Ruppert). Die vorhandenen Veröffentlichungen zeigen auch die breite theoretische Fundierung der Arbeit mit Aufstellungen (Weber 1998, 2001). Auch empirische Studien im Sinne der herkömmlichen Therapieforschung weisen eine langfristige Wirksamkeit von Aufstellungen für die Verbesserung von Symptomen und subjektiver Befindlichkeit nach (Höppner 2001). So ist die Arbeit seit 2008 wissenschaftlich belegt und anerkannt, als eine Methode mit Langzeitwirkung.

Die Arbeit mit Aufstellungen als Hokusfokus abzutun, kann heutzutage nur noch jemand versuchen, der seine Augen und Ohren vor der Wirklichkeit, die sich hier zeigt, verschließt und, der sich weigert, selbst Erfahrungen mit Aufstellungen zu machen.

Was letztlich für mich zählt und die Arbeit mit Aufstellungen zur gewohnten Praxis macht, sind die Zahlreichen positiven Rückmeldungen von Klienten, welche die heilende Wirkung von systemischen Aufstellungen allgemein für ihre seelische Gesundheit an sich selbst erleben.

Zu den Einzelheiten der Aufstellungsarbeit.

Thema:

In einer systemischen Aufstellung stellen Sie ihr inneres Bild von Ihrer Familie oder ihren eigenen Inneren Anteilen von sich selbst (z. B. Wut, Resignation, gesunde Anteile, Ohnmacht, das verletzte Kind uvm.) durch Stellvertreter im Raum nach. Sie nennen ein Anliegen, das sie hergeführt hat. Das kann ein aktuelles Thema sein, eine Entscheidung, mit der Sie sich schwertun, ein Konflikt in Ihrer Partnerschaft oder mit Ihren Kindern oder etwas, das sie schon ihr ganzes Leben begleitet und, das Ihnen kostbare Lebensenergie raubt. Dieses Anliegen wird in einem kurzen Vorgespräch herausgearbeitet. Bei diesem Gespräch zeigt sich meist sehr klar, was hier und heute das Thema ist.

Stellen:

Jetzt suchen Sie unter den Seminarteilnehmern die Stellvertreter für Ihr Anliegen aus, die sie dann ohne großes Nachdenken aus dem inneren, gesammelten Gefühl heraus, in Beziehung zueinander im Raum aufstellen. Also für den Vater, die Mutter, die Geschwister usw. oder für Ihren Körper, das Symptom, die Gefühle usw., das ist eine Dienstleistung an dem Klienten. Der Klient muss sich vorher darauf einstellen, dass er das gesammelt, respektvoll macht und dass er sich auch dem Schmerz und

der Trauer und der Herausforderung, die sich daraus ergeben innerlich stellt. Dies ist eine ganz wichtige Voraussetzung.

Manchmal ist einer gehindert das zu machen, weil ihm vielleicht die Erlaubnis von seiner Familie fehlt. Er muss innerlich nachspüren, ob seine Familienmitglieder dem zustimmen können, wenn er eine Aufstellung macht. Sie stimmen umso leichter zu, je mehr er ihnen innerlich versichern kann, dass er es mit Achtung vor ihnen macht und dass er eine gute Lösung sucht für alle, für die ganze Familie. Dann kann er sich leichter darauf einlassen.

Erstes Bild:

Dieses erste Bild zeigt schon sehr viel über die Beziehungen der einzelnen Familienmitglieder zueinander oder den gefühlten Ablauf im eigenen Inneren. Stehen die einzelnen Personen sehr eng, vielleicht sogar zu eng beieinander? Schauen alle in verschiedene Richtungen, sind also total abgewandt? Schauen alle auf einen einzigen Punkt oder auf den Boden? Wer steht bei wem? Wie fühlen sich die einzelnen Positionen. Wie geht es Ihnen, in Bezug auf das Anliegen oder was bräuchten sie stattdessen?

Nun wird ein Phänomen deutlich, das bei Aufstellungen immer wieder verblüfft und tief beeindruckt: Sobald die Stellvertreter in ihren Rollen stehen, wird jeder Einzelne ein Teil dieses Systems. Die Stellvertreter "übernehmen" die Gefühle der Personen, die sie vertreten. Manchmal sogar auf dramatische Weise, sie bekommen zum Teil sogar die Körpersymptome. Es braucht einen gewissen Mut, sich dafür herzugeben und es ist ein Liebesdienst. Man lernt sehr viel, wenn man sich dafür ergibt. Weil man dann spürt, wie viel Kraft in diesen Aufstellungen liegt.

