



Meine große Liebe

Das will ich hier mal klar stellen – die Faszination freier systemischer Aufstellungen

Ich weiß nicht mehr genau, wann mein „erstes Mal“ stattgefunden hat. Der erste Einsatz als Stellvertreterin bei einer freien systemischen Aufstellung erforderte eine gewisse Abenteuerlust. Ich wusste nicht, was auf mich zukommen und bleibenden Eindruck hinterlassen würde. Intuitiv sollte ich sein, sagte man mir, mich öffnen und einfach meinen Impulsen folgen. Gut. Na dann mal los!

Eine kurze Skizze über Aufstellungsarbeit, wie ich sie kenne und praktiziere:

Der Aufstellende hat ein Thema mitgebracht, das harmonisiert werden soll. Dieses Thema wurde vorher mit der Moderatorin besprochen, ebenso die möglichen Beteiligten aus dem Leben der Aufstellenden. Das können lebende oder tote Personen sein, Dinge, innere Anteile, Symptome, Gefühle und vieles mehr. Mehrere Personen sind dabei, um als Stellvertreter zu fungieren, bekommen ihre Rolle aber nur rein energetisch übertragen, wissen also nicht, für wen oder was sie stehen. Sie fühlen in sich hinein, gehen zu den anderen Beteiligten in Beziehung. Die Moderatorin stellt Fragen, sie bringt Energien mit hinein oder fügt weitere Stellvertreterrollen hinzu. Das macht sie in Absprache mit dem Aufstellenden so lange, bis sich eine Blockade gezeigt hat bzw. sich etwas spürbar harmonisiert hat und alle Beteiligten sagen, so fühlt es sich gut an, so kann es stehenbleiben.

Beziehungen werden geklärt

Was dann geschah, hätte man mir vorher beschreiben können, aber ich hätte es nicht geglaubt. Ich konnte Energien spüren und Gefühle ausdrücken, die nicht meine eigenen waren. Ich positionierte mich zu den anderen Stellvertretern im Raum, suchte hier Nähe, spürte dort Ablehnung und sagte Sätze, von denen ich nicht wusste, wo sie herkamen. Von einer Aufstellung war ich deutlich berührter als von der anderen. Der Moderator erklärte mir, dass diese Rolle viel mit mir selber zu tun habe. Man bekäme immer nur Rollen, die mit eigenen Themen resonieren, das sei universelles Gesetz. Ich verbrauchte also auch einige Taschentücher und fühlte mich nach dem Tag wie nach einem Halbmarathon. Doch ich war schockverliebt! Wenn das möglich war, was ich heute erlebt hatte, was war dann noch alles möglich?!

Die eigene Realität verändert sich

Ich ließ die Erfahrung ein paar Tage auf mich wirken und war erstaunt, dass sich in meinem Alltag Veränderungen zeigten, sich Mitmenschen mir gegenüber komplett anders verhielten und anscheinend ein neuer Weg für mich geebnet war. Dabei war ich doch bei dem Aufstellungstag nur Stellvertreterin gewesen. Ich war angefixt und wollte mehr. Über Jahre nutzte ich jede sich bietende Gelegenheit, als Stellvertreterin anderen für ihre Themen zur Verfügung zu stehen und buchte auch eigene Aufstellungen. In diesen waren mir völlig Fremde für mich da. Miteinander und füreinander machten sie persönliche Herausforderungen sichtbar, so dass diese harmonisiert und in mir geheilt werden konnten.



Persönliche Entwicklung geschieht

Etwa 5 Jahre später machte ich selber die Moderatorenausbildung für freie Aufstellungen. Ich wollte in diesem spannenden Feld mehr wissen und mehr können. Im Laufe der Jahre kam für mich noch die Erfahrung dazu, dass meine medialen Fähigkeiten sich weiterentwickeln. In manchen Situationen, in denen es stockt, verbinde ich mich geistig mit der Ursache und sehe Bilder, die mir oder anderen weiterhelfen, wenn ich sie beschreibe.

Verschiedene Stellenanforderungen

Sowohl als Stellvertreterin als auch als Moderatorin folge ich den Impulsen, die ich im jeweiligen Moment verspüre. Das kann ein Gegenstand im Raum sein, zu dem ich immer wieder hinschauen muss oder das Bedürfnis, einen bestimmten Satz auszusprechen.

Als Stellvertreterin brauche ich „nur“ fühlen und mich in der Interaktion mit den anderen Stellvertretern meinem Gefühl entsprechend verhalten. Alle spüren dank der repräsentativen Wahrnehmung direkt, was los ist. So suchen sie des einen Nähe, vor dem anderen könnten sie schreiend wegrennen. Dabei entspricht das gezeigte Rollenspiel immer der Realität des Aufstellenden. Der Stellvertreter des Opas verhält sich wie der Opa, oder hat gar die gleiche zuckende linke Augenbraue, obwohl er den Opa nie gesehen hat und auch nicht gesagt bekommen hat, für wen er steht. Wichtig ist es, dass alle offen sind für das, was sie spüren und diese Impulse aufgreifen. Es bilden sich Sätze im Kopf („Das kann ich unmöglich sagen!“ schreit der Verstand), die die weitere Handlung richtig ins Rollen bringen, wenn sie ausgesprochen werden. Es geht darum, dem Aufstellenden zur Verfügung zu stehen. Es geht aber auch um Selbsterfahrung. Die Stellvertreter haben die Möglichkeit, ein eigenes Thema einmal von einer anderen Seite zu betrachten oder zu empfinden. Wer von anderen oft beschuldigt wird, bekommt auf einmal die Rolle der Schuld übertragen. Wer ein Kind verloren hat, steht für ein im Mutterleib verstorbenes Baby. Diese Perspektivenwechsel öffnen den Raum für Weiterentwicklung aller Beteiligten.

