

# Aufstellungen – ein Überblick



Dieser Text ist identisch mit den Inhalten der Seite „Aufstellungen / Infos“ auf der ISBUS-Homepage.

## Inhalt

1 Welche Anliegen eignen sich für welche Aufstellungsvarianten?.....	1
2 Wie läuft eine Aufstellung ab?.....	2
3 Weshalb ist von einer Aufstellung Erleichterung zu erwarten? .....	5
4 Wer hat dieses Phänomen, stellvertretend etwas wahrnehmen zu können, entdeckt? .....	6
5 Welche Überzeugungen tragen die Aufstellungsarbeit im ISBUS?.....	7
6 Mit welchem Verständnis können sich Christen dieser Arbeit nähern?.....	8

### **1 Welche Anliegen eignen sich für welche Aufstellungsvarianten?**

Durch eine Aufstellung kann jedes ernsthafte und aufrichtige Anliegen aufgegriffen werden. In den allermeisten Fällen werden dabei Beziehungen wichtig sein – auch wenn das mitunter gar nicht so offensichtlich ist. Durch die thematische Ausrichtung werden verschiedene Formen von Aufstellungen unterschieden. Nicht selten ergibt sich aus dem Anliegen eine Kombination verschiedener Aufstellungsformen.

#### **Familienaufstellungen**

Oftmals geht es von vornherein um familiäre Beziehungen, z.B. - Partnerschaftskonflikte, Probleme im Umgang mit Sohn / Tochter oder einem anderen Verwandten. Außerdem haben viele Einschränkungen der momentanen Befindlichkeit weniger offensichtlich mit der Versöhnung zu Familienangehörigen – bzw. den eigenen Eltern – zu tun. Mit der Befriedigung dieser Beziehungen tritt Erleichterung ein. Systemaufstellungen in sonstigen privaten Beziehun-

gen Ein weiterer Themenkreis kann der Kontakt zu Freunden sein. Auch Spannungen in der Gemeinde oder bei anderen Begegnungen außerhalb der beruflichen Tätigkeit können in einer Aufstellung aufgegriffen werden. Organisationsaufstellungen Diese Aufstellungsform beschäftigt sich mit Konflikten in beruflichen Zusammenhängen, z.B. Schwierigkeiten im Team.

### **Supervisionsaufstellungen**

Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten (z.B. Berater, Therapeuten, Sozialarbeiter, Lehrer), können durch eine Aufstellung die Ihnen anvertrauten Personen besser verstehen und erkennen, inwieweit sie ihnen weiterhelfen können und wo sich stärker abzugrenzen ist.

### **Symptomaufstellungen**

Geht es um gesundheitliche Beeinträchtigungen, kann es sinnvoll sein, in einer Aufstellung darzustellen, welche Bedeutung gerade dieses Symptom im gegenwärtigen Lebenszusammenhang hat. ----

## **2 Wie läuft eine Aufstellung ab?**

### **1. Vor einer Aufstellung: Eine Gruppe findet sich**

Einzelne Personen melden sich zu einem Aufstellungsseminar an, weil ihnen etwas auf der Seele liegt oder weil sie diese Methode kennen lernen möchten. Zu Beginn des Zusammentreffens erfolgt nur ein sehr kurzes Miteinander-Warmwerden. Dann wird einem Seminarteilnehmer die Möglichkeit gegeben, als erster sein Thema aufzustellen. Der Leiter stellt im Laufe des Seminars genug Zeit zur Verfügung, damit jeder, der es möchte, sein Anliegen einbringen kann.

*Dabei ist doch irgendwie überraschend:* Es treffen sich Menschen, die sich vorher nicht kannten und auch danach nichts miteinander zu tun haben. Aber innerhalb des Seminars lassen sich sehr stark aufeinander ein und helfen sich, wie sie nur können.

### **2. Das Vorgespräch**

Der Leiter bittet den Seminarteilnehmer, der sein persönliches Anliegen anschauen möchte (im Folgenden „Aufsteller“ genannt) neben sich und erfragt folgendes:

- \* Was wäre ein gutes Ergebnis der Aufstellung? Worin wünschen Sie sich Erleichterung?
- \* Welche Personen gehören zu Ihrer momentanen und früheren familiären Situation?
- \* Was gab es für gravierende Ereignisse in Ihrer Familiengeschichte?