Mophogenetisches Feld:

Es wird deutlich, dass es hier Verbindungen gibt, die wir derzeit nur zum Teil erklären können. Es gibt in der Physik den Begriff des "Mophogenetischen Feldes". Wir Aufsteller sprechen vom "Wissenden Feld" und es ist wohl so, dass wir auf Ebenen, die wir noch nicht genau kennen, alle miteinander verbunden sind. Jedenfalls zeigt es sich bei Aufstellungen immer wieder, dass die Stellvertreter in ihren Rollen genauso fühlen wie die Personen, für die sie stehen. Das drückt sich oftmals auch in Worten aus, die manchmal genau so gewählt werden. (Das ist natürlich bei Redewendungen, die sehr gebräuchlich sind, nichts Besonderes, ist jedoch oft so spezifisch, dass wir nicht mehr von Zufall sprechen können).

Der Therapeut weiß, dass die Aufstellung nicht von ihm abhängt. Sondern es kommt etwas ans Licht, so wie es ist. Man arbeitet mit dem, was sich zeigt und dann mit vollem Einsatz.

Aus dem was ans Licht kommt ergeben sich dann die einzelnen Schritte zur Lösung, wenn es eine Lösung gibt. Man arbeitet mit den Kräften, die sich in dem System, der Familie oder in der jeweiligen Person zeigen, mit den guten Kräften. Man versucht sie zu mobilisieren und nutzbar zu machen. Alleine die Bewusstwerdung über die Dynamik, die hinter einem Anliegen steckt, löst schon vieles auf. Einfach, weil man es endlich greifen, begreifen und zuordnen kann.

Es kommt darauf an, ob der Klient bereit und auch fähig ist, sich dieser Bewegung anzuschließen und das, was sich als Lösung zeigt, zu vollenden. Es ist manchmal schwer und hat wahrscheinlich damit zu tun, dass eine Familie ein Kraftfeld ist.

Was soll mit einer systemischen Aufstellung erreicht werden?

Angestrebtes Ziel einer Aufstellung ist es nun, dass es am Ende der Aufstellung dem Fokus und allen Beteiligten gut geht. (Gelingt dies in seltenen Fällen nicht, so ist doch in der Seele des Betroffenen so viel angestoßen worden, dass das, was hier sichtbar und auf den Weg gebracht wurde, in der Familie oder in ihm selbst zum Guten weiterwirkt). Auf dem Weg zur Lösung sind meist mehr oder weniger bedeutende Zwischenschritte nötig. Maßstab ist zum einen, wie sich die Stellvertreter auf ihren jeweiligen Plätzen fühlen, zum Anderen ist hier eine Ordnung wichtig. Die besagt, dass jeder im System seine Berechtigung hat und geachtet werden muss.

Familien

Kinder kommen aus der Ordnung nach ihren Eltern, d. h., sie dürfen klein sein und von den Eltern nehmen, die Eltern sind die Gebenden. Wer zuerst geboren ist, hat Vorrang. Dies klingt eigentlich selbstverständlich und doch ist es so, dass, wenn die Eltern durch eigenes schweres Schicksal ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind, die Kinder gar nicht anders können, als ihren Eltern zu helfen und im Extremfall deren Rolle einzunehmen. Kinder können gar nicht anders, als dieses Vakuum zu füllen, sie tun dies zum einen aus tiefer Liebe zu ihren Eltern, zum Anderen, um selbst überlebensfähig zu sein. Dieses Muster bleibt in der Regel ein Leben lang mehr oder weniger erhalten und führt entweder dazu, dass die längst erwachsenen Kinder in einer kindlichen Liebe an den Eltern hängen und nicht frei sind für ihr eigenes Leben, ihre eigene Partnerschaft und Familie - oder sie wenden sich irgendwann verbittert ab und sind durch diesen Groll weiterhin auf ungute Weise an ihre Eltern gebunden.

Ein zweiter wichtiger Punkt sind Familienmitglieder, die ausgeschlossen wurden, sei es, weil sie etwas Schlimmes getan, früh verstorben sind oder ein anderes schweres Schicksal hatten. Dies wird ausgeklammert, weil es scheinbar nicht zu ertragen ist. Es zeigt sich aber immer mehr, dass eine Familie dies nicht aushält. Es gibt so etwas wie eine Familienseele, die dafür sorgt, dass kein Familienmitglied vergessen oder ausgeschlossen wird. Geschieht dies doch, so verhält sich oft ein Nachfolgender so wie dieses vergessene Familienmitglied. Er folgt ihm in seinem Verhalten nach und macht dadurch so lange Schwierigkeiten, bis irgendjemand aufmerksam wird, hinschaut und diese Person als Mitglied der Familie endlich gesehen und gewürdigt wird.

Was ist so bedeutsam bei dieser Form der Aufarbeitung?

Wichtig ist die Sichtweise bei dieser Arbeit: Dies alles, das ganze Verhalten, geschieht letztendlich aus einer tiefen Bindungs Liebe, die alles tut, um die Zugehörigkeit zum System Familie nicht zu verlieren, um letztlich alles zum Guten zu wenden.

Schließlich geht es darum, den Punkt zu finden, an dem der Fluss der Liebe unterbrochen wurde. Dies ist der Punkt, an dem sich in der Aufstellung die Energie deutlich spürbar sammelt. Es ist immer wieder tief bewegend, wie viel Liebe sich hinter scheinbarer Härte verbirgt, das Aufatmen, wenn eine zerrissene Familie zusammenfindet, wenn geschiedene Partner sich endlich gegenseitig würdigen und dann lösen können im Bewusstsein, für ihre Kinder gemeinsam die Eltern zu bleiben.

Im Grunde werden bei einer systemischen Aufstellung auch Lebensübergänge nachträglich durch kleine Rituale gewürdigt, nicht gelebte Trauer und versäumter Abschied wird nachgeholt. Wenn wir anerkennen und würdigen, was ist, setzen sich Entwicklungsprozesse und Selbstheilungskräfte in Gang, wird Energie freigesetzt, die bisher gebunden war und wir werden frei für unser eigenes Leben.

Warum findet diese Arbeit in unserer Zeit einen so großen Zuspruch?

In einer systemischen Aufstellung wird deutlich und anerkannt, dass wir bei Weitem nicht so frei und ungebunden sind, wie wir uns das in der heutigen Zeit der zunehmenden Individualisierung und Vereinzelung gerne vorstellen. Hier wird auf heilsame Weise deutlich, wie wichtig manche Ordnungen und Bindungen sind und wie sehr wir in Verletzungen vieles Verdrängten. Wenn abgelehnte Bindungen wieder anerkannt werden und scheinbar unüberwindliche Konflikte sich auflösen, dann kann etwas in der Seele heil werden, was auch unsere Kinder zur Ruhe kommen und Familie wieder zu einer Quelle der Kraft und der Liebe werden lässt. Erst dann sind wir wirklich frei für unser eigenes Leben. Was hier gelöst wird, das müssen unsere Kinder nicht mehr weiter tragen.

Systemische Aufstellungen sind hilfreich zu allen Fragen des menschlichen Miteinanders, auch zu beruflichen Themen, für Teams, Firmen und Institutionen. Dabei kann der eigene Körper, Symptome, alte erlebte Traumata und emotionale Verletzungen uvm. genauso aufgestellt werden, wie die eigene Familie. Alles, was es dazu braucht, ist, eine Person die eine systemische Aufstellung machen möchte. Eine häufig gestellte Frage ist; „muss ich da meine Familie oder jemanden mitbringen?“ Antwort: „es reicht, wenn eine Person anwesend ist, die ein eigenes Anliegen aufstellen möchte.“

letztlich lässt sich eine Aufstellung schwer beschreiben. Man muss die Wirkung an sich selbst erleben: Sei es zu einer eigenen Aufstellung oder als Stellvertreter für andere Seminarteilnehmer. Auch als Stellvertreter können Sie tief in den Geist dieser Arbeit eintauchen und wertvolle Erfahrungen für sich selbst machen.

(Margret Maier, www.wende-punkte-familienstellen.de)

- Familienaufstellung (nach Wolfgang Bracht),
- Systemische Aufstellungen,
- Aufstellungen nach der Anliegenmethode (Dr.Prof. Franz Ruppert)