

Marion Lockert (Hrsg.)

# **Perlen der Aufstellungsarbeit**

Tools für systemisch Praktizierende

Mit einem Vorwort von Christopher Bodirsky

Zweite Auflage, 2020

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, Heidelberg  
Umschlagabbildung: Jan Vanmeer:  
Das Mädchen mit dem Perlenohrgehänge, 1665  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2020  
ISBN 978-3-8497-0370-7 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8122-4 (ePub)  
© 2018, 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.  
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,  
können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Vorwort von Christopher Bodirsky .....	9
Vorwort.....	10
Einleitung .....	13
<b>Kapitel 1: Einstiege.....</b>	<b>16</b>
Einleitung .....	16
1 Rollenzuweisung .....	17
2 Systemische Gruppenübung.....	19
3 Der Laufsteg .....	21
4 Die stille Runde .....	23
5 Zielübung .....	24
6 Raum und Grenzen .....	27
7 Das systemische Netz .....	29
8 Achtsamkeits-Pingpong.....	31
9 Die Heldin und X.....	33
<b>Kapitel 2: Haltung.....</b>	<b>35</b>
Einleitung .....	35
10 Sichtweisen.....	37
11 Links-rechts-Fühlen.....	39
12 Abschlussritual .....	41
13 Körper und Körperwahrnehmung .....	42
14 Umfeld als Spiegel meiner Entwicklung .....	44
15 Ethik in der Praxis.....	47
Anhang: Wozu braucht es die Beschäftigung mit ethischen Richtlinien? .....	50
<b>Kapitel 3: Wahrnehmung.....</b>	<b>52</b>
Einleitung .....	52
16 Blitzlicht: Widerstandsmechanismen gegenüber Lösungen.....	55
17 Phänomenologische Wahrnehmung .....	58
18 Achtsame Wahrnehmung .....	60
19 In die Haut des anderen schlüpfen.....	62
20 3 × in Kontakt mit sich und dem Umfeld.....	63
21 Klarheit für herausfordernde Situationen in Beziehungen .....	68

22 Grenzen setzen .....70  
23 Halt und Haltung .....72  
24 Verdeckte Traumaufstellung .....73  
25 Wahrnehmungsübung »Eltern und ich« .....74  
26 Das heilende Feld – vier Variationen .....76  
27 »We will rock you« – Lockerungsübung .....78  
28 Gefühle wahrnehmen und benennen .....79  
29 Deckel- und Schalengestik .....81  
30 Das Stift-Experiment .....84  
31 Hinbewegung als Meditation .....86  
32 4-Phasen-Ankerintegration .....89  
33 Entschleunigung .....91

**Kapitel 4: Sprachliches .....93**

Einleitung .....93  
34 Differenzierung .....94  
35 Brabbeln .....96  
36 Der wohlgeformte Meta-Stein der Weisen .....100  
37 Wunderfrage als Trance im Interview .....104  
38 Zurückholen .....107  
39 Feedback – sensorisch genau .....109  
40 Fokussierte Lösungssätze .....113

**Kapitel 5: Genogramm .....116**

Einleitung .....116  
41 Genogrammerstellung: Leitfaden/Checkliste für die Recherche  
im Familiensystem .....119  
42 Familien- und Lebensgeschichten mit dem Genogramm .....122  
43 Genogrammerstellung: Symbolik, Vorgehen .....124  
44 Erfühlen des Geno-/Organigramms .....129  
45 Vom Glück der vollständigen Geschwisterreihe .....130  
46 Kreativer Umgang mit dem phänomenologischen Feld .....133  
47 DO\*Modell® – Dynamische Ortung von Störungen .....136

**Kapitel 6: Einzelaufstellungen .....139**

Einleitung .....139  
48 Beziehung klären .....141  
49 Interventionen testen .....143  
50 Farben, Symbole, Wahrnehmungen .....145

