

ELIANE SCHLIEPER

... und Integratives Systemaufstellen

... hilft Beziehungsstrukturen, mit Aufstellungen intuitiv zu verstehen.

Aufstellungen,

... was ist das?

Das "Aufstellen" von Systemen - ob Familien, Organisationen, Teams oder auch inneren Anteilen - zählt heute zu den bewährtesten und modernsten Methoden, um Dynamiken, Stärken und Schwachpunkte in derartigen Strukturen aufzudecken - und Lösungen zu finden, hat jedoch in der Systemischen Psychotherapie bereits lange Tradition - ihre Wurzeln im Psychodrama, der Gestalttherapie und der Familienskulpturarbeit. In der systemischen Aufstellungsarbeit wird im Gegensatz zu Skulpturarbeit und Psychodrama allerdings nicht die dynamisch/spielerische Komponente betont, sondern die Parameter Ort, Entfernung und Haltung.

Die ursprüngliche Idee bestand darin, mit den Familien direkt zu arbeiten, in der therapeutischen Praxis wurde aber die Erfahrung gemacht, dass man nicht mit den Mitgliedern eines Systems persönlich arbeiten musste, um relevante Informationen über ein System zu erlangen, sondern dass diese auch durch nahezu beliebige Stellvertreter ersetzt werden konnten.

Der aus historischen Gründen eingebürgerte und immer noch häufig verwendete Begriff Familienaufstellung bzw. Familienstellen ist heute jedoch ein wenig irreführend und eingrenzend - denn die Methode erlaubt es, auch viele andere soziale Strukturen wie etwa Paarbeziehungen, Arbeitsteams, ja ganze Organisationen, aber auch innerpsychische Strukturen, Problemfelder etc. "aufzustellen" - heute sind insgesamt über 80 Formen systemischer Strukturaufstellungen dokumentiert und publiziert. Diese Aufstellungsarten sind durch eine gemeinsame Grammatik und Methodik verbunden, welche durch die in der Systemischen Therapie gebräuchlichen Überbegriffen Systemaufstellungen und Strukturaufstellungen zusammengefasst werden.

In solchen Systemaufstellungen können wirkungsvoll merkbare oder nur latent wahrnehmbare Konflikte "greifbar werden", komplexe Beziehungsnetze und -verstrickungen besser wahrgenommen, und anstehende Entscheidungen (z.B. in Bezug auf aktuelle Beziehungen, die Herkunftsfamilie oder eine Organisation) erleichtert werden. Das "Aufstellen" eines Systems nämlich zeigt die Dynamik, die in ihm wirkt. Unbewußt Wahrgenommenes über Beziehungszusammenhänge, das "innere Bild" über diese, wird ausdrückbar und darstellbar, sodaß es der "objektiven" Wahrheit zumindest sehr nahe kommt. Oftmals ist es geradezu verblüffend, wie nahe die herausgearbeiteten strukturellen Konstellationen bei Aufstellungen der realen Situation kommen.

Die Methode

Setting

Familienaufstellungen bzw. Systemaufstellungen werden meist in Form von mehrtägigen Seminaren oder als laufende Selbsterfahrungsgruppe (bei der jede Sitzung dann einige Stunden dauert) veranstaltet - zum einen, um einer größeren Anzahl von Gruppenteilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihr eigenes System aufzustellen, zum anderen, um auch genügend Zeit für eine eingehende Nachbearbeitung des Erlebten und Gehörten zur Verfügung zu haben. Als optimale Gruppengröße haben sich 10-20 TeilnehmerInnen bewährt.

Der Aufsteller

Der "Aufsteller" wählt Seminarteilnehmer aus, die Standorte und "Position" der für das gewählte Thema oder die gewählte Frage relevanten Schlüsselpersonen einnehmen. Ein Teilnehmer also

ELIANE SCHLIEPER

stellt z.B. den Vater dar, ein anderer einen Bruder, eine Teilnehmerin die Mutter. Auch sich selbst stellt der Aufsteller in die so entstehende Anordnung von Personen. Schließlich beschreibt der jeweilige Stellvertreter, wie er sich fühlt: beklemmt, akzeptiert, angenommen oder abgelehnt. Die anderen bringen dann ebenfalls ihre momentan wahrgenommenen Gefühle ein, die in der Realität ja nur äußerst selten (wenn überhaupt) artikuliert werden. Der Klient aber, um den es ja eigentlich geht, sitzt als Zuschauer wie in einer Theateraufführung und erfährt all dies aus der Nähe, doch auch in der Distanz der Verfremdung - moderiert durch den Psychotherapeuten.

