

GESUND & BEWUSST

Dein Gesundheitsgruß

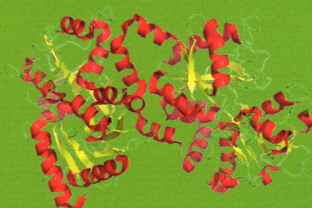
Intuition



**Kunst
 Symbole
 Lichtsprache**

MutterErdeSchmuck – Symbole der Menschheit
 Die Lichtsprache der Curanderos
 Aufstellungsarbeit
 Beziehungsdynamik
 Die Märchenwelt der Düfte
 Apitherapie

Lactoferrin: ein starkes



eisenbindendes Protein

Mit Aufstellungsarbeit Einsichten in (innere & äußere) Zusammenhänge gewinnen

Joachim Armbrust & Sandra Rose

Die Aufstellungsarbeit basiert auf der Annahme, daß persönliche Probleme, Konflikte oder auch z. B. perspektivische Fragestellungen sich oft aus den Zusammenhängen eines größeren, systemischen Kontextes heraus und/oder durch unbewußte (Psycho-) Dynamiken der modellierten Wirklichkeitssysteme ergeben. Bei einer Aufstellung werden ins Räumliche hinein verschiedene Facetten und Qualitäten bzw. Personen oder auch „Introjekte“, die mit dem Thema zusammenhängen, aufgestellt.

Typischerweise werden dafür Stellvertreter ausgewählt, die bestimmte Aspekte des aufgestellten Zusammenhangs repräsentieren, wie bestimmte Personen oder personifizierte Anteile eigener, etablierter, innerer Strukturmuster. Der Klient platziert diese Stellvertreter intuitiv im Raum in einem bestimmten Verhältnis. Dann wird diesen Zeit gegeben, ihre intuitiven Impulse, sowie ihr Spüribewußtsein wach werden zu lassen, um feinfühlig wahrzunehmen, was sich aus ihnen heraus an diesem Platz und in dieser Rolle für Gefühle, Befindlichkeiten oder auch Veränderungsbewegungen zeigen. Durch die Rückmeldungen der Stellvertreter, sowie durch die dialogischen, feinstofflichen Prozesse und die damit verbundenen Bewegungen und Veränderungen zwischen ihnen, entsteht eine Vorahnung dessen, welche Inhalte in den Blockaden oder Verklumpungen liegen und was ins Fließen kommen möchte, mit welchen Inhalten diese Fließprozesse besetzt sind und worin eine mögliche vorahnungsvolle Zukunftsgestalt, eine gestaltete „Lösung“ bestehen könnte. Ziel dieses Prozesses ist auch, sich fühlend zu erschließen, welche Dynamiken und Verbindungen im System wirken.

Oft werden dabei unausgesprochene Spannungen, Loyalitätskonflikte, unbewußte Tabusetzungen, Ängste oder andere systemische Einflüsse spürbar, die den Klienten mit seinen Bewegungen bisher erstarren oder blockieren ließen.

Durch gezielte Interventionen des prozeßverantwortlichen Aufstellungsbegleiters und mögliche Umstellungen der Stellvertreter können alternative Lösungswege und neue Perspektiven aufgezeigt werden. Die Aufstellung kann dazu beitragen, daß der Klient ein tieferes Verständnis für sein System und die zugrunde liegenden Muster entwickelt. Dieses Verständnis kann zu emotionaler Heilung, zum Erwerb einer größeren Strategievielfalt, zu Veränderung und zu einem besseren Umgang mit den eigenen Herausforderungen führen.

Ja, die Aufstellungsarbeit kann auch eingesetzt werden, um neue Zukunftsperspektiven zu erkunden, berufliche Konstellationen zu analysieren und Lösungswege anzubahnen. In Bezug auf berufliche Konstellationen können Aufstellungen beispielsweise dazu dienen, Dynamiken in Teams oder Organisationen sichtbar zu machen. Durch das Aufstellen von Stellvertretern für Teammitglieder, Vorgesetzte oder andere relevante Personen können verborgene Muster von Zusammenarbeit, Konflikten oder Blockaden erkannt werden. Dies ermöglicht es, den Beteiligten ein tieferes Verständnis für die vorhandenen Herausforderungen zu entwickeln und mögliche Haltungen oder Umgangsformen zu finden.



