Was ist eine Systemaufstellung?

Unser Leben spielt sich inmitten einer Vielfalt unterschiedlicher Beziehungssysteme ab. Wir bewegen uns in familiären, beruflichen, gesellschaftlichen und kulturellen Systemen, mit denen wir verschiedene Formen von Bindungen und Strukturen eingehen. Auch jeder einzelne von uns besteht aus einem Kunstwerk zahlreicher körperlich-seelisch-geistiger Vernetzungen, die miteinander ein System bilden. Gerät eines unserer Systeme aus dem Gleichgewicht und lässt sich nicht mit den uns bekannten Denk- oder Verhaltensmustern regulieren, geraten wir ins Stocken. Der natürliche Fluss unserer Lösungsstrategien ist blockiert. Uns fehlt die Perspektive für einen guten nächsten Schritt.

In einer Systemaufstellung wird die Struktur des uns belastenden Beziehungssystems im Raum aufgestellt. Dadurch wird unser innerer Konflikt mit allen Anteilen, die mit ihm in Verbindung stehen, im Außen sichtbar. Wir beobachten den Prozess unseres ureigenen, inneren Erlebens aus einer Außenperspektive heraus, die es uns erlaubt, auf verborgene seelische Verbindungen aufmerksam zu werden, die wir bisher nicht oder nur als vage Ahnung wahrnehmen konnten. Die Einbettung unseres Themas in seinen größeren Zusammenhang eröffnet uns ein neues Verständnis unserer eigenen Situation und führt zu neuen Bewertungen. So können unvorhergesehene und oft erstaunliche Perspektiven in Hinblick auf mögliche Lösungsschritte auftauchen. Unser erwünschtes Ziel rückt in fühlbare Nähe, und unser System kommt wieder in Fluss.

Wie stellen Sie Ihr System auf?

Jeder Aufstellung geht ein persönliches Gespräch voraus, in dem Ihr Anliegen konkretisiert wird: Welche Personen sind an Ihrem Konflikt beteiligt? Je nach Fragestellung kann es um ein Beziehungsgeflecht zwischen Einzelpersonen (Chef, Mutter, Partner...), Personengruppen (Abteilungen, Organisationen...) oder auch um die empfindsame Balance innerhalb Ihres eigenen Systems gehen. Um die Zartheit seelischer Tendenzen in einem filigranen System aufzuspüren, können gleichermaßen innere Anteile (Widersprüche, Ambivalenzen...), abstrakte Elemente (Hindernis, Ziel, Lebensfreude...) sowie Symptome und belastete Körperteile in den Blick genommen werden.

Sind nun die verschiedenen Anteile herausgearbeitet, die in die Struktur Ihres Konfliktes eingewoben sind, suchen Sie sich für jeden Anteil jeweils eine Person aus der Gruppe aus, die für diesen Anteil die Stellvertretung im Raum übernimmt. Von Ihrem inneren Bild, Ihrer Intuition und Ihrem Körpergefühl geleitet geben Sie allen Stellvertretern nacheinander einen Platz im Raum. Allmählich entsteht nun eine spezifische Anordnung von Stellvertretern, die auf unterschiedliche Art einander zu- oder abgewandt stehen.

In dem nun räumlich sichtbar gewordenen
Beziehungsgefüge entsteht ein Energiefeld, über das die
Stellvertreter Empfindungen, Gefühle und Symptome
wahrzunehmen beginnen, die mit Ihrem inneren
Konflikt korrespondieren. Selbst ohne jegliche
Vorinformation zu Ihrer tatsächlichen realen Situation
entsteht dieses Phänomen der stellvertretenden
Wahrnehmung, da es unabhängig von Wissen und
Fakten allein durch die räumliche Ausrichtung der
Stellvertreter zueinander bedingt ist und sich so
beispielsweise auch in inhaltlich verdeckten
Aufstellungen beobachten lässt.

Vor dem Hintergrund Ihres im Außen sichtbar gewordenen Beziehungsgeflechts und anhand der Äußerungen und Impulse der einzelnen Stellvertreter lassen sich nun behutsame Interventionen anleiten, um für jeden Stellvertreter einen guten Platz zu finden. Die tastenden Suchbewegungen im äußeren Prozess wiederum regen in Ihrem inneren Erleben einen Suchprozess an: Zunächst unerwartete Perspektiven, die sichtbar und fühlbar als stimmig wahrgenommen werden, bewirken eine seelische Öffnung und erleichtern Ihnen die Integrierbarkeit Ihres frisch erweiterten Möglichkeitsraums. Die Erfahrung, auf intuitive Weise plausible Ideen und Gedanken zur Lösung Ihres Konfliktes entwickeln zu können, bringt Sie unmittelbar in Kontakt mit Ihrer inneren Kraftquelle. Haben Sie einmal beobachtet, wie das Stocken in Ihrem Konflikt während einer Aufstellung in eine Lösungsbewegung übergeht, tragen Sie die Zuversicht, Ihren Konflikt auch im realen Leben auf einen guten Weg bringen zu können, bereits in sich.

Werkstatt für innere Bilder

"Was vor uns liegt und was hinter uns liegt sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder."

Henry David Thoreau

Systemaufstellungs- und Beratungswerkstatt im Einzel- und Gruppensetting

Termine 2017

28. Januar 23. September 01. April 09. Dezember

17. Juni (jeweils Samstage)

Seminarzeiten

Beginn: 9:30 Uhr (Ankunft: 9:15 Uhr)

Ende: 17 Uhr

Gruppengröße

12 bis 14 Teilnehmer/innen, davon maximal drei bis vier Teilnehmer/innen mit eigenem Anliegen.

Seminarkosten

Haupttarif

€ 120,- für Teilnehmer/innen, die ein eigenes Anliegen mit in den Gruppenprozess einbringen, und an deren Thema persönlich gearbeitet wird.

Grundtarif

€ 50,- für Teilnehmer/innen, die ohne eigenes Anliegen kommen und an den Gruppenprozessen teilnehmen möchten.

Anmeldung

Sie können sich das Anmeldeformular von meiner Website herunterladen oder es sich von mir per Email oder Post zuschicken lassen. Darin finden Sie Teilnahme- und Rücktrittsregelungen sowie meine Kontoverbindung. Wenn Sie sich mit einem eigenen Anliegen anmelden möchten, bitte ich Sie um ein kurzes persönliches oder telefonisches Vorgespräch.

Mit Eingang der Kursgebühren wird Ihre Anmeldung rechtsgültig.

Rücktritt

Bis drei Wochen vor Seminarbeginn werden die Kursgebühren bis auf eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- zurückerstattet, bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühren nicht erstattet.

Wann kann eine Systemaufstellung hilfreich sein?

Wenn lange praktizierte Lebensmuster zu Schwierigkeiten innerhalb der Familie, in der Partnerschaft oder im beruflichen Alltag führen und uns die notwendige Veränderung nicht gelingt.

Wenn einschränkende Denk- und Verhaltensmuster unsere Weiterentwicklung aufhalten.

Wenn wir in grundlegenden persönlichen oder beruflichen Entscheidungsprozessen nach einer guten Lösung suchen.

Wenn wir uns in einer Lebenskrise befinden und sich jeder nächste Schritt falsch, zu schwer oder zu anstrengend anfühlt.

Wenn wir körperliche Störungen aus einem anderen Blickwinkel heraus betrachten möchten, um Veränderungen anzuregen.

Wenn wir Lösungen aus uns selbst heraus entwickeln wollen und dafür Unterstützung suchen.

Wenn wir uns Impulse wünschen, unsere innere Leichtigkeit und Stimmigkeit wieder zu entdecken.

Wenn wir rationale Entscheidungen um den seelischen Aspekt erweitern und bisher unerkannte Perspektiven entwickeln möchten.

Wenn Teams oder Organisationen nach kreativen und längfristigen Lösungen suchen.

Wie wirkt eine Systemaufstellung?

Letztendlich ist das stille Ertragen einer chronischen Belastung eine enorme Kraftanstrengung für alle Beteiligten. Oft reicht es, etwas Klitzekleines fast unmerklich zu verändern, und auf einmal fühlt es sich leichter an: Verändere ich die Stellung eines winzigen Wirbels, richtet sich die ganze Wirbelsäule neu aus. Der einzelne Wirbel muss nicht sein Wesen verändern, nur seine Stellung. Und dann geht es allen Wirbeln besser. Es muss nicht schwer gehen, es darf leicht sein! Leicht nicht im Sinne von leichtsinnig oder einfältig, sondern leicht im Sinne von einfach. Wenn man an einem wesentlichen Punkt angekommen ist, wird es auf einmal einfach. Und das Einfache ist immer richtig.

Seminarort

Tuchfabrik Trier (TUFA)
Workshopraum V / 2. Stock
Wechselstraße 4-6
D-54290 Trier



Seminarleitung

Ulrike Kadar
Systemische Therapeutin (WISL)
Systemaufstellerin (WISL)
Leiterin für therapeutischen Tanz (i.A.)
Kulturwissenschaftlerin (M.A.)
Hebamme (Dipl.)
verheiratet, drei Kinder

15, rue de Vianden | L-2680 Luxemburg T. +352 2644 1212 | mobil +352 691 690518

ulrike.kadar@gmail.com www.aufstellungswerkstatt.com





Systemaufstellungen ersetzen weder eine Heilbehandlung noch eine Psychotherapie.