

Nachfolgend finden Sie eine kurze Einführung zu Systemaufstellungen und Informationen zu mir und meiner Arbeitsweise.

## **1. Wofür sind Aufstellungen hilfreich?**

Aufstellungen bringen in kurzer Zeit ans Licht, was in der Tiefe wirkt. Sei es in der eigenen Familie, in Arbeitsteams aber auch in größeren Gefügen wie Schulen, Betrieben oder politischen Systemen. Durch den Blick über den Einzelnen hinaus auf das Ganze, wird sichtbar und fühlbar wie jeder zueinander steht und wie es jedem im System geht.

Erst in dem man die Sicht, die Gefühle und Bedürfnisse eines jeden Beteiligten wahrnimmt und anerkennt, kann eine Lösung gefunden werden, die auch alle berücksichtigt.

Neben direkten Fragen zu der eigenen Gegenwarts- und Herkunftsfamilie lassen sich auch Symptome, Gefühle oder Krankheiten aufstellen. Unerwartet oft, stehen sie in Verbindung mit Ereignissen in der Familie und werden somit in einem neuen Zusammenhang verständlich.

Im beruflichen Kontext liefern Aufstellungen wertvolle Einsichten und Lösungen, sei es beim Wunsch nach Veränderungen oder mehr Erfolg, bei Schwierigkeiten im Team oder um Lebensträume und Entscheidungsoptionen anzuschauen.

Auch unsere innere Haltung zu Glück, Wohlstand und Gesundheit, ja zu Leben und Tod, können wir uns auf diese Weise bewusst machen. Damit haben wir die Chance, uns anhand der gewonnen Erkenntnisse neu auszurichten.

Immer wenn wir bei einem, für uns bedeutsamen Thema an eine Grenze kommen, kann eine Systemaufstellung ein gute Möglichkeit sein, neue Wege und Lösungen aufzuzeigen.

Manchmal kann man sein Anliegen bis zum Moment der Aufstellung noch gar nicht so eindeutig benennen. Gern helfe ich dabei, es zu klären.

Die Zeit für eine Aufstellung ist dann reif, wenn man spürt, „ich bin bereit für einen neuen Schritt im Leben“.

### Die Aufstellungsarbeit ist ein Weg um

- ◆ familiäre Beziehungen zu klären
- ◆ Partnerschaftsthemen zu lösen
- ◆ Kinder zu entlasten
- ◆ Krankheit in neuem Licht zu sehen
- ◆ belastende Gefühle zu verstehen und zu verwandeln
- ◆ Lösungen für berufliche Themen zu finden
- ◆ der eigenen Berufung näher zu kommen
- ◆ Entscheidungen leichter zu treffen
- ◆ Altes zu verabschieden, damit Raum wird für Neues.
- ◆ über das Leben zu lernen und persönlich zu wachsen
- ◆ In die Kraft zum Handeln zu kommen

## 2. Wie ein Aufstellungsseminar bei mir abläuft.

Manchmal höre ich: 'Wie soll das eigentlich gehen? Da komme ich in ein Seminar wo lauter mir unbekannte Leute sind und dann soll ich mich da öffnen und von meinen Problemen erzählen? Wie kann ich mir das denn vorstellen?'

Ich empfehle dafür an einem Aufstellungsseminar als Teilnehmer ohne eigene Aufstellung teilzunehmen - so lässt sich die Atmosphäre gut erfahren. Gerne beschreibe ich im folgenden jedoch auch einmal den Ablauf, um einen ersten Eindruck zu vermitteln.

In einem Raum sitzen zwischen 10 und 20 Menschen in einem Stuhlkreis. Nachdem ich den Ablauf und das Organisatorische bekannt gebe und eventuelle Fragen beantworte, gibt es eine Vorstellungsrunde. In dieser sagt jeder seinen Namen und ob er aufstellen möchte, oder als Stellvertreter da ist. Dann lade ich zu einem Moment der Stille ein, um uns ganz im Moment einzufinden.

Dann folgt die erste Aufstellung: Ich bitte einen Teilnehmer mit einem Anliegen sich neben mich zu setzen und frage ihn worum es ihm geht. Je nach Anliegen frage ich, wer zu seiner Familie, bzw. zu seinem beruflichen System dazugehört und welche besonderen Ereignisse es gab. Daran wird ersichtlich, welche Personen in diesem Fall relevant sind und aufgestellt werden.

Aus dem Kreis der Anwesenden wählt der Teilnehmer nun Stellvertreter für die Personen aus, um die es geht. Jeder ist frei zu entscheiden, ob er sich als Stellvertreter zur Verfügung stellt oder nicht.

Die aufgestellten Personen werden von dem Teilnehmer zueinander in Beziehung gestellt. Als Leiter unterstütze ich die Stellvertreter dabei in ihre Rollen zu gehen und das auszudrücken was sie wahrnehmen. Die Stellvertreter befinden sich jetzt in einer repräsentativen Wahrnehmung, das heißt, sie erleben die Gefühle und Körperwahrnehmungen des Menschen, den sie vertreten. Dies fällt in der Regel leicht, auch wenn man sich das anfänglich gar nicht vorstellen konnte.

In dem die Stellvertreter gefragt werden, wie es ihnen geht, ergibt sich ein komplexes und präzises Abbild der jeweiligen Situation. Es wird deutlich, welche Gefühle und Bedürfnisse jeder hat. Davon ausgehend, stellen sich die Stellvertreter nun Schritt für Schritt an den Platz, der für jeden stimmig ist. Je nach Bedarf gebe ich als Aufstellungsleiter Impulse - bis es zu einem abschließenden guten Bild kommt. Dabei ist die konkrete Vorgehensweise bei jedem Teilnehmer auf seine Situation abgestimmt: Die Bewegungen sind immer individuell und neu.

