

Meine Essenzen der Aufstellungsarbeit

Das, was mich nach mehr als zwanzig Jahren praktischer Erfahrung mit dem Aufstellen bewegt, habe ich in diesem Text zusammengefasst. Nach einem kurzen Blick zurück und auf das heute sind es Gedanken zum Wesentlichen dieser Arbeit.

- **Aufstellungen gestern und heute**
- **Aufstellungsarten und Wahrnehmung**
- **Phänomenologische Haltung**
- **Anerkennen was ist**
- **Achtsame Sprache**

Aufstellungen gestern und heute

Die Aufstellungsarbeit ist über 30 Jahre alt und wurde von **Bert Hellinger mit den Familienaufstellungen** in die breite Öffentlichkeit gebracht. Sie bieten eine vollkommen neue Betrachtung von Beziehungen und Situationen in jeder Lebenslage.

Aufgrund der auftauchenden Phänomene und der zunächst nur schwer beschreibbaren Vorgänge wurde das Arbeiten mit Aufstellungen erstmal in die esoterische Ecke geschoben. Damit meinte man nicht nur, dass es sich um eine nur einem bestimmten Personenkreis zugängliche Methode ist, sondern insbesondere, dass sie unseriös ist. Allerdings konnte man auch beobachten, dass sich im Leben derjenigen etwas veränderte, die eine Familienaufstellung gemacht hatten. Die Menschen fühlten sich entlastet, Beziehungen konnten stimmiger gestaltet werden, Symptome haben sich zurückgezogen, Entscheidungen konnten getroffen werden, Liebe und Mitgefühl konnten wieder fließen und das bei sich sein und bleiben fiel leichter .

Sehr bald haben es sich psychologisch und philosophisch vorgebildete Kollegen und Kolleginnen zur Aufgabe gemacht die Phänomene zu untersuchen und zu erklären. Auch Vertreter verschiedener Wissenschaftszweige wie die Neurobiologie, Quantenphysik, Epigenetik, die Neurowissenschaft, die Kommunikationswissenschaft

forschen zu den Phänomenen. Damit wird und wurde die Aufstellungsarbeit nicht nur gesellschaftsfähig, sondern findet auch im universitären Bereich Anerkennung.

Mit Bert Hellinger bekannt geworden sind die Familienaufstellungen, an denen ich noch selbst in großen Gruppen teilgenommen habe. Ich habe bei ihm keine persönliche Aufstellung gemacht, weil ich unabhängig davon, ob ich überhaupt eine Möglichkeit dazu gehabt hätte eine gewisse Skepsis in Bezug auf seine Person hatte, mich aber vor allem der hohe Veröffentlichungscharakter in den Großgruppen daran gehindert hätte. Ich habe dann sehr gute Aufsteller und Aufstellerinnen gefunden, zu denen ich meine Seele tragen konnte und die mich in meinen Prozessen begleitet haben. Bert Hellinger habe ich viele Male in seiner zum Teil unkonventionellen Art beobachten und oft auch bewundern können. Ich bin ihm sehr dankbar für seine unbeirrbar Haltung und für viel essenziell Gesagtes, an das ich mich gern erinnere und manchmal erstaunt bin, dass er es schon „damals“ gesagt hat. Darauf werde ich später nochmal zurückkommen.

Ausgangspunkt für Aufstellungen sind meist Schwierigkeiten im Beziehungs- oder Berufsalltag, Krankheit, Sinnfragen bei Symptomen jeglicher Art oder auf dem Lebensweg. Die Familienaufstellung kann unbewusste Verbindungen zur Herkunftsfamilie und deren Mitgliedern aufdecken, die Verbindung zu den Schicksalen transparent machen und die tiefe Loyalität verdeutlichen, mit der Verhaltensweisen der Ahnen wiederholt werden, um an sie zu erinnern, ihnen nachzufolgen, sie zu vertreten oder gar zu ersetzen. Sein Verdienst ist es Beziehungsgestaltung mit Gewissensfragen in Verbindung zu bringen. Häufig ist der Schlüssel für Veränderung die Auseinandersetzung mit dem schlechten Gewissen, um dann wirklich etwas zu verändern zu können. Durch Bewusstwerdung und mit verschiedenen Ritualen wird die Loslösung von schicksalhaften zum Teil auch lebenshemmenden Bindungen unterstützt.

