

Anwendungsfelder und Themen

Sinnanalytische Aufstellungen sind hilfreich, um Zusammenhänge im eigenen Leben zu beleuchten, Situationen oder Probleme besser zu verstehen und Lösungen zu erarbeiten. Aufstellungen bringen den Teilnehmern Entwicklung, Freude und die Möglichkeit, den Verlauf des eigenen Lebens eigenverantwortlich selbst zu gestalten.

Grundsätzlich können alle Themen, die einen im Leben bewegen aufgestellt werden und zu mehr Erkenntnis und zur eigenen Lebensgestaltung beitragen. Hier nur einige Beispiele aus dem tägliche Fragenkatalog meiner Klienten:

Gesundheit:

- Wie komme ich aus dem Burn-out raus?
- Warum leide ich an Schlafstörungen?
- Was ist die Ursache meiner chronischen Darmprobleme?
- Warum habe ich Bluthochdruck?
- Wieso habe ich Krampfadern?
- Warum hat meine Mutter Demenz?
- Wie kann ich mit der ADHS-Krankheit meines Sohnes umgehen?
- Welche Ursache verbirgt sich hinter meiner Neurodermitis?
- Warum habe ich Haarausfall?
- Wieso habe ich Krebs?
- Usw. usf.

Liebe/Partnerschaft:

- Warum finde ich keinen Partner?
- Was kann ich tun, wenn sich mein Partner immer mehr von mir entfernt?
- Was kann ich gegen die Eifersucht meiner Partnerin machen?
- Wie kann ich den Liebeskummer endlich überwinden?
- Was kann ich gegen meine Angst vor Nähe tun?

Arbeit:

- Welche Stelle passt besser zu mir?
- Warum haben wir seit einigen Wochen so viel Stress im Team?
- Warum gelingen die Gehaltsverhandlungen nie?
- Welches Projekt ist lukrativer?
- Wie behauptet sich unsere Firma am Markt?

Familie:

- Warum klappt es trotz guter gesundheitlicher Voraussetzungen nicht mit dem Kinderwunsch?
- Was kann ich tun, wenn sich mein Kind immer mehr zurückzieht?
- Wie können wir die Kommunikation in unserer Familie verbessern?
- Wie kann ich mich aus alten Familienrollen befreien?
- Warum hält unsere Familie so stark an Traditionen fest?
- Usw. usf.

Finanzen/Immobilien:

- Wieso sind wir trotz hoher Geldeinnahmen ständig pleite?
- Warum fällt es mir so schwer gut mit Geld umzugehen?
- Wieso bekommen wir unser Haus nicht verkauft?
- Welche Problematik verbirgt sich hinter dem familiären Erbschaftsstreit?
- Wo sollte ich mein Geld am besten anlegen?
- Usw. usf.

Gefühle:

- Warum fällt es mir so schwer, Gefühle zuzulassen?
- Wie kann ich meine Schüchternheit ablegen?
- Was kann ich gegen meine starken Gefühlsschwankungen tun?
- Wie kann ich endlich meine Opferrolle ablegen?

- Usw. usf.

Ängste/Phobien:

- Was verbirgt sich hinter meiner Angst vor bestimmten Tieren?
- Wie kann ich meine Prüfungsangst überwinden?
- Warum habe ich so große Angst vor Veränderungen?
- Wie kann ich meine Flugangst in den Griff kriegen?
- Wie werde ich mein sorgenvolles Grübeln los?
- Usw. usf.

Süchte:

- Wie komme ich endlich vom Alkohol los?
- Was kann ich gegen die Arbeitssucht meines Mannes unternehmen?
- Warum brauche ich Vitaminpräparate?
- Wieso scheitert bei mir jede Diät?
- Wie kann ich meine Liebessucht heilen?
- Was steckt hinter meiner Abhängigkeit von Tabletten?
- Usw. usf.

Formen Sinnanalytischer Aufstellungen

In der heilenergetischen Arbeit unterscheiden wir in die Kategorien Wie-, Warum- und Wohin-Aufstellungen, um eine Zielsetzung für den Klienten im Vorfeld zu definieren.

„Wie“-Aufstellungen

In einer „Wie“-Aufstellung lassen sich all' die spezifischen energetischen Beziehungszusammenhänge zwischen Personen, Tieren, Objekten, Gefühlen durch Stellvertreter darstellen. „Wie“-Aufstellungen bilden die momentane eigene innere Wirklichkeit des Aufstellers ab, ergänzt durch die Wahrnehmungen der anderen Beteiligten.

Statt eine spezifische Situation nur aus unserem jeweiligen subjektiven Blickwinkel wahrzunehmen, können wir in einer „Wie“-Aufstellung die Vogelperspektive einnehmen. So gewinnen wir einen guten Überblick über unser jeweiliges Anliegen oder Problem, und können die Sichtweisen der anderen Beteiligten wahrnehmen und tolerieren.

Bei einer „Wie“-Aufstellung bleibt man in der jetzigen Zeitschiene und erlangt den Überblick auf Situationen durch die Komplexität.

Beispiel 1) Du hast ein Problem mit deiner Schwiegermutter und kannst nicht verstehen, warum sie immer so unnahbar zu dir ist.

In einer „Wie“-Aufstellung wählst du aus einer Reihe von Statisten Stellvertreter für dich selbst, für deinen Partner, für deine Schwiegermutter, für deinen Schwiegervater und vielleicht noch für die Geschwister deines Partners aus, und stellst sie in die Mitte des Aufstellungsfeldes nach deiner Intuition auf.

Jeder der Stellvertreter sagt, wie er sich fühlt. Die SV-Schwiegermutter sagt, sie fühlt sich nicht wohl. Sie meint du habest immer so hohe Erwartungen und meinst du seiest die einzig wichtige Person auf der Welt. Sie selbst fühle sich wertlos und beiseite geschoben. Dein SV sagt, er fühle sich nicht gesehen und dein Partner stehe immer im Mittelpunkt.

Die SV-Geschwister vom Partner pflichten deiner SV-Schwiegermutter bei.

Du könntest selbst deine eigene Position einnehmen und hineinfühlen.

Beispiel 2) Du wirst im Büro gemobbt und wüsstest gerne den Hintergrund. In einer Wie-Aufstellung wählst du Stellvertreter für deine Kolleginnen und deinen Chef aus. Als sie auf ihren Positionen stehen, sagt die erste gleich zu deiner Stellvertreterin: Du bist immer so übergenu und willst dich beim Chef einschleimen. Die nächste steuert ihr bei und sagt: du bist immer pünktlich, rauchst nicht und redest nie mit den anderen über die anderen Kollegen. Du bist einfach ein Außenseiter! Die dritte Stellvertreterin für die Kollegin will nicht sagen. Die vierte Stellvertreterin für deine Kollegin sagt: Du warst bei der letzten Weihnachtsfeier nicht dabei. So was gehört sich nicht! Der Stellvertreter für den Chef sagt: du seist schon in Ordnung, aber viel zu langsam und brauchst immer

eine extra Ansprache. Die Stellvertreterin für dich sagt, dass sie sich überhaupt nicht wohlfühlt an ihrem Platz und gerne in ein anderes Büro versetzt werden will. Im Nachgespräch wird erörtert, was du tun kannst um aus deiner misslichen Lage herauszukommen.

Bei einer „Wie“-Aufstellung können belastende Themen mit Abstand betrachtet werden und man kann eine neue Perspektive zum Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln.

„Warum“-Aufstellungen

Bei einer „Warum“-Aufstellung gehen wir tiefer in die Thematik unserer persönlichen Entwicklung hinein. Immer wenn es Schwierigkeiten mit Menschen im Umfeld gibt, ist die Ursache in uns selbst zu suchen und in den als Blockaden gespeicherten Emotionen. Die Welt ist immer ein Resonanzfeld, das bedeutet: gibt es Probleme im Außen dann gibt es zunächst Probleme im Innen, also bei uns selbst und unseren Blockaden im persönlichen Feld. Bei einer „Warum“-Aufstellung vermischen sich die verschiedenen Zeit-, Raum- und Wahrnehmungsebenen. Hierbei wird immer ein jetziges Ereignis mit alten gespeicherten Blockaden ursächlich in Zusammenhang gesetzt und gelöst. So kann das schwierige Verhältnis zum Papa die Ursache sein für die Probleme mit dem jetzigen Chef. Wir fragen also nicht nur oberflächlich: Wie fühlen sich die Beteiligten, sondern wir tauchen durch alle Realitätsebenen ein in die Frage: Warum fühlen sie sich so?

Wir nehmen als Beispiel das gleiche Thema der Schwiegermutter und schauen wie in diesem Zusammenhang eine Warum-Aufstellung aussehen könnte.

Du wählst aus der Runde der Stellvertreter Personen für folgende Positionen aus. Für dich selbst, für deinen Partner, für deine Schwiegermutter, für deinen Schwiegervater, für die Geschwister deines Partners, für deine eigene Mutter, für deinen eigenen Vater und für deine eigenen Geschwister, für die Unnahbarkeit und für deine Wut.

Du stellst sie deiner Intuition folgend in der Mitte der Runde auf. Jeder Stellvertreter äußert seine Empfindungen. Deine SV-Mutter dreht sich zu deiner SV-älteren Schwester und hat nur noch Augen für sie. Deine SV-Wut sagt, dass sie es kaum aushalten kann,

wenn deine Mutter deine ältere Schwester anschaut. Dein Stellvertreter sagt, dass er Magenschmerzen hat und es ihm übel ist.

Es stellt sich heraus, dass deine Mutter bei deiner Schwester eine Zwillingsschwangerschaft hatte, und das zweite Kind gestorben war. Nur deine Schwester überlebte. Die SV-Mutter fühlt starke Trauer, weint und verabschiedet sich von dem Zwilling. Jetzt wird SV-Mutters Blick klar und sie kann auch die anderen SV-Geschwister und deinen Stellvertreter ansehen. Dein SV gibt ihr die Hände und nach einer kurzen Zeit, kann sie deinen SV entspannt in den Arm nehmen, mit den Worten: ich habe dich noch nie so sehen können!

Du selbst nimmst deine Position ein. Du stellst dich vor deine SV-Schwiegermutter. Sie sieht dich freundlich an und gibt dir ihre Hände. Deine SV-Wut sagt, dass sie jetzt gehen kann. Deine SV-Schwiegermutter sagt, dass sie dich mag und sich nichts Besseres für ihren Sohn vorstellen kann.

Bei einer „Warum“-Betrachtung können belastende Themen tief gehend geklärt und aufgelöst werden.

„Wohin“-Aufstellungen

Täglich treffen wir Entscheidungen: Welche Produkte wir im Supermarkt in unseren Einkaufskorb legen, welchen Weg wir zur Arbeit wählen, wie wir den Abend verbringen werden oder ob wir heute noch einmal einen Freund anrufen. Entscheidungen gehören zum Leben dazu, bringen Kraft, Wachstum und Entwicklung. (hier Verweis Energiebarometer?)

Wer keine Entscheidungen im Leben trifft, läuft dagegen Gefahr, im Wartesalon seines Lebens ausgebremst zu werden. Statt sein Leben bewusst anzugehen, kann es schnell passieren, dass man seine Eigenverantwortung für sein Lebensglück anderen Personen oder Umständen überlässt. Niedergeschlagenheit, Ohnmachtsgefühle oder Selbstmitleid sind nur einige wenige belastende Gefühle, die aus Vermeidung von Entscheidung resultieren. Manchmal vermeiden wir aber auch Entscheidungen, weil es uns schlichtweg schwer fällt, die richtige Entscheidung zu treffen: Welche Arbeitsstelle ist für mich die richtige? Soll ich mich wirklich von meinem Partner trennen? In welches Projekt soll ich mein Geld am besten investieren? Zu komplex erscheint uns die Gesamtsituation, um jeden Aspekte abzuwägen, zu groß

erscheinen uns die Konsequenz ggf. eine negative Entscheidung zu treffen, zu unbeständig sind andere Faktoren, die in der Entscheidung eine Rolle spielen. An dieser Stelle können Sinnanalytische „Wohin“-Aufstellungen einen wichtigen und wertvollen Beitrag leisten.

„Wohin“-Aufstellungen bieten die Möglichkeit, verschiedene Handlungsoptionen hinsichtlich der daraus resultierenden Konsequenzen auszuloten. Auf diese Weise lassen sich die Folgen von verschiedenen Entscheidungen bereits im Vorfeld erkennen und erleben.

Ausgangsbasis einer Sinnanalytischen „Wohin“-Aufstellung ist die Einsicht des energetischen Menschenbildes, das Raum und Zeit nur Konstruktionen des Menschen sind. Vor dem Hintergrund des energetischen Menschenbildes finden energetische Verbindungen zwischen Personen, Projekten, Ereignissen, Tieren oder Situationen zeitlich simultan statt. So ist zu erklären, dass wir durchaus heute noch energetische Verbindungen zu Familienmitgliedern haben, die wir in unserem Leben nie kennengelernt haben, vergangene Kriege Auswirkungen auf unser Leben haben können und auch unterschiedliche Gefühle gegenüber verschiedenen Zukunftsszenarien für uns haben. Im Rahmen einer Sinnanalytischen „Wohin“-Aufstellung können wir uns diese Eigenschaft energetische Verbindungen zunutze machen, um die verschiedenen Möglichkeiten und Optionen energetisch zu beleuchten und eine für uns passgenaue zukünftige Entscheidungen zu treffen.

Ablauf mit Stellvertretern

Eine Runde von Menschen (20-40 Personen) kommt zusammen in einen Stuhlkreis. Die Teilnehmer brauchen keinerlei Vorkenntnisse von der Aufstellungsarbeit.

Vorgespräch

Sinnanalytische Aufstellungen sind als Erkenntnisweg zu verstehen. Das Ziel ist immer, dem Klienten eine neue Perspektive oder sogar konkrete Lösungsansätze zu bieten. Einer Sinnanalytischen Aufstellung geht immer ein ausführliches Vorgespräch als auch Nachgespräch mit dem Sinnanalytischen Aufstellungsleiter aus.

Ziel des Vorgesprüches ist die Intention, Wünsche und Ziele des Klienten an die Sinnanalytische Aufstellung zu erfragen sowie ein realistisches Aufstellungsziel zu formulieren. Ebenso gilt es, den Ablauf der Aufstellung zu besprechen sowie auf die Eigenverantwortungserklärung des Klienten hinzuweisen. Einen Leitfaden zum Vorgespräch befindet sich im Anhang.

Meditation

Jede Sinnanalytische Aufstellung beginnt mit einer kurzen Meditation durch den Aufstellungsleiter, die darauf abzielt, die Personen im Raum innerlich ankommen zu lassen und ein Bewusstsein für die energetischen Zusammenhänge zwischen unseren Mitmenschen, Tieren, Verstorbenen, etc. zu wecken.

Das Aufstellungsthema

Am Anfang jeder Sinnanalytischen Aufstellung benennt der Aufsteller sein Thema kurz in einem Satz, z.B.: „Ich möchte meine Partnerschaft, die Beziehung zu meinem Hund, mein Team auf der Arbeit usw. aufstellen.“

Auswahl der Stellvertreter

Nachdem der Aufsteller sein Thema in einem Satz benannt hat, wird er von dem Aufstellungsleiter gebeten Stellvertreter für seine Themen auszuwählen. Intuitiv wählt der Aufsteller die Stellvertreter aus dem Kreis der Personen aus und stellt sie im Raum auf. Je nach Thema können dies 2-15 Personen sein.

Die Durchführung ((Ü4))

Der Aufsteller darf sich wieder auf seinen Platz setzen und die Aufstellung beobachten.

Der Aufstellungsleiter fragt die einzelnen Stellvertreter nach ihrem Befinden. Oftmals treten sofort Befindlichkeiten, Körpersymptome oder Gefühle auf. Der AL lässt die SV sich umstellen

oder holt neue Aspekte, Gefühle oder wichtige Tatsachen wie z.B. die Kirche, Zynismus, Alkohol, Krankheit oder den Krieg von außen in den Aufstellungskreis.

Der AL ist immer ausgerichtet, die Blockaden der nicht gelebten Emotionen zu lösen und so zu einer Veränderung zu gelangen.

Der AL stellt immer wieder Impulsfragen an die SV und wartet geduldig, bis sich Veränderungen und Entspannung zeigen. Eine Aufstellung kann bis zu 1 ½ Stunden dauern.

Zum Ende der Aufstellung hin, fragt der AL ob der Aufsteller seine eigene Position einnehmen möchte. Tut er dies, kann der Stellvertreter als Unterstützer stehen bleiben oder er darf das Feld verlassen.

Der Aufsteller selbst fühlt sich in das Feld ein und kann die letzten Schritte der Lösung selbst übernehmen. Wenn sich alle Stellvertreter und der Aufsteller selbst entspannen und wohlfühlen, wird das Feld aufgelöst.

Ein Abtrennen oder reinigen der SV vom Feld ist weder nötig noch sinnvoll.

Das Nachgespräch

In einem kurzen Nachgespräch stellt der AL fest, ob die Aufstellung vom Aufsteller angenommen werden kann. Die eigentliche Wirkung einer Aufstellung findet auf der energetischen Ebene statt. Während der Verstand versucht Erklärungen und Beweise aus der eigenen Biografie zu finden, haben sich energetisch Blockaden gelöst. Die Veränderung wird vom Energiefeld des Aufstellers integriert. Zuviel „Verstand“ ist zu diesem Zeitpunkt nicht erwünscht, da sonst die Lösungsprozesse eher wieder fixiert werden.

Nach einiger Zeit (ca 2 Wochen) sollte sich der Aufsteller beim Aufstellungsleiter melden für eine längere Nachbesprechung und die weitere Vorgehensweise.

Integrationsphase

Die Zeit nach der Aufstellung bis zum erneuten begleitenden Gespräch nach ca 2 Wochen wird als Integrationsphase verstanden. Das Energiefeld des Aufstellers integriert die neuen Aspekte und die freigewordene Energie. Hierzu ist es wichtig in den Tagen nach der Aufstellung viel zu trinken und zu schlafen, um die Prozesse zu unterstützen. Es kann zu leichten Veränderungsprozessen wie einer leichten Erkältung oder Durchfall kommen, die nicht als Krankheit bewertet werden sollten.