

# Komm in Deine Kraft, indem Du Deine Wurzeln heilst

Systemische Aufstellungsarbeit ist eine der wirk- und heilsamsten Methoden, inneren Frieden zu finden. Dabei ist eine Systemaufstellung nicht nur für den- oder diejenige/n, der oder die aufstellt, hilfreich, sondern für alle Beteiligten der Gruppe, Familie oder Organisation. Hier sind die **9 wichtigsten Dinge**, die du über Systemaufstellungen wissen solltest:

1. Aufstellungen sind ein überaus wirkmächtiges Instrument, um **schnell große Veränderung** zum Wohle aller Beteiligten zu bewirken und Dinge zu lösen, die manchmal über Jahre oder sogar Generationen hinderlich waren. Dabei wandelt sich die ursprüngliche Hürde meist sogar in eine Stärke, Ressource oder sogar in eine Kraftquelle.
2. Grundlage dieser Arbeit ist das morphogenetischen **Feld**, eine Art Bewusstseinsfeld, das schon Albert Einstein entdeckt hat und das Dr. Rupert Sheldrake jüngst sehr gut erforscht hat. Dadurch stehen Informationen zur Lösung bereit, die kognitiv ansonsten nicht zu erlangen wären. Das funktioniert so effektiv, dass neben Partnerschaften und Familien auch Teams, Organisationen oder sogar Nationen aufgestellt werden können.
3. Ein sehr kraftvoller Aspekt, der immer wieder für ungläubiges Staunen sorgt, ist die Variante, verdeckt aufzustellen. Das bedeutet, dass die Teilnehmer, die die Beteiligten in den aufgestellten System repräsentieren, nur neutrale Bezeichnung bekommen („A“ statt „Mama“) und nicht wissen, wen sie repräsentieren. Das sorgt einerseits für Diskretion in vertraulichen Angelegenheiten und andererseits für maximale Objektivität im Prozess. Falls gewünscht, kann der Klient/ die Klientin sich selbst in die Schlusskonstellation stellen, um die Veränderungen und das neue Gefühl selbst zu spüren. Auf Wunsch kann das Anliegen anschließend durch den Klienten oder die Klienten offen gelegt werden.
4. Es können auch abstrakte Dinge aufgestellt werden, wie zum Beispiel Geld, Gesundheit, Business oder Berufung und Bestimmung. Beim Thema Gesundheit wird beispielsweise eine Symptomaufstellung gemacht, um die seelische Ursache zu klären, damit eine Lösung erfolgen kann. Bei Zielaufstellungen werden Blockaden, Hemmnisse und Hürden identifiziert und so der Weg zum Ziel frei gemacht.
5. Systemaufstellungen helfen oft, wenn sonst nichts anderes geholfen hat. Fast jeder von uns hat in seinem Familiensystem Traumata. Bei vielen therapeutischen Methoden bleiben diese allerdings im Hintergrund, zum Beispiel weil sie bereits viele Generationen zurückliegen und nur wenige oder keine Kenntnisse darüber zur Verfügung stehen.
6. Es können auch Aufstellungen für jemanden aus dem Familiensystem gemacht werden, der nicht anwesend, nicht daran interessiert oder vielleicht gar nicht dazu in der Lage ist, selbst zu erscheinen. Ein Einverständnis dieser Person wäre dabei wünschenswert, ist jedoch nicht zwingend erforderlich, sofern ein berechtigtes Interesse des Klienten oder der Klientin vorliegt.
7. Für Repräsentanten ohne eigenes Anliegen hat das Erleben der Dynamik einer Konfliktlösung im System anderer Gruppenmitglieder einen sehr heilsam Einfluss auf eigene Themen. So profitieren **alle** Teilnehmer von **allen** Anliegen einer Gruppe.
8. Aufstellungen können in Einzelarbeit erfolgen oder in einer Gruppe. Eine Gruppe bietet den Vorteil, dass die Klienten/der Klient als Beobachter/in das Geschehen, Hintergründe und Zusammenhänge viel bewusster wahrnehmen und verstehen kann. Einzelarbeit kann hingegen auch gut in einer Videokonferenz durchgeführt werden – Entfernungen spielen dabei keine Rolle.
9. Die Wurzeln der Aufstellungsarbeit liegen in der Phänomenologie, in der systemischen Familientherapie und in jahrtausendealten verschiedenen Weisheitstraditionen und basieren auf der Tatsache, dass alles mit allem verbunden ist. Dabei hat Bernd Hellinger, ein deutscher Psychotherapeut, Formate untersucht und weiter entwickelt, die ich zusammen mit Erkenntnissen des Mathematikprofessors Dr. Varga von Kibed und Insa Sparrer in meiner Arbeit integriert habe. Weil Aufstellungsarbeit sich sehr grundlegend von allen anderen Interventionen unterscheidet, ist es am einfachsten, sie selbst zu erleben. Keine noch so gute Beschreibung kann ein vollständiges Verständnis dafür liefern – so wie man auch den Geschmack einer Mango nicht verstehen kann, ohne sich selbst probiert zu haben.

Wenn dich das anspricht, dann lade ich dich ein, mit mir in Verbindung zu treten um gemeinsam zu schauen, ob eine Aufstellung für dich und Deine Lieben hilfreich sein kann.

Alles Gute

Marcel