Die tiefe Loyalität gibt es nicht nur zur Herkunftsfamilie, sondern

auch zum Partner/zur Partnerin und dessen/deren Ahnen. In großen Gruppen zeigten die Aufstellungen auch die Verbindung zum Kollektiv, zu den schicksalhaften Ereignissen eines ganzen Volkes, dem man angehört.

Heute finden Aufstellungen in allen Lebensbereichen und für alle Themen statt. Es haben sich Spezialformen entwickelt, wie zum Beispiel Aufstellungen im beruflichen Feld und Organisationsaufstellungen für Firmen, Institutionen und Organisationen, Strukturaufstellungen für das Arbeiten mit Abstrakta und Polaritäten, Symptomaufstellungen und spirituelle Aufstellungen.

Aufstellungen werden **in der Gruppe mit Stellvertretern** und **in der Einzelarbeit mit Figuren, mit Platzhaltern oder in der Imagination** durchgeführt.

Die **Aufstellung in der Gruppe** hat den Vorteil, dass sich die Stellvertreter in Resonanz mit dem Thema und dem Klienten verhalten, fühlen und spüren und manchmal Sätze sagen, die genauso in der Familie des Klienten gesagt wurden. Die Veröffentlichung in der Gruppe verstärkt die eigene Wahrnehmung des Klienten oder erschüttert sie, die Gruppenenergie unterstützt auch den Prozess.

Bei der **Einzelarbeit** konzentriert sich die Wahrnehmung des aufgestellten Anfangsbildes auf die des Klienten und Therapeuten oder Coach. In einem ständigen Abgleich zwischen beiden entsteht das sich davon unterscheidende Endbild einer Aufstellung. Insgesamt bietet die Einzelarbeit mehr Raum und Zeit für den individuellen Prozess und auch die Gelegenheit Verständnisfragen zu klären.

Die **Aufstellung ist beendet**, wenn eine Erkenntnis gewonnen wurde, etwas Erschütterndes aufgezeigt ist, wenn Ruhe, Herzenswärme oder Sanftheit eingekehrt ist, die den gesamten Raum erfüllt.

Um Aufstellungen durchzuführen bedarf es der Kenntnis eines bestimmten **Handwerkszeugs** und idealerweise eines **Grundberufs**, der ausweist, dass psychotherapeutische, pädagogische,

sozialpädagogische medizinische, naturheilkundliche, betriebswirtschaftliche Kenntnisse vorhanden sind, je nachdem in welchem Bereich die Aufstellungen eingesetzt werden.

Inzwischen ist die Auswahl von Aufstellern groß genug, um für jedes Anliegen den passenden Begleiter zu finden. Nicht nur dafür, sondern auch den, bei dem sich der Klient seiner Individualität entsprechend am meisten aufgehoben fühlt.

Mir geht es wahrscheinlich wie vielen meiner Kollegen und Kolleginnen, dass nach der jahrzehntelangen Praxis das Handwerkszeug selbstverständlich ist, viele Erfahrungen gemacht wurden und Präferenzen festgestellt sind. Heute geht es mir nicht mehr so sehr darum alles Mögliche und Neue kennenzulernen, sondern eher darum, was mir im Lauf der Jahre wesentlich geworden ist, was meine **Essenzen der Aufstellungsarbeit** sind.

Es sind **vier Punkte**:

Die besondere Art der **Wahrnehmung**
die phänomenologische **Haltung**,
das **Anerkennen** was ist,
und
eine achtsame **Sprache**.

Was ist bei der Wahrnehmung in Aufstellungen besonders?

