

Was sind Systemische Aufstellungen - Systemische Strukturaufstellungen?

Systemische Aufstellungen sind ein Verfahren, das bei der Klärung von Anliegen aus unterschiedlichsten Problemfeldern hilfreich ist. Die Probleme können sich innerlich wie auch in verschiedensten Systemen als Konflikte, als Störungen, als Symptome oder gar Krankheiten, als Krisen und vieles mehr manifestieren.

Mit Hilfe der Systemischen Aufstellungen können wir auf einer tieferen und unserem üblichen Denken oft unzugänglichen Ebene mehr Klarheit gewinnen, Blockaden eruieren und auflösen, Prozesse in Gang setzen, unüberwindbar scheinende Schritte setzen und Prozesse zum Abschluss bringen. Dies ist vor allem relevant, wenn wir oder das System stagniert und blockiert sind, wenn Probleme trotz guter Bemühungen nicht verschwinden oder gar in eine Eskalation zu münden drohen oder Schritte keine guten Ergebnisse zeitigen. Auch können wir erfahren, welche Schritte in die Zukunft gute Wirkung erzielen.

Es können sämtliche (Teil-)Systeme wie Familien, Organisationen, Körpersysteme, abstrakte Systeme usw. aufgestellt werden. Die Systemteile werden dabei durch Personen mit ihren Körperempfindungen oder mit Objekten als Repräsentantinnen und Repräsentanten dargestellt.

Systemische Strukturaufstellungen sind eine Weiterentwicklung der Systemischen Aufstellungen durch Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd. Dabei gehen wir davon aus, dass uns die Struktur eines Systems und nicht die Inhalte eines Anliegens den Weg hin zu einer stimmigen Ordnung zum guten Ergebnis führen.

Systemische Strukturaufstellungen orientieren sich an einem vorgängig definierten Ziel oder guten Ergebnis. Die Ziele können sehr vielfältig sein. Das gute Ergebnis kann sich in Finden von Ruhe und Gelassenheit, in neuem Selbstvertrauen, in neu gefundenen Möglichkeiten zur Neuausrichtung, in Zugang zur Liebe ... ausdrücken. Der Prozess dahin geschieht durch Klären und Ordnen, durch Anerkennen von Geschehenem, durch Einbezug von Ausgeklammertem und durch das Nachholen von nicht statt gefundenen Prozessen.

Aufstellungen sind keine Wahrheiten. Sie zeigen uns Möglichkeiten, eine Situation anders und neu zu erfahren, neu zu verstehen, neu zu interpretieren und diese in eine stimmige Richtung weiterzuentwickeln.

Eine regelmässige Teilnahme in Aufstellungen als Repräsentantin und Repräsentant fördert unser Verständnis für systemische Zusammenhänge und für die hilfreiche Neugestaltung von unüberschaubaren und belastenden Situationen, sei es persönlich oder im Zusammenspiel mit andern. Auch wird durch das Nachempfinden von uns bisher unbekanntem Beziehungsdynamiken und dazugehörigen Befindlichkeiten unsere Fähigkeit zur (Selbst-)Empathie massgeblich gefördert.

Da Systemische Strukturaufstellungen für die Repräsentantinnen und Repräsentanten keine Kenntnis über die Problemschilderung verlangt, können Anliegen auch anonymisiert bearbeitet werden.

