

Der Ablauf einer Systemischen Aufstellung

1. für Aufstellende
2. für Stellvertreter

Im folgenden Text, wie auch während der Seminare werden die SeminarteilnehmerInnen mit „Du“ angesprochen. Dies ist nicht als ein Mangel an Respekt zu verstehen, sondern dient dazu, eine Nähe herzustellen, bei der sich die Menschen umfassend angesprochen fühlen. Somit erreichen wir auch Wesensanteile für die das „Sie“ fremd wirkt, wie zum Beispiel kindliche Anteile.

Die Aufstellungen werden jeweils von einer Person geleitet. Da wir zwei Aufstellungsleiter sehr ähnliche Vorgehensweisen haben, verwenden wir im folgenden Text „wir“ für „die Aufstellungsleitung“.

Wird von Teilnehmern oder Leitern gesprochen, sind immer beide Geschlechter gemeint.

Zu 1: Wenn Du ein Anliegen aufstellst

Vorgespräch

Die Aufstellung beginnt mit einem Vorgespräch, in dem Du Dein Anliegen vorbringen kannst. Wichtige biografische Fakten (siehe Fragebogen) können hier wertvolle Hinweise für die Aufstellung geben. Im Gespräch wird ein Einstieg für die Aufstellung gefunden und geklärt, welche Stellvertreter benötigt werden.

Wahl der Stellvertreter

Nach dem Vorgespräch wählst Du einen Stellvertreter für Dich aus. Er stellt v.a. das Unbewusste zu deinem Thema dar. So beginnen wir die Aufstellung. Im Verlauf der Aufstellung wird/werden bei Bedarf ein oder mehrere Stellvertreter hinzukommen. Es können Verwandte sein, aber auch Ahnen oder Symptome, wie ein schmerzender Rücken, Aspekte, wie eine große Sehnsucht, oder innere Anteile, wie das innere Kind, für die Stellvertreter ausgewählt werden.

Bei der Wahl der Stellvertreter gehst Du intuitiv vor. In der Regel werden für Frauen weibliche Stellvertreter und für Männer männliche Stellvertreter ausgesucht. Das muss jedoch nicht so sein, zieht es Dich zu einem gegengeschlechtlichen Stellvertreter, so hat das auch seine Bedeutung.

Stellen der Stellvertreter

Während des Seminars sitzen wir im Kreis.

Nachdem der Stellvertreter ausgewählt worden ist, wird er innerhalb des Kreises aufgestellt. Dafür nimmst Du zuerst Kontakt zu der stellvertretenden Person auf: Du stellst Dich hinter sie, legst ihr die Hände auf die Schultern und stimmst Dich auf die zu repräsentierende Person und auf Dein Anliegen ein. Du sagst noch einmal für wen die Person aufgestellt wird: „Du bist meine Großmutter“ und führst sie dann in den Kreis an die Stelle, die Dir intuitiv richtig scheint. Die stellvertretende Person stimmt sich ebenfalls in ihre Rolle, in dem Fall die der Großmutter, ein.

Aufstellung

Während der Aufstellung sitzt Du erst einmal im Kreis und beobachtest das Geschehen. Suche Dir einen Platz, an dem Du gut siehst und wechsele auch während der Aufstellung den Platz, damit Du das Geschehen gut aufnehmen kannst. Wenn Du etwas nicht verstehst, teilst Du das mit, es geht ja schließlich um Dich!

Im Verlauf der Aufstellung werden wir die Stellvertreter nach Ihren Wahrnehmungen befragen, Positionswechsel und Interaktionen anleiten.

Endbild

Nach vielen Interaktionen ergibt sich ein Endbild. Das Erfahrene verstärkt sich noch, wenn Du selbst in die Aufstellung gehst.

Mit einem Ritual nimmst Du dann die Position ein, die Deine stellvertretende Person innehatte und kannst spüren, wie es sich an Deinem Platz im System anfühlt, nachdem heilsame Veränderungen angestoßen wurden.

Wirken-Lassen der Aufstellung

Wir empfehlen, die Aufstellung wirken zu lassen und mit der Erfahrung der Aufstellung achtsam umzugehen. Das Erlebte sollte nicht „zerredet“ werden. Das Neue braucht oft eine gewisse Zeit bis die Wirkung im Alltag sichtbar wird.

Wenn Du nach der Aufstellung Fragen hast oder das Bedürfnis, an bestimmten Stellen weiter zu arbeiten, melde Dich bitte bei Deiner Aufstellungsleitung. Eine telefonische Rückmeldung und kurze Nachbesprechung ist im Aufstellungspreis inbegriffen.

Desweiteren gibt es die Möglichkeit, eine Einzelsitzung mit Kirsten und mir zu vereinbaren.

Zu 2: Wenn Du als Stellvertreter teilnimmst

In die Rolle gehen

Vorab: Wenn Du für eine bestimmte Rolle angefragt wirst, kannst Du diese auch ablehnen!

Als Stellvertreter an einer Aufstellung teilzunehmen kann sehr bereichernd sein. Häufig haben die Themen, denen Du in der Rolle begegnest auch einen Bezug zum eigenen Leben.

Wirst Du für eine Stellvertreterrolle ausgewählt und stimmst zu, wirst Du in die Rolle eingeführt: Die aufstellende Person berührt Dich an den Schultern und sagt, für wen Du stehen sollst, z.B.: „Du bist meine Großmutter“. Du kennst die Großmutter nicht, aber im Rahmen der Aufstellung und dadurch, dass die aufstellende Person sich auf die Großmutter einstimmt und Du bereit bist, die Rolle für die Zeit der Aufstellung anzunehmen, kannst Du Empfindungen, Körperhaltungen, Gefühle etc. der Großmutter wahrnehmen.

Nimm Dir Zeit die Rolle anzunehmen. Es geht **nicht** darum, etwas zu schauspielern oder darum, zu überlegen, was für eine Person die Großmutter gewesen sein mag.

Die Aufstellungsleitung wird Dich fragen, wie es Dir als Großmutter geht und Du kannst berichten, was Du gerade empfindest. Wenn Du nichts empfindest, kann auch das mit der Rolle zusammenhängen.

Aufstellung

Während der Aufstellung werden die Positionen der einzelnen Stellvertreter verändert, möglicherweise werden Stellvertreter herausgenommen und neue hineingestellt, Sätze ausgesprochen oder Gefühle benannt. Nach fast jeder Veränderung werden die Stellvertreter gefragt, ob sich ihr Befinden verändert hat.

Nach vielen Interaktionen ergibt sich ein Endbild.

Aus der Rolle gehen/die Rolle abgeben

Da Du ein fremdes Schicksal repräsentierst, ist es wichtig, beim Hinausgehen aus der Rolle diese vollständig abzulegen. Dies geschieht, indem Du mit einem großen Schritt die Rolle verlässt. Du kannst die Rolle auch abschütteln, ausatmen, abstreifen usw.

Nach der Aufstellung fragt die Aufstellungsleitung, ob Du gut aus der Rolle herausgekommen bist. Wenn das noch nicht der Fall ist, gibt es ein Rückgabe-Ritual.