



System und Lösung

*Eine Erst-Information über **Familienaufstellungen** und systemische Aufstellungsarbeit*

Diese Beschreibung ist sehr knapp gehalten, quasi im „Telegrammstil“. Ihr Ziel ist es, einen ersten Eindruck über das Wesen und die Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit zu vermitteln. Daher kann sie natürlich nicht vollständig sein. Sie ist auch nicht im Fachjargon geschrieben. Für nähere Informationen aus erster Hand empfehle ich den Besuch einer unserer Informations- und Aufstellungsrunden bzw. gute Fachliteratur zu diesem spannenden Thema.

Gründe für eine Aufstellung:

- Sie erleben in Ihrer Partnerschaft / im Beruf gerade eine Konfliktsituation und suchen nach Klarheit und mögliche Lösungswegen.
- Sie erleben sich immer wieder in ähnlichen, belastenden Situationen, z.B.:
 - in einer Opferrolle (Ausweglosigkeit, Machtlosigkeit, Sie werden häufig angegriffen/bevormundet)
 - in einer Retterrolle (Selbstaufopferung,)
 - in einer Täterrolle (unkontrollierbare, destruktive Aggressionen, Sie treffen häufig auf Menschen, die Sie wütend machen)
- Sie scheinen entweder bedürftige, aggressive Menschen oder Miesmacher ungewöhnlich stark anzuziehen.
- Psychosomatische Erkrankungen, Sucht, Essstörungen, unerklärliche widerkehrende Belastungen
- Sie stehen vor einer wichtigen beruflichen / privaten Entscheidung.

Hintergründe, Entstehung von systemischen Verstrickungen:

Schicksalsschläge, Leid oder Schuld haben oft massive, belastende Auswirkungen auf Familienmitglieder nachfolgender Generationen.

Beispiele:

Ein tragisches Schicksal wie z.B. der Tod eines kleinen Kindes, kann dazu führen, dass jemand in einer nachfolgenden Generation es sich verwehrt, das Leben in all seiner Fülle anzunehmen.

Ein schlimmes, ungesühntes Verbrechen kann zur Folge haben, dass Nachkommende dafür büßen, indem sie z.B. aggressive Partner wählen oder sich in verschiedenen Lebensbereichen ungewollt in Opferrollen manövrieren.

Umgekehrt kann großes, fremdverschuldetes Leid in vergangenen Generationen zu „Racheakten“ in späteren Generationen führen.

Auf diese Weise finden immer wieder Opfer und Täter zu einander, ohne an der ursächlichen Situation beteiligt gewesen zu sein.

Man kann beobachten, dass bestimmte, belastende Ereignisse in einer Familie dazu führen können, dass einzelne Nachkommen, meist Kinder oder Enkelkinder—auch ohne diese Ereignisse zu kennen— die belastenden Emotionen übernehmen und ihr eigenes Leben so leben,

Die Wirkung der Familienaufstellung:

*In jeder Familie gibt es lebensfördernde und hinderliche Kräfte.
Unsere innere Haltung gegenüber unseren Familienmitgliedern
und der Platz, den wir in unserer Familie einnehmen,
bestimmen, mit welchen von beiden wir vorrangig in Kontakt sind.*

Eine *systemische Verstrickung* ist nur möglich, wenn grundsätzliche Ordnungsprinzipien durcheinander geraten sind und wenn Unklarheit über den eigenen Platz, die eigene Position im Familienverband besteht.

Beispiel: Nur wer sich größer fühlt, als sein Vater, wer sich über ihn stellt, kann dessen Belastungen übernehmen. Wer sich seiner Rolle als Kind gegenüber seinem Vater mit allen Konsequenzen bewusst wird und diese Rolle gänzlich verinnerlicht befreit sich allein dadurch von dieser Last.

Die Familienaufstellung zeigt sehr klar, wie es in unserem System aussieht:

- Wer welchen Platz einnimmt
- wer mit wem in gutem oder weniger gutem Kontakt ist
- wer belastet und wer unbelastet ist
- welche innere Haltung zur Belastung führt
- und welche innere Haltung zur Befreiung führt

*Die Wirkung der Familienaufstellung entsteht
nicht durch theoretisches Wissen um die Verstrickung und derer Auflösung,
sondern durch die emotionale Beteiligung während der Aufstellung.*

Der Ablauf der Aufstellung:

Eine Aufstellungsrunde besteht aus einem oder mehreren *Aufstellern (Klienten)*, die eine Lösung für sich suchen und *Darstellern (Repräsentanten)*, die bereit sind Rollen bestimmter Familienangehöriger der Familie des Aufstellers einzunehmen.

