

Vom Chaos zur Ordnung

Die Abenteuerreise Aufstellungsarbeit

Artikel von Monika Tröppner



CC0 by geralt von Pixabay

Alles strebt nach Einheit! Im digitalen Zeitalter reißen uns die vielen Anforderungen von außen und die Anforderungen, die wir an uns selbst stellen, immer wieder aus dieser Einheit oder inneren Ordnung heraus. Aufstellungsarbeit ist eine Methode, die dieses Chaos veranschaulicht und erlebbar macht. Mit Unterstützung eines ausgebildeten Aufstellungsleiters kann diese Schiefelage, die ganz unterschiedlich erlebt wird, wieder in seine natürliche Balance und Ordnung gebracht werden.

Welches Chaos möchten Sie ordnen?

Im digitalen Zeitalter sehen wir uns mit vielen Herausforderungen und Erwartungen konfrontiert. Es handelt sich dabei um Ansprüche, die von außen an uns gestellt werden oder die wir selbst an uns stellen. Das führt immer wieder dazu, dass wir nicht in unserer persönlichen Mitte leben, sondern manchmal buchstäblich neben uns stehen, uns belastet, überfordert oder sogar krank fühlen.

Da wir in vielen Systemen leben, agieren wir in vielen Beziehungen zueinander. Das können Familie, Partner, Kinder, Lehrer der Kinder, Freunde, Nachbarn, Vereinskollegen, Arbeitskollegen und Vorgesetzte sein – die Liste lässt sich beliebig erweitern. Interessant für eine Aufstellung sind jene Bereiche oder Begegnungen, die uns belasten, uns Kopf- oder Bauchschmerzen machen oder sogar schlaflose Nächte bereiten. Das können viele Themen sein, beispielsweise die Ängste und Sorgen, die mit einer belastenden Krankheit einhergehen, unangenehme Situationen wie Stress, Zeitdruck oder unerledigte Aufgaben, familiäre Konflikte oder unbestimmte Blockaden, die wir wahrnehmen, aber nicht näher benennen können.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Phasen des inneren oder äußeren Chaos. Dieser Prozess gehört zum natürlichen Reifungsprozess. Aber wann nimmt dieses Durcheinander überhand oder droht uns gänzlich aus der Bahn zu werfen? Diese Frage werden verschiedene Personen sicherlich sehr unterschiedlich beantworten. Mit Blick auf die steigende Zahl psychischer Erkrankungen ist es jedoch unerlässlich, sich um sich selbst zu kümmern und „Eigenpflege“ zu betreiben. Bei einem Auto sind die regelmäßigen Wartungstermine selbstverständlich. Wenn es aber um die persönliche Gesundheit geht, die Körper, Geist und Seele umfasst, sind wir nicht sehr achtsam mit uns selbst. Spätestens wenn wir das Gefühl haben, nicht mehr alleine weiterzukommen oder auf der Stelle zu treten, sollten wir einen „Wartungstermin“ für uns selbst vereinbaren, wodurch eine große Reparatur erspart bleiben kann.

Auf dem Weg zur Ordnung

Aufstellungen sind für viele Menschen ein noch unbekanntes Gebiet. Möglicherweise haben Sie bereits von Familienaufstellungen gehört, die den Grundstein für diese Arbeit gelegt haben. Inzwischen spricht man von Systemischen Aufstellungen. Dabei handelt es sich um keine therapeutische Arbeit, sondern eine Coachingmethode. Neben dem System Familie leben wir in vielen Systemen, die unser Leben nachhaltig

beeinflussen. Im unternehmerischen Kontext spricht man von Organisationsaufstellungen, aber dieses Thema möchte ich in einem anderen Artikel beleuchten.

Aufstellungen bieten einen sanften und effektiven Weg der „Eigenpflege“, da der Fallgeber zunächst als Beobachter seines System den Weg der Veränderung von der Unordnung zur Ordnung betrachten und von außen erleben kann.

In einer Aufstellung übernehmen Stellvertreter signifikante Rollen eines Systems in einem Raum, gemäß dem Prinzip der „repräsentierenden Wahrnehmung“ (nach Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer). Dieses Phänomen bezeichnet die intuitive Wahrnehmung der Stellvertreter, die sich in die Elemente bzw. Rollen der Aufstellung einfühlen, eine entsprechende Positionen innerhalb des zuvor definierten Systems einnehmen und ihre Wahrnehmungen im Laufe des Aufstellungsprozesses mitteilen.

Die Vorgehensweise kann man sich folgendermaßen vorstellen. Der Aufstellungscoach thematisiert mit dem Fallgeber dessen persönliches Anliegen und gegebenenfalls eine konkrete Zielvorstellung. Dazu passend werden die einzelnen Elemente und Anteile definiert sowie das dafür relevante System festgelegt. Nachdem die einzelnen Elemente geklärt sind, übernimmt jeder Stellvertreter die Rolle eines Elementes und nimmt intuitiv den dazu stimmigen Platz im Aufstellungsfeld ein. Durch die Positionierung der Stellvertreter zeigen sich Zusammenhänge, Verstrickungen und Beziehungen innerhalb des Systems. Die Wahrnehmungen der Stellvertreter bilden die Grundlage für den Aufstellungsleiter. Sie ermöglichen ihm den Veränderungsprozess mit verschiedenen Interventionsmöglichkeiten bis zur positiven Lösung zu begleiten. Der Anliegende beobachtet außerhalb des Aufstellungsfeldes die für ihn vorgenommene Aufstellung, die unterschiedlichen Positionen und das Zusammenspiel der Stellvertreter bis zum geklärten Lösungsbild. Da jede Aufstellung nach ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten abläuft und nicht nach starren Regeln, ist der Weg zur Ordnung wie eine persönliche Abenteuerreise. Zum Abschluss der Aufstellung betritt der Fallgeber in der Regel das geordnete System, um diese neue Ordnung auf sich wirken zu lassen und zu integrieren.

Eine neue Ordnung

Die Aufstellung führt dazu, dass sich Verstrickungen und Beziehungen klären, positiv verändern und optimieren. Dadurch eröffnen sich neue Perspektiven, bisher verschüttete Ressourcen werden sichtbar. Der Umgang mit Stress, Zeitdruck und unerledigten Aufgaben erleichtert sich beispielsweise. Eine neue Klarheit hilft bei der Herangehensweise an unangenehme Situationen. Durch das Erkennen unterschiedlicher Standpunkte können familiäre Konflikte entschärft werden. Persönliche Baustellen können geschlossen werden. Letztlich ist die Aufstellungsarbeit eine nachhaltige und gewinnbringende Erfahrung, welche sich auf die neue Wirklichkeit des Fallgebers auswirkt.

Mit den Worten von Demokrit kann ich Sie nur ermutigen, sich auf das Abenteuer einer Aufstellung einzulassen und anfängliche Ängste, Zweifel oder Hindernisse hinter sich zu lassen. Das Ergebnis, das am Ende erreicht wird, ist es vielfach Wert: „Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis, aber wenn wir den Mut haben loszugehen, dann ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt, ein Sieg über unsere Ängste, Zweifel und Bedenken.“



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz. Das bedeutet, Sie dürfen diese Datei herunterladen, teilen, verändern, nutzen. Auch für kommerzielle Zwecke. Bitte beachten Sie bei externen Quellen und Bildern die dort jeweils angegebenen Lizenzen, da diese von der Lizenz dieses Dokumentes abweichen können.

Der Urheber muss wie folgt genannt werden: Monika Tröppner, Life-potential