51	Stärkung für herausfordernde Situationen.....	147
52	Walt-Disney-Strategie .....	149
53	Symptome als Wegweiser .....	152
54	Metamirror im Konflikt .....	156
55	Die vier Säulen der Persönlichkeit (nach Lüscher) oder: Der Weg zum inneren Gleichgewicht .....	158
56	Parcours »Vom Wahrnehmen zum Loslassen« .....	160
<b>Kapitel 7: Familienaufstellungen .....</b>		<b>162</b>
	Einleitung .....	162
57	Die Kraft der Ahnen.....	165
58	Anerkennen der Eltern .....	167
59	Beziehungsgeflecht.....	169
60	Aufstellungsspiel.....	172
61	Aus einer Beziehung Kraft tanken! .....	174
62	Ich lasse es bei dir! .....	176
63	Im Bannkreis .....	178
64	Mit wessen Augen schaue ich auf den Partner? .....	180
65	Schattenweg – Aufstellungen mit Kindern.....	183
66	Kriegsbabys – Heilung traumatisierter Babys .....	185
67	Kreis der Liebe .....	187
<b>Kapitel 8: Strukturaufstellungen.....</b>		<b>189</b>
	Einleitung .....	189
68	Vater-Mutter-Kind-Dreieck .....	191
69	Der unsichtbare Bühnenhintergrund (SySt®).....	194
70	Die Hand als »Ersatzrepräsentantin« (SySt®).....	197
71	Eins im anderen – Kontextüberlagerungen lösen (SySt®-Miniatur) .....	199
72	Mehrdeutige Strukturebenen (SySt®) .....	202
73	Semantische Reaktionsdifferenzierungsübung (SySt®) .....	206
<b>Kapitel 9: Themenaufstellungen .....</b>		<b>209</b>
	Einleitung .....	209
74	Themenaufstellung.....	211
75	Skriptaufstellung.....	213
76	Verdeckt.....	217
77	Schmerzkörperaufstellung .....	219
78	Das hawaiianische Ritual »Ho’oponopono« in der Systemaufstellung .....	221
79	Furcht-Lähmungs-Reflex (FLR) und Moro-Schreckreflex .....	223

80	Systemische Konfliktintegration .....	225
81	Wichtiges Anliegen .....	227
82	Bildhafte Ressourcen .....	229
83	Dimensionen in Systemen – Kugel-Modell der Inneren Form® .....	231
84	Übung zur Einführung in die kollektive Bewusstseinsaufstellung .....	234
85	Symptomaufstellung Integral Systemics .....	238
86	Ich und .....	241
87	Visionen der Freude .....	243
88	Der Hüter der Schwelle .....	245
89	Aufstellen der Angsttypen nach Riemann .....	247
<b>Kapitel 10: Businessaufstellungen .....</b>		<b>249</b>
Einleitung .....		249
90	Gruppen und Linien .....	251
91	Teamentwicklung .....	254
92	Körper, Seele und Geist von Organisationen .....	256
93	Systemische Projektkoordinaten .....	258
94	Das Lebensrad des Marktes .....	260
95	Portfolioaufstellung .....	264
96	Generationennachfolge .....	267
97	Tops und Flops im Marketing .....	269
<b>Kapitel 11: Spirituelle Aufstellungen .....</b>		<b>272</b>
Einleitung .....		272
98	Verhaltensdimensionen der Inneren Form® .....	274
99	Die vier Dimensionen des Menschseins .....	278
100	Verschmelzung der Gegensätze .....	281
101	Das Leben – Bewegungen des Geistes und neutrales Schauen .....	283
102	Die größere Aufgabe im Leben entdecken .....	285
103	Die Fünf-Körper-Aufstellung .....	287
104	Das Tao .....	289
Stichwortverzeichnis .....		292
Zuordnung der Übungen und Formate .....		296
Zuordnung der Tools nach Autoren .....		299
Über die Autoren .....		303
Über die Herausgeberin .....		311

# Vorwort

Als ich die Kapitel für dieses Buch las, diese Fülle an wirklich sehr praktischen Übungen, und die Vielzahl an Autorinnen und Autoren sah, war mein erster Gedanke: Warum gab es diese Idee nicht schon viel früher? Da arbeiten Kolleginnen und Kollegen teilweise seit Jahrzehnten, übernehmen Übungen, entwickeln Formate, erproben sie in der Praxis, verwerfen, was nicht so gut klappt, und behalten, was funktioniert. Wenn ich mir vor Augen führe, wie viel Arbeit und welche Fachkompetenz in dieser Sammlung steckt, wird mir klar, welchen Schatz man da in Händen hält! Und was nicht übersehen werden darf: Alle Übungen sind in der Praxis erprobt, was naturgemäß eine hohe Qualität und Praxistauglichkeit verspricht.