Aufstellungsarbeit kann auch dazu verwendet werden, verschiedene Möglichkeitsräume zu erforschen und alternative Szenarien zu untersuchen. Indem man zum Beispiel verschiedene Optionen oder Entscheidungen aufstellt und ihre Auswirkungen betrachtet, kann man potenzielle Vor- und Nachteile erkennen und eine herzenskluge Wahl treffen.

Vergegenwärtigen, Dimensionen, Erfahrung

Den einen gilt die Aufstellungsarbeit als unverantwortlicher Hokusfokus, den anderen ganz praktisch als Handlungswegweiser und Ratgeber. Beides ist falsch. In der Aufstellungsarbeit wird ein schöpferischer Raum eröffnet, der es den seelischen Kräften erlaubt, sich auszuweiten und sichtbar zu machen. Intuitiv helfen sie uns, aus der Gegenwartigkeit heraus die nächste verändernde Einsicht vorzubereiten. Sie dient dazu, verborgene Dynamiken, Blockaden oder Ressourcen aufzudecken und alternative Perspektiven zu eröffnen, um so die potentiellen Entscheidungsfindungen oder eventuelle Problemlösungswege zu eröffnen.

Aufstellungen sind bei der Suche nach erfüllten und tragfähigen Zukunftsbewegungen schon allein deshalb hilfreich, weil in dem vorurteilsfreien Vergegenwärtigen und Abspüren verschiedener Rollen und variieren der Verortungen, sowie der fließend sich verändernden Beziehungsverhältnisse zueinander, das Feld sich ausdifferenziert, Gestalt gewinnt, erfahrbar und bewußt wird. Darin liegt eine große Bereicherung neben der unmittelbaren gefühlten und empfundenen Erfahrung, die sich aus dem Aufstellungsprozeß ergibt.

Es geht bei der Aufstellungsarbeit um die Dimension der durchlebten Erfahrung und die bleibt beim „Darüber-Reden“ außen vor. Wenn ich in einer Aufstellung stehe und bemerke, wie ich mit dem Einnehmen einer

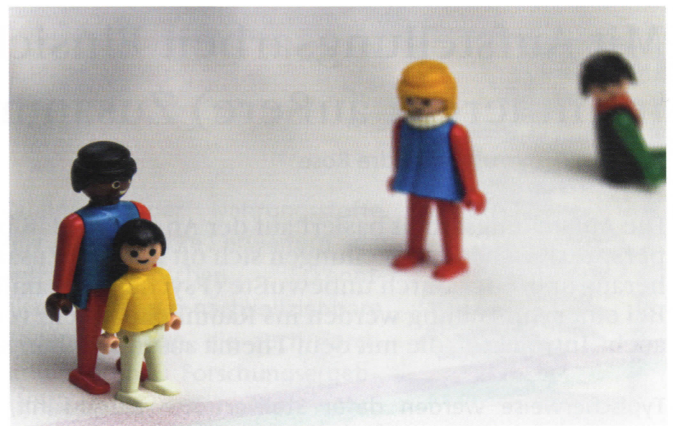
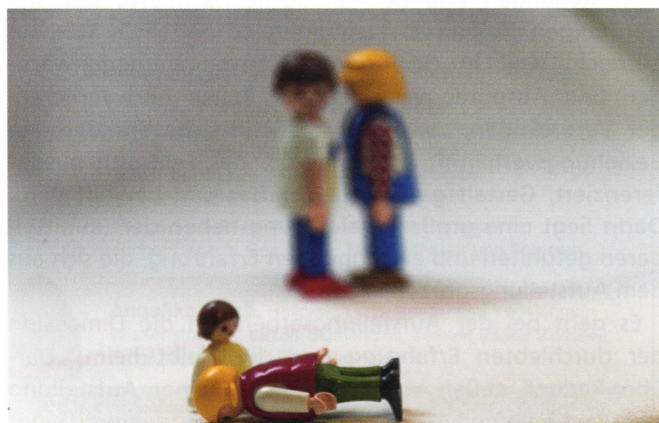
zugewiesenen Position/Rolle auf einmal sehr deutliche Körperempfindungen wahrnehmen kann und diese sich im Laufe des Prozesses verändern, indem sich Positionen verändern oder neue Elemente hinzukommen, dann ist das wunderbar erhellend und außerdem bewußtseinserweiternd. Wenn ich neue Erfahrungen in Zusammenhängen machen kann, von denen ich immer etwas anderes dachte, dann habe ich neue Handlungs- und Strategiemöglichkeiten und darüber hinaus eröffnen und erschließen sich ganz neue Interaktionen, Begegnungen, innere Haltungen und Konstellationen. Außerdem verschiebt und verändert sich im Nachklang die bisherige Art, der Situation zu begegnen.

