

Systemische Aufstellungen

Was ist das und auf welche Themen können sie angewendet werden?

Heute Mittag möchte ich Euch einen Einblick in die Welt der systemischen Aufstellungen geben. Wir werden beleuchten, was sie sind und wie sie funktionieren. Mein Ziel ist, Euch die Möglichkeiten dieser Methode aufzuzeigen und zu erklären, wie sie Euch helfen kann, nachhaltige Veränderungen zu erzielen.

Es ist ein Thema, das nicht einfach ist, durch Worte zu beschreiben. Man muss es erleben.

Was sind systemische Aufstellungen?

Systemische Aufstellungen sind eine Methode aus der systemischen Therapie und Beratung, die darauf abzielt, Beziehungen und Strukturen innerhalb eines Systems sichtbar zu machen. Systeme können dabei alles sein: eine Familie, ein Unternehmen, ein Team oder sogar innere Anteile eines Menschen.

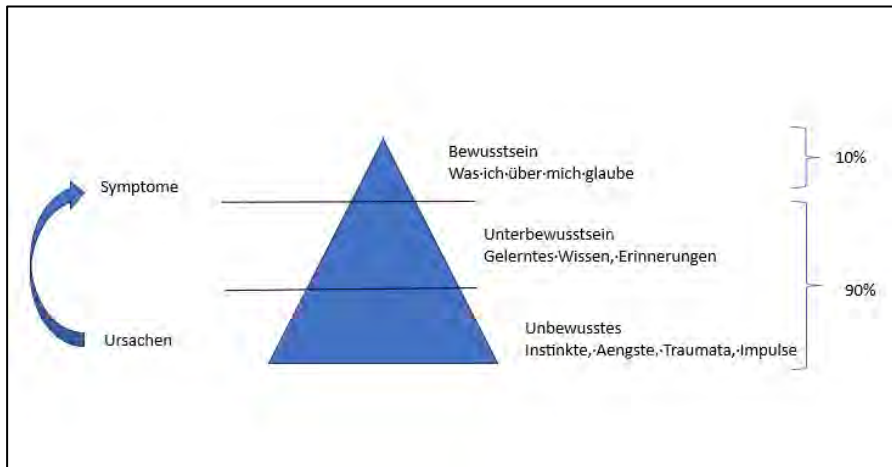
Die Methode basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch Teil grösserer Zusammenhänge ist, die ihn beeinflussen. Oft wirken in diesen Systemen Dynamiken, die unbewusst und tief verwurzelt sind. Diese können aus persönlichen Erfahrungen, familiären Mustern oder Organisationsstrukturen resultieren. Ziel der Aufstellung ist es, diese Dynamiken sichtbar zu machen und neu zu ordnen.

Wie funktioniert das?

- In einer Aufstellung werden Elemente eines Systems – z. B. Familienmitglieder oder Teamrollen – durch Stellvertreter:innen oder Figuren repräsentiert. Diese Stellvertreter:innen oder Figuren werden im Raum resp. auf dem Systembrett positioniert, wodurch das System in einem physischen und emotionalen Sinn abgebildet wird.
- Durch die Interaktion der Stellvertreter:innen und die Wahrnehmung von Emotionen und Körperempfindungen entsteht ein Bild, das bisher unsichtbare Verbindungen und Konflikte offenlegt.
- Der oder die Leiter:in der Aufstellung begleitet den Prozess, um neue, lösungsorientierte Ordnungen zu finden.

Die Methode hat ihre Ursprünge in der Arbeit von Bert Hellinger, der mit der „Familienaufstellung“ einen zentralen Grundstein gelegt hat. Inzwischen wurde die Methode weiterentwickelt und auf zahlreiche Bereiche angewandt.

Eisbergmodell



Eisbergmodell, angelehnt an Freud, von Ruch und Zimbardo

Es wird mit dem Unbewussten gearbeitet. Dies ist sehr hilfreich, da es unseren Verstand «ausschaltet», der normalerweise alles filtert und kontrolliert. So hat man Zugang zu tieferen Schichten, die uns sonst verborgen bleiben. Um tief feststehende Glaubenssätze zu lösen, ist dies sehr nützlich. Es zeigt uns, wo die Ursachen liegen. Oft sieht man die Symptome und versucht diese zu bekämpfen. Diese werden jedoch erst langfristig weniger, wenn man die Ursache kennt und an der Ursache arbeitet.

Tiefgreifende Themen sind im Körper gespeichert und können auch nur über den Körper aufgelöst werden.

Weshalb Aufstellungen funktionieren kann nicht wissenschaftlich belegt werden. Jedoch jeder, der schon einmal an einer Aufstellung beteiligt war spürt die Wirksamkeit. Eine Erklärung, die teilweise hinzugezogen wird ist die Erklärung über das morphogenetische Feld.

Morphogenetisches Feld

Das Konzept des morphogenetischen Feldes wurde vom britischen Biologen Rupert Sheldrake in den 1980er Jahren entwickelt. Es bezieht sich auf die Idee, dass es unsichtbare Felder gibt, die die Form und Entwicklung von Organismen und Systemen beeinflussen.

Das morphogenetische Feld ist eine Art "unsichtbare Vorlage" oder "Informationsstruktur", die die Entwicklung von Zellen, Organen und Organismen in einer bestimmten Richtung lenkt, ähnlich wie ein magnetisches Feld die Ausrichtung von Magnetnadeln beeinflusst.