Darüber hinaus stecken in diesem Buch aber auch praktizierte Vernetzung und kollegialer Austausch. Die Schatztruhen wurden geöffnet, damit Kollegen ihre Veranstaltungen lebendiger, abwechslungsreicher und (wie z. B. bei den Übungen zur Haltung) auch anschaulicher und praktischer gestalten können. Ideen, wie sich solch ein Austausch realisieren lässt, wie zum Beispiel auch die Schätze von Kollegen gerettet werden können, wenn diese mit ihrer praktischen Arbeit aufhören, gab es viele – alleine, hier stimmt wirklich der berühmte Satz »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«.

Ich möchte mich ganz herzlich im Namen der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS e. V.) bei Marion Lockert bedanken für die Idee, die Ausdauer und auch ihre Hartnäckigkeit, mit der sie dieses Projekt realisiert hat. Und natürlich gilt der Dank allen, die ihren Beitrag geleistet haben, die das Projekt unterstützt und ihre Perlen nicht für sich behalten haben, sondern sie in diesem Buch mit einer großen Gemeinschaft teilen.

*Christopher Bodirsky  
Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft  
für Systemaufstellungen e. V.*

# Vorwort

Nun ist es vollbracht. Sie halten ein Buch in Händen, bei dem 45 Autoren mitgewirkt haben, um 104 Beiträge zum Thema Systemaufstellungen zusammenzutragen. In der Tat aus der Praxis für die Praxis, nämlich Ihre!

Ungefähr zweieinhalb Jahre Arbeit stecken darin – zunächst die Vorüberlegungen zur Struktur, dann die Werbung um Mitarbeit, schließlich das Sammeln und Redigieren der vielen Übungen und Formate.

## **Wie kam es zu diesem Buch?**

Entstanden ist die Idee für dieses Kompendium in mir beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen DGfS e. V. 2015 in München im Zuge eines Treffens der Aufstellungsausbilder. Wir tauschten Ideen zu Übungen aus, und das erzeugte eine sehr angeregte und fröhliche Stimmung im gesamten Plenum: »Ach, sooo machst du das? Spannend!« Und ich war berührt von so viel Expertise, so viel Lehrkompetenz und Hingabe, von fachlicher und menschlicher Erfahrung, die munter und mit Freude geteilt wurde. Das musste doch Schule machen – am besten mit einer Sammlung der bewährtesten Formate und Übungen, welche schon allein durch die Heterogenität der Aufstellerszene sehr bunt werden würde! Eben eine schicke Perlenkette, die zu vielen Anlässen getragen werden kann.

So trug ich meine Eingebung Matthias Ohler vor, der dort einen Bücherstand vom Carl-Auer Verlag führte. Und? Wie Sie sehen, konnte ich ihn und den Verlag überzeugen. An dieser Stelle sei Ralf Holtzmann gedankt, der mit seinem Einsatz für das Projekt eine kraftvolle Unterstützung war!

## **Und für wen ist es gedacht?**

In erster Linie möge das Kompendium Ausbilder, Aufstellungslernende und Aufstellungsleitende, aber auch Coachs, Berater, Seminarleiter, Trainer und Personalentwickler gleichermaßen bereichern. Und natürlich Sie persönlich!

Es gibt in diesem Buch durchaus einige kleine feine Formate, die sich auch mit einem anderen methodischen Hintergrund als dem systemischen gut einsetzen lassen – und natürlich eine Menge anspruchsvoller Beiträge für Aufstellungswisende, bei denen sich sagen ließe: »Don't try it at home!« – also: ohne profunde Kompetenz bitte bleiben lassen.



## **Motivation und Struktur**

Mein Ziel war es, die Qualitätskriterien von Weiterbildungen zur Systemaufstellung vom Fachverband DGfS e. V. abzudecken, damit Lehrtrainer die Beiträge ihren Modulen direkt zuordnen können. Es sollte also ein Werk entstehen, das vielseitig nutzbar ist, das lehren und lernen, experimentieren und wachsen lässt. Dabei denke ich, dass auch die beste Technik nichts bringt, wenn Haltung und Herz fehlen – wie Sie später noch lesen können.

