



Peripetia – Wendepunkte herbeiführen durch Umprogrammierung Deiner Felder & Systeme

>> Systemische Aufstellungen <<

**„Beziehungen dienen unserem Überleben und unserer Entfaltung,
und sie nehmen uns zugleich für Ziele in die Pflicht, die jenseits unseres
Wünschens und Wollens sind. Daher walten in Beziehungen Ordnungen und
Mächte, die fördern und fordern, treiben und steuern, beglücken und begrenzen,
und ob wir wollen oder nicht, wir sind Ihnen ausgeliefert durch Trieb und
Bedürfnis, durch Sehnsucht und Furcht und durch die Liebe.“** (Dr. Gunthard Weber)

aus: Zweierlei Glück, Hrsg. Gunthard Weber



Im sozialen Geflecht leben und am richtigen Platz im eigenen Leben sein

Die systemische Aufstellungsarbeit

– mehr als ein therapeutisches Werkzeug

Seit ihrer Entstehung in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts ist die systemische Arbeit zu einem bedeutsamen Instrument mit umfassenden Einsatzmöglichkeiten geworden. Bestehende Methoden wurden weiterentwickelt, neue kamen hinzu. Die Einsatzmöglichkeiten wurden weit über den Bereich der Familienaufstellung hinaus weiterentwickelt und werden heute für nahezu jeden Bereich und jedes Thema eingesetzt, bei dem es um Systeme, Teams bzw. (menschliches) Miteinander geht. Heute arbeiten u.a. Therapeuten, Pädagogen, Coaches, Organisations- und Unternehmensberatern nach dem systemischen Ansatz.

Familienaufstellungen sind eine Form der systemischen Therapie. Diese Therapieform wurde ursprünglich als Familientherapie, später dann als systemische Familientherapie bezeichnet. Die Wurzeln der Familientherapie wurden in den 50er Jahren in den USA entwickelt und im Laufe der 70er Jahre nach Europa importiert. Sie sind eng mit dem Namen der amerikanischen Psychotherapeutin Virginia Satir verbunden, die die "Skulpturarbeit" (Anmerkung: Dabei handelt es sich um eine allererste Form von Aufstellungsarbeit.) entwickelte. Seit Beginn der 80er Jahre entwickelte sich die systemische Therapie über den Rahmen der Familientherapie hinaus zu einem Ansatz mit eigenen klinischen Theorien und Praxisformen.



Unterschiedliche Varianten der systemischen Familientherapie können als Übersetzungsversuche unterschiedlicher systemtheoretischer Ansätze in die Praxis angesehen werden - d.h. es gibt weder einen einheitlichen Systembegriff noch "die" systemische Therapie. Gemeinsam ist allen systemischen Ansätzen die Perspektive, Probleme und Symptome nicht auf den einzelnen Menschen zu begrenzen, sondern Ursache und Erscheinungsform des Problems, der Erkrankung, etc. im Zusammenhang eines sich entwickelnden sozialen bzw. familiären Bezugssystems zu sehen.

Familienstellen hat heute vielerlei Formen und Einsatzmöglichkeiten. Es ist immer weitergewachsen und wird heute von Psychotherapeuten, Pädagogen, Organisations- und Unternehmensberatern angewandt. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der praktischen Arbeit fließen wiederum in den laufenden Prozess der Entwicklung ein.

Die Techniken bzw. Vorgehensweise innerhalb der systemischen Arbeit haben sich ebenfalls deutlich weiterentwickelt. So gibt es heute Familienaufstellungen, die nicht länger in der Gruppe geschehen, sondern in Einzelsitzungen über "Ankeraufstellungen", bei denen der Klient selbst - oder der Therapeut - abwechselnd die Rolle der Stellvertreter einnimmt. Ferner hat die systemische Therapie begonnen, die Persönlichkeit als eine Art innerer Familie zu betrachten und aus der Familienaufstellung heraus Techniken entwickelt, um mit diesen Teilen zu arbeiten.



Die systemische Arbeit im Familiensystem



Der systemische Blick auf die Familie ist hilfreich in schwierigen Zeiten, in denen die Familie z.B. durch Probleme auf der Paarebene und/oder Trennung belastet ist. In meiner systemischen Arbeit, der Familienwerkstatt, steht nicht die "traditionelle" Aufstellungsarbeit im Mittelpunkt, sondern das Ziel v.a. mit dem Blick auf die Kinder gute Lösungen, neue Verhaltensweisen und veränderte Blickwinkel für die Klienten und ihre Familien zu finden.