Die Gruppe

Allen TeilnehmerInnen - auch jenen, die nicht aktiv aufstellen, sondern nur zusehen oder als Repräsentanten in einem aufgestellten Familien- oder Organisationssystem mitwirken - wird durch das Miterleben und Hineingestellt-Werden in fremde Systeme ein Erfahrungs- und Erkenntnisprozess ermöglicht, bei dem sich neue Perspektiven bezüglich der eigenen Situation ergeben können. Insofern ist es durchaus von Vorteil, wenn Partner, Familienmitglieder oder Kollegen ebenfalls bei der Aufstellung anwesend sind (wenn auch nicht aktiv teilnehmend).

Was wirkt

Auf diese Weise, in dieser "Laborsituation", ist es erheblich leichter, Konflikte und deren Auswirkungen an sich, aber auch anderen Personen im "System" zu erkennen. Anschließend helfen alle Darsteller mit, Lösungen zu entwickeln, damit der Klient ein neues Verhältnis zu seinen Bezugspersonen aufbauen kann. Mitunter werden dabei ungewöhnlich treffsichere Ratschläge und Gedanken eingebracht, da in der Aufstellung nicht nur intuitiv erfaßt werden kann, worum es geht, sondern auch abstrakte Probleme gewissermassen "materialisiert" werden, seh- und fassbar. Durch Umstellen der Beteiligten, durch die Hereinnahme ausgeschlossener und durch die Würdigung nichtgeachteter oder übergangener Personen oder Kräfte kann eine neue Ordnung geschaffen und so Lösung möglich werden. Unbewußt Übernommenes wird deutlich und es gelingt leichter, einen adäquaten Platz im System einzunehmen. Wurden alte, festgefahrene und blockierende Muster erst einmal erkannt, gelingt es wesentlich leichter, sie später auflösen zu können - eine Chance zum Neuanfang entsteht.

Professionell durchgeführte und moderierte Systemaufstellungen sind also kein "Hokuspokus", sondern Biografie-Arbeit vor der Folie transparent gewordener Strukturen. Ziel ist unter anderem, die zwischenmenschliche Ordnung (der Beziehungsstrukturen und Kommunikationsmuster) wiederherzustellen. Getrenntes soll zusammengeführt werden, aber auch jeder Mensch einen Platz erhalten - eine Aufgabe im Beruf oder eine befriedigende Position im Privatleben. So kann sich Zufriedenheit einstellen.

Anwendungsbereiche

Systemaufstellungen können hilfreich sein für Menschen:

- in problematischen Paarbeziehungen
- die sich eine Beziehung wünschen
- die sich aus familiären Verstrickungen lösen möchten
- die vor großen Entscheidungen stehen
- die innere oder auch äußere Konflikte bewältigen wollen

Kontexte, in denen Aufstellungen helfen können, Lösungen zu finden:

- bei Konflikten und Schicksalsschlägen in Partnerschaft und Familie
- wenn Eltern, die sich trennen, den richtigen Platz für ihre Kinder finden möchten
- wenn Menschen sich immer wieder als Außenseiter erfahren
- wenn Menschen es sich nicht erlauben "können", glücklich und erfolgreich zu sein
- wenn geschichtliche Ereignisse die Familie belastet haben

ELIANE SCHLIEPER

- bei Mobbing, häufiger Krankheit oder Motivationsverlust der Mitarbeiter
- wenn störende Wechselbeziehungen oder Geschehnisse innerhalb eines Teams aufzuarbeiten sind
- vor oder nach strukturellen Veränderungen innerhalb einer Firma