Und praxisorientiert sollte es sein! Nach Kapiteln sortiert, aber auch mit anderen Verzeichnissen versehen, die es leicht ermöglichen, von alltäglichen Situationen im Aufstellungskontext, von einem Workshop, Training oder Coaching ausgehend fix verschiedene nutzbare Vorschläge an der Hand zu haben und damit seine eigene Arbeit zu erweitern.

## **Danke!**

Bei der Rekrutierung von Autoren war mir Peter Klein, Vorstand des Internationalen Forums für System-Aufstellungen in Organisationen und Arbeitskontexten infosyon e. V., eine unschätzbare Hilfe. Spontan und sehr tatkräftig, wie es seine Art ist, verbreitete er den Ruf nach Autoren und gab dem Projekt einen ungeheuren Schub. Großen Dank ihm – und auch dem Verein für die Infos im Newsletter! Danke auch an Hans-Dieter Dicke von der DGfS e. V., der es mir ermöglichte, mein Projekt auf der Mitgliederkonferenz in Uslar vorzustellen. Und an Max Dauskardt von der International Systemic Constellation Association ISCA für seine mich sehr bestärkende, spontane Begeisterung.

Gedankt sei auch noch einmal allen Autoren dafür, dass sie diese wunderbaren Beiträge verfasst haben. Einen Einblick in die eigene Arbeitsweise zu gewähren und Erfahrung so bereitwillig zu teilen ist keine Selbstverständlichkeit! Und, liebe Kolleginnen und Kollegen, ihr habt geduldig meine Vorschläge bedacht und auch die Tücken der Technik klaglos hingenommen. Ihr habt mich durch eure Kommentare ermutigt und wunderbar unterstützt! Danke! Besonders grüße ich hier noch einmal diejenigen, die sich noch zusätzlich Zeit nahmen, um Einleitungen zu schreiben: Christopher Bodirsky, Peter Bourquin, Heike Gottschalk, Thomas Heucke, Manuela Mätzener und Alexandra Schwendenwein.

Dank gebührt ebenso meinen Mitarbeitern Dorothea Ilse und Alexander von Michael für ihre unermüdliche Unterstützung beim Listenchecken, Korrespondenzführen und -verwalten, beim Austreiben des Fehlerteufels, beim Gegenlesen, Tabellenerstellen und mehr.

## **Wie immer: Hinweise zur Lesbarkeit**

Wie immer bei Veröffentlichungen stand auch ich vor der Gender-Frage: Wie wollen wir sprachlich kennzeichnen, dass immer Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen sind? Kurz: Der Verlag und ich haben uns hier für das Konventio-

nelle entschieden. Bei der willkürlichen Nennung der weiblichen oder männlichen Form ist jeweils auch das andere Geschlecht mit angesprochen.

Noch schwerer fiel mir die Wahl, ob ich die unterschiedlichen Begriffe für Aufstellungsleitung, Gastgeber, Therapeut, Begleiter, Coach etc. und ebenso Klient, Patient, Kunde oder Teilnehmer vereinheitlichen sollte. Ich habe dann einfach die Begrifflichkeit der Autoren übernommen und auf Ihre Flexibilität als Leserin gesetzt – und hin und wieder munter abgewechselt.

### **Praktisches für Praktizierende**

Selten werden Leser ein Kompendium von vorne bis hinten durcharbeiten. Viel wahrscheinlicher ist es, dass ein Seminar oder Training ansteht und Sie etwas Spezielles dafür als Ergänzung finden möchten. Dazu dient einerseits natürlich das Inhaltsverzeichnis. Nun ist es jedoch auch so, dass bestimmte Formate oder Übungen in mehrere Kategorien gepasst hätten. So könnte zum Beispiel das Thema Feedback sowohl in »Sprachliches« als auch in »Haltung« platziert sein. Damit Sie also leicht fündig werden, gibt es am Ende des Buches eine Tabelle, die die Beiträge allen möglichen passenden Kapiteln zurechnet (S. 296 ff.). Des weiteren finden Sie dort ein Stichwortverzeichnis (S. 292 ff.) sowie eine Sortierung der Beiträge nach Autoren (S. 299).

Nun hoffe ich, dass ich viele Wünsche bedacht habe – mein größter ist es, Vielfalt, Leichtigkeit und Tiefe in der Aufstellungsarbeit zu vereinen. Vielleicht ist dieses Buch ein Beitrag dazu.

