

Aufstellungen

Systemaufstellungen sind eine fundierte, wissenschaftlich erforschte szenische Methode, die in Familien, Beziehungen, Personen und anderen Organismen zu tiefgehenden Erkenntnissen und lösenden Wandlungsschritten führen kann.

Aufstellungen ermöglichen uns, auf unsere aktuelle Lebenssituation sowie auf unsere Herkunft und Vergangenheit zu blicken und das anzuerkennen, was in uns wirkt. Das kann uns dabei helfen, die Gegenwart zu bewohnen und die nächsten guten Schritte zu gehen – und nicht (mehr) im bereits Überholten, Vergangenen verstrickt zu bleiben.

Was wir in Aufstellungen sehen und erleben, sind **Bindungsdynamiken**. Und demnach Wirkungen – nicht Ursachen. Aus Aufstellungen können sich Antworten entwickeln – auf Fragen wie „In welche Ordnung bin ich eingebettet?“ oder „Wo ist mein Platz auf dieser Welt?“

Eine Aufstellung ist eine Einladung zu sich zu kommen, bei sich anzukommen – und spürbar zu erfahren wie sehr wir durch unsere Einbindung in größere Zusammenhänge (Systeme) geprägt sind.

Aufstellungen geben uns zudem die **Möglichkeit, etwas zu erkunden** – beispielsweise Empfindungen wie Unsicherheit, Angst, Schmerz, Zorn, Aufregung, Erschöpfung, Geborgenheit, Liebe, Distanz, Bezogenheit, Gesundheit.

Aufstellungen stoßen Wachstumsprozesse an. Sie dienen idealerweise der Horizonterweiterung und sie laden Selbstregulierungskräfte und Ressourcen ein. Neben aller Theorie ist Aufstellungsarbeit vor allem eine Methode der Selbsterfahrung – der achtsamen Körpererfahrung im Hier und Jetzt. Meist findet sie in einer Gruppe statt – in Form von Workshops. Sie kann aber auch in die Einzelberatung einfließen.

Die Basis einer Systemaufstellung ist meist ein klares **Anliegen**, das sich spätestens in einem Gespräch zu Beginn der Aufstellung herauskristallisiert. Bei Familienaufstellungen wählt man dann aus der Gruppe für seine Familienmitglieder **Stellvertreter** aus und stellt diese in Beziehung zueinander. In den Empfindungen, Bewegungen, Reaktionen und Worten der Stellvertreter zeigt sich dann die (teilweise verborgene) Dynamik des aufgestellten (Familien-)Systems. Allein dadurch kann bereits ein heilsamer Effekt entstehen. Zudem ebnet die jetzt spür- und sichtbare Dynamik Wege zu möglichen Lösungen.

Aufstellungen können uns in guter Weise und von Neuem mit unseren **Wurzeln und Kraftquellen** verbinden – mit unserer Gesundheit, unserer Spiritualität und mit unserer ureigenen inneren Natur.

Außer der wohl bekanntesten Form der Familienaufstellung gibt es viele weitere **Varianten der Aufstellungsarbeit**: Symptomaufstellungen, Natur-Aufstellungen, Organisationsaufstellungen, Aufstellungen innerer Anteile, Struktur-Aufstellungen, ...

Zum Weiterlesen ...

- Mathias Engel und Constanze Potschka-Lang: Brücken zur Seele – Systemische Aufstellungsarbeit. Deutscher Wissenschaftsverlag Baden-Baden
- Bertold Ulsamer: Ohne Wurzeln keine Flügel. Goldmann-Taschenbuch.
- www.familienaufstellung.org (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen, DGfS)

© AnkeZillessen.de 2016