In der therapeutischen Arbeit sind schon immer Hören, Zuhören und Sehen bedeutsame Wahrnehmungskanäle. Innere Ruhe und Gelassenheit aufgrund eines aufgeräumten Innenlebens und Intuition sind hilfreich. Dabei ist zu beachten, dass die **Wahrnehmung über alle Sinne** - sehen, hören, riechen, schmecken, berühren - typverschieden ist, d.h. es stehen jedem alle Kanäle zur Verfügung und gleichzeitig gibt es Präferenzen, die sich insbesondere im Stress herauskristallisieren. Beim Sehen wird bei einer Bildbetrachtung zum Beispiel unterschieden, ob jemand im ersten Moment Details sieht

oder ein Gesamtbild. Dies gilt auch für das Hören und alle anderen Sinne: zuerst Details oder das Gesamte? Die Gesamtsicht kommt der Beschreibung der intuitiven Wahrnehmung nahe, bei der ein Bauchgefühl, ein Geistesblitz, eine Assoziation, ein spontaner Handlungsimpuls unmittelbar auf die Wahrnehmung folgen. In der Entspannung ergänzen sich die Wahrnehmungsarten.

Das alles gilt auch bei Aufstellungen. Hinzukommt eine für die repräsentative Wahrnehmung als Stellvertreter bedeutsame **Körperwahrnehmung**, die auch mit Spüren oder Empfinden beschrieben wird. Der ganze Körper ist als Wahrnehmungsorgan beteiligt, wenn er eine Wärme oder ein Ziehen im Bauch wahrnimmt, einen Druck auf der Brust, eine Spannung oder Entspannung im gesamten Körper, eine Öffnung oder Beengung im Raum, eine Atmosphäre. Diese Ebene der Wahrnehmung spielt insofern eine große Rolle, weil sie am meisten weg von vorschnellen Gedanken, Bewertungen und Interpretationen, aber aussagekräftig in Bezug auf angenehme oder unangenehme Zustände ist. Daraus entstehen Impulse das Bild zu verändern bis es in seiner Anordnung und auf der Ebene der Beziehungen stimmig ist. Eine Aufstellung könnte auf diese Weise ohne weitere Deutungen und Interpretationen durchgeführt werden und zu einem Aufstellungsbild führen, das als stimmig empfunden wird, kraftvoll ist und die Alltagsgestaltung beeinflusst oder neu ausrichtet.

Dies ohne weitere Erklärungen stehen zu lassen, fällt den meisten Menschen schwer. **Unser Intellekt braucht Antworten auf Fragen** und möchte verstehen und Verständnis haben. Deshalb wird die Sprache eingesetzt, die einerseits beschreibt, erklärt, Erkenntnisse formuliert und auch zur Genauigkeit im Denken anregt, aber auch zerstört, wenn sie zu früh eingesetzt wird und damit in den Raum und die Weite, die durch das Fühlen und Spüren entstanden ist, eingreift. Objekt der Wahrnehmung sind Personen, Ereignisse, Strukturen, Polaritäten und ihnen innenwohnende Informationen, die sogar über Generationen in ihnen gespeichert sind.

Was in Aufstellungen wahrgenommen wird und werden soll, hängt stark davon ab, **welches Feld vom Aufsteller geöffnet wird**. Er entscheidet aufgrund des Anliegens des Klienten, auf welcher Ebene die Betrachtung stattfindet.

Folgende Aufstellungsfelder sind zu unterscheiden:

- **Aufstellungen von Fakten:** Die Fakten wie Vater-Mutter-Kind, oder Firma-Chef-Mitarbeiter werden dreidimensional sichtbar. Das ermöglicht zu erkennen, in welcher Position, in welchem Abstand, mit welcher Blickrichtung zueinander oder voneinander entfernt Personen oder Objekte stehen. Das ist häufig anders als bisher vorgestellt und regt zum Nachdenken an

- **Aufstellungen von Ordnungen und Hierarchien:** Durch das Hinzustellen von weiteren Fakten wie frühere Partner, abgetriebene oder verstorbene Kinder, die Großeltern und weitere Familienmitglieder wird der Kontext erweitert und sichtbar, dass eine gewisse Ordnung hilfreich ist, um den Überblick zu behalten. Es ergibt auch eine gewisse Hierarchie, die in erster Linie alters- und generationenbedingt ist. Eine innere Ordnung wirkt heilend.