*Marion Lockert  
Hannover, im Dezember 2017*

# Einleitung

## **Die Entwicklung der Aufstellungsarbeit – ein Zeitblick**

Zu Beginn der Entwicklung seiner Methode in den 1980er- und 90er-Jahren hat Bert Hellinger uns eine neue Welt eröffnet, hat uns tiefere Dimensionen menschlicher Verhaltensweisen, Motive und Beziehungen eröffnet, hat mit seiner besonderen Art der Leitung große Bewunderung und auch zuweilen Befremden ausgelöst.

Hellingers Arbeitsweise hat die Aufsteller also über lange Jahre geprägt. So machte man es eben. Und es bedurfte wohl einer »Pubertät« der Aufsteller und ihrer Verbände, um nach und nach den Mut zu finden, sich vom »Vater der Familienaufstellungen« emotional und fachlich zu lösen, neue und eigene Wege zu entwickeln.

Mittlerweile, nach gut 30 Jahren, sind Aufstellungen zu einem im deutschsprachigen Raum, aber auch schon international fast allgemein bekannten Bestandteil therapeutischer Interventionen geworden. Und sogar über Therapeutenkreise hinaus schallt der Ruf dieser Arbeit: Etablierte Magazine wie »Geo Wissen« schreiben darüber – und wenn sogar eine Folge der Krimiserie Tatort »Familienaufstellung« genannt wird, lässt sich mit Fug und Recht sagen: Die Aufstellungen haben es in die Welt geschafft!

## **Aufstellungen bewirken**

Und sie stehen nicht nur, sie gehen auch! Aufstellungen haben in den Gesellschaften, die dafür reif waren, die Grenze zwischen Therapie und Persönlichkeitsentwicklung leichter passierbar gemacht. Menschen, die nie einen Therapeuten aufsuchen würden, lassen sich auf Aufstellungsseminare ein. Und sogar die Arbeitswelt öffnet sich für die Merkwürdigkeiten der Systemaufstellung. (Hier bin ich auch den vielen Unternehmen dankbar, die mit ihren Personalentwicklungsmaßnahmen einen unschätzbaren Bildungsauftrag leisten. Sie führen Menschen an psychologische Themen und damit an sich selbst heran und tragen zu mehr Verständnis in allen Lebensbereichen bei.)

## **Aufstellungen verbinden**

Aber auch die Methode selbst ist »weltlicher« geworden. Es gibt mittlerweile Anleihen aus vielen weiteren Methoden, Fachrichtungen und philosophischen Konzepten. Sie bekam mit der Beschreibung einer »Grammatik der Aufstellungen« eine Form, die sich intellektuell verarbeiten lässt. Aufstellungen sind wissenschaftlich analysiert und evaluiert worden. Und sie haben längst die Grenzen der Therapie

gesprengt. Von Organisations- oder Businessaufstellungen bis hin zu spirituellen Aufstellungen hat sich eine riesige Bandbreite entwickelt.

Ohne, dass mir das zu Beginn schon klar war, ist nun mit diesem Buch über die reine Sammlung vieler Perlen hinaus so etwas wie ein Überblick über den Stand der modernen Aufstellungsarbeit entstanden. Die ungeheure Vielfalt der Übungen, Ansätze, Arbeitsweisen und Impulse überraschte und begeistert mich sehr! So verschieden kann Aufstellungsarbeit sein, und jede Form – gleich, ob traditionell, spirituell oder strukturorientiert, sich an klare Abläufe haltend oder frei in Bewegung und Intuition – trägt zu Lösungen bei.

Was jedoch alle Aufsteller zu einen scheint, ist die Überzeugung, wie zentral die innere Haltung der Leitung ist. Zu keinem Kapitel sind mehr Beiträge gekommen als zu Haltung und Wahrnehmung. Warum?

