

Systemische Aufstellungsarbeit mit Aufstellen des Anliegens zur Entwicklung der eigenen Individualität und Aufarbeitung von Traumatas

„Die lebendige Welt unserer Emotionen, Ängste und Reaktionen ähnelt einem riesigen Wald mit reicher Fauna. Wir erfahren jene Gefühle, als ob sie wilde Tiere wären, die durch die Blätterkrone unseres dichten Seins springen, beim geringsten Anzeichen von Gefahr furchtsam um sich schauen, verschlagen umherschleichen und schlaue pirschen und uns so mit dem Teil von uns verbinden, der uns unbekannt ist.“ (Paul Shepard)

Systemische Aufstellungen erlauben es, das jeweilige individuelle Leben zu betrachten und es ermöglicht uns, uns und unser System besser kennenzulernen und somit Lösungen für uns selbst zu finden, indem wir die Ursachen von Problemen herausfinden und **begreifen bzw. wieder wirklich fühlen** lernen. Aufstellungen berühren und bewegen die Seele ohne Umwege über den Intellekt und bringen damit auf wunderbare Art und Weise das Leben ins Gleichgewicht, sei es innerhalb der Familie, der Partnerschaft, des Berufs oder in gesundheitlicher Hinsicht. Durch Aufstellungsarbeit kann es zur Stärkung des gesunden Anteils kommen und wir können immer mehr zu unseren unbekanntem Teilen vordringen, den „guten“ Seiten, aber auch unseren Schattenseiten, den abgespaltenen, traumatisierten Anteilen. So ist es möglich, sich selbst zu finden, herauszufinden wer ich bin und was ich möchte. Und in Respekt vor dem Vergangenen und unserem Herkunftssystem sich erlauben bei sich anzukommen und den „steinigen“ aber befreienden Weg zum eigenen Ich, zur eigenen Individualität zu beschreiten. Mit dem **eigenen Ich** sind wir fähig echte Beziehungen zu leben, Liebe zu geben und zu empfangen, in dem wir uns und Andere wahrnehmen.

Aufstellungen sind ein effizienter Weg, um Ursachen von Problemen, psychischen und körperlichen Krankheiten, körperlichen Symptomen und Unwohlsein zu betrachten und damit zu verändern. Durch Aufstellungen zeigen sich Prozesse, die unser Unterbewusstsein gespeichert hat. Im Bewusstsein zeigen sich diese Prozesse meistens nur in Verhaltens- und Reaktionsmustern, denen wir manchmal hilflos ausgeliefert sind. Oder sie zeigen sich als psychische Probleme, denen sehr oft traumatische Erfahrungen als Ursache zugrunde liegen. Traumata können selbst erworben sein oder werden auch über Generationen weitergegeben und zeigen sich bei ihren Nachkommen in unterschiedlicher Form, z.B. Panikzustände, Depressionen, Psychosen, Essstörungen, körperlichen Krankheiten usw. Traumatische Erlebnisse sind vielseitig, z.B. Gewalt, Missbrauch, Kriegstraumata über Generationen, aber auch Lieblosigkeit, Geburtstrauma etc. Sie können Abspaltungen hervorrufen und uns somit aus dem Gleichgewicht bringen und in uns vielerlei Probleme erzeugen. Die Abspaltungen entstehen, weil der Mensch zum Zeitpunkt des Traumas Gefühle abspaltet indem er erstarrt, also nicht mehr fühlt oder vor seinen Gefühlen „flieht“.

Traumaaufstellungen unterstützen den Prozess, abgespaltene psychischen Anteile, die durch das Trauma erfolgt sind, zu erkennen und lernen damit umzugehen und somit zum eigenen Ich, zur eigenen Individualität zu gelangen.

Die Entwicklung der gesunden Anteile ist ein Weg zu sich selbst und es ist innerhalb einer Aufstellung nur möglich so weit zu gehen, wie der oder die Aufstellende durch das Benennen seines Anliegens vorgibt. Nur so weit ist die Seele in diesem Moment bereit zu gehen und nur so kann eine Retraumatisierung vermieden werden, was extrem wichtig ist um zu seinen gesunden Anteilen zu kommen.

Unser Leben wird entscheidend mitbestimmt durch die glücklichen oder leidvollen Schicksale unserer Vorfahren. Auch wenn wir von ihnen wenig oder gar nichts wissen, können schwere Schicksale in unserem Familiensystem unser eigenes Leben belasten. Es kann sein, dass wir Leid mittragen, dass wir die Schuld anderer Familienmitglieder übernehmen oder uns zu eigen machen, also mit dem System verstrickt sind und somit unser eigenes Ich nicht mehr leben können.

Die Verstrickungen im System zeigen sich oft in den Überlebensanteilen eines Menschen, z.B. Harmoniesucht, Arbeitssucht, andere Süchte etc. Reaktionsmuster aus dem traumatisierten Anteil kommen oft in extremen Stresssituationen zum Tragen. Dies zu erkennen, wie das sich bei uns Menschen und vor allem auch bei einem selbst zeigt, ist Bestandteil der systemischen Therapie und kann oft auch in Stellvertreterrollen immer mehr erkannt und gespürt, bzw. gefühlt werden. Deshalb ist die Teilnahme als Stellvertreter Therapie, es ermöglicht uns, Traumatas und Abspaltungen zu sehen und erkennen zu lernen, dass wir denen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern so zu Entwicklungsschritten kommen können. Wir erkennen immer mehr durch diese Arbeit, was unsere Überlebensanteile und Überlebensstrategien sind, wie sich Reaktionsmuster von Traumatas zeigen und wie Traumatas uns von unseren echten Gefühlen wegbringen.

Durch die Stellvertreter werden innere psychische Strukturen im Außen sichtbar gemacht, vor allem in zwischenmenschlichen Beziehungen und durch das Erleben und Fühlen kann der innere gesunde Anteil immer mehr wachsen und die Gefühle können adäquat gelebt werden. Repräsentanten/ Stellvertreterinnen nehmen also an diesem Wegstück teil, indem sie fühlen und wahrnehmen lernen und jeweils für sich selbst Hinweise finden für die eigenen Schritte im Leben.

Das Genogramm (Stammbaum), das bei Systemaufstellungen wichtig ist, gibt oft Hinweise auf schwere Schicksale, Ähnlichkeiten, Wiederholungen im System. Die Auseinandersetzung mit seinem Herkunftssystem durch das Erstellen eines Genogramms ist häufig schon der erste Schritt, Verstrickungen zu erkennen und lösen zu wollen.

Aufstellungen sind hilfreich für Menschen:

- bei psychischen Problemen
- bei körperlichen Krankheiten, auch schweren Krankheiten
- die das Zusammenleben in Freundschaft, Partnerschaft und Ehe schwierig erleben
- die allein leben trotz des Wunsches nach einer Liebesbeziehung
- die die Beziehungen in ihrer Gegenwarts- oder Herkunftsfamilie als belastend erleben
- die Klärung suchen bei eigenen seelischen oder körperlichen Störungen oder Krankheiten

Voraussetzung für eine Teilnahme sind:

- Verschwiegenheit
- Selbstverantwortung
- Bereitschaft zur Veränderung
- Bereitschaft zu lernen, Körper und Gefühle wahrzunehmen

Margot Thomann