Eine wichtige Grunderfahrung bei Aufstellungen: Wenn jemand sich bewegt, der zu einem System, zu einer Gruppe dazugehört, müssen sich alle bewegen, dann kann niemand mehr einfach das weitermachen, was er bisher gemacht hat, weil die Erfahrung zeigt, daß ein System sozusagen wie etwas Eingespieltes ist. Das ist wie bei einem Mobile. Wenn wir einen Teil verschieben oder ein Neues dazukommt, dann muß sich das gesamte System neu ordnen, um wieder in ein Gleichgewicht zu finden.

Entwicklung in ein neues Gleichgewicht

Aufstellungen ereignen sich also in einem gegenwärtigen Tätigsein. Sie entwickeln sich aus dem Moment heraus. Sie ergreifen einen Ausgangspunkt, gestalten ihn und lassen ihn dann über die Stellvertreter, über das, was sie fühlen, was sie empfinden, über die Intentionen, die sich in ihnen bilden, in Bewegung kommen. Es entwickeln sich neue Blickwinkel und Perspektiven und dadurch räumen sich manchmal auch blockierte Emotionen, gefühlter Stillstand auf und nehmen Fahrt auf in eine neue, befreite, hinreichend gute Zukunft.

Wir alle sind eingebunden in Gruppen („Systeme“). Zuerst einmal in unsere Familie – in die wir hineingeboren werden und die, die wir selbst gründen oder in „Wahlfamilien“, mit denen wir uns entschieden haben, eine tragende und unterstützende Gruppe zu bilden. Daneben gibt es viele weitere Systeme, wie z. B. das Unternehmen, für das wir arbeiten, die Schule, in die unsere Kinder gehen, unsere Gesellschaft, unsere Kultur oder auch unser Universum. Aber auch unser Körper ist ein System, ein Zusammenspiel von verschiedenen Organen. Wir fühlen uns „wohl“, wenn wir in unserer Gruppe unsere Zugehörigkeit als angenehm und erfüllt erleben und wenn die Regeln, die dort gelten, für uns als stimmig empfunden werden oder sie uns sinnvoll und erfüllbar erscheinen. Wir fühlen uns „unwohl“, wenn das nicht der Fall ist. Der weitaus größere



Anteil, der sich daraus bildenden Gruppendynamiken, Zugehörigkeiten und Werthaltungen, wie auch unsere daraus entstehenden Handlungen sind uns unbewußt und folgen den verborgenen Bewegungen der Seele. Wir selbst erleben häufig nur die Auswirkungen in Form von Unwohlsein, Krankheit, Mißstimmung, Ratlosigkeit, einem Gefühl des Gefangenseins, der Einsamkeit oder auf der anderen Seite auch Freude, tiefer Verbundenheit und Liebe, einem Gefühl der Befriedigung und Bestimmtheit. Was wir nicht wissen können, ist, daß diese Gefühle und Erlebnisse uns zum einen Teil schicksalhaft aus der Gruppe „anwehen“ oder zum anderen Teil aus Loyalitätsbindungen an diese Gruppe entstehen. Und natürlich wirken dabei auch die gelernten und genetisch vererbten familiären Haltungen, Umgangsformen, Handlungsmuster, Verletzungen, Kränkungen, Programmierungen eine große Rolle, wie wir dann in der Gruppe handelnd sichtbar werden.

