

"Systemische Aufstellungen verstehen"

Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit

Was sind systemische Aufstellungen?

Systemische Aufstellungen sind eine kraftvolle Methode, um verborgene Dynamiken in Beziehungssystemen sichtbar zu machen und zu transformieren. Sie basieren auf der Erkenntnis, dass jeder Mensch Teil verschiedener Systeme ist – der Familie, des Arbeitsumfelds, sozialer Gruppen – und dass diese Systeme nach bestimmten Prinzipien funktionieren.

In einer Aufstellung werden die relevanten Elemente eines Systems räumlich dargestellt, entweder durch Personen (Repräsentanten) oder durch Symbole. Durch diese Visualisierung werden Muster und Beziehungsstrukturen erkennbar, die im Alltag oft verborgen bleiben.

Die drei Hauptformen der Aufstellungsarbeit

1. Familienaufstellungen

Familienaufstellungen fokussieren auf die Dynamiken innerhalb des Familiensystems – sowohl der Herkunftsfamilie als auch der gegenwärtigen Familie. Sie können helfen:

- Transgenerationale Muster zu erkennen und zu transformieren
- Familiäre Verstrickungen zu lösen
- Die Beziehung zu Eltern, Geschwistern und anderen Familienmitgliedern zu klären
- Frei von übernommenen "Aufträgen" zu werden

Fallbeispiel:

Maria kam mit wiederkehrenden Beziehungsproblemen zur Aufstellung. In der Arbeit zeigte sich, dass sie unbewusst das Schicksal ihrer früh verstorbenen Großmutter wiederholte, die ihren Partner durch einen Unfall verloren hatte. Durch die Aufstellung konnte Maria diese Verstrickung erkennen und sich von diesem Muster lösen.

2. Organisationsaufstellungen

Organisationsaufstellungen bringen Klarheit in berufliche Kontexte und können:

- Die Zusammenarbeit in Teams verbessern
- Führungsrollen klären
- Veränderungsprozesse unterstützen
- Ressourcen und Hindernisse sichtbar machen

Fallbeispiel:

Ein Projektteam stagnierte trotz hoher Kompetenz der Mitglieder. Die Aufstellung zeigte, dass ein früheres, gescheitertes Projekt "im Raum stand" und das aktuelle Team unbewusst beeinflusste. Nach Würdigung der früheren Erfahrungen und klarer Abgrenzung konnte das Team neue Energie für das aktuelle Projekt freisetzen.

3. Systemische Aufstellungen zu individuellen Themen

Diese Form der Aufstellung kann für nahezu jedes persönliche Anliegen genutzt werden:

- Entscheidungsfindung
- Gesundheitsthemen
- Persönliche Ziele und Visionen
- Beziehung zu abstrakten Konzepten (wie Geld, Zeit, Kreativität)

Fallbeispiel:

Thomas stand vor einer beruflichen Entscheidung zwischen Sicherheit und Selbstständigkeit. In seiner Aufstellung wurden beide Optionen sowie seine Ressourcen und Bedenken repräsentiert. Die Aufstellung zeigte, dass seine Angst vor dem Scheitern mit einer Familientradition von "sicheren Wegen" verbunden war. Nach Anerkennung dieser Prägung konnte er sein eigenes Potenzial klarer sehen und eine authentische Entscheidung treffen.

Grundlegende Prinzipien der Aufstellungsarbeit

Systemische Aufstellungen basieren auf der Beobachtung, dass in Systemen bestimmte Ordnungsprinzipien wirksam sind:

1. **Zugehörigkeit:** Jedes Mitglied hat ein Recht auf Zugehörigkeit zum System. Ausgeschlossene oder "vergessene" Mitglieder wirken oft störend auf das Gesamtsystem.
2. **Ausgleich von Geben und Nehmen:** In gesunden Beziehungen besteht ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, das den Energiefluss ermöglicht.
3. **Anerkennung des Früheren:** In Systemen gibt es eine zeitliche Ordnung, die respektiert werden will. Frühere Mitglieder oder Ereignisse haben Vorrang vor späteren.

Was Sie von einer Aufstellung erwarten können

Jede Aufstellung ist einzigartig und folgt dem, was im Moment entsteht. Dennoch gibt es einen typischen Ablauf:

1. **Klärung des Anliegens:** In einem Vorgespräch wird das Thema präzisiert.
2. **Aufbau des Systems:** Die relevanten Elemente werden identifiziert und im Raum positioniert.
3. **Prozessarbeit:** Die Repräsentanten teilen ihre Wahrnehmungen mit, und der Aufstellungsleiter begleitet den Prozess durch gezielte Interventionen.
4. **Entwicklung eines Lösungsbildes:** Schrittweise wird eine neue Konstellation erarbeitet, die harmonischere Beziehungen ermöglicht.

5. **Integration:** Die Erkenntnisse werden besprochen und in den Alltag integriert.

Wirkungsweise und wissenschaftliche Einordnung

Die Wirksamkeit von Aufstellungen wird oft mit dem "wissenden Feld" oder der "repräsentierenden Wahrnehmung" erklärt – der Fähigkeit von Repräsentanten, Informationen über das dargestellte System zu empfangen, ohne rationales Vorwissen.

Aus wissenschaftlicher Sicht werden verschiedene Erklärungsansätze diskutiert:

- **Embodiment-Forschung:** Unser Körper speichert Informationen und reagiert auf subtile Reize.
- **Systemtheorie:** Systeme folgen bestimmten Mustern und streben nach Gleichgewicht.
- **Epigenetik:** Die Erfahrungen früherer Generationen können biologische Spuren hinterlassen.

Obwohl der genaue Wirkmechanismus weiter erforscht wird, bestätigen zahlreiche Praxisberichte die transformative Kraft dieser Methode.

Ist eine Aufstellung das Richtige für Sie?

Aufstellungen können in vielen Lebenssituationen hilfreich sein, insbesondere wenn:

- Sie wiederkehrende Muster erleben, die Sie nicht rational erklären können
- Konventionelle Ansätze nicht die gewünschten Ergebnisse gebracht haben
- Sie bereit sind, neue Perspektiven einzunehmen
- Sie offen sind für einen prozessorientierten Ansatz

Eine Aufstellung ist weniger geeignet, wenn:

- Sie in einer akuten psychischen Krise sind (suchen Sie dann bitte zunächst therapeutische Unterstützung)
- Sie konkrete Ratschläge oder "Rezepte" erwarten
- Sie nicht bereit sind, sich auf einen offenen Prozess einzulassen

Der nächste Schritt

Wenn Sie neugierig geworden sind, vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch. Darin klären wir gemeinsam:

- Ob eine Aufstellung für Ihr Anliegen passend ist
- Welches Format für Sie am besten geeignet ist
- Welche Vorbereitungen hilfreich sein können

Eine Aufstellung ist immer eine Einladung, Neues zu entdecken – in Ihrem Tempo und mit Respekt für Ihren individuellen Weg.