

## AUF-LÖSEN durch AUF-STELLEN

Wer kennt das nicht: Immer wieder begegnen uns dieselben Situationen, wir blockieren uns, sabotieren unseren Erfolg, unsere Beziehungen,... Das geschieht natürlich meistens völlig unbewusst. Kaum wollen wir etwas verändern, zieht uns eine unsichtbare Kraft wieder in alte Muster. Dann die verzweifelten Fragen wie: „Warum begegnet mir bloß immer der falsche Partner/die falsche Partnerin, warum habe gerade ich immer Pech in der Arbeit, einen unmöglichen Chef, gemeine ArbeitskollegInnen, warum haben andere Erfolg, Geld, Glück, Gesundheit und bei mir wird das nichts, obwohl ich mich doch so sehr anstrengende,...“ Die Liste ist endlos lang. Natürlich ist es viel leichter und bequemer, die Schuld im Außen zu suchen, Lösung ist es allerdings keine.

Aus meiner Erfahrung als Aufstellungsleiterin weiß ich, dass es schier unmöglich ist, mit dem Verstand Hintergründe und Vernetzungen zu erfassen, die zu den oben beschriebenen Auswirkungen im Leben führen können, denn wir Menschen sind eingebunden in höhere Zusammenhänge, die auf uns einwirken und die mit unserer Kopflöge einfach nicht nachvollziehbar sind. Zunächst ist es wichtig anzuerkennen, dass wir alle Teile eines Herkunfts-Systems sind und somit auch mit unseren Ahnen verbunden sind. Dazu kann man sich folgendes Bild vorstellen: Wir stehen zwar alle für uns als Einzelindividuen im Leben – so wie ein einzelner Baum – doch unter der Oberfläche sind wir unsichtbar mit unseren Wurzeln mit anderen Bäumen verbunden, also sozusagen mit unserer Baumgruppe.



Über diese Verbindung beziehen wir unsere Kraft, von dort kommt unser Urvertrauen, unser Gefühl der Zugehörigkeit – vorausgesetzt dass wir es als Kind so erfahren haben. Meistens jedoch ist dem nicht so und viele Menschen wenden sich aufgrund von Enttäuschungen und Verletzungen von ihrer Familie ab und vergessen dabei, dass die unsichtbaren Wurzeln dennoch nie durchtrennt werden können, denn sonst wären wir ja nicht

auf der Welt. Es sollte uns bewusst sein, dass wir – ob wir wollen oder nicht – alle tief mit unserer Sippe in Liebe und Treue verbunden sind und zwar unabhängig davon, wie unsere Kindheit verlaufen ist. Es geht soweit, dass wir Familienschicksale übernehmen – auch wenn wir die betreffende Person niemals kennen gelernt haben. Ein Beispiel: Eine Klientin leidet an einer psychischen Krankheit. In der Aufstellung zeigt sich, dass eine starke Verbindung zur Großmutter besteht, die ebenfalls psychisch krank war und in einer Anstalt verstarb, bevor die Klientin geboren wurde. In der Übernahme der Krankheit und des Schicksals wird die Geschichte der Großmutter in Erinnerung gerufen. Sobald ihr ein guter Platz im System gegeben, und ihr Schicksal anerkannt und geachtet wird, kann die Klientin das übernommene Leid symbolisch zurückgeben. Ich habe es schon erlebt, dass sich nach einer Aufstellung Themen aufgelöst haben, welche die Klienten bereits jahrelang – oft trotz Therapie – nicht lösen konnten.

