

## SYSTEMAUFSTELLUNGEN



## VORWORT

Ursprünglich wollte ich aus der Fülle von Publikationen zum Thema Systemaufstellungen einen Leitfaden für mich persönlich schreiben, eine komprimierte Fassung aus Tausenden von gelesenen Seiten und gemachten Erfahrungen. Nun ist daraus eine kurze Anleitung geworden, die ich Ihnen gerne zugänglich mache, als erste Information zu einer Methode & Haltung, mit der ich sowohl im Coaching als auch in Systemaufstellungen arbeite.

Seit ich 1998 zum ersten Mal mit Familienaufstellungen in Kontakt kam, habe ich mich mit den verschiedenen Formen dieser Arbeit intensiv beschäftigt: Klassische Familienaufstellung nach Bert Hellinger, systemische Strukturaufstellungen, schamanische Aufstellungen, Organisationsaufstellungen, astrologische Aufstellungen und kinesologisch systemische Arbeit, um nur einige zu nennen.

Was mich an Aufstellungen so fasziniert: Wie gut und hilfreich sie sind und wie viele Lösungen dabei gefunden werden.

Viel Spaß beim „Einlesen“ und realen Entdecken!

Inning am Ammersee, im Frühjahr 2006  
Volker Hepp



## Systemaufstellungen

Für meine Systemaufstellungen ist oft typisch, dass ich aktuelle Probleme in einen größeren Zusammenhang setze und diese dadurch wiederum eine ganz andere, vielfach neue Bedeutung erhalten. Der Begriff System bezeichnet dabei eine Gruppe von Menschen, die als Ganzes interagieren, weder die Menschen noch ihre Probleme existieren in einem Vakuum. Beide sind untrennbar mit größeren Interaktionssystemen verwoben. Das erste System, das ein Mensch erfährt, ist seine Familie. Systeme im weitesten Sinne können Familien, Organisationen, Teams, politische Konstellationen, Managementteams, Projekte, Probleme, Ziele, Entscheidungen, Glaubenssätze usw. sein.

Bei Systemaufstellungen stellt der Aufstellende die Elemente des Systems mit Hilfe anderer Menschen und/oder Gegenständen im Raum auf. Dadurch wird das System oder seine Teile repräsentiert und abgebildet. Der Aufstellende bringt so sein inneres Bild nach außen, es wird sicht- und fühlbar. Ich befrage dann die Menschen, die als Vertreter der Elemente aufgestellt sind, nach ihrer Wahrnehmung innerhalb des aufgestellten Systems. So können die Teilnehmer Systemdynamiken sehen und spüren, die alleine mit Logik oder Ratio schwer zu erfassen sind. Widersprüche oder Abweichungen zwischen dem, was körperlich gezeigt und dem, was gesagt wird, können reflektiert werden.

In der Arbeit mit beispielsweise der Familie sehen wir die Beziehung der Familienmitglieder zueinander. Dies kann durchaus auch Generationen übergreifend sein. Das körperliche, soziale und emotionale Wohlbefinden eines Familienmitglieds steht dabei in einer wechselseitigen Abhängigkeit vom Familiensystem: Veränderungen in einem Teil schlagen sich in anderen Teilen nieder – das passiert wie bei einem Mobile: Ziehe ich an einer Figur, bewegen sich auch die anderen.

Unser Handeln wird also durch (Ver)-Bindungen bestimmt. Jede Änderung innerhalb eines Systems hat Auswirkungen auf die anderen Teile des Systems, so entsteht ein Zusammenhang, man ist eingebunden, gebunden.

Eine der grundlegenden Thesen lautet, dass heute auftretende Probleme und Symptome die Anpassung eines Systems an den Gesamtkontext zu einem bestimmten, oftmals früheren Zeitpunkt widerspiegeln. Familien und Organisationen neigen dazu, spezifische Muster zu wiederholen. Was in einer Generation geschieht, wird in der nächsten oft erneut eintreffen, d.h. die gleichen Themen werden von Generation zu Generation immer wieder durchlebt, wobei das tatsächliche Verhalten durchaus verschiedene Formen annehmen kann. Dabei verlaufen verschiedene Themenkomplexe im familiären System sowohl in vertikaler als auch in horizontaler Richtung. Die vertikale Vermittlung entsteht aus Verhaltens- und Beziehungsmustern, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Die horizontale Vermittlung entsteht durch aktuelle Belastungen der Familie, die im Laufe der Zeit mit unvermeidlichen Umschwüngen, Schicksalsschlägen und Veränderungen im familiären Lebenszyklus konfrontiert wird.

## Hintergrund der Systemaufstellungen

Die Ursprünge der Familienaufstellungen kommen aus der Familientherapie und Skulpturarbeit von Virginia Satir, der Mailänder Schule und verschiedenen Systemikern wie z.B. Arist von Schlippe.

Die Familienaufstellungen in ihrer heute allgemein bekannten Form wurden von Bert Hellinger hervorgebracht, der diese spezielle Arbeit entwickelt und in verschiedenen Ländern bekannt gemacht hat. Einen großen Anteil an ihrer heutigen Form verdanken die Systemaufstellungen der Arbeit von Insa Sparrer und Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd.

Auch Einflüