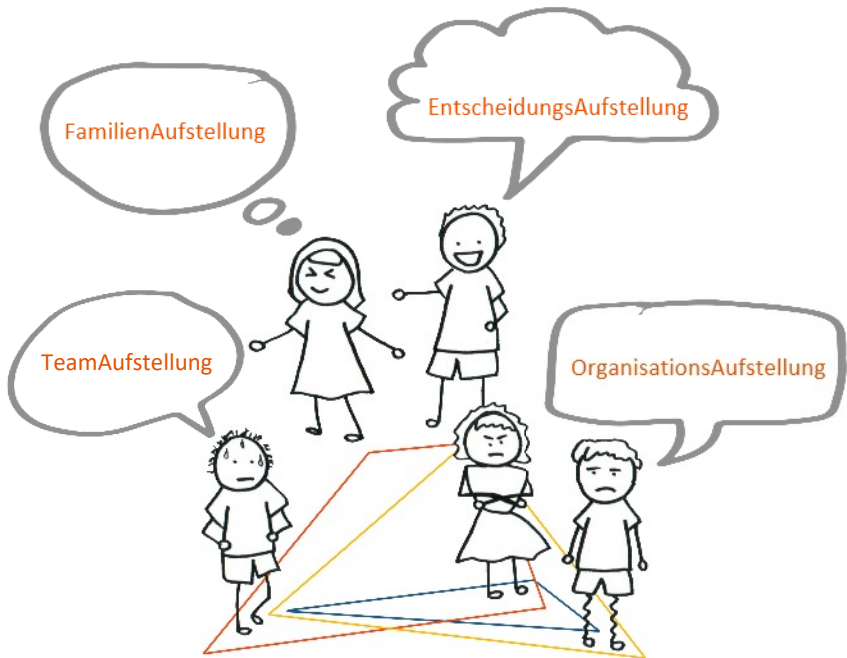


SystemAufstellungen

– Fragen, Antworten, Hinweise –



Wie erkenne ich, ob ein SystemAufsteller zu mir
und meinem Anliegen passt?

– Erfahrungen aus 25 Jahren mit Aufstellungen –

SystemAufstellungen – wirksam und effizient

SystemAufstellungen sind sehr wirksame Beratungsmethoden, die gerade wegen der ihnen innewohnenden Kraft einen sensiblen Umgang brauchen.

Es ist also völlig in Ordnung, Einiges von Aufstellungen zu erwarten, aber auch wichtig, ihnen mit Respekt zu begegnen.

Aufstellungen können vielerlei Hinweise und Ideen geben, sowie Lösungen initiieren – sie sind jedoch keine Orakel oder Verkünder einer in Stein gemeißelten Wahrheit.

Wer sich einen Eindruck über die Methode Aufstellungen verschaffen möchte, besucht am Besten als Beobachter oder Repräsentant eine Aufstellungsveranstaltung.



Darüber reden oder Videos schauen, kann nur einen sehr kleinen Eindruck von dem vermitteln, was in und mit Aufstellungen erlebt wird.

Viele die mit Aufstellungen erstmals in Berührung kommen hören zum einen von sehr erfolgreichen Aufstellungen, wo äußerst effizient innerhalb kürzester Zeit auch schwierige Themen geklärt werden konnten – und zum anderen von Gefahren, die unachtsam geführte Aufstellungen haben.

Als erfahrene Aufstellungsleiter können wir Beides nachvollziehen und bestätigen. **Aufstellungen können auf vielerlei Weise praktiziert werden und ihr Verlauf und ihr Ergebnis hängen sehr stark von der Person der Aufstellungsleitenden und ihrer Art zu arbeiten ab.**



Hiermit möchten wir Aufstellungsinteressierten eine Handlungs- und Entscheidungshilfe an die Hand geben, wenn Sie sich auf die Suche nach einem passenden Aufstellungsleiter begeben. Wir weisen hin, worauf es aus unserer Sicht bei der Leitung von Aufstellungen ankommt und zeigen, was eine hilfreiche von einer kontraproduktiven Aufstellungsführung unterscheidet.

In jedem Falle empfehlen wir, sich vor einer eigenen Aufstellung einen persönlichen Eindruck vom angedachten Aufstellungsleiter zu verschaffen und sich im besten Fall vorab als Beobachtende bei einer Aufstellung seine Art zu arbeiten anzuschauen.

1. Geschützter Rahmen und sensibler Umgang mit dem Anliegen

Viele Aufstellungen finden in Gruppen statt, deshalb ist ein **sensibler Umgang mit den Anliegen und den Daten der Teilnehmenden** wichtig.

Dies beginnt aus unserer Sicht damit, dass zuerst in einem vertraulichen Setting das Anliegen besprochen und geklärt werden kann.

☹ Der Aufstellungsleiter beginnt dein Anliegen ohne Vorgespräch oder bespricht dein Anliegen ungeschützt vor der Gruppe.

