Familien- und Systeme-Stellen im geschützten Raum der Einzelarbeit

Familien- und Systemaufstellungen sind bekannt geworden als Gruppenarbeit, bei denen das Familiensystem der aufstellenden Person mit Menschen als Stellvertretern aufgestellt wird. Einzelaufstellungen wurden kaum angeboten. Dies ändert sich allmählich. Einzelarbeit mit Aufstellungen wird immer weniger als Notlösung gesehen, sondern als eigenständige Form, mit Aufstellungen zu arbeiten.

Sich in einen Aufstellungsprozess hineinzubegeben heißt, sich auf eine körperlich-seelisch-geistige, auf eine *leibliche* Gesamterfahrung einzulassen. Um Menschen bei diesem Prozess therapeutisch zu unterstützen habe ich eine systemtherapeutische Methode entwickelt, bei der ich das Familien- und System-Stellen mit Körperarbeit verbinde.
Den Rahmen meiner Arbeit bieten Familienaufstellungen im geschützten Raum der Einzelarbeit mit Vorgespräch und Unterstützung des emotionalen Prozesses nach der Aufstellung.
Aufstellungen können hilfreich sein, wenn es gilt, Paar- und Familienkonflikte zu lösen, Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern positiv zu beeinflussen, bei Schul-, Arbeits- und Entscheidungsproblemen zu helfen, Streitigkeiten mit Eltern zu beenden, Familienfrieden und *Seelenfrieden* zu finden und die Lebenskraft zu stärken.

Durch die Kombination von Aufstellungs- und Körperarbeit eröffnen sich uns ganz neue Möglichkeiten. Wir haben gelernt, den Körper wie von außen zu betrachten, als Objekt. Er ist zu etwas geworden, das wir besitzen wie ein Ding. Wir wollen über ihn verfügen, er soll funktionieren. Ich verstehe den Körper jedoch als Ort unserer Erfahrung, als das, was im Deutschen mit dem Begriff des *Leibes* ausgedrückt wird. Wir leben mit unserem Leib und leben durch ihn. Er ist der Ort der Begegnung von Seele und Körper, der beseelte Körper. Den Geist, die Seele und den Körper zusammenzubringen ist das Ziel.

In der Praxis stellt sich meine Arbeit wie folgt dar: In der Einzelarbeit stehen keine Stellvertreter zur Verfügung. Papierbögen oder Skizzen dienen als Bodenanker. Die Klientin legt eine Auswahl relevanter Familienmitglieder entsprechend ihrem unbewussten Bild auf dem Fußboden aus. Jetzt kann sie selbst in alle wichtigen Rollen ihrer Aufstellung gehen. Sie fühlt wie es beispielsweise ihrer Mutter geht. Diese Möglichkeit, die Zusammenhänge direkt über den Körper zu erfahren zu erfassen beeinflusst das Verstehen dieses Menschen. Niemand erzählt ihr, wie es dort auf dem Platz ist, sie spürt es selbst. Auf den Plätzen der verschiedenen Personen stehend schaut die Klientin durch die Augen des anderen, sie kann die Beziehungen in der Familie von den verschiedensten Seiten erfassen, neue Blickwinkel gewinnen und zu einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Position kommen. *Selbst an einem bestimmten Platz stehen* bringt Vorteile gegenüber dem *nur von außen zuschauen* in einer Aufstellung mit Stellvertretern. Die Klientin kommt vom bloßen Denken oder Vermuten zu einer Erfahrung, zu ganzheitlichem Verstehen, zum Erfassen mit Kopf und Bauch.

Während der Aufstellung richte ich meine Aufmerksamkeit in erster Linie auf die körperlichen Reaktionen der Klientin. Manchmal sind körperliche Reaktionen so minimal, dass sie der Klientin gar nicht bewusst werden, beispielsweise die Andeutung einer Bewegung im Knie, ein winziges Schwanken, kaum wahrnehmbare Bewegungen der Finger. Dann bitte ich die Klientin sich auf ihre Bewegungen einzulassen und mit ihnen zu gehen, um auch deren emotionale Botschaften deutlicher wahrnehmen zu können.

Ausgeschlossenes oder Vergessenes, das in der Aufstellung einen Platz erhält, scheint häufig bestimmten Körperbereichen zu entsprechen, die von mir wie unbewohnt oder unbelebt wahrgenommen werden. Werden Klient-/innen an diesen Stellen berührt, wird das von ihnen als hilfreich und lösend empfunden. Es ermöglicht ein Freiwerden und vollständiges Sichlösen von Ersatzgefühlen und Zulassen des Primärgefühles, das zur Lösung führt.

Im Hinblick auf die Veränderung, die *gute Lösung*, gibt die Klientin das Tempo vor. Dadurch, dass die Klientin ihren Weg in einem ganz persönlichen Tempo geht, erlebe ich fast immer, dass sie das Lösungsbild gut nehmen kann.

Etwa sechs Wochen nach der Aufstellung kann eine Körperarbeit hilfreich sein. Sie dient einer Bekräftigung und Entfaltung des in der Aufstellung in Gang gekommenen Prozesses. Die Klientin kommt noch einmal in Kontakt mit der Lösungserfahrung. In dem neuen, bewusst wahrgenommenen Körpergefühl werden Lösungen vertieft verankert. Ein in sich Verinnerlichen, ein sich Einverleiben der Lösung wird möglich.

Als Nachbetreuung eignet sich der fortlaufende Kurs in der Gruppe *Die Bewegungen der eigenen Seele erfahren*, der einmal monatlich stattfindet. Es wird eine Reinigung auf körperlich-geistiger-seelischer Ebene angeregt. Körperliche Blockaden beginnen zu schmelzen, verkörperte Gefühle tauchen auf, schicksalhafte Verbundenheit wird sichtbar.

(auch wenn hier sprachlich die weibliche Form gewählt wurde, sind Männer herzlich willkommen)

Elisabeth Soldner, Dinkelsbühl, www.formundwandlung.de