

DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de
Jetzt auch als Online-Magazin

*EUR 5,-



**WIR BRAUCHEN EIN
NEUES MENSCHENBILD**
Interview mit dem
Autor und Psychoneuro-
immunologen
DR. CHRISTIAN SCHUBERT

*** ZURÜCK ZUR MENSCHLICHKEIT**
Die vier noblen Gesetze des Zusammenlebens

*** DIE MONTESSORI-PÄDAGOGIK**
Zwischen Idealvorstellung und realen Möglichkeiten

*** EIN LEBEN FÜR DIE IGEL**
Nachruf auf die Tierschützerin Elisabeth Swoboda



*** LACHEN MUSS MAN NICHT LERNEN**
Interview mit der LachBotschafterin **SUSANNE KLAUS**

ISSN: 1869-0300

naturscheck sommer 2023

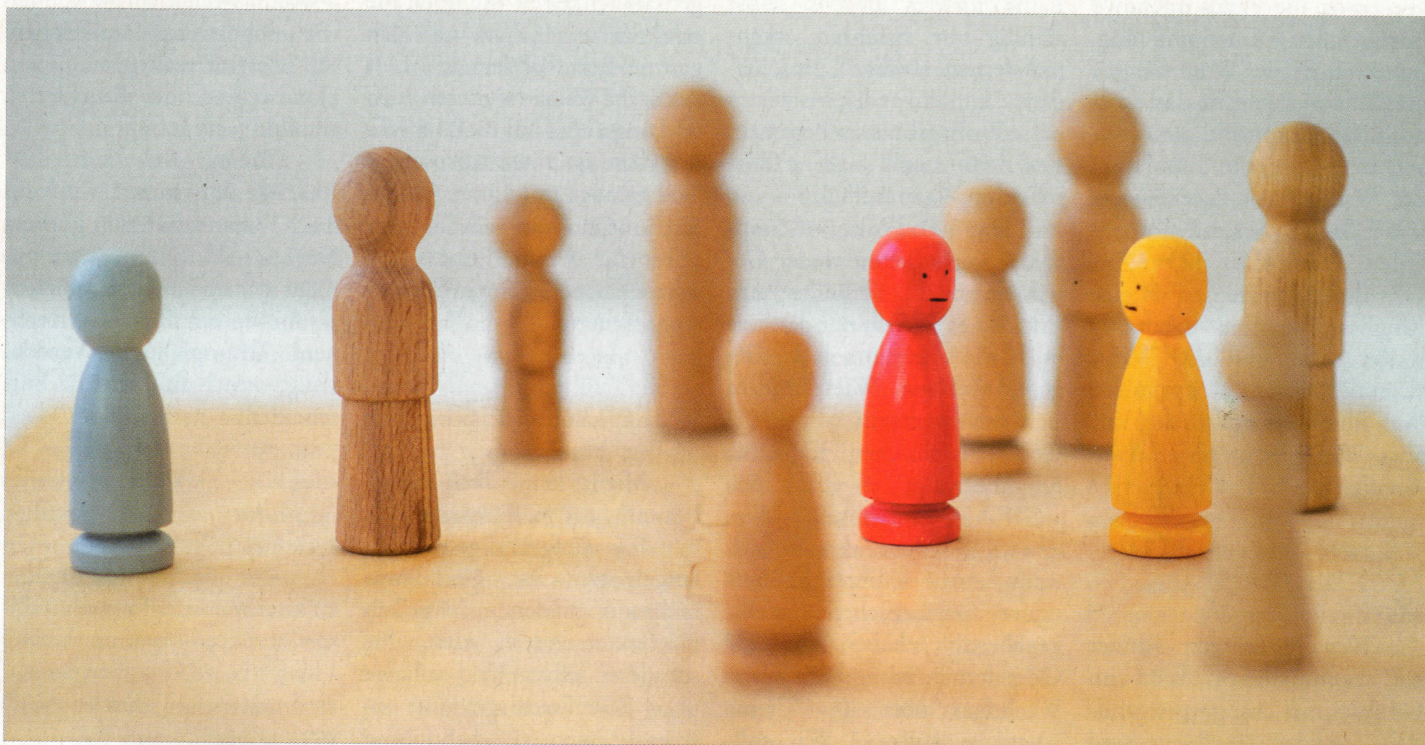
23062



4 192160 204001

Mit Aufstellungsarbeit Einsichten in (innere & äußere) Zusammenhänge gewinnen – Teil 1

Fast jede/r hat schon einmal etwas über Aufstellungsarbeit gehört oder gelesen. 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/innen 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 Spürbewußtsein wachwerden zu lassen, um feinfühlig wahrzunehmen, was sich aus ihnen heraus an diesem Platz und in dieser

Rolle für Gefühle, Befindlichkeiten oder auch was für Veränderungsbewegungen sich 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 vorah-

nungsvolle Zukunftsgestalt, eine gestaltete »Lösung« bestehen könnte. Ziel dieses Prozesses ist auch, sich fühlend zu erschließen, welche Dynamiken und Verbindungen im System wirken.