😊 Die Aufstellungsleiterin bietet dir an, dein Anliegen im geschützten Einzelgespräch (ggf. telefonisch) vorab zu besprechen. Dort klärt ihr auch, ob und wie das Anliegen in der Gruppe kommuniziert wird (Hinweis: Es kann auch verdeckt aufgestellt werden – ohne dass den Repräsentanten das Thema genannt wird).



2. Setting und Emotionen

Du hast am meisten von einer Aufstellung, wenn du sie in einem ressourcenreichen, also angemessen ruhigen und klaren Zustand erleben kannst.

Aufstellungen können auch kräftige Emotionen wecken, mit denen sollte der Aufstellungsleiter umgehen können, sie jedoch nicht übertrieben verstärken.

- ☹️ Du kommst während der Veranstaltung unter Druck, wegen der Konkurrenzsituation zu anderen Teilnehmern, weil der Aufstellungsleiter erst in der Veranstaltung auswählt, wer heute „aufstellen darf“. Oder der Leiter macht aus der Aufstellung ein Schauspiel oder Spektakel und emotionalisiert unnötig.



- 😊 Die Aufstellungsleiterin vergibt Aufstellungstermine. Du kommst innerlich vorbereitet zur Veranstaltung und weißt, dass / ob du heute aufstellst und der Leiter sorgt für eine ruhige und freundliche Atmosphäre in der Gruppe.

3. Realitätsbezug und Feldkompetenz

Aufstellungen sind als Methode für vielerlei Kontexte hilfreich anwendbar, brauchen aber auch ausreichend Realitätsbezug und Feldkompetenz des Aufstellungsleiters.

Reine Familienaufsteller, die ausnahmsweise zu deinem Managementthema arbeiten, oder Organisationsaufsteller, die Familiendynamiken nur aus ihrem eigenen persönlichen Erleben kennen und dennoch deine Familienaufstellung leiten wollen, sind keine gute Wahl.

- ☹️ Die Leitung traut sich alles zu und tut so, als kenne sie sich in jedem Bereich aus oder als spiele dies keine Rolle.
- 😊 Die Aufstellungsleiterin hat Feldkompetenz im Bereich deines Anliegens oder kommuniziert offen, wenn er es nicht hat und bespricht mit dir das weitere Vorgehen.



4. Thementreue und Schutz vor Ausuferung und Bloßstellung

Deine Aufstellung zu **deinem Thema**: Die Aufstellung sollte so geführt werden, dass sie am benannten Thema bleibt.

- ☹ Eine Aufstellung zur beruflichen Entwicklung, bei der dann die Kriegskameraden des Urgroßvaters auf dem Boden liegen, geht am Thema vorbei.

Wenn bei fast allen Aufstellungen eines Aufstellungsleiters immer wieder dieselben „Lösungen“ auftauchen, steht die Frage im Raum, ob hier die Anliegen der Klienten oder die Lieblingsthemen des / der Aufstellenden bearbeitet werden.

Wenn du dir vorgeführt vorkommst, weil die Leiterin Sympathien beim „Publikum“ auf deine Kosten einsammelt, läuft etwas falsch.



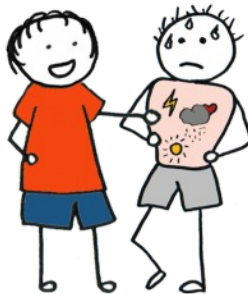
- ☺ Der Aufstellungsleiter gibt der Dynamik der Aufstellung Raum, hält sie aber im Bereich des benannten Anliegens oder stimmt es mit dir ab, wenn es sinnvoll erscheint, in einen anderen Bereich hineinzugehen.

Der Leiter ist an erster Stelle für dich, als sein/e Klient/in da und schützt deine Interessen.

5. Du musst / kannst / darfst es verstehen

Der Wert von Aufstellungen liegt auch darin, dass durch sie verdeckte Dynamiken sichtbar werden. Dies kann durchaus erst einmal irritierend oder unverständlich sein, da sich womöglich etwas Anderes zeigt, als im Alltag. So kann sich zum Beispiel in einer Aufstellung die Ambivalenz einer Beziehung zeigen, bei der im Alltag großes Einvernehmen sichtbar ist – in der Aufstellung zeigen sich dann jedoch vor allem die bestehenden Differenzen.

- ☹ Der Aufsteller leitet die Aufstellung unabhängig von deinem Befinden und macht vielleicht sogar dich dafür verantwortlich, wenn du nicht mitkommst beispielsweise durch Bemerkungen wie „Du bist noch nicht soweit“, „Du willst nur nicht...“.





- ☺ Der Aufstellungsleiter sorgt für „Anschlussfähigkeit“, fragt dich also, ob du mit dem, was die Aufstellung zeigt, etwas anfangen kannst und unterstützt dich dabei, es zu verstehen.