Familienaufstellungen – Die Wurzeln klären

Ein zentraler Bereich der systemischen Aufstellungen ist die Familienaufstellung. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass familiäre Verbindungen und Dynamiken einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Leben haben – oft über Generationen hinweg. Konflikte, Traumata oder Verluste in der Familie können sich unbewusst auf spätere Generationen übertragen und unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unsere Beziehungen beeinflussen. Dies wird unterdessen auch in der Epigenetik untersucht.

Ziele der Familienaufstellung:

- **Verborgene Verstrickungen lösen:** Häufig übernehmen wir unbewusst Gefühle oder Schicksale von anderen Familienmitgliedern. Eine Aufstellung hilft, diese Übernahmen sichtbar zu machen und loszulassen.
- **Ordnung herstellen:** Nach Hellinger gibt es bestimmte Ordnungsprinzipien in Familien, z. B. das Recht auf Zugehörigkeit, die Rangordnung der Generationen oder der Ausgleich. Wird diese Ordnung verletzt, entstehen Konflikte. Die Aufstellung hilft, die Balance wiederherzustellen.
- **Frieden finden:** Viele Menschen tragen unbewusste Loyalitäten oder ungelöste Konflikte mit sich. Eine Aufstellung kann helfen, diese Themen zu klären und inneren Frieden zu finden.

Ein Beispiel: Ein Klient hat immer wieder Beziehungsprobleme, ohne den Grund zu verstehen. In einer Familienaufstellung zeigt sich, dass er unbewusst das Schicksal eines verstorbenen Bruders trägt, von dem in der Familie nie gesprochen wurde. Durch die Anerkennung dieses Bruders und die Wiederherstellung der Ordnung findet der Klient neue Freiheit in seinen Beziehungen.

Ich persönlich finde den Begriff der Familienaufstellung nicht ideal. Klar, das System und die Ursache bezieht sich auf die Familie. Es können jedoch zahlreiche weitere Themen aufgestellt werden, wie z.B. Krankheitssymptome, Burnout, Angststörungen, Essstörungen und viele weitere.

Es muss nur eine Person des Systems kommen. Dies kann für das ganze System sehr viel lösen, auch für Angehörige des Systems, die nicht anwesend sind. Aufstellungsarbeit ist Energearbeit. Es geschieht sehr viel, was nicht mit dem Auge wahrnehm- oder messbar ist.

Ein weiteres Thema: Viele Menschen haben Angst, dass Dinge ans Licht kommen, mit denen sie nicht umgehen können. Hier kann ich beruhigen: Unser System, unser Unbewusstes spürt ganz genau, was wir verarbeiten können und was nicht. In der Aufstellung wird nur das zum Vorschein kommen, mit was wir umgehen können und was gerade richtig für uns ist.

Organisationsaufstellungen – Dynamiken in Unternehmen verstehen

Neben Familienaufstellungen gibt es auch die Anwendung im beruflichen Kontext, bekannt als Organisationsaufstellungen. Unternehmen, Teams und Organisationen sind ebenfalls Systeme, die bestimmten Regeln und Dynamiken folgen. Auch hier können Konflikte, Unklarheiten oder Stagnationen auftreten, die sich nicht durch rationale Analysen lösen lassen.

Ziele der Organisationsaufstellungen:

- **Klärung von Rollen und Strukturen:** Wer steht wo im Unternehmen? Gibt es unklare Hierarchien oder Rollen? Eine Aufstellung macht dies sichtbar.
- **Lösung von Konflikten:** Oft liegen Konflikte zwischen Abteilungen, Teams oder Personen tiefer, als es auf den ersten Blick scheint. Die Aufstellung zeigt die ursächlichen Dynamiken.
- **Strategische Entscheidungen:** Auch abstrakte Themen wie Produkte, Projekte oder Visionen können aufgestellt werden, um neue Perspektiven zu gewinnen.

Ein Beispiel: Ein Unternehmen hat Schwierigkeiten, ein neues Produkt erfolgreich auf den Markt zu bringen. In der Aufstellung zeigt sich, dass das Produkt nicht mit der Unternehmensvision in Einklang steht und von den Mitarbeitenden unbewusst abgelehnt wird. Durch die Neuausrichtung der Vision wird der Weg für den Erfolg frei.

Was kann man mit Aufstellungen erreichen?

Sowohl Familien- als auch Organisationsaufstellungen zielen darauf ab, Klarheit, Ordnung und Heilung in ein System zu bringen. Es geht nicht darum, Schuldige zu suchen, sondern die Verbindungen und Loyalitäten zu erkennen, die unser Denken und Handeln prägen.

Viele Menschen berichten nach einer Aufstellung von:

- Innerer Entlastung
- Mehr Verständnis für die eigene Lebenssituation
- Verbesserte Kommunikation in der Familie oder im Team
- Neuen Perspektiven und Entscheidungen, die sich „richtig“ anfühlen

Aufstellungen wirken oft nachhaltig, auch wenn sie manchmal rätselhaft erscheinen. Manchmal reicht eine einzige Sitzung, um festgefahrene Muster zu lösen.

Fazit

Familien- und Organisationsaufstellungen sind faszinierende Werkzeuge, um das Unsichtbare sichtbar zu machen. Sie helfen dabei, emotionale und strukturelle Blockaden zu lösen, Verantwortung neu zu verteilen und mit mehr Klarheit und Freiheit durchs Leben zu gehen.

Sie erinnern uns daran, dass wir immer Teil eines grösseren Ganzen sind – und dass Veränderungen im System oft bei einem selbst beginnen.