Diese Seelenbewegungen und verborgenen Dynamiken unseres Lebens können Aufstellungen im besten Falle sichtbar machen. Sie geben uns aus einem tieferen Wissen, das Herz und Körper mit einschließt, neue Handlungs- und Lebensspielräume und tiefe Einsichten in unsere Lebensumstände, und durch sie entsteht Selbstliebe und Mitgefühl.

Experimentierfeld der Selbst- und Gemeinschaftserforschung

Aufstellungen werden großteils durch die sogenannten „Stellvertreter“ sichtbar gemacht. Die Teilnehmer der Gruppe begeben sich in das Feld der Aufstellung, in dem sie körperlich am Aufstellungsort stehen und dort wortwörtlich in das System eines Einzelnen eintreten. Sie kommen in Resonanz zu den Lebens- und Beziehungserfahrungen dieses Einzelnen – körperlich, emotional, seelisch. Es entsteht ein Prozeß, der die verborgenen Dynamiken und Zusammenhänge offenlegt und der bisher Verborgenes und Ausgeschlossenes in den Blick bringt. So wird das, was uns nur bruchstückhaft bewußt war, in einem größeren Zusammenhang vereint und präsent. Dadurch zeigen sich Einsichten und Lösungen für den Einzelnen. Die verantwortlichen Aufstellungsbegleiter geleiten dabei durch den Prozeß und begleiten achtsam die einzelnen Schritte.

Es ist tatsächlich im Feld spürbar, wo die Blockaden im Thema liegen, was in Bewegung kommen möchte, und oft findet die Annäherung über verschiedene Wege und in verschiedenen „Stufen“ statt, bis wir in dem Prozeß zum Wesentlichen finden.

Alle möglichen Themen können im Feld auf Zeugenschaft warten: Traumaerfahrungen, Verstrickungen in früheren Zeiten; geheime Beziehungen, verlorene Kinder, Selbstmorde, psychische Erkrankungen, Suchtdispositionen usw.

Es gibt keine perfekten Familien, wir sind hineingeboren in eine Geschichte, und die Frage dabei ist: Was ist meine Aufgabe in diesem Feld, mit meinem Wesen, mit meinen Schätzen, die ich mitbringe? Was ist in meinem Leben wichtig, was will mit mir in Resonanz kommen als Intention für den nächsten Entwicklungsschritt?

Im Grunde handelt es sich bei der Aufstellungsarbeit um Forschungsarbeit. Der Raum und die Menschen, die sich darin bewegen und darin sind, bilden ein Forschungslabor, Experimentierfeld der Selbst- und Gemeinschaftserforschung.

Annehmen und wieder fließen

Aus dem eigenen Raum herausgestellte Gefühle, Beziehungen, Situationen wollen wieder „hinein“, wieder zum System gehören, ein angenommener und geliebter Teil sein vom Ganzen. Und nur in diesem Hereinnehmen und Heimkommen ausgegrenzter Anteile können wir die „Gefühlsverklumpungen“ wieder kultivieren, das heißt: mit ihnen annehmend umgehen und sie verstehen, sie ausdifferenzieren und integrieren lernen. Sind die Anteile herausgestellt, bleiben sie dort, wie sie sind, im unveränderbaren Zustand und darben ungesehen, nicht entwicklungsfähig, dahin. Mit den ausgeschlossenen Qualitäten fällt es dann schwer, seinen ureigenen Platz im Leben zu finden.

