

Systemische Aufstellungen

Bert Hellinger · Virginia Satir · Familienaufstellung · Organisationsaufstellung

· · ·

Was in Familien über Generationen weitergegeben wird, zeigt sich im Raum — und kann dort erstmals sichtbar, fühlbar und heilbar werden.

GRUNDIDEE

Das Unsichtbare sichtbar machen

Aufstellungen gehen davon aus, dass Menschen in Systeme eingebunden sind — Familien, Organisationen, Kulturen — und dass deren Dynamiken das Erleben und Verhalten prägen, oft unbewusst und über Generationen. Im Aufstellungsformat werden diese versteckten Muster räumlich repräsentiert, erfahrbar gemacht und neu geordnet.

ZENTRALE ANNAHMEN

I Zugehörigkeit Jedes Systemmitglied hat ein Recht auf Zugehörigkeit. Ausgeschlossene kehren in Nachfolgegenerationen wieder.	II Ordnung Systeme folgen einer natürlichen Ordnung. Verletzungen dieser Ordnung erzeugen Symptome im System.	III Ausgleich Geben und Nehmen wollen im Gleichgewicht sein. Unausgeglichenes belastet das System über Zeit.
--	--	---

ABLAUF EINER AUFSTELLUNG

1 Anliegen formulieren Die aufstellende Person benennt ein konkretes Thema: Beziehung, Symptom, Entscheidung, berufliche Frage.
2 Repräsentanten positionieren Personen (oder Figuren) werden intuitiv im Raum platziert — sie verkörpern Systemmitglieder oder innere Anteile.
3 Resonanz wahrnehmen Repräsentanten berichten von Körpergefühlen und Impulsen — das „wissende Feld“ macht sich bemerkbar.
4 Heilende Bewegung Durch Umstellungen, Sätze und Gesten entsteht eine neue Ordnung — Aussöhnung, Anerkennung, Loslassen.
5 Integration Das Erlebte wird nach gespürt und in den Alltag übertragen — oft über Wochen und Monate hinweg wirksam.

„Wer seinen Eltern ins Gesicht sehen kann, kann auch dem Leben ins Gesicht sehen.“

— Bert Hellinger

RAHMENDATEN

FORMATE Gruppenaufstellung, Einzelaufstellung, Strukturaufstellung, systemisches Coaching	THEMEN Familienthemen, Trauma, Krankheit, Beruf & Organisation, Partnerschaft, Lebensentscheidungen
DAUER Einzel: 1–3 Std. · Gruppe: 1–3 Tage · oft einmalig oder nur wenige Sitzungen	EINORDNUNG Systemische Therapie / Beratung; kein Kassenverfahren; ergänzend zu Psychotherapie einsetzbar