### **Worte zur Haltung und Funktion der Aufstellungsleitung**

Gerne stelle ich zum Thema der Einflussnahme als Aufstellungsleiterin einige meiner Inspirationen zur Diskussion:

Aufstellungen machen etwas im Alltäglichen Ungreifbares sichtbar, hörbar und fühlbar und damit dem menschlichen Bewusstsein zugänglich. Und Aufstellungen tragen zur Ganzwerdung eines Systems bei. Die wirksame und heilsame Kraft dabei ist die Liebe. Liebe hat eine bestimmte physikalische Frequenz und eine bestimmte Schwingung. Sie ist so fein, dass sie, um ein Bild zu benutzen, in die feinsten Zwischenräume dringen kann. Denn die als Symptome und Blockaden erlebten Spannungen sind, physikalisch beschrieben, nichts anderes als energetische Verstrickungen und Knäuel, die den gesunden und freien Fluss behindern. Die für die Aufstellungsverläufe heilende Energie ist im besten Fall in der Lage, lichtvoll und warm diese zusammengeklebten und festgezurrten energetischen Stränge zu lockern.

Dem Aufstellungsleiter kommen dabei wichtige Funktionen zu. Zum Beispiel gibt er den Repräsentanten mit seiner Gegenwart und Kompetenz einen sicheren Rahmen, sodass sich deren Psyche beruhigt und dadurch ihre Schwingungsfähigkeit erhöht. Denn die menschliche Psyche ist so konstruiert, dass sie sich im Schutz eines »Leittieres« besonders gut entspannen kann und bestimmte gruppendynamische Aufgaben loszulassen in der Lage ist, um eine Konzentration auf die mediale Arbeit als Stellvertreter zu gewährleisten.

Eine weitere Funktion der Aufstellungsleiterin besteht darin, dass sie wie eine Art Empfangsverstärker und Antenne für das gesamte energetische System eines Klienten fungiert und wirkt. Das Setzen von Impulsen, um die Schwingungsbewegung punktuell zu erhöhen, kann von der Aufstellungsleiterin, aber auch von Repräsentanten gegeben werden.

Besonders gut wird das durch die eigene Reife und Schwingungsfähigkeit der Leitung ermöglicht. Und mit Schwingungsfähigkeit meine ich auch die Fähigkeit, weniger mit bewussten Überlegungen auf vorhandene, »bewährte« Handlungsstra-

tegien zurückzugreifen, als der Wahrnehmung der Energien im Raum den Vorzug zu geben. Und je mehr »Erlaubnis« sie vom Klienten dazu erhält, desto wirkungsvoller kann sie agieren. Auch das Wirken aus dem Augenblick ist eine Form von Liebe.

Die Eigenliebe des Klienten lässt sich durch die Resonanz mit der Liebe von außen aktivieren und stärken, damit er wieder vermehrt in Schwingung gerät. Letztendlich ist es jedoch nicht die Liebe einer zweiten Person, sondern es ist immer die Liebe des Klienten selbst, die er anreichert, um die Frequenzerhöhung zu vollführen.

Wir Aufstellungsleiterinnen sind also viel wichtiger für das Gelingen der jeweiligen Aufstellung, als wir manchmal meinen! Und gleichzeitig auch wieder viel weniger wichtig dafür. Denn unsere Arbeit wird von vielen energetischen Dynamiken außerhalb unserer Vorstellungskraft liebevoll unterstützt, so bin ich mir sicher.

Ein wichtiges Verdienst jedoch ist das Sichtbarmachen der Vieldimensionalität des Menschseins und der Verbundenheit mit vielen unterschiedlichen Ebenen. Wir Aufstellungsleiter erweitern damit das Verständnis von dem, was Menschsein bedeutet und was heilsames Zusammenwirken durch die Gruppen bedeutet. Und wir machen das, was es bedeutet, als Mensch allein und gleichzeitig verbunden zu sein, auf besondere Art und Weise einem großen Kreis von Menschen sinnlich erfahrbar.

In diesem Sinne wünsche ich diesem Buch, dass es zum leichteren Gelingen all dessen beiträgt.

*Marion Lockert*

# Kapitel 1: Einstiege

## Einleitung

*von Marion Lockert*

Systemisches kann auch leicht sein! Gut, das zu erfahren, da viele Menschen die Aufstellungsarbeit mit schweren Themen und starken Emotionen verbinden – und sich davor fürchten. Gerade jedoch, wenn es gilt, sich auf noch Unbekanntes einzulassen, sei es eine Methode oder auch eine neue Gruppe, lassen Einstiegsübungen das Eis schneller schmelzen.