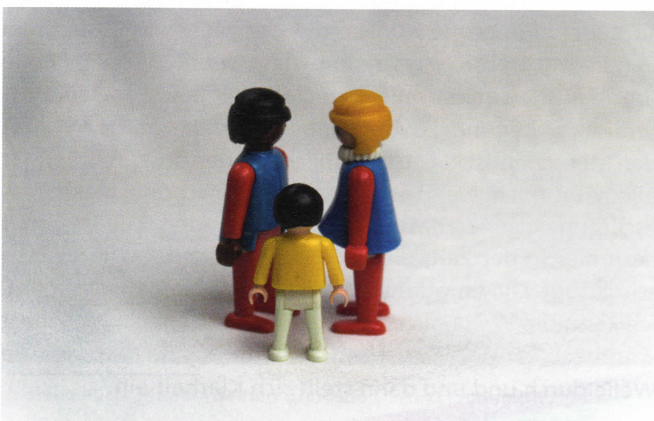
Das Leben läßt sich symbolisch mit einem Fluß vergleichen. Wie der Fluß aus der Quelle entspringt und im Meer mündet, ist ein Menschenleben eingespannt zwischen Geburt und Tod. Solange wir uns im Fluß des Lebens bewegen, fühlen wir uns lebendig. Wenn dieser Lebensfluß in uns sich aufstaut, aus welchen Gründen auch immer (z. B. traumatische Erfahrungen, Zukunftsängste, innere Konflikte), oder weil wir keine Wir-Bewegung mit den widerstreitenden Kräften anstoßen können, fallen wir aus dem kraftvollen Energielevel der Gegenwärtigkeit und der wachen bejahenden Aufmerksamkeit, was auch immer dort geschehen soll. In solchen Situationen der Selbstblockade, möglicherweise mit chronischer Unbeweglichkeit, die Druck und Leid erzeugt und keinen Ausweg findet, entstehen Krankheiten aller Art. Es kommt zu einer Art Stillstand des Lebens, der wiederum Panik und neurotische Ängste auslösen kann, um unser System aus der Bewegungslosigkeit aufzuschrecken, aber eben leider in einer kopflosen Qualität, um des



„Überlebenswillens“. Die Stauungen der Lebensenergie können sowohl psychischer als auch physischer Natur sein. Insofern kann es zu psychosomatischen Reaktionen kommen. Mit Hilfe der Aufstellungsarbeit kann die Stauung der Lebensenergie, die als energetische Blockade wahrnehmbar ist und Inhalte transportiert, aufgesucht, ans Licht geholt und im Zuge der entstehenden Prozeßereignisse möglicherweise auch in ihrer Bedeutung verstanden werden. Ziel der Aufstellungsprozesse ist es, die Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen, das Leben wieder lebenswert zu erfahren oder mindestens die Stelle, an der es nicht weitergeht, bewußt zu fühlen und sie in unserem Bewußtsein als momentanen Zwischenstand anzunehmen und anzuerkennen. So leidvoll Krisen auch sind, bleibt es wichtig, deren tiefgründigen Sinn zu erschließen. Sie sind keine Schikanen des Schicksals, sondern aus dem Unbewußten kommende Blockaden, um uns innehalten zu lassen und dem Sinn der Krise auf die Spur zu kommen und zu verstehen, welche Inhalte sich hier austragen wollen. Trotz alledem stellen Lebenskrisen subjektiv eine enorme Belastung in der Lebensbewältigung dar. Die Begegnungen der verschiedenen Stellvertreter und die durch sie verkörperten Anteile öffnen Raum und Zeit und schaffen eine Qualität von Zeitlosigkeit, in der wir eher schöpferisch-intuitiv geführt werden, als daß wir selbst führen. Die mit dem feststeckenden Konfliktthema verbundenen Inhalte gewinnen nach und nach Form/Gestalt und werden mehr und mehr im eigenen Thema zur Gewißheit. Lassen wir den Prozeß geschehen, ereignen sich oft vorab undenkbbare Zusammenhänge und Lösungswege hinein in eine Wir-Bewegung, die wir uns hätten nicht ausdenken können.



Anzeige





**Naturheilpraxis für Homöopathie
Hans Christian Hinne**

- Homöopathie
- Bioresonanztherapie
- Phytotherapie
- Orthomolekulare Medizin

08394 / 92 66 33-1

www.hc-hinne.de
post@hc-hinne.de