


## 2. Newsletter der *Praxis Auszeit* vom April 2019 für ein leichteres Leben

von Heilpraktikerin für Psychotherapie Sabine Brühl-Kind

Wie funktionieren Systemische Aufstellungen?

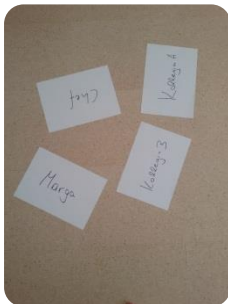
Manche meiner KundInnen sind baff erstaunt, dass jemand (u.a. ich) genau wissen kann, wie ein Angehöriger oder Kollege/in tickt, bis hin zu Tonfall, Gestik und Mimik. Wer selbst einmal in einer „Rolle“ gestanden hat, erlebt, dass man Dinge fühlt, die nicht zu einem selbst gehören. Innerlich weiß man intuitiv etwas über die andere Person, wie es ihr geht, wohin sie schaut, was sie gerne tun würde.

Genauso geht es in der Einzelaufstellung mit Zetteln (Bodenankern). Viel Übung erleichtert zu filtern, was davon noch meins ist und was das des anderen. Die Erfahrung über Jahre leitet, wenn sich ein heilender Prozess entspinnen soll. Bewährte rituelle Sätze, Verbeugungen, Rückgabe von Last und Schuld und ein sanftes Vorgehen helfen, damit eingefahrenes Leben sich wandeln kann, Versöhnung geschieht und Liebe wieder fließt. 

Systemische Aufstellungen sind eine wunderbare Methode um Verborgenes, nicht Gewusstes und Altes sichtbar zu machen. Dabei gehen wir oft Generationen zurück.

Jede/r ist letztendlich Opfer, wenn die Zusammenhänge sichtbar werden, sind wir doch alle geprägt von unseren Familiengeschichten.

Vergebung kann geschehen, wenn z.B. Vorfahren Verantwortung übernehmen für getanes Unrecht. Die Kriege spielen hier eine große Rolle. Oder wir verstehen auf einmal, dass die Hungersnöte in der Zeit der Urgroßeltern in der heutigen Zeit Generation Geiz hervorbringen, aus einer kaum erklärlichen Angst heraus, zu kurz zu kommen, obwohl man doch alles hat. Manchmal sind es ganz andere Themen:



Warum nur bevorzugt der Chef die Kollegin, die sich scheinbar alles erlauben kann?

Nicht unbedingt, weil er Sie für inkompetenter hält oder weniger schön.

Vielleicht einfach nur, weil Sie seiner verstorbenen Frau ähnelt oder seiner Mutter oder seiner ersten Freundin?

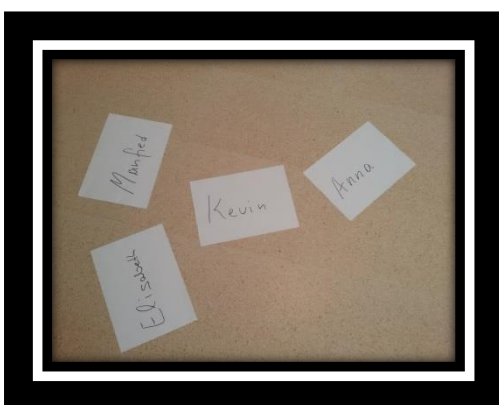
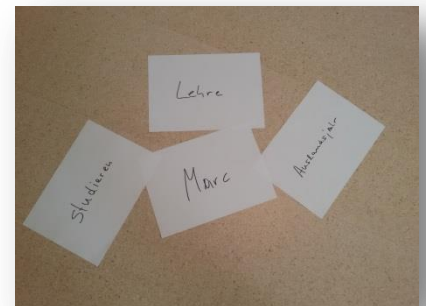
Vielleicht, weil sie eine Saite in ihm anrührt, die so angenehm schwingt, wenn er sie nur sieht.

Das mag albern klingen, kann aber stimmen. Oder es hat eine andere, höchst einfache Ursache. Und wir - würden

uns einlassen auf Eifersuchtsdramen und Hasstiraden am Feierabend, plus schlafloser Nacht mit Grübeln und Herzklopfen beim Gedanken an den nächsten Morgen und den Gang zur Arbeit.