Als Moderatorin bin ich ebenfalls auf meine Intuition angewiesen. Ich sollte aber den Überblick über das große Ganze haben und erkennen, über welchen Weg Harmonie und Heilung entstehen kann. Es obliegt mir und meinem Einfühlungsvermögen, Rollen dazu oder weg zu nehmen, zu schauen, wie sie zueinander in Bezug stehen, was sie zueinander sagen, wie sie sich verhalten und positionieren. Ich kenne die Ausgangssituation und das Ziel des Klienten.

Immer geht es darum, zu fühlen. Wenn alle ins Gefühl gehen, harmonisieren sich die Themen. Auf einmal wird die Wut gesehen, darf die Traurigkeit da sein oder es fließen Liebe und Vergebung. Bis dahin ist es manchmal ein langer, zäher Weg, weil oft Blockaden dazwischenstehen, Selbstmanipulation im Spiel ist oder fest etablierte Glaubenssätze den Einzelnen stark limitieren. Oft werden Gefühle dabei frei, manchmal fließen Tränen oder es ertönen Wutschreie. Alles darf sein, nichts muss passieren. Sinn und Zweck einer Aufstellung ist es, das Gesehene und Gehörte richtig zu deuten und zur Auflösung zu begleiten.



Das Universum hat Humor

Besonders treffend finde ich immer wieder den Witz des Universums bei Aufstellungen. Es werden genau die Leute am selben Tag zusammengeführt, die ähnliche Lebensthemen haben, um an ihnen zu arbeiten. Man kann sich sicher sein, dass der Ort, an dem die Aufstellung stattfindet, seinen Beitrag zur selbigen leisten wird, selbst wenn es ein virtueller Raum ist bei Onlineaufstellungen. Humor und Lachen gehört auf jeden Fall dazu. Es entstehen manchmal Situationen, die sich selbst ein begnadeter Komiker nicht ausdenken könnte.

Eigenverantwortung als Anker

Wer jetzt beim Gedanken an eine eventuelle eigene Erfahrung als Stellvertreter Angst vor Kontrollverlust hat, sei beruhigt – jeder hat die volle Verantwortung für sich selber und ist jederzeit handlungsfähig. Wer etwas nicht tun will oder wem es zu viel wird, der kann seine Teilnahme jederzeit beenden. Er spricht und handelt aus der Rolle heraus, kann aber als er selber denken und beurteilen. Das führt manchmal zu interessanten Wissenskonflikten. Jemand sagt sowas wie „aus der Rolle heraus würde ich mein Gegenüber am Liebsten ignorieren oder gar erniedrigen, aber das kann ich doch nicht machen!“ Hier ist es Aufgabe des Moderators, das so weit zuzulassen, wie es der Aufstellung und ihrem Zweck dient, aber dabei auch auf die Würde und das Erleben der anderen Stellvertreter zu achten.

Fühliges Fälschungssicherheitsgefühl

In klassischen Familienaufstellungen weiß der Stellvertreter, für wen oder was er steht. Dort kann nicht ganz verhindert werden, dass sich der Kopf einschaltet, sich beispielsweise der „Täter“ auch wie ein Täter verhält. In freien Aufstellungen bleibt das Ego der Stellvertreter ein ganzes Stück weit außen vor, Manipulation wird verhindert. Wenn jemand merkt, dass er sich nicht vom Fleck rühren kann und irgendwie unpersönlich ist, könnte das daran liegen, dass das eine traumatische Schockstarre ist, die sich über Generationen in der Familie weitervererbt hat und ursprünglich zum Urgroßvater gehörte. Es könnte aber genauso gut sein, dass er ein Haus darstellt. Und Häuser bewegen sich bekanntlich wenig.

Die rationalen Charaktere werden an dieser Stelle sicherlich nach Beweisen verlangen. Woher weiß ich, dass das stimmt, was sich gezeigt hat?

Wirklich wissen kann man es nicht, aber man kann es fühlen. So ähnlich wie nach einem Streit zwischen zwei Personen in einem Besprechungsraum. Alle hinzukommenden Besprechungsteilnehmer merken, dass hier gerade gestritten wurde. Es herrscht die sprichwörtliche „dicke Luft“. Wenn in einer Aufstellung alle Beteiligten aus ihrem fühlenden Erleben heraus einig sind, dass die Situation nun in Harmonie ist, dann ist sie es auch. Das kann jeder im Raum spüren.

Birgit Sparenberg