6. Ergebnis, Abschluss und Nachsorge

Eine Aufstellung arbeitet mit inneren, zum Teil auch unbewussten, Bildern. Wird dabei eine bestimmte Bedeutung zu früh als „Ergebnis“ festgelegt, verhindert dies, dass das Erlebte sich im Inneren des Klienten weiter entfalten kann und ist deswegen kontraproduktiv.

Wenn das Erlebte in einer Aufstellung sehr kraftvoll war, kann es manchmal sogar zu einer Gegenbewegung im Alltagserleben kommen. (Wir haben zum Beispiel bei Aufstellungen zu einer Partnerschaft Folgendes erlebt: Am Ende der Aufstellung stand die Trennung. Die Repräsentanten meldeten aus den Rollen heraus, dass dies für Sie gut sei. Mit diesem Eindruck gingen die Partner nach Hause. Der Impuls wirkte im Inneren weiter. Ihnen wurde bewusst, was sie Gutes aneinander und an der Partnerschaft haben und sie entschieden sich *auf neue Weise* weiter zusammen zu bleiben und sind es mittlerweile seit einigen Jahren.)

Da in dieser Integrationsphase beim Klienten noch Fragen auftreten können, ist es wichtig, dass der Aufstellungsleiter für Nachsorge zur Verfügung steht.

-  Die Leiterin gibt dir zu verstehen, dass du entsprechend des Aufstellungsergebnisses handeln sollst oder deutet Geschehnisse aus der Aufstellung als eindeutig und „verkauft“ dir bei Nachfragen sofort die nächste Veranstaltung.
-  Der Aufstellungsleiter nimmt zu frühe und zu starke Deutung heraus und lädt dich ein, die Dynamik der Aufstellung erst einmal wirken zu lassen und steht für Nachgespräche zur Verfügung.

Fragen & Antworten

Wie lange dauert eine Aufstellung?

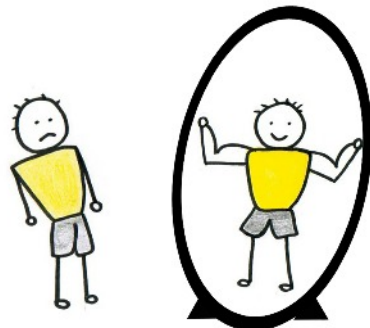
Eine vollständige Aufstellung (ohne Vor- und Nachgespräch) dauert meist 30 – 75 Minuten. Es gibt auch Kurzformen, diese sollten auch so benannt werden.

Eine Dauer länger als 90 Minuten ist selten sinnvoll – da lässt oft die Konzentration der Teilnehmenden nach und „die Luft geht raus“.



Muss ich mehrere Aufstellungen machen, bis es eine Wirkung gibt?

Jede Aufstellung ist ein weiterer Schritt auf einem Weg. Insofern hat jede Aufstellung auch eine Wirkung. Ob die Aufstellung ein großer oder ein kleiner Schritt ist und wie lang der Weg ist, lässt sich nicht mit Sicherheit vorhersagen – auch deshalb, weil eine Aufstellung ja Unbewusstes aufzeigen kann, das also bisher nicht „einberechnet“ werden konnte.



Wie funktioniert das?

Bei Aufstellungen werden mit Hilfe von Menschen oder Gegenständen Beziehungsbilder im Raum dargestellt. Dabei funktioniert eine Aufstellung auf mehreren Ebenen:

Es können innere Bilder verändert werden, woraus sich dann für den Alltag neue Handlungsweisen ergeben.

Ein „System Mensch“ kann sich in einer Aufstellung in neue Konstellationen einfühlen und sie ausprobieren. Damit rücken neue Lösungen in den Fokus, die vorher undenkbar waren.

Über das Phänomen der „repräsentierenden Wahrnehmung“ sind die Repräsentanten an das Originalsystem angeschlossen und können so ähnlich wie Originalpersonen reagieren und handeln. Dieses Phänomen ist anerkannt, es gibt aber noch keine durchgehende Erklärung dafür – Gedanken dazu kommen von Ruppert Sheldrake (Morphische Felder) und der Quantenphysik.



Gehen Aufstellungen nur mit anderen Menschen in einer Gruppe?

Nein. Es gibt vielerlei Aufstellungsmethoden, auch für die Einzelarbeit, online – offline usw.



Antwort auf weitere Fragen gern beim DISA:

buero@disa-dresden.de

0176 – 24 68 56 80

DISA – Dresdner Institut für Systemisches Arbeiten

systemisch emotional – emotional systemisch

Die Fachleute für SystemAufstellungen für Einzelne, Teams, Unternehmen und Einrichtungen zu persönlichen und beruflichen Themen:

Ralf E. F. Lemke



Thomas Horst Lemke



Wir bieten Weiterbildungen in Systemischer Beratung, Traumapädagogik, Emotionalarbeit und SystemAufstellung.

Auf unserer Home Page finden Sie die aktuellen Seminarangebote:

www.disa-dresden.de

Kontakt

Telefon: 0176 - 24685680
E-Mail: buero@disa-dresden.de

Weststraße 1
01157 Dresden