- **Phänomenologische Aufstellungen** haben zum Ausgangspunkt ein Anliegen oder eine Not, es folgt eine Aufstellung von Fakten. Es wird aber auch das Feld für vertiefte Betrachtungen der Beziehungen in Bezug auf Nähe und Distanz, Abhängigkeit, Symbiose, Bindung und Autonomiebestreben, Ich- und Du-Konturen, Gewissen, Moral und Werte geöffnet. Je mehr dabei eine phänomenologische Haltung eingesetzt wird, desto mehr kann sich das Feld für die unbewussten Verbindungen und auch Loslösungen öffnen.

-**Strukturaufstellungen** setzen eine bestimmte definierte Struktur voraus. Beispiele sind eine Firma, Institution, ein Arbeitsteam, aber auch das Innere Team einschließlich erwachsener und kindlicher Anteile, der Kreis von Urprinzipien, Polaritäten, Archetypen oder die Vorstellung eines wesentlichen Kerns, dem Selbst. Je nach Aufstellungsleiter sind diese dann den Ordnungsaufstellungen oder den phänomenologischen Aufstellungen ähnlich oder eine Mischung aus beidem.

Die phänomenologische Haltung

Bei phänomenologischen Aufstellungen wird auf bestimmte Punkte besonders geachtet. Der Klient wird in einer hohen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit begleitet und sowohl das Thema als auch die Wahrnehmungen des Klienten und des Therapeuten haben Raum. Bei längerem und vertieftem Anschauen eines aufgestellten Bildes zu

einer Situation oder Beziehung kann bereits eine Einsicht gewonnen werden. Doch meist schließt sich daran ein Prozess an, bei dem es zu verschiedenen Veränderungen des Anfangsbildes kommt, indem sich die Stellvertreter ihren Impulsen entsprechend bewegen, ihre Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühle ausdrücken oder mitteilen. Manchmal stellt auch der Aufstellungsleiter Personen dazu oder verändert deren Plätze. Manchmal wird ein kurzer wesentlicher und wirkungsvoller Satz gesagt („ich bin da“), ein Gefühl gezeigt (Weinen) oder verbalisiert („Ich bin so traurig“), eine Vorstellung ausgesprochen („Am liebsten würde ich dich wegstoßen“), einem Handlungsimpuls gefolgt (der Stellvertreter sinkt zu Boden). Es werden bewusste Vorgänge dreidimensional sichtbar und unbewusste Verbindungen kommen ans Licht und sind spürbar.

Soweit die Beschreibung des Geschehens, das sich bei allen Aufstellern ähnelt.

In der phänomenologischen Haltung jedoch gibt es Unterschiede. Sie besteht in der Fähigkeit sich von Vorannahmen, einem bereits bestehenden inneren Bild (meist von vielen Erfahrungen genährt) und einem therapeutischen Konzept völlig distanzieren zu können oder nicht. Die Unterschiede sind auch daran zu erkennen, ob die phänomenologische Haltung des Aufstellers auch der Gruppe und den Stellvertretern vermittelt wurde.

In der phänomenologischen Haltung durchgeführte Aufstellungen können sich entfalten und zu einem Erkenntnisgewinn führen, aus dem Aufstellungsgeschehen heraus und immer wieder neu. Diese Art der Bewegungen wird auch als Seelenbewegungen beschrieben. Um sie zulassen zu können, bedarf es eines kompletten Zurückstellens des eigenen Ichs, sich nur den Wahrnehmungen überlassend und jegliche Interpretation unterlassend. Damit entsteht die Möglichkeit, dass sich die Aufstellung aus sich selbst heraus entfaltet. Die Deutungshoheit liegt ganz beim Klienten. Nicht selten ist das entstandene Bild erstmal irritierend und entspricht nicht den Alltagserfahrungen. Erst zu einem späteren Zeitpunkt erinnert sich

der Klient an etwas aus der Vergangenheit, an etwas Gesagtes in der Familie. Manchmal bleibt das Erkannte aber auch ein Geheimnis und dennoch hat das Bild eine stärkende Wirkung für einen freieren Weg bzw. einen nächsten Schritt.

Bei dieser Art von Arbeit ist die Schwierigkeit, die eigenen Wahrnehmungen von denen der vertretenen Person unterscheiden zu können und vor allem sich von Macht, Führung und Helfenwollen zu verabschieden. Im Zweifel ist die Aufgabe des Aufstellers dies zu unterbinden, wenn ein Stellvertreter in diese Spur geraten ist.