Eine Aufstellung dauert in der Regel zwischen 30 und 90 Minuten. Danach achte ich darauf, dass die Teilnehmer und Stellvertreter wieder gut bei sich ankommen. Meist folgt auf eine Aufstellung eine kleine Pause. In den Pausen bitte ich die Teilnehmer, nicht über die Aufstellung zu sprechen, damit derjenige, der aufgestellt hat, ganz in seiner inneren Bewegung bleiben kann.

Schon nach den ersten Aufstellungen weicht die anfängliche Anspannung einer Erleichterung und Dankbarkeit. Mit seinen Themen angenommen zu sein und Unterstützung von so vielen Menschen gleichzeitig zu erhalten, und ist eine ermutigende und berührende Erfahrung.

Am Ende des Tages hat man zusammen viel Bewegendes erlebt und eine Verbundenheit ist entstanden. Ein Aufstellungsseminar ist für viele oft der Anfang von einem neuen Weg zu mehr Klarheit und Kraft, einer größeren Liebe und innerer Weite. Ein Weg der immer neu und spannend bleibt, so wie das Leben selbst.

### **Auch ohne eigenes Anliegen ist ein Aufstellungsseminar eine wertvolle Erfahrung – die Teilnahme als Stellvertreter lohnt, denn:**

- ◆ Man erhält Einblicke in die Dynamiken, die in Familien wirken und bekommt so auch mehr Klarheit über die eigene Familie.
- ◆ Eigene Themen lösen sich manchmal schon durch das Miterleben von den Aufstellungen der Anderen.
- ◆ Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, erhalten neue Ideen und Ansätze für Lösungsmöglichkeiten.
- ◆ In der Atmosphäre von gesammelter Stille bekommt man leichter Kontakt zur eigenen Mitte.
- ◆ Das Miteinander von Mensch zu Mensch ermöglicht neue Begegnungen und Austausch, oft auch über die Seminare hinaus.

### Welche Voraussetzungen gibt es, um Stellvertreter zu sein ?

Besondere Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind nicht notwendig - lediglich die Bereitschaft, sich auf das einzulassen, was man in diesem Moment wahrnimmt.

Beim ersten Mal ist es meist eine verblüffende Erfahrung, Gefühle eines anderen Menschen so genau und so unmittelbar wahrnehmen zu können.

Wenn man dann merkt, wie einfach es ist, für eine Zeit „in anderen Schuhen zu gehen“, wird jede Stellvertreter-Rolle zu einer Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern.

Jeder Mensch, den man auf diese Weise fühlen darf, verhilft zu einem größeren Einfühlungsvermögen und einem tieferen Verständnis für unser menschliches Dasein mit all seinen Facetten.

### **Über meine Arbeitsweise**

In meiner Arbeit schaffe ich einen Raum, in dem jeder willkommen ist, wie er oder sie ist.

Achtsamkeit, Klarheit und Ruhe prägen mein Vorgehen. Ein liebevoller und achtungsvoller Umgang miteinander ist für mich selbstverständlich. Jedes Anliegen erhält seine volle Zeit.

Interessierten, die sich noch nicht sicher sind, ob ein Thema auf diese Weise angeschaut werden kann, biete ich die Möglichkeit in einem Vorgespräch zu überprüfen, ob eine Aufstellung in diesem Moment ihres Lebens für sie geeignet ist.

Bei Bedarf begleite ich Sie nach einer Aufstellung gerne in der Einzelarbeit weiter. Auch hier arbeite ich lösungs- und ressourcenorientiert und immer individuell.

Ergibt sich darüber hinaus Unterstützungsbedarf in anderen Bereichen, verfüge ich über ein breites Netzwerk von Menschen, an die ich weiterverweisen kann.

## Mein Weg mit der Aufstellungsarbeit

Seit meinem 20. Lebensjahr habe ich regelmäßig an Aufstellungsseminar besucht. So durfte ich schon früh die lösende Kraft dieser Arbeit für mich und mein Leben erfahren.

Die intensive Beschäftigung mit dem Tod im Rahmen von Pflege und Sterbebegleitung, sowie auch mein eigener Heilungsweg haben mich rückblickend auf diese tiefe Arbeit mit der menschlichen Seele vorbereitet.

Eine 1 ½ jährige fundierte Ausbildung im Familienstellen genoss ich bei Harald Homberger in Kassel. Von 2007-2009 schloß sich eine weitere Ausbildung bei Bert Hellinger an.

Mehrmals jährlich besuche ich Weiterbildungen und Supervision. Mittlerweile habe ich in sechs Jahren Praxis viele hundert Aufstellungen geleitet.

Durch mein medizinisches Wissen als Heilpraktiker kann ich bei Krankheiten oder Störungen auch die körperlich-medizinische Seite verstehen und berücksichtigen.

Systemaufstellungen setze ich sowohl in Seminaren als auch in der Einzelarbeit in meiner Praxis ein. Hier arbeite ich mit Figuren, Hockern oder Bodenankern oder mit Aufstellungen in der Imagination.

Zusätzlich setze ich weitere hilfreiche Möglichkeiten ein, um die Aufstellungsarbeit zu unterstützen und zu vertiefen: Neben dem Gespräch sind das vor allem Heilmassagen, Traumatherapie, Innere-Kind-Arbeit, Entspannungsverfahren und Coaching.

Letztendlich sehe ich meine Begleitung als einen Dienst am Leben. Mit jeder Beziehung die sich klärt, werden wir freier unser eigenes Leben zu leben. Kommt die Liebe wieder ins Fließen geht es uns gut und wir haben Kraft zum Handeln.



Johannes Schmidt, Systemischer Therapeut