Dabei sieht der systemische Ansatz den einzelnen Menschen nicht als für sich allein gestellt, sondern begreift ihn als Teil eines Ganzen, eines Systems. Die darin enthaltenen einzelnen Teile kann man mit den Teilen eines Mobiles vergleichen, bei dem alles miteinander verbunden ist und in Wechselwirkung steht. Die bekannteste Form der systemischen Arbeit ist die Familienaufstellung. Aber auch Symptome, körperliche Erkrankungen, Persönlichkeitsanteile, Glaubenssätze oder die Arbeit mit der "Timeline-Methode" stelle ich im Rahmen der Aufstellung als Elemente des Systems auf.



Wie und wo können (Familien)Aufstellungen Dich unterstützen?



Familienaufstellungen können für viele Bereiche Deines Lebens angewendet werden. Sie sind ganz besonders - aber eben nicht nur - dann geeignet, wenn ein familiärer Hintergrund für ein Problem vorliegt oder vermutet wird.

Dies ist aber nur eine Möglichkeit, denn die Werkzeuge der systemischen Arbeit können in sehr vielen Lebensbereichen und für viele unterschiedliche Themen unterstützend und klärend Einsatz finden:

- wenn sich trotz aller Liebe Beziehungen wie Freundschaft, Partnerschaft oder Ehe sich schwierig gestalten oder Du ungewollt allein lebst
- bei beruflichen Schwierigkeiten oder wenn schwierige Entscheidungen in Deinem Leben anstehen
- bei Burn-Out-Thematiken
- bei körperlichen oder seelischen Störungen
- wenn Du immer wieder in dieselben schwierigen Situationen gerätst gleich einem „geheimen Kreislauf“ aus dem es Dir nicht gelingt auszusteigen
- im Fall von Abgrenzungsproblemen
- wenn uns die Entwicklung unserer Kinder uns Anlass zur Sorge gibt



Peripetia – Wendepunkte herbeiführen

Umprogrammierung Deiner Felder & Systeme

- wenn Du die Beziehung zu Deiner Herkunftsfamilie als schwierig und belastend erlebest
- wenn Du Trauer oder Schuldgefühle nicht verarbeiten kannst
- wenn Du bisweilen das Gefühl hast, nicht frei in Deiner Lebensgestaltung zu sein
- wenn psychische Probleme vorliegen, die in Deiner Erziehung und Deinem kindlichen Umfeld begründet liegen

Eine Aufstellung hilft Dir dabei, Kräfte, die unbewusst in Deinem System wirken, sichtbar zu machen und den Einfluss des Einzelnen wiederherzustellen. So wirst Du freier und kannst Dein Leben unbelasteter gestalten.

Bei Krankheiten kann eine Aufstellung ein wichtiger Aspekt zum Erkennen möglicher Ursachen der Entstehung der Krankheit und damit ein Schritt auf dem Weg der Heilung sein. Sie ersetzt weder Medikamente noch ärztliche Betreuung bietet als therapeutische Form jedoch ein wichtiges Hilfsmittel.

Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und zur Verbesserung Deiner eigenen Lebensqualität ist sie ein großartiges Werkzeug.



Die systemische Arbeit - Dein Benefit



Vielleicht fragst Du Dich, was hat Dein eigenes Leben mit Deinem Familiensystem zu tun oder macht es Sinn in Deinen Systemen aufzuräumen?

Die Antwort ist ein ganz klares **Ja!**

Die Systeme, in denen Du Dich bewegst, sei es, weil Du in sie hineingeboren wurdest oder weil Du sie gewählt hast, sind gleichsam Häuser, die Du „bewohnst“. Du kennst es sicherlich aus Deinem Alltag wie befreiend eine Aufräumaktion, der jährliche „Frühjahrsputz“ oder die eine oder andere neue Deko oder ein neues Möbelstück sein können.

Nun, im Grunde genommen ist das hier nicht viel anders ...

Bereits wenn Du Dich mit Deinem Familiensystem beschäftigst, können (innere) Prozesse gestartet werden. Du gelangst zu neuen Erkenntnissen und mehr Klarheit z.B. über die Regeln und Werte nach denen Du Dein Leben eingerichtet hast. Diese sind ganz oft unbewusst übernommen. Wenn Du die „Spielregeln des Systems“ erkennst, kannst Du Dich bewusst für sie entscheiden oder andere wählen.

So wirst Du freier und selbstbestimmter in der Gestaltung Deines eigenen Lebens.



Und so geht es ...



Die Generation Deiner Eltern können wir als Startpunkt nehmen.

Nimm Dir ein Blatt Papier von mindestens der Größe A4. Beginne circa in der Mitte der Höhe des Blattes zu schreiben.

Zunächst werden die Namen und Geburtsdaten Deiner eigenen Eltern sowie das Datum der Heirat erfasst. (= Ausgangsebene) Füge dann zu jedem Elternteil (Vater/Mutter) oberhalb des Namens deren Herkunftsfamilie hinzu. (= obere Ebene) Trage deren Vornamen, Nachnamen (Mädchenamen) und das Datum ihrer Geburt ein. Füge dann das Datum der Eheschließung hinzu und die Kinder mit Vornamen und Geburtsdatum.

Dann füge unterhalb der Ebene der Namen Deiner Eltern die aus dieser Ehe hervorgegangenen Kinder mit ihren Namen und Geburtsdaten hinzu. Dies ist also die Ebene auf der Du Dich selbst und Deine Geschwister wiederfindest.

Unter diese Ebene fügst Du – sofern Du in einer Beziehung lebst, verheiratet bist und /oder Kinder hast - Deine eigene Gegenwartsfamilie auf, d.h. Deinen Ehe- oder Lebenspartner und die aus dieser Beziehung hervorgegangenen Kinder. Gibt es mehrere Beziehungen, aus denen Kinder hervorgegangen sind, schreibst Du die Partner mit Namen und Geburtsdatum und darunter die zugehörigen Kinder auf.



Bedeutsam für die Familiensysteme sind neben deren Mitglieder weitere wichtige Ereignisse wie Tod eines Familienmitgliedes, Scheidung, Wiederverheiratung, Adoption, Abtreibung, Fehlgeburten, Umzüge (v.a. in andere Länder), Unfälle, schwere Krankheiten, Vertreibung, Ausschluss aus dem Familiensystem, besondere Schicksalsschläge jeder Art u.v.a.m. können in ein Genogramm aufgenommen werden.

Symbole im Genogramm

Selbstverständlich steht es jedem frei, seine Darstellungssymbole selbst zu wählen. In der klassischen Literatur finden sich für die Erstellung von Genogrammen Symbole zur Verwendung, die aber durchaus durch eigene Symbole ersetzt bzw. ergänzt werden können.

Am Ende dieses Arbeitsbuches findest Du eine Übersicht der Möglichkeiten.

Drucke sie aus und lege sie als Arbeitshilfe neben Dein Blatt, wenn Du Deinen eigenen Familienstammbaum erstellen möchtest.

Hinweis: beginne nicht zu klein, d.h. wähle lieber ein größeres als ein kleineres Blattformat.

Falls Du auf die Qualität der einzelnen Beziehungen eingehen möchtest, kannst Du hier zusätzlich z.B. mit unterschiedlichen Farben oder Strichstärken arbeiten.

Im persönlichen Kontakt mit mir in Vorbereitung einer „live-Aufstellung“ können noch weitere Informationen ergänzt werden wie Geburtsort, Krankheiten, Berufe oder Aussagen über die Qualität der Beziehungen. Das richtet sich dann ganz nach Deinem Anliegen bzw. dem Thema oder Aspekt, den Du genauer betrachten möchtest.

Natürlich haben auch frühere Generationen (bis zur 7. Generation zurück so ist meine Erfahrung) Einfluss auf das jetzige System. Oft haben wir zu den Generationen, die vor unseren Großeltern liegen, also unser, Urgroßeltern, Ururgroßeltern und so weiter keine Informationen mehr. Die therapeutische Arbeit zeigt, dass sie und ihr Leben, das, was sie erfahren haben, aber durchaus noch wirkt. Im positiven wie im negativen. Sollten sie und ihre Lebensumstände für Deine Leben von Bedeutung sein, so zeigt sich dies in der Aufstellungsarbeit und aus dem entstehenden Feld werden uns die Informationen, die wir brauchen zur Verfügung gestellt, damit eine gute Lösung entstehen kann.



Peripetia – Wendepunkte herbeiführen

Umprogrammierung Deiner Felder & Systeme

Ein Genogramm lässt sich bis zu einem Familienstammbaum ausarbeiten.

Ich wünsche Dir viel Freude und Einsicht und falls Du tiefer tauchen möchtest in eines Deiner Systeme melde Dich bei mir.

Herzliche Grüße

Deine Peripetia
Anja Kottlowski

Kontakt

Web: www.peripetia-erlangen.de

Mail: info@peripetia-erlangen.de

Mobile: [0178 5167226](tel:01785167226)



Eine Auswahl an möglichen Symbolen:

□ = Männlich

○ = Weiblich

+ oder ✕ oder † = Tod

~~+~~ oder ~~✕~~ oder ~~†~~ = Selbstmord

± oder ✕ oder † = Tod durch Fremdeinwirkung

△ = Dreieck = Kind im Uterus

~~△~~ = durchgestrichenes Dreieck = Abtreibung

~~△~~ = durchgestrichenes Dreieck mit unterbrechener Linie = Fehlgeburt

~~—~~ = Trennung

| = senkrechter Strich bzw. Verbindungslinie = Kind von ...

∞ = liegende Acht = Ehe

∞ = liegende Acht mit Unterstrich = Paarbeziehung ohne Heirat

~~∞~~ = durchgestrichene liegende Acht = Scheidung

~~∞~~ = durchgestrichene liegende Acht = Trennung einer Paarbeziehung ohne Heirat

⊗ = außereheliche Beziehung bzw. Beziehung neben der Partnerschaft

~~⊗~~ = beendete außereheliche Beziehung bzw. Beziehung neben der Partnerschaft

⊗ oder K = besondere Krankheit / Erkrankung - Diagnose dazuschreiben

Wenn mehrere auftreten: Kennzeichnung mit zusätzlicher Zahl, Diagnose dann z.B. in einer Fußzeile unterhalb

⊗1 oder K1 = Depression

⊗2 oder K2 = Angstzustände

○ oder ? = verschollen oder unbekannter Aufenthalt



Ein Arbeitsbeispiel

Anna erstellt eine Genogramm für ihre Familie.

I: Annas Großeltern:

Mütterlicherseits: Oma Greta geboren 1958, Mädchenname Grund ist mit Opa Gregor Birke geboren 1953 seit 1970 verheiratet.

Aus dieser Ehe sind 2 Kinder hervorgegangen: Annas Mutter Birgit geboren 1973 und ihre ältere Schwester Bernadette geboren 1971.

Väterlicherseits: Oma Maria geboren 1956, Mädchenname Murnau, ist mit Opa Thorsten Tanne geboren 1950 seit 1966 verheiratet.

Aus dieser Ehe sind 3 Kinder hervorgegangen: Annas Vater Thomas geboren 1970 dessen älterer Bruder Benedikt geboren 1968 und der jüngere Bruder Arnd geboren 1973, der als Kind im Alter von 5 Jahren an unbekannter Ursache verstarb.

II: Ihre Eltern = ihre Herkunftsfamilie

Ihre Eltern Birgit Birke (geboren 1973) und Thomas Tanne (geboren 1970) haben früh geheiratet 1993.

Nach 2-jähriger Ehe wurde ihre Tochter Anna geboren (1995). Zwei Jahre 1997 später kamen Geschwister, ein Zwillingspärchen (Ludwig und Liese) auf die Welt. Seit 2005 leben die Eltern getrennt.

III: Anna und ihre Geschwister

Anna ist die älteste Tochter, geboren 1995.

Annas Bruder Ludwig lebt mit Hedwig Haase zusammen. Es gibt keine Kinder.

Annas Schwester Liese ist 2018 nach Norwegen ausgewandert. Sie hat den Kontakt zur Familie abgebrochen.

IV: Annas Gegenwartssystem

Anna lebt seit 2014 unverheiratet mit Anton Ansbach in einer Beziehung aus der im Jahr 2016 die Tochter Mia hervorging. Im Jahr 2019 hatte sie eine Fehlgeburt. Ein zweites Kind wünscht sie sich, wird aber nicht mehr schwanger.



Peripetia – Wendepunkte herbeiführen

Umprogrammierung Deiner Felder & Systeme

Annas Bruder Ludwig lebt mit Hedwig Haase zusammen. Es gibt keine Kinder.

Annas Schwester Liese ist 2018 vermutlich nach Norwegen ausgewandert. Sie hat den Kontakt zur Familie abgebrochen. Ihr Wohnort ist unbekannt.

©Anja Kottlowski

Quellennachweis: alle Bilder von pixabay



Annas Familienstammbaum