Sind die Stellvertreter auf diese Art der Wahrnehmung schon zu Beginn des Seminars eingestimmt und werden zwischendurch immer wieder dazu angeleitet, tragen sie in hohem Maß zu einer phänomenologischen Aufstellung bei.

Das ganze Geschehen läuft in einer eher meditativen Atmosphäre ab, ist stark verlangsamt und damit auch geeignet dem Spürbewusstsein und der Körperwahrnehmung Raum zu geben. Entscheidend ist, dass der Therapeut diesen Raum bereitstellt und selbst von Nichtwissen, Gelassenheit, Geduld und einer wohlwollenden Neugier erfüllt ist.

Um auf dieser Ebene der Wahrnehmung anzukommen und sie auch in der Gruppe halten zu können ist es am besten, der Therapeut trainiert dies bereits außerhalb der Gruppe, im Rahmen von Meditation, Yoga und anderen Methoden, die in eine bewusste Wahrnehmung, in die Gegenwart, ein gegenwärtiges Gewahrsein und ein inneres Leerwerden führen.

Meine dritte Essenz ist zusammengefasst im Satz

Anerkennen was ist

Er war der Titel des ersten Buches von Bert Hellinger und kann zunächst als einfache Verhaltensanweisung betrachtet werden, ist aber viel mehr.

Was heißt das eigentlich?.

Anerkennung ist ein Wunsch, der in jedem existiert. In der Tiefe möchte jeder um seiner selbst willen gesehen und anerkannt

werden. Er durchzieht das ganze Leben in unterschiedlicher Ausdrucksform, ist eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass es immer weiter geht und dass ein soziales Gefüge funktioniert. Im Berufsleben findet die Anerkennung in erster Linie über eine Gehaltserhöhung und einen Positionswechsel statt. Ausgesprochene Anerkennungen gestalten aber auch das Miteinander atmosphärisch und bewirken erhöhte Motivation und Leistungsbereitschaft. Je mehr dabei gleichzeitig Wohlwollen, Wertschätzung der individuellen Andersartigkeit und Vertrauen in eigenverantwortliche Entscheidungen eine Rolle dazukommen, desto tiefer kann sie wirken.

Das in den Aufstellungen gemeinte Anerkennen hat Bert Hellinger bereits in seinem ersten Buch **Anerkennen was ist** beschrieben. Vor allem meint er damit die Haltung: Wahrnehmen ohne Absicht, ohne Furcht, frei von Schuldgefühl, frei von einer Liebe, die etwas will und im Einklang mit dem großen Ganzen.

Der Wortstamm von anerkennen ist erkennen und in diesem Sinne geht dem Anerkennen ein Erkennen voraus, das heißt, dass etwas Wesentliches wahrgenommen, rational verstanden, damit erkannt wird, ein Verständnis entwickelt wurde ohne einverstanden sein zu müssen. Daraus kann ein Anerkennen folgen, das dann von langer Dauer bleibt, wenn es auch in der Tiefe berührt. Für ein vertieftes Anerkennen braucht es Raum und Zeit, um sich entspannt und konzentriert auf die Betrachtung einer Situation oder Beziehung einlassen zu können, vor allem, wenn es um etwas Andersartiges geht. Dann kann sich das vordergründig Wahrgenommene zugunsten einer Essenz zurückziehen. Es kann auch so beschrieben werden, als würde eine Botschaft aus dem Angeschauten heraus- und entgegenkommen. In Resonanz mit dem Beobachteten wird deutlich, ob sie den Geist und/oder die Gefühle bewegt oder im Herzen berührt. Ob dies stillschweigend geschieht oder ausgesprochen wird, liegt an den beteiligten Personen und deren Bedürfnissen. Wird die Botschaft versprochen, dann ist ein aus dieser Ebene stammender,

aner kennender Satz sehr individuell und gewinnt an Gewicht je prägnanter, kürzer und einfacher er gestaltet ist. Bert Hellinger war da ein guter Lehrmeister. Die Idee, seine Sätze einfach zu wiederholen, ist allerdings nicht empfehlenswert. Es besteht die Gefahr, dass sie hohl bleiben, eher kontraproduktiv sind. Kränkend wirken oder sogar Widerstand und Gegenreaktionen erzeugen. Sind sie im engen Kontakt mit dem Klienten oder in Resonanz mit ihm entstanden und auf ihre Stimmigkeit überprüft, haben sie oft eine nachhaltige und kraftvolle Wirkung in den Alltag hinein.