Energie ins Fließen bringen

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/innen können alternative Lösungswege und neue Perspektiven aufgezeigt werden.

Die Aufstellung kann dazu beitragen, daß der Klient ein tieferes Verständnis für sein System und die zugrundeliegenden Muster entwickelt. Dieses Verständnis kann zu emotionaler Heilung, zum Erwerb einer größeren Strategie-

vielfalt, 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 Stellvertreter/innen 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.

Der schöpferische Raum

Den einen gilt die Aufstellungsarbeit als unverantwortlicher Hokusfokus, den anderen ganz praktisch als Handlungsweiser 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, aus unserem Bewusstsein hervorzutreten. 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 potenziellen Entscheidungsfindungswege oder eventuelle Problemlösungswege aufzuzeigen.

Aufstellungen sind eine Suche nach erfüllten und erfüllbaren Zukunftsbewegungen, schon allein deshalb hilfreich, weil in dem vorurteilsfreien, Vergegenwärtigen und Aufstellen verschiedener Rollen und Positionen variierender Verortungen, wie der fließend sich verändernden Beziehungsverhältnisse zueinander, das Feld sich differenziert, Gestalt gewinnt, erfahrbar und bewußt wird. Darin liegt eine große Herausforderung neben der unmittelbaren gefühlten und empfundenen Erfahrung, die sich im Aufstellungsprozess erschließt.

Es geht bei der Aufstellungsarbeit um die Dimensionen der durchlebten Erfahrung, die bleibt beim »Darüber Reden« außen vor. Wenn man in einer Aufstellung stehenbemerke, wie ich mit dem Annehmen einer zugewiesenen Position/Rolle auf einmal deutliche Körperempfindungen wahrnehmen kann, diese sich im Laufe des Prozesses verändern, indem sich Positionen verändern oder neue Elemente hinzukommen, ist das wunderbar erlebbar und außerdem bewußtseinsweiternd.

Wenn ich neue Erfahrungen machen kann in Zusammenhängen, von denen ich vorher etwas anderes dachte, habe ich neue Handlungsmöglichkeiten, darüber hinaus eröffnen sich ganz neue Interaktionen, Begegnungen, neue Haltungen und Konstellationen. Außerdem verschoben und verändert sich im Nachklang die bisherige Art, die Situation Bedeutung zu geben, entsteht ein neues Bewußtsein für die aufgestellte Situation.

Alles ist Bewegung

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 weitmachen, 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.

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/innen, 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.

Die verborgenen Bewegungen der Seele

Wir alle sind eingebunden in Gruppen (»Systeme«). Zuerst einmal in unsere Familie – in unsere Familie, in die wir hineingeboren werden und die Familie, 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, 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 Werte-Haltungen, 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, Gefühl des Gefangenseins, der Einsamkeit oder auf der anderen Seite aber auch Freude, tiefe Verbundenheit und Liebe, 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, die 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.

Aufstellungsarbeit in der Praxis

Aufstellungen werden Großteils durch die sogenannten »Stellvertreter/innen« sichtbar gemacht. Die Teilnehmer der Gruppe begeben sich in das Feld der Aufstellung, indem 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/innen 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 verschiedenen Wege und in verschiedenen »Stufen« statt, bis wir in dem Prozeß zum Wesentlichen finden.

Autoren

Joachim Armbrust & Sandra Rose

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung

Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.

07906 / 9417774 | 0160 / 91719672 u. 0157 / 39100038 | joachim.armbrust@t-online.de

Einjährige Ausbildung zum/r Systemischen Berater/in

Die Ausbildung beinhaltet auch die Aufstellungsarbeit.

Start: 3./4./5. Mai 2024. Die Kosten für die 6 Module (6 x 2 1/2 Tage) belaufen sich auf 1.800 €.

Aufstellungstag

am 20.7. von 10.00 -18.00 Uhr inkl Mittagspause.
TN 40 € und Aufstellende 120 €

Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess für Offene Gruppe

Eine andere, verbundener und friedvollere Welt ist möglich...

11.-14. Dezember 2023, viertägiger Wir-Prozess jeweils 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.30 Uhr

Kosten 450 € plus MwSt. ohne Unterkunft

Alle Preise netto. Ratenzahlung ist möglich. Unterkunft kann vermittelt werden.
Ausbildungsort jeweils: Alte Schule bei der Linde



Sandra Rose
Joachim Armbrust

Wir freuen uns auf die
Zusammenarbeit.



Punkt-Genau-Seminare.de