Warum machen wir Menschen denn überhaupt solche unlogischen Dinge und übernehmen fremdes Leid, fremde Geschichten? Das ist doch absurd! Um diese Frage, die mir oft kopfschüttelnd gestellt wird, zu beantworten, müssen wir uns folgendes vor Augen halten: Wir werden alle völlig hilflos und bedürftig geboren und unser Überleben hängt vom Wohlwollen unserer Sippe ab. Allein schon deshalb sind wir in einer unglaublichen Loyalität mit all jenen verbunden, die unser Überleben sichern. Aus dieser kindlichen Loyalitätsliebe heraus sind wir bereit, deren Schicksal mit zu tragen oder zu übernehmen. Das betrifft in erster Linie unsere Eltern, aber auch die Großeltern und unsere Geschwister. Auch Tanten und Onkel zählen zur Sippe. Wenn man ein wenig Ahnenforschung betreibt, dann kommt man schnell auf traurige, schwere Geschichten und Schicksale, die in der Familiengeschichte geschehen sind. Manche Schicksale erscheinen zu groß und zu schwer für einen einzelnen Menschen (zum Beispiel für den kriegstraumatisierten Vater), sodass ein Nachkommender bereit ist, einen Teil dieser Geschichte zu übernehmen. Dabei spielt der Faktor Zeit keine Rolle. Der „loyalen Kinderseele“ ist es egal, dass der Krieg ja schon längst vorbei ist. „Seelenlogik“ hat nichts mit „Kopflöge“ zu tun. Das macht es eben so schwierig, die Dynamik, welche der Aufstellungsarbeit zugrunde liegt, zu erklären.

Was passiert denn in einer Aufstellung und warum führt diese Arbeit oft zu umfassenden und erstaunlichen Lösungen?

In einer Aufstellung arbeiten wir sozusagen außerhalb der Zeit. Alte Geschichten und Dramen kommen an die Oberfläche und können so gesehen und geachtet werden und damit heilen. Dazu übernehmen die bei einer Aufstellung anwesenden Personen stellvertretend die jeweiligen Rollen der zum System der Klienten gehörenden Personen – also z.B. der verstorbene Großvater. Die Stellvertreter werden von der Klientin/dem Klienten an einem Platz im Raum gestellt mit der Bitte, die jeweilige Person darzustellen, während der Klient/die Klientin zunächst als Zuseher die Aufstellung verfolgt. Warum die Stellvertreter dann plötzlich Zugang zu den Gefühlen von den ihnen komplett unbekannt Menschen haben,

welche sie repräsentieren, bleibt unerklärlich. Tatsache ist, dass es funktioniert. Nicht nur, dass sich Zusammenhänge und Hintergründe zeigen, die vorher völlig im Dunklen lagen, auch tiefe Heilprozesse, die das gesamte System betreffen, können geschehen.

Wichtig ist mir persönlich, die Aufstellungsarbeit als eine Art Ritualgeschehen zu sehen und einen Rahmen zu schaffen, in welchem Respekt, Vertrauen und Demut im Vordergrund stehen. Nur so können sich die Klienten und auch die Stellvertreter ganz auf die Aufstellung einlassen und durch teilweise sehr tiefgehende emotionale Prozesse führen lassen, um diese dann zu einer Lösung zu bringen. Diese wirkt noch oft lange nach einer Aufstellung nach. Auch die Stellvertreter können von einer Aufstellung sehr profitieren, denn oft betreffen die Themen eigene Lebensbereiche und Verstrickungen werden dadurch klar erkennbar. Sogar auf die anderen Mitglieder eines Systems kann eine Aufstellung heilsam wirken, selbst wenn diese von der Aufstellung gar nichts wussten.

Um die Aufstellungsarbeit wirklich zu be-greifen, muss man sich darauf einlassen, denn es ist eine ganz persönliche Erfahrung, die sich mit Worten nur schwer beschreiben lässt. Wer diese Methode kennen lernen will bzw. bereit ist, sich den eigenen Themen zu stellen, ist herzlich eingeladen, an einem Aufstellungstag teilzunehmen.

Nähere Info und Anmeldung unter:  
[www.neela.at/systemische-aufstellungen](http://www.neela.at/systemische-aufstellungen).

Nadja Ehritz  
Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin  
Aufstellungsleiterin  
Integral-Systemischer Coach