Die **Inhalte des Anerkennens** können sich im Grunde auf alles beziehen, was im gegenwärtigen Moment, gesehen, gespürt, gedacht und gefühlt wird. Für die Aufstellungsarbeit sind folgende Punkte besonders hervorzuheben: Das was vergangen ist, im Hier und Jetzt ist oder in der Zukunft liegt bedarf auf unterschiedliche Weise der Anerkennung. Das gilt auch, für Personen und deren Schicksale, die bisher gefehlt haben. Wir bewegen und wandeln uns in Polaritäten, die Anerkennung des Lebens und des Todes, der Hilflosigkeit, der Ohnmacht oder der Stagnation wirkt stärkend und gibt Kraft, weil es nicht mehr unterschwellig belastet, sondern offen als Teil meiner selbst einen Platz hat. Anerkennung hebt auf eine andere Betrachtungsebene, kann gegensätzliche Bewertungen auflösen (richtig-falsch, gerecht-ungerecht), Fakten nebeneinander bestehen lassen (Arm und Reich, Täter und Opfer) und das Leben und den Tod gleichwertig als Beginn und Ende unseres Hierseins begreifen.

Die **Anerkennung wirkt** wie eine Zauberformel und erscheint manchmal magisch, wenn sie schlagartig in eine andere Sichtweise führt. Häufiger ist aber, dass ein längerer Bewusstwerdungsprozess durchlebt wurde. In den Aufstellungen unterstützt das Anerkennen, eine Situation zu begreifen, in Bewegung oder zu einem Abschluss zu bringen. Sehr oft ist das Anerkennen in einer Aufstellung ein guter Zeitpunkt, um die Arbeit zu beenden. Für den Alltag ist es der Beginn einer neuen Haltung in einer alten Situation.

Anerkennung als innerer Wegweiser

Durch das praktische Tun wird das Anerkennen zu einer Grundhaltung und einem Bestandteil der Therapeuten- oder Coaching - Persönlichkeit, zu einem inneren Wegweiser für Denken, Fühlen und Handeln. Dies wirkt sich auf den Umgang mit den Stellvertretern, den Klienten und auf den Umgang mit sich selbst aus. An drei prägnanten Stellen lässt sich das beobachten: Am Umgang mit Stress im gegenwärtigen Moment, im sprachlichen Ausdruck und in einem selbstfürsorgenden Umgang mit sich selbst.

Diese drei Punkte sind ineinander verwoben, fast bedingen sie einander. Eine kurze Beschreibung dafür: Der Beginn eines jeden Kontaktes kann Stress bedeuten, sowohl für den Therapeuten bzw. Coach als auch den Klienten und es bietet sich an, diesen zu überspielen oder zu verdrängen. Wird die Situation im gegenwärtigen Moment so angenommen, wie sie ist, kann durch bewusstes Atmen und durch das Herunterfahren auf einen Schritt-für-Schritt-Rhythmus der Stress reduziert werden. Ein in einfacher Sprache mitgeteilter anerkennender Satz: „Ich habe gerade Stress (eigentlich Angst)“ löst die Anspannung.

Das Anerkennen seiner selbst und seiner einzigartigen

Persönlichkeit im Sinne einer Selbstfürsorge und Selbsthygiene führt zur kritischen Überprüfung dessen, wieviel jeder sich selbst an Inhalten, Zeitaufwand zumuten kann, was seine Grenzen und Möglichkeiten sind und wann aus Herausforderung Überforderung wird. Auch die Überprüfung in Bezug auf eigene Werte und einer Würde ist Voraussetzung für ein überzeugendes und glaubwürdiges Tun. Widersprüchlich wäre ein gestresster Therapeut oder Coach, der über entspannte Betrachtungen spricht oder dazu anregt und selbst keine Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt.