Auch der systemische Gedanke, also z. B. die Vorstellung, dass mehr Dinge wirksam sind, als wir zunächst wahrnehmen oder sehen können, oder dass alle Dinge mit allem zusammenhängen und aufeinander wirken (ein fast schon spiritueller Zugang zur Welt), muss bei vielen Menschen erst geweckt und sinnlich erfahren sein, bevor er als tragfähiges Konzept angenommen werden kann.

Interessant ist es, dass viele der hier gesammelten Beiträge auf das Nonverbale setzen. So hilfreich Sprache ist – manchmal jedoch ermöglicht das im Alltag ungewöhnliche Schweigen besondere Erfahrungen, führt es dazu, sich vor allzu schnellen Manifestierungen und Bewertungen schützen zu können. Ein Weilchen länger bei der Wahrnehmung zu bleiben.

Und überhaupt die Wahrnehmung – sie braucht Zeit und eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Auch das ist etwas Ungewohntes für viele, und so lohnt es sich, wenn Sie in den vorliegenden Beispielen stöbern und sich für Ihr nächstes Seminar oder Training anregen lassen.

# 1 Rollenzuweisung

vorgestellt von Friedrich Assländer	
<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• »Energetische Sauberkeit« und Klarheit in der Aufstellung</li><li>• Rollenzuweisung</li></ul>	<b>Stichworte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rollenzuweisung</li><li>• Entrollen</li></ul>
<b>Material</b> –	<b>Teilnehmerzahl</b> alle, die dabei sind
<b>Vorbereitung/Raum</b> –	<b>Dauer</b> 3 Min.

## Beschreibung

Jeder Teilnehmer, der als Stellvertreter aufgestellt wird, stellt sich in den Dienst und kommt während der Aufstellung in eine andere Identität. Er wird zum Medium, zum Kanal, durch den nicht nur Informationen, sondern auch u. U. sehr starke Energien fließen.

Dieser Prozess braucht, wie ein Ritual, einen klaren Anfang und einen klaren Schluss. Die Aufstellung beginnt mit dem Rollenauftrag und der inneren Annahme der Rolle. Nachdem der Klient den Stellvertreter auf den Platz geführt und ihm die Hände auf die Schultern gelegt hat, sagt er sehr gesammelt und konzentriert zu ihm: »Du stehst jetzt für ...« Es ist hilfreich, wenn der Klient dabei intensiv an die entsprechende Person denkt, ein inneres Bild hat. Das geschieht auch für nachträglich aufgestellte Systemelemente, dies kann dann auch der Leiter tun oder der Klient, je nachdem, wer das Element benennt und aufstellt.

Am Ende der Aufstellung nimmt der Klient wieder die Rolle vom Stellvertreter mit den Worten: »Vielen Dank, ich nehme die Rolle wieder von dir, du bist wieder ... (Name).« Dabei streift der Klient mit beiden Händen seitlich vom Körper die Fremdenergien ab.

## Varianten

Beim »Entrollen« (also dem Ablegen der Rolle) kann der Stellvertreter selbst sagen: »Ich bin jetzt wieder (eigener Name)«, um bewusst seine eigene Identität anzunehmen.

Das Entrollen kann unterstützt werden, wenn der Stellvertreter sich abklopfen lässt, vor allem am Rücken, zwischen den Schulterblättern, unter den Armen, evtl.

auch an den Beinen und am ganzen Körper. Das mehrmalige Drehen gegen den Uhrzeigersinn oder ein Abschütteln kann ebenso helfen, die Fremdenergien loszuwerden.

Ergänzend kann man alle in der Gruppe bitten, sich bewusst von den Fremdenergien zu lösen und die eigene Identität, die eigenen Energien und den eigenen Körper wieder zu spüren und sich damit zu verbinden.

### **Auswertung**

Den Teilnehmern wird beim ersten Mal – und bei Bedarf auch öfters – erklärt, dass sie in der Aufstellung mit fremden Energien in Verbindung sind. Für die eigene Gesundheit, aber auch für die Ordnung in den Systemen ist es sehr wichtig, sich das zu vergegenwärtigen und eine klare Trennung zu machen, wann sind ich und wir in diesem anderen Energiefeld, und wann ist jeder wieder ganz er selbst.