Nach einem Vorgespräch wird der Aufsteller vom Aufstellungsleiter aufgefordert, aus der Runde Repräsentanten für bestimmte Familienmitglieder auszuwählen und nach einander intuitiv in den Raum zu stellen. (Das Vorgespräch wird so geführt, dass die anderen Teilnehmer keine Informationen über Charaktere erhalten).

Danach setzt sich der Aufsteller an seinen Platz und kann die Aufstellung von außen betrachten.

Sobald die Repräsentanten an ihrem Platz sind, werden spontan Reaktionen sichtbar, die nun nicht mehr den Repräsentanten, sondern den tatsächlichen Familienangehörigen zuzuordnen sind.

Sehr schnell wird erkennbar, wer mit wem in welcher Verbindung steht, wer belastet und wer unbelastet ist.

Im weiteren Aufstellungsverlauf werden Bewegungen und Rituale durchgeführt, die zur Entlastung des Aufstellers beitragen. Diese zu erkennen und ihnen zu folgen ist Aufgabe des Aufstellungsleiters.

Zum Schluss nimmt der Aufsteller i.d.R. seinen eigenen Platz in der Aufstellung ein.

*Familienaufstellungen sind stark lösungsorientiert.
Sie suchen nach guten Kräften für die Lösung von Konflikten und Problemen in unseren Familien.
Sie ersetzen nicht unbedingt die Arbeit an der Lösung, geben jedoch in aller Regel präzise Hinweise auf
Lösungen.*

Warum sind unsere Positionen „in unseren Systemen“ so wichtig?

Was im Arbeitsbereich selbstverständlich ist, gilt—übertragen—auch für alle anderen Bezugssysteme (Familie, Freundeskreis, etc.):

Wenn die Schreibkraft sich über den Manager stellt und dessen Aufgaben übernimmt weil sie meint, er wäre dem nicht gewachsen, wird es für beide kompliziert und belastend.

Wer im Familienverband die Aufgabe (Last) eines „Größeren“ (z.B. Vorfahren) übernimmt, für ihn sühnt, sein Schicksal übernimmt, etc. stellt sich damit über diesen. Diese Person kann sich davon nur befreien, wenn sie sich ihrer tatsächlichen Position bewusst wird und diese einnimmt.

Die Aufstellung zeigt sehr klar, wer welchen Platz jemand einnimmt. Beispiel:

- Ich stehe hinter dir (ich stütze dich)
- Ich stehe auf gleicher Ebene an deiner Seite
- etc.

Körperbewegungen und Emotionen der Repräsentanten geben Aufschluss darüber, welche Kräfte im System wirken, wo Belastungen und wo Unterstützung zu finden sind.

Wie ist es erklärbar, dass Menschen Emotionen Anderer übernehmen ohne diese Personen zu kennen?

Auch wenn einige meinen diesen Effekt erklären zu können:

Eine „wissenschaftliche“ Erklärung dafür gibt es bis dato nicht. Das Phänomen ist seit Jahrtausenden bekannt und mag ein Hinweis darauf sein, dass Menschen auf einer Ebene miteinander verbunden sind, die über konventionelle Kommunikation hinaus geht.

Kann man nur Familien (Herkunftsfamilie) aufstellen oder gibt es auch noch andere Aufstellungsformen?

In jedem System gibt es vorrangig drei Kräfte, deren Zusammenwirken darüber entscheidet, wer es im System leicht und wer es schwer hat bzw. wie stark das System insgesamt ist:

- Die Ordnung (Hierarchie; wer war zuerst da? Wer hat Vorrang?)
- Der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen (wer investiert, wer nimmt?)
- Die Bindung ans System (Zugehörigkeit, Solidarität)

Solche Systeme finden wir auch in der gegenwärtigen Familie / Partnerschaft, in Firmen (Organisationsaufstellungen) und auch dann, wenn wir das Zusammenwirken sogenannter „innerer Anteile“ wie Überzeugungen, Ressourcen, Ziele, Blockaden, Ängste etc. betrachten.

Auch hier kann man Repräsentanten in Rollen stellen und bei Blockaden Lösungsimpulse suchen.



Gerald Schifneg ist

- NLP-Trainer, Wirtschaftsstrainer
- zert. Sozial- und Lebensberater (systemische Familienberatung)
- Leiter für Familien- und Organisationsaufstellungen
- gewerblicher Vermögensberater
- *und Gründer & Leiter der KOGESTRAININGS-Akademie*



Kontakt:

Gerald Schifneg,
A-8055 Graz,
Birkenweg 11
+43(664) 2219476
office@koges.at
www.koges.at