

Aufstellungsarbeit

Aufstellungen sind ein wichtiger methodischer Teil meiner Arbeit.

Diese Methode der **Psychotherapie** gibt es grundsätzlich in 3 verschiedenen Arten:

- **Familienbrett**
- **Aufstellung mit Sesseln** und Symbolen
- Aufstellung mit Menschen (**Aufstellungsseminare**)

Mit Hilfe des **Familienbretts** können Probleme sehr gut sichtbar gemacht werden, indem für Personen und das Problem Holzklötze auf ein Brett gestellt werden.

Zusammenhänge können so gut erkannt werden und damit oft auch der nächste Schritt zur Lösung eines Problems.

In der Paartherapie und Familientherapie ist es auch eine gute Methode, einander besser und auf einer tieferen Ebene zu verstehen.

Bei **Aufstellungen mit Sesseln** und Symbolen können Sesseln für Personen, das Problem und das Ziel gestellt werden. Nun besteht die Möglichkeit, sich in die einzelnen Sesseln hinein zu setzen. Dadurch kann gut gespürt werden, wie die Beziehungen zu einander sind. Durch das zusätzliche Stellen von Ressourcen wird erfahren, was hilfreich sein könnte.

Auch einfache Rituale lassen sich mit diesen Methoden gut verbinden.

Aktuelle Lebenssituationen lassen sich auf diese Art gut bearbeiten.

Aber auch frühkindliche Traumata können so auf schonungsvolle Art und Weise Schritt für Schritt bearbeitet werden.

Insbesondere können auch abgespaltene Persönlichkeitsanteile mit dieser Methode erkannt und integriert werden.

In der Einzeltherapie und Familientherapie schätze ich diese Art der Arbeit aus mehreren Gründen ganz besonders:

- Durch die Arbeit mit Aufstellungen werden die Grenzen einer reinen Gesprächstherapie überschritten.
- Indem ein Problem non-verbal zum Ausdruck gebracht wird, wird es auf das Wesentliche fokussiert.
- Die Situation wird durch das Bild der Symbole auf einer tieferen Ebene erfasst.
- KlientInnen können selber gut erkennen, was mögliche Lösungsschritte sein könnten.
- Gleichzeitig werden dabei die Auswirkungen auf andere Personen auch meist gut sichtbar.

Bei **Aufstellungen mit Menschen** stehen die Gruppenmitglieder als Ressource für den Aufstellenden zur Verfügung. Der Aufsteller wählt je einen Menschen als Repräsentanten für die Personen, die er stellen möchte. Eine weitere Person wird für das Ziel gestellt. Dieses Ziel des Aufstellers wird zuvor im Gespräch erarbeitet. Es kann z.B. die Lebensfreude sein. Das Ziel kann aber auch ein Satz sein. Zum Beispiel „ich kann mich gut abgrenzen“ oder „Ich bin gut bei mir“, wenn jemand oft das Gefühl hat, neben sich zu stehen.

Beim Stellen bringt der Aufsteller sein inneres Bild zum Ausdruck. Allein das Anschauen, wie die Personen zueinander stehen, kann schon sehr aufschlussreich sein. Danach werden die Wahrnehmungen der Repräsentanten abgefragt. Der Aufsteller entscheidet, ob dieses Bild, das er gestellt hat, und die Wahrnehmungen der Repräsentanten wirklich etwas mit ihm zu tun hat.

Mit Einverständnis des Aufstellers wird danach an diesem gestellten Bild gearbeitet. Es können Belastungen zurückgegeben werden, Trauerarbeit nachgeholt werden, Versöhnung stattfinden oder was immer sich in der Aufstellung und mit Hilfe der Informationen des Aufstellers zeigt, dass NOT-wendig ist. Wenn gut gearbeitet worden ist, dann wird der Repräsentant, der für das Ziel steht, sich vermutlich in seiner Position verändern. Ziel einer Aufstellung ist, dass der Aufsteller guten Kontakt zu seinem von ihm gestellten Ziel bekommt.

Es gibt Aufstellungen, die ein langjähriges Problem für den Aufsteller sofort und nachhaltig lösen können. Meist jedoch wird eine Aufstellung ein wichtiger Schritt im Rahmen eines Therapieprozesses sein. D.h. es zeigt sich in der Aufstellung der nächste wichtige Schritt für den Aufsteller.

Aufstellungen mit Menschen eignen sich auch ganz besonders gut für psychosomatische Erkrankungen. Dabei wird eine Person für „das, worum es bei dieser Krankheit eigentlich geht“ gestellt. In der Aufstellung geht es darum, genau das herauszufinden. Worum es bei dieser Erkrankung eigentlich geht.

Natürlich gibt es keine Garantie, dass sich in der Aufstellung zeigt, worum es auf psychischer bei einer Erkrankung geht. Aber in den allermeisten Fällen zeigen sich psychische Faktoren, die eine Erkrankung begünstigen, ja sogar auslösen können. Ist die psychische Belastung gelöst, werden im Körper die Selbstheilungskräfte freigesetzt.