### **Kommentar**

Die Teilnehmer können das sofort nachvollziehen. Ich berichte dann auch manchmal von zwei Fällen von »schlampigem Entrollen«. In einem Fall haben die Beteiligten (Aufstellung in einer Firma) nach dem Motto »ja, ja, ist schon gut« sich schnell wieder dem Sachthema zugewandt. Ein Stellvertreter, der für einen gesundheitlich beeinträchtigten Kollegen stand, bekam in der Nacht die Krankheitssymptome seines Kollegen. Am nächsten Tag wurde dann das Entrollen nachgeholt.

In einem anderen Fall kam eine Stellvertreterin über mehrere Wochen immer wieder in Flashbacks mit den Angstzuständen aus der Rolle. Auch hier war das bewusste Entrollen die Lösung, einschließlich des Rates, sich abklopfen zu lassen, sich mit Salz zu reinigen und anschließend bewusst mit Wasser (Dusche) alles Fremde abzuwaschen.



## 2 Systemische Gruppenübung

vorgestellt von Christopher Bodirsky	
<b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Auflockerung</li><li>• Darstellung systemischer Zusammenhänge in Teams erfahren</li></ul>	<b>Stichworte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Auflockerung</li><li>• Einführung System</li><li>• Warming-up</li></ul>
<b>Material</b> –	<b>Teilnehmerzahl</b> eignet sich ab Gruppen von 10 Personen bis hin zu Großgruppen.
<b>Vorbereitung/Raum</b> Übung für drinnen oder draußen, Platz für Bewegung	<b>Dauer</b> 10–20 Min. (inkl. nachfolgender Erklärung)

Mit dieser einfachen Übung (die zudem viel Spaß macht) können systemische Zusammenhänge dargestellt sowie eine grundlegende Mechanik in Teams demonstriert werden. Idealer Einsatzzeitpunkt: nach der Mittagspause im Kampf gegen das Kartoffelkoma.

### Anweisung

#### Ablauf: 1. Schritt

Die Teilnehmer werden gebeten, sich im Raum zu verteilen und herumzuspazieren. Währenddessen werden die Regeln für den ersten Schritt erläutert:

- Jeder sucht sich heimlich (!) einen Mitspieler als »Tiger« aus.
- Jeder sucht sich zusätzlich heimlich einen weiteren Mitspieler als »Pferd« aus.
- Wenn jemand die Wahl bemerkt hat – jemand anderen wählen.

Wenn die Wahl getroffen wurde, erfolgt die Erklärung des zweiten Teils dieser Übung:

- »Ich bitte jetzt alle Personen, stehen zu bleiben.«

Wenn alle stehen:

- »Das Pferd kann dich vor dem Tiger schützen – daher versuche, dich nun so zu positionieren, dass dein Pferd immer zwischen dir und deinem Tiger steht.«

Typisches Ergebnis nach kurzer Zeit: Viele Teilnehmer »kleben an der Wand«.

## **Ablauf: 2. Schritt**

Wie vorher gehen die Teilnehmer beliebig im Raum spazieren. Jetzt werden die Regeln für den zweiten Durchlauf erläutert:

- Jeder sucht sich heimlich (!) einen (evtl. neuen) Mitspieler als »Tiger« aus.
- Jeder sucht sich zusätzlich heimlich einen weiteren Mitspieler als »Huhn« aus.
- Wenn jemand die Wahl bemerkt hat – jemand anderen wählen.

Wenn die Wahl getroffen wurde, erfolgt die Erklärung des zweiten Teils dieser Übung:

- »Ich bitte jetzt alle Personen, stehen zu bleiben.«

Wenn alle stehen:

- »Der Tiger kann das Huhn fressen – du kannst das Huhn schützen. Daher versuche, dich nun so zu positionieren, dass du zwischen deinem Tiger und deinem Huhn stehst ...«

Typisches Ergebnis: ein großer Menschenhaufen in der Raummitte.

## **Erklärungen**

### **Erklärungen für Teams:**

Wenn jeder in einem Team versucht, nur sich zu schützen, zerfällt das Team.

Wenn jeder auch nur einen im Team versucht zu schützen, schweißt das das Team zusammen.

### **Systemische Erklärungen:**

Meine Ideen und Sichtweisen beeinflussen andere Menschen.

Da ich selbst nicht wusste, für wen ich welche Position innehatte: Andere Personen beeinflussen mich, ohne dass mir das bewusst ist.

(Quelle: Hélène Dellucci, SySt-Institut München)