Zur Selbstfürsorge gehört auch die Beachtung eines angemessenen materiellen und immateriellen Ausgleichs für die erbrachte Leistung und den Einsatz. Und am Ende einer Arbeit mit Klienten oder einer

Gruppe ist der energetische Abfluss des Aufgenommenen von entscheidender Bedeutung, um für das Nächste wieder aufnahmefähig und bereit zu sein.

Anerkennen von Vergänglichkeit und Glück

Die Erwartung einer Selbstwirksamkeit, die immer dann übertriebene Ausmaße annimmt, wenn die Vorstellung von „alles ist machbar“ oder erreichbar sehr hoch ist, als könne man durch persönliche Anstrengung und starken Willen allmächtig sein und Schicksalhaftes überwinden. Diese Vorstellung entsteht auch, wenn die Position im Familiensystem auf der Verstrickungsebene über einen langen Zeitraum unangetastet stark und den Betroffenen sich hat unersetzlich fühlen lassen („Ohne mich bricht alles zusammen“). Dabei wird dann übersehen, dass Zeiten sich ändern und dass manches auch geschieht, weil der Zufall oder das Glück mitwirken oder weil wir eingebunden sind in ein größeres Ganzes, in eine göttliche Ordnung und wir vergänglich sind. Letztlich sind wir ein Tropfen im großen Ozean.

Der selbstkritische Blick, eine wohlwollende Haltung für seine Möglichkeiten und Grenzen und die Vergänglichkeit hingegen ermöglicht das rechte Maß an Engagement zu finden, im Sinne von: „Alles ist möglich, manches für mich nicht.“

Eine achtsame Sprache

Die vierte Essenz bezieht sich auf die Wirkung einer klaren, bewussten und essenziellen Sprache. Das schon bei Bert Hellinger zu beobachtende „weniger ist mehr“ stellt sich immer wieder als ein hilfreiches Element in der Aufstellungsarbeit dar. Gelingt es sprachlich „weiße Saaten zu säen“, dann ist die Sprache aufrichtig, feinfühlig und die Worte sind bewusst gewählt. Ist der Ton wohlwollend und gelassen, beinhaltet sie all das, was unter dem Begriff herzensgebildet zusammengefasst werden kann. Das Meisterstück ist, wenn dies auch in einer unangenehm eingestuften Situation, wie zum Beispiel einer Konfrontation, gelingt.

Sprache kann klären, Sachverhalte klären, Gefühle beschreiben, Gedanken äußern. Sie kann zerstören, wenn sie zu früh eingesetzt auf eine andere Ebene bringt und damit das Gefühlte, Gespürte und Unfassbare an Weite verliert. Eine zu schnelle Versprachlichung und schnelles Sprechen ist oft ein Ausdruck von Hilflosigkeit oder nicht aushalten können einer Situation und der Sehnsucht nach schnellen Lösungen. Bei einer schnellen sprachlichen Reaktion besteht die Gefahr ins Klischeehafte oder Vorgefertigte zu geraten, was wiederum den Betroffenen verletzt oder kränkt und zu Gegenreaktionen führt. Eine Verlangsamung oder ein Innehalten vor dem Sprechen ermöglicht auch leichter eine Wertschätzung im Sinne von: der andere könnte recht haben. Und ein letzter Punkt zur Bewusstwerdung ist, dass die Glaubwürdigkeit einer Person davon abhängt, ob Mimik, Gestik und die Körpersprache mit dem Gesagten übereinstimmen.

Soweit der derzeitige Stand meiner Überlegungen zu den Essenzen der Aufstellungsarbeit sind hier niedergeschrieben, aber entwickeln sich weiter, entfalten und bewegen sich. In ihren Grundzügen werden sie bleiben.

Die Essenzen haben nicht nur mein berufliches Tun beeinflusst, sondern auch mich als Privatperson und Frau.

Aufstellen ist für mich die beste Art um über beeindruckende gespürte Bilder immer wieder neu zu mir zu kommen und die Zeiträume des bei mir Bleibens zu vergrößern.

Februar 2020