*Das Außergewöhnliche daran:* Es sollen möglichst wenig Einzelheiten genannt werden. Keine Erklärungen und Wertungen sind gefragt. Nur die blanken Fakten.

Der Leiter fragt sich beim Zuhören: „Welche der wichtigsten Beziehungen könnten für die Fragestellung von Bedeutung sein?“ Er legt fest, welche Personen oder Elemente (z. B. Ziele, Hindernisse, Krankheiten, Heimatländer, Gefühle ...) dargestellt werden sollen. Diese Auswahl hat experimentellen Charakter und kann während der Aufstellung verändert werden.

### **3. Repräsentanten auswählen und einen Platz geben**

Der Leiter bittet den Aufsteller, für die besprochenen Personen und Elemente Repräsentanten – auch Stellvertreter genannt – auszuwählen, die sie für diese Aufstellung vertreten. Aus dem Kreis der Anwesenden befragt er einzelne, ob sie bereit wären, in der Aufstellung diesen Platz einzunehmen. Auch für sich selbst sucht der Aufsteller einen Repräsentanten.

Nachdem fest steht, wer wen vertritt, gibt der Aufsteller – ohne dabei zu sprechen – jedem Repräsentanten im Raum einen Platz und eine Blickrichtung, so wie sie nach seinem Gefühl in der Realität zueinander stehen. Der Leiter achtet darauf, dass sich der Aufsteller von seiner Intuition leiten lässt.

*Das Ungewöhnliche ist u. a.:* Je weniger man sich Mühe gibt, „richtig“ aufzustellen, umso eher wird das Entscheidende sichtbar.

### **4. Die Wahrnehmung der Repräsentanten**

Nachdem sich der Aufsteller so in den Außenkreis gesetzt hat, dass er das Geschehen gut beobachten kann, agieren die Repräsentanten für ihn. Sie beobachten schweigend, was sie wahrnehmen: an sich selbst und im Verhältnis zu den anderen. Nach wenigen Minuten des Innehaltens werden die Repräsentanten nacheinander vom Leiter befragt, wie es ihnen geht, ob sie etwas an ihrem Körper wahrnehmen, inwiefern sie sich einen für sie besseren Platz suchen möchten ...

*Das Erstaunliche ist:* Die Repräsentanten wissen im ersten Moment gar nicht, wie sie – ohne genaueres zu wissen – etwas wahrnehmen sollen. Und dann können sie doch sehr präzise die Situation im dargestellten System widerspiegeln (*mehr dazu in Kapitel 6*).

### **5. Die Entdeckung einer Erleichterungsmöglichkeit**

Während die Aufstellung in Bewegung kommt, wird klar, wer inwiefern für das Anliegen von Bedeutung ist. Es ist zu sehen, was dem Aufsteller und anderen Familienangehörigen helfen würde, sich an seinem Platz sicherer und geborgener zu fühlen. In der Regel handelt sich da-

bei um eine neue Haltung (z. B. um das Zurücknehmen von Gleichgültigkeit, eines Vorwurfs, unangemessenen Bestimmen-Wollens u. v. a.).

*Verblüffend ist:* Es wird in jeder Aufstellung solch ein springender Punkt sichtbar.

## **6. Das Ausprobieren des Neuen**

Nachdem ein sinnvoller Schritt sichtbar geworden ist, sucht der Leiter nach einem entsprechenden kurzen Satz oder einer Geste. Die entsprechenden Repräsentanten probieren aus, ob solch eine Aussage oder Hinbewegung für sie stimmig und möglich ist. Ggf. ergänzen sie entsprechend ihrer eigenen Wahrnehmung. Nun kann der Aufsteller selbst an seinen Platz treten (für den er ja bislang einen Stellvertreter hatte), um festzustellen, inwieweit er die neue Haltung nachvollziehen kann und möchte.

*Unerwartet ist,* in welcher Freiheit sich dieses Herantasten ereignet. Niemand hat den Eindruck, ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen.

## **7. Nach der Aufstellung: Impulse sortieren sich**

Mit dem Einverständnis des Aufstellers beendet der Leiter die Aufstellung. Der Aufsteller bedankt sich bei jedem Repräsentanten einzeln und entlässt alle aus ihren Rollen.

Nach der Aufstellung ist es allen Anwesenden möglich, Eindrücke zu ergänzen und Fragen zu stellen. Dabei achtet der Leiter sehr darauf, was das Ausgesprochene beim Aufsteller bewirkt – ob es ihm hilft, die Eindrücke der Aufstellung zu verarbeiten oder ob damit etwas zerredet wird.