Im Unternehmenskontext

Im Unternehmenskontext können Aufstellungen den Teilnehmern dabei helfen, die Wirkungen und Implikationen ihrer Position innerhalb einer Unternehmensstruktur und im unmittelbaren Arbeitsumfeld zu erspüren. Die gerade in Unternehmen hochkomplexen sozialen Netze mit unterschiedlichen hierarchischen Ebenen, mitunter unklar definierten Aufgaben, wechselnden Teams, Problemen rund um mehr oder weniger transparente Einfluß (Macht-) und Karrierepläne von Einzelnen oder 'Seilschaften' machen Systemaufstellungen im Organisationsbereich zu einer häufig sehr hilfreichen Methode.

Fortlaufende Abendgruppe

Durch körperbezogene Gestalttherapie und Familienaufstellungen gibt es die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu erweitern.

Ressourcen und Grenzen spüren und entwickeln

In jeder Lebensphase gibt es neue Aufgaben und Herausforderungen, die es im Sinne eines lebendigen Wachstumsprozesses zu lösen oder zu bewältigen gilt.

Sei es in Partnerschaft und Familie, oder in der Gestaltung unseres sozialen Umfeldes und beruflichen Alltags.

Dies erfordert eine achtsame innere und äußere Auseinandersetzung mit sich selbst und mit Anderen, um eigene Fähigkeiten und Kräfte wahrzunehmen und zu erweitern, aber auch die eigenen Grenzen aufzuspüren und zu achten.

Selbstwahrnehmung und Präsenz

In der fortlaufenden Gruppe arbeiten wir zur Unterstützung der persönlichen Entfaltung und des Findens einer inneren Ordnung. Mit körperorientierter Wahrnehmung üben wir den Zugang zum eigenen Körper zu finden, fixierte Körperhaltungen und Einstellungen aufzuspüren und aufzulösen. Durch die Körperübungen soll die Selbstwahrnehmung gestärkt werden wie auch die Fähigkeit, sich auszudrücken und für sich selbst zu stehen.

Den eigenen Platz finden

Dies verbinden wir mit Familienaufstellungen, wodurch die unbewußten Verbindungen und Identifizierungen mit den Mitgliedern des Familiensystems sichtbar gemacht werden können, durch die wir aus Liebe und Treue heraus an der Entfaltung der eigenen Kraft und des persönlichen Lebensentwurfes gehindert werden.

Das Lösen der alten Verstrickungen und das Zurückgeben von Übernommenem macht es möglich, den eigenen Platz im Leben einzunehmen und hat eine heilsame Wirkung für das Gelingen von Partnerschaft und die Bewältigung anstehender Lebensaufgaben.

Übungen zur Selbsterforschung, Achtsamkeit und Präsenz sind zusätzliche Mittel, um Zugang zu eigenen Kraftquellen und Wahrheiten zu erschließen.

ELIANE SCHLIEPER

Der Gruppenzyklus beginnt mit einem Wochenende,
danach trifft sich die Gruppe an 9 Donnerstagabenden, jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr,
das Ganze wird an einem Samstag beendet.
Die Kosten betragen 280 Euro.

Fortlaufende Abendgruppe September 2009

Termine:

6.11.2009 Freitag 17.30 bis 20.00
7.11.2009 Samstag 10.00 bis 16.00

ab dem

11.11.2009 jeweils 19.30 bis 21.00, an 9 Terminen, außer in den Herbstferien

13.02.2010 Samstag 10.00 bis 16.00 Abschlussveranstaltung

Diese Gruppe kann bei Bedarf fortgesetzt werden

Die Anmeldung ist erst nach dem Eingang der Teilnahmegebühren auf mein Konto verbindlich.

Konto 011 060 11 45

Citi Bank Bonn

BLZ 300 20 900

Bitte schreiben Sie in den Verwendungstext Name und Kursbeginn

Ein Rücktritt bis 2 Wochen vor Gruppenbeginn ist gegen eine Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro möglich.

Danach wird die Teilnahmegebühr abzüglich 25.- Euro Bearbeitungsgebühr nur dann erstattet, wenn der frei gewordene Platz durch einen anderen Teilnehmer ersetzt werden kann.