Es sehen, bedeutet manchmal schon die ganze Lösung: Ach so, ich werde gar nicht persönlich abgelehnt. Mein Frust hat andere Ursachen. In der Aufstellung kann man den Wunsch äußern, ebenfalls gesehen zu werden. Vielleicht gehen Sie daraufhin in der nächsten Zeit auch das Thema an, wo Sie schon einmal übersehen wurden und was Ihre Phantasie daraus gemacht hat.

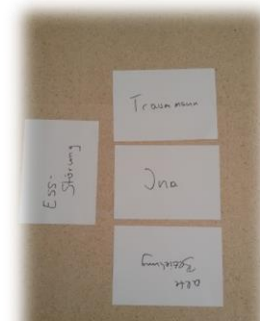
Gleicher Bereich und doch ganz anderes Thema: Berufsausbildung und Weiterbildungen. Die wenigsten von uns wussten schon lange vor Ausbildung und Studium, womit sie einmal ihren Lebensunterhalt verdienen wollen. Oder, sollte ich falsch gewählt haben, möchte ich für die weiteren Berufsjahre eine befriedigendere Tätigkeit erlernen. Es ist nicht leicht, eine solche Entscheidung zu fällen, prägt sie doch unser Leben und unseren Lebensstil auf Jahre. Wo liegen Vor- und Nachteile? Was fühlt sich besser an? Ein Gespräch und eine tabellarische Aufstellung bringt schon viel an Klarheit. Eine Aufstellung kann des Weiteren zeigen, wohin meine Sehnsucht geht oder wohin mein Pflichtgefühl oder Karrierewünsche von außen mich (fehl-)leiten werden.



Ein drittes Beispiel:  
Wo hakt es im Familienleben?  
Warum gibt es ständig Streit? Welche Auswirkungen haben verstorbene, angenommene, abgetriebene Kinder auf das System? Warum stellt sich kein Nachwuchs ein? Gespräche sind gut, doch unbewusste Gründe sind schwer zu ermitteln.

Die Aufstellung hilft, Hintergründe zu verstehen, Neues zu integrieren.

4. Wie steht es mit dem Traummann, der Traumfrau?  
Was haben vorige Beziehungen damit zu tun?  
Hat jemand einen Persönlichkeitsanteil nicht geschätzt oder behalten? Warum haben wir Muster



in der Partnerwahl, die nicht nur gut für uns sind?

Und was sind „multikausale Ursachen“? Wie können sie identifiziert und eliminiert werden? Eine Aufstellung kann hilfreicher sein als fünf Gespräche, weil vieles unbewusst abläuft oder zu schmerzhaft ist um erinnert zu werden. Jeder hat doch jemanden verdient, der gut zu ihm ist - oder ihr. Manchmal muss man dem Leben auf die Sprünge helfen. Und manche Lösungen kann das Internet nicht bieten.

Doch zur Eingangsfrage zurück: Wie funktioniert die Systemische Aufstellung? Wir sprechen hier neben Intuition und Übung von Ahnenwissen, Morphogenetischem Feld und von Quantenphysik. Im Endeffekt geht es um (feinstoffliche) Informationsübertragung, die wir bisher nur unzureichend erklären können.

Wer fragte am Anfang, wie genau elektrischer Strom funktioniert oder das Telefon oder das Internet? Es funktionierte, das war die Hauptsache. Um den Rest streiten sich die Gelehrten.



Wem das als Aussage zu banal ist, der/die lese das Fachbuch der Coaches und integral-systemischen (Unternehmens-)Berater Peter Klein und Sigrid Limberg-Strohmaier.

Hier finden sich Antworten auf Fragen nach der Wirkweise, unter anderem auf dem Hintergrund der modernen Neurobiologie.  
(na klar: unbezahlte Werbung)

Alle anderen können mich fragen oder es selbst ausprobieren.  
Ihre

Sabine Brühl-Kind  
*Praxis Auszeit*  
bruehlkind2@t-online.de  
06704-961540 0176-51319028

Aufstellungen für Fälle aller Art!

Ich freue mich auf Sie!



*aus Altem wächst Neues*

Bildnachweis: S BK