In der nächsten Zeit wird der Aufsteller immer wieder an die neue Sicht erinnert, so dass sich im Denken, Fühlen und Handeln etwas „wie von selbst“ zum Guten verändert.

*Überraschend ist:* Meist braucht der Aufsteller keine fremde Unterstützung, damit das in einer Aufstellung Geschehene im Beziehungsalltag seine gute Wirkung entfalten kann.

### **3 Weshalb ist von einer Aufstellung Erleichterung zu erwarten?**

Es stehen erste wissenschaftliche Untersuchungen über die Funktionsfähigkeit und Wirksamkeit von Aufstellungen zur Verfügung. Außerdem gibt es eine Fülle von positiven Erfahrungsberichten, die zu der enorme Verbreitung der unterschiedlichen Aufstellungsvarianten geführt haben.

Wir können aber auch überlegen, aus welchen Maßnahmen sich nach unserer bisherigen Lebenserfahrung welcher Nutzen ziehen lässt. Dafür seien einige Aspekte herausgegriffen:

\* **Immer etwas Neues:** Wenn uns jemand eine (bislang unbewusste) Neuigkeit über uns mitteilt, erwarten wir dadurch eine Erweiterung unserer Perspektiven. Zurecht. Jede Aufstellung bringt solch einen neuen Aspekt zum Vorschein.

\* **Konzentriert:** Der Leiter ist darauf geschult, sich nicht von alten Erklärungsmustern irritieren zu lassen. Es wird sehr konzentriert auf das Wesentliche vorangegangen und deshalb viel davon erreicht.

\* **Eindrücklich:** Je eindringlicher eine Erfahrung ist, umso wirkungsvoller ist sie auch. In einer Aufstellung erleben wir durch die Repräsentanten die Begegnung fast so intensiv, als würden wir den realen Personen gegenüber stehen.

\* **Lösungsorientiert:** In einer Aufstellung wird den Defiziten wenig Beachtung geschenkt. Die Aufmerksamkeit gilt auf den Ressourcen, die so unvergesslich stark hervorgehoben werden.

\* **Bündelung der Kräfte:** Es werden die Möglichkeiten einer ganzen Gruppe mit einer reichen Palette von Erfahrungshintergründen genutzt.

\* **Ausgewogen:** Besonders hilft uns weiter, was einen Einklang zwischen Denken und Fühlen fördert. Das ist von einer Aufstellung zu erwarten.

\* **Dem Segen der Beziehungen auf der Spur:** In vielen Verfahren zum seelischen Wohlbefinden geht es um Selbstverwirklichung. Manchmal steckt die Resignation dahinter, dass es keinen Zweck mehr habe, sich auf andere wirklich einzulassen. In Aufstellungen geht es dagegen um mutige Versöhnungsschritte auf den anderen zu. Darauf könnte ein besonderer Segen liegen.

#### **4 Wer hat dieses Phänomen, stellvertretend etwas wahrnehmen zu können, entdeckt?**

Um das Jahr 1965 entdeckte die Familientherapeutin Virginia Satir u.a., dass es hilfreich ist, Systeme durch Gegenstände oder Repräsentanten nachzubilden, um die verborgene Beziehungsdynamik sichtbar werden zu lassen.

So ist es eine großartige Entdeckung, dass wir zu den verborgenen Gefühlen im Familiensystem Kontakt aufnehmen können, ohne die Familienangehörigen in der persönlichen Begegnung mit einbeziehen zu müssen.

Mittlerweile haben sich in der systemischen Arbeit unüberschaubar viele Vorgehensweisen herausgebildet, wie unterschiedlichste Systeme dargestellt werden können, indem man einzelne Personen und Elemente einander zuordnet und einen Platz im Raum gibt. Neben der Familienskulptur, der Familienrekonstruktion und dem Psychodrama ist die Arbeit mit Aufstellungen sehr populär geworden. Besonders gilt dies für Familienaufstellungen. Andererseits sind sie auch in Verruf geraten, weil sie von ihrem Begründer Bert Hellinger und einem Teil seiner Anhänger gerade in den letzten Jahren in unseriöser Weise durchgeführt wurden. Mittlerweile hat sich der überwiegende Teil der LeiterInnen von Aufstellungsseminaren von Hellinger distanziert – so auch wir. (Eine kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit von Bert Hellinger ist in meinem Buch „Endlich einen guten Platz“ zu finden.)

Es werden heute in so unterschiedlicher Art und Weise für unterschiedlichste Anliegen Systemaufstellungen durchgeführt, so dass völlig unklar ist, was unter einer „klassischen“ Aufstellung zu verstehen ist. Der gemeinsame Nenner aller Varianten ist lediglich, dass man sich die repräsentative Wahrnehmung zunutze macht. Was ist darunter zu verstehen?

Für jemanden, der es noch nicht selbst erlebt hat, ist es kaum nachzuvollziehen, dass so etwas möglich sein soll: Menschen, die nichts von meiner Familie wissen, sollen nachspüren können, welche Gefühle in der Beziehung zwischen meiner Mutter und meiner Großmutter vorherrsch(t)en.

Und doch ereignet sich diese Wahrnehmung so zuverlässig und sicher in einer Aufstellung, wie wir es von anderen Naturgesetzmäßigkeiten gewöhnt sind.

## **5 Welche Überzeugungen tragen die Aufstellungsarbeit im ISBUS?**

Drei der Überzeugungen unserer Arbeit seien hier hervorgehoben:

### **Eine autoritäre Vorgehensweisen ist unbedingt zu vermeiden**

Dem Ratsuchenden ist ein Höchstmaß an Wertschätzung entgegenzubringen und in seiner Entscheidung wird ihm Autonomie zugestanden. Deshalb ist eine allzu direktive oder gar autoritäre Vorgehensweise unbedingt zu vermeiden ist. Der Ratsuchende entscheidet, inwieweit welches Thema angeschaut wird.

Jeder der Anwesenden kann sich des Mitwirkens und Anschauens eines bestimmten Themas zu jedem Zeitpunkt entziehen.

### **Gott wirkt durch seine Schöpfung in vielfältiger Art und Weise**

In einer Aufstellung wird ein System durch Repräsentanten dargestellt, die über die Person, die sie vertreten, so gut wie nichts wissen. Dennoch (oder gerade deshalb) können diese Stellvertreter etwas von der emotionalen Befindlichkeit der dargestellten Person sagen. Wie das möglich ist, können wir bislang nicht erklären. Denn wissenschaftlich untersucht und belegt ist nur die Zuverlässigkeit der

Wahrnehmung – jedoch nicht, wie die Daten übertragen werden.

Wir gehen davon aus, dass der Mensch über weitaus mehr Möglichkeiten der Wahrnehmung verfügt als wir das im allgemeinen für möglich halten. Natürlich nutzen wir auch ein intuitives Gespür für eine Situation und Beziehung, die sich in einer Aufstellung verdichtet.

### **Die Grenzen unserer Möglichkeiten sehen**

Wir glauben nicht, dass es in unserer Macht steht, Menschen zu einer heilenden Bewegung in ihrer Seele zu bringen, damit Versöhnung stattfinden kann. Aber wir wissen und erleben, dass Gott uns mit unserem therapeutischen Handwerkszeug dazu benutzen kann, in Menschen grundlegende Muster und Festlegungen zu verändern und zu heilen. Wenn wir das miterleben dürfen, empfinden wir es als großes Vorrecht und immer als Wunder.

Von jeder Aufstellung ist zu erwarten, dass ein hilfreicher Schritt in einem Versöhnungsprozess deutlich wird. Ob die betreffende Person diesen Schritt auch gehen kann und möchte, bleibt natürlich offen. Alle Anwesenden schauen mit großer Achtung auf die persönlichen Grenzen eines jeden Menschen, eine Haltung in seinem Leben zu verändern.

Aufstellungen sind keineswegs ein Wunderheilmittel durch das Abkürzungen und Beschleunigungen in einer Entwicklung möglich wären.

## **6 Mit welchem Verständnis können sich Christen dieser Arbeit nähern?**

Wenn Gott einem Menschen das Leben schenkt, gibt er ihm / ihr nicht nur lebenswichtige Organe, sondern auch seinen Lebensodem. Der beinhaltet u.a. die Hoffnung, dass es mit der nachfolgenden Generation gut weitergeht. Allen Eltern ist der Wunsch ins Herz gelegt, ihre Kinder zu lieben.

Allerdings können wir in konkreten Fällen diese Liebesspur nicht mehr sehen, weil etwas trauriges oder auch schlimmes passiert ist. Wenn wir auch für uns persönlich dieses Geliebtsein – vor allem von unseren Eltern – infrage stellen, hat sich ein Schatten über unsere Beziehungen zu unseren Nächsten, zu Gott und uns selbst gelegt. Das hat oft Auswirkungen auf die Unbeschwertheit unseres Lebens, auf unsere Gesundheit, unser Leistungsstreben u.v.m. Dieser Schatten ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich tief, aber für niemanden ist alles nur „sonnig“.

So sehr wir uns danach sehnen, in Kontakt mit der (teilweise verschütteten) Liebesspur zu kommen, so sehr fürchten wir es auch, darauf zu schauen. Wir haben u.a. Angst, wiederum enttäuscht zu werden. Doch so wie ein Baum ohne starke Wurzeln nicht den Stürmen trotzen kann, gibt es keinen Ersatz für eine Versöhnung mit der eigenen Herkunft.

Wenn wir uns auf diesen Weg begeben, suchen wir nach den Fingerabdrücken Gottes. Wenn wir zwischen all dem Beziehungschaos Spuren Seiner Liebe entdecken, haben wir Kontakt mit der Hauptressource aller inneren Heilung.

Wie es in der Aufstellungsarbeit möglich ist, Unbewusstes ans Licht zu bringen und neue Lösungsschritte auszuprobieren, kann in diesen Zeilen nur angerissen werden. Forschungen in unterschiedlichen Disziplinen (z.B. in der Hirnforschung) haben gerade erst angefangen, so dass bislang kaum leicht zugängliche Ergebnisse vorliegen. Christen können sich diesen Möglichkeiten in dem Wissen nähern, dass es noch viele Schöpfungsordnungen Gottes zu entdecken gibt.

Zunächst können wir davon ausgehen, dass die Repräsentanten der Familienangehörigen über folgende Kapazitäten verfügen:

- \* Über die Liebesspur Gottes und die gleiche Sehnsucht zu lieben und geliebt zu werden, verfügen alle Menschen. Die Repräsentanten ebenso wie die Personen, für die die Repräsentanten stehen.
- \* Ebenso gibt es in dem Unbewussten eines jeden Menschen ein „Wissen“, wie wir in Beziehungen aufeinander reagieren.
- \* Der Sinneskanal für die konkreten Informationen ist die Intuition (ein noch nicht viel erforschtes „Sinnesorgan“), durch die ja auch Gott in unser Leben hineinspricht, wie er will.

Natürlich ist für alle solche Eindrücke und Erfahrungen nach dem biblischen Grundsatz zu verfahren: „Prüfet alles und das Gute behaltet“ (1. Thess. 5, 21).

Innerhalb dieses Prozesses wird die Schuld einschließlich der unangemessenen Schuldgefühle zum Kreuz gebracht. Paul wird unter die Verheißungen und den Segen Gottes gestellt und kann nun mit dem Herzen erfassen, weshalb das recht verstandene Eltern-ehren Zukunft gibt. So stellt sich das Instrument des Aufstellens ganz in den Dienst einer tiefen geistlichen Erfahrung. Der lebenslange Versöhnungsprozess hat für Paul in dieser Stunde einen wesentlichen und konkreten Impuls erhalten.

Alle Anwesenden spüren, wie sie in einer Haltung der Demut gerufen sind, folgenden biblischen Wahrheiten auch in Bezug auf die persönliche Lebenssituation zuzustimmen:

- Es reicht, was ich an Liebe empfangen habe, auch wenn es mir zu wenig erscheint.
- Niemand ist besser als jemand anderes. Deshalb ist es auch unangemessen, wenn wir jemanden richten.
- Nur Gott kann Menschen nach seinem Bilde formen. Ich muss niemanden verändern, auf niemand Druck ausüben oder manipulieren.
- Ich muss niemandes Versagen ausgleichen.
- Die Schuld können wir ans Kreuz bringen. Wenn wir jemandem vergeben, achten wir darauf, dass wir nicht die Verantwortung, die diese Person nur selbst übernehmen kann, auf unsere Schultern nehmen. Dann sind wir frei, unseren Platz einzunehmen. Wir sind stark genug, dem anderen beim Lasten tragen zu helfen, ohne ihn damit zu entmündigen.

Diese Vorgehensweise lässt sich erst mal nicht in das Bekannte einordnen, weil sie in ihrer theologischen Einbettung nicht genau dem entspricht, was sich sonst an unterschiedlichster Arbeit mit Aufstellungen ereignet.