

Mehr Informationen zum Thema

SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN

Im systemischen Ansatz betrachtet man nicht einen Menschen und sein Problem, sondern die Zusammenhänge im jeweiligen System (beispielsweise Familie, Beziehung, Beruf), in dem sich das Problem zeigt.

Jeder Mensch gehört verschiedensten Beziehungssystemen an. Oft sind gerade die unbewussten Bindungen zu einem System der Grund dafür, dass wir mit Familienmitgliedern, Freunden, Vorgesetzten oder Kollegen nicht zurechtkommen, sich manche Probleme hartnäckig einer Lösung widersetzen, oder uns Glück und Erfolg versagt bleiben.

Systemische Aufstellungsarbeit ist eine außergewöhnlich wirkungsvolle Methode, um die Dynamiken, Verbindungen und Hintergründe aufzuzeigen die in einem System existieren.

Persönlicher Nutzen und Anwendungsgebiete:

- Neue Einblicke, Zusammenhänge, Perspektiven und Lösungswege erlangen
- Konfliktlösung, Erkennen und Auflösen unpassender Rollen und Muster
- Klärung wiederkehrender Probleme in der Familie
- Den eigenen Platz im Leben finden
- Hilfe bei Entscheidungsfindungen
- Klärung von Problemen, die mit Nähe und Distanz zu tun haben
- hinter Problemen liegende Zusammenhänge erfahrbar und Lösungen erlebbar machen

Der Ablauf einer systemischen Aufstellung:

Wir vereinbaren einen Gesprächstermin, um im Vorfeld Ihr Anliegen und Ziel für die Aufstellung zu klären (bis zu 60 Minuten im vereinbarten Aufstellungshonorar enthalten) und im Gespräch die für die Aufstellung wichtigen Teile zu identifizieren.

Bei der Aufstellung selbst wählen Sie aus den anwesenden Personen **Stellvertreter** (sog. Repräsentanten) für sich selbst und die für Ihr Anliegen relevanten Personen aus und stellen diese **nach Ihrem inneren Bild in Bezug zueinander** im Raum auf.

Die Stellvertreter werden zu den Wahrnehmungen (Körperempfindungen, Empfindung von Nähe oder Distanz, Zugehörigkeit oder Abneigung, Emotionen, Impulsen etc.) am ihnen zugewiesenen Platz befragt. Bereits die so gesammelten Informationen können klärend wirken und neue Sichtweisen ermöglichen.

Im Verlauf der Aufstellung werden die Repräsentanten gebeten, neue Plätze einzunehmen, oder sich frei zu bewegen, vielleicht auch einzelne Sätze zu sprechen. Als Aufstellungsleiterin suche ich in stetem Kontakt mit Ihnen ein Lösungsbild, in dem alle Beteiligten einen adäquaten Platz finden, an dem sie sich wohl und geachtet fühlen.

Gegen Ende des Aufstellungsprozesses haben Sie selbst die Möglichkeit, Ihren Platz im Lösungsbild einzunehmen, um die Lösung nun auch im Inneren Ihres Systems wahrzunehmen.

Sabine Eichinger

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin

• Lebensberatung • Coaching • Persönlichkeitsentwicklung • Begleitung bei Krisen & Veränderungen • Systemische Aufstellungen •

Wirkungsweise:

Durch das Miterleben des Aufstellungsprozesses und das Lösungsbild können Sie neue Perspektiven und Lösungswege erkennen. Die Veränderung wirkt durch die Erfahrungen, die wir im Aufstellungsprozess machen (z.B. wie es ist, am „richtigen“ Platz oder in einem guten, „ressourcevollen“ Zustand zu sein), nicht durch Deutung.

Eine systemische Aufstellung kann helfen, von festgefahrenen Innenbildern zu befreienden Lösungsbildern zu gelangen, die wir am Ende der Aufstellung verinnerlichen und auf uns wirken lassen können. Die Liebe und Energie, die jedem System innewohnen, können wieder fließen.

Aufstellungen in der Einzelberatung:

Wenn Sie fremdes „Publikum“ scheuen, oder aus anderen Gründen nicht mit Repräsentanten aufstellen wollen, besteht auch die Möglichkeit, mit Figuren am Tisch aufzustellen, oder die Systemteile mit Platzhaltern am Boden darzustellen. Sie haben dabei die Gelegenheit, selbst in die betreffenden Positionen zu schlüpfen und so neue Blickwinkel und Sichtweisen zu erlangen und erhalten auch von mir Feedback aus den jeweiligen Positionen. Diese Sonderformen der Aufstellungsarbeit sind ebenso effektiv wie Aufstellungen in der Gruppe.

Grundlagen, Weiterentwicklung und gängige Anwendungsbeispiele:

- **Grundlage** bildet das Welt- und Menschenbild der Familientherapeutin **Virginia Satir**. Sie entwickelte in den 1960er-Jahren die Technik der **Familienskulptur**, um Beziehungen und Verhalten von Familienmitgliedern symbolisch darzustellen und so unsichtbare Bindungen und festgefahrene Kommunikationsabläufe sichtbar zu machen.
- **Familienaufstellung**: Aufstellen von Familiensystemen (Bert Hellinger)
- **Systemische Strukturaufstellungen** (Matthias Varga von **Kibéd** und Insa **Sparrer**): Es können Personen und/oder abstrakte Teile, Probleme, außerfamiliäre, familiäre, interne und externe Systeme aufgestellt werden.
- **Organisationsaufstellung**: Aufstellen von und für Organisationen, Teams, Abteilungen und deren Mitglieder und Probleme

Ich bin seit drei Jahren **in der Weiterentwicklung von Aufstellungsarbeit** in einem Netzwerk von Organisationsaufstellern, Praktikern und Wissenschaftlern der Universität Bremen, der Wirtschaftsuniversität Wien und der Fachhochschule Steyr tätig. Dabei beschäftige ich mich mit innovativen Aufstellungsformaten und habe experimentelle Aufstellungen geleitet, die wissenschaftlich begleitet und publiziert wurden.

Aufstellungen können für unterschiedliche Themen eingesetzt werden - vom kreativen Umgang mit Ideen bis zur Hilfestellung bei scheinbar unlösbaren Problemen.

Wenn Sie meine Arbeitsweise kennenlernen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, als Stellvertreterin oder Repräsentant an einer Aufstellung teilzunehmen.

Wien, im Juli 2015

Sabine Eichinger

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit kann eine geschlechtsspezifische Differenzierung der Sprache (wie z.B.: StellvertreterInnen, AufstellerInnen, WissenschaftlerInnen) nicht durchgehend berücksichtigt werden. Entsprechende Begriffe gelten daher im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

• Telefon: +43 680 44 60 711 • E-Mail: info@sabine-eichinger.net • Homepage: www.sabine-eichinger.net •