

## **Sie waren noch nie bei einer Aufstellung?**

Aufstellungen wirken auf einer Ebene, die über den einzelnen Menschen hinausreicht: auf der Ebene des Familiensystems (und auf weiteren kollektiven Ebenen wie Krieg, Flucht, Vertreibung ...). Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand mit seinen Angehörigen einen guten, schlechten oder gar keinen Kontakt hat. Diese Einflüsse wirken als inneres Erleben, als Lebensmuster oder Lebensgefühle in allen Beteiligten nach und werden oft genug von Generation zu Generation weitergegeben.

Mit Aufstellungen lassen sich diese Einflüsse auf das eigene Leben (und auf das der eigenen Kinder klären).

Allein die Entscheidung, sich diese Dinge anzuschauen, um sie zu lösen, ist sehr heilsam. Damit öffnen Sie die Tür, durch die sich die Dinge ans Licht wagen können, die sie innerlich bewegen. In dem Maße, wie sie sichtbar werden, dürfen Einsichten. Oftmals bekommen diesen Dinge erst einen Namen und können dadurch bewusst werden.

Im nächsten Schritt wählen Sie allein nach Gefühl Stellvertreter dafür aus und lassen dieses innere Bild räumlich aufstellen, so wie sie es für stimmig empfinden.

Die Stellvertreter repräsentieren das innere Bild, die innere Haltung der aufstellenden Person. Sie sammeln sich und konzentrieren sich auf ihre Wahrnehmung: Welche Gefühle können sie in sich selbst wahrnehmen? Welche Gefühle haben sie in Bezug zu anderen Stellvertretern? Welche Bewegungsimpulse kommen? Welche Gedanken/Worte entstehen?

Dadurch bekommen die Dinge, die bisher im Verborgenen (unbewusst heißt nicht weg, sondern nur woanders) gewirkt haben, eine Gestalt, werden greifbar und be-greifbar.

Später dann werden durch Veränderungen der Positionen neue Standpunkte und mit ihnen neue Blickwinkel eröffnet. Lösungssätze werden gesprochen, die innere Einstellungen verändern. So wie ein System größer ist als die Summe der einzelnen Bestandteile, so hat auch hier die Veränderung von auch nur einem Beteiligten eine Wirkung, die weit über ihn hinausreicht. Der Heilungsimpuls wirkt auf die ganze Gruppe. Es kommt zu einem Synergieeffekt, der sich auf alle überträgt und bei allen immer tiefere Schichten für eine Heilung öffnet.

Diese Atmosphäre wird von den Aufstellungsteilnehmern in der Regel als sehr berührend wahrgenommen. Die Klärung und neue innere Ordnung wird als sehr heilsam erlebt und innerlich auf die eigene Situation und den eigenen Alltag übertragen.

Wenn Sie zum ersten mal an einer Aufstellung teilnehmen wollen, lohnt es sich, Erkundigungen einzuziehen:

- Gab es schwere Schicksale in der Familie?
- Wurde jemand ermordet, entmündigt, abgetrieben, in eine psychiatrische Klinik/Heim/zur Adoption gegeben, ...?
- Wurde jemand aus der Familie ausgeschlossen oder verschwiegen, mit wem wird Kontakt vermieden?
- Gab es Selbstmorde, Unfälle, ...?
- Hat ein Elternteil oder ein Vorfahr seine Mutter oder seinen Vater früh verloren?
- Schwere Krankheiten, chronische Erkrankungen?
- Gab es Geheimhaltungen (z. B. sexuelle Übergriffe o.ä.) in der Familie?
- Andere schwere oder auffällige Schicksale?
- Schwierige Situationen im eigenen Leben, die in ähnlicher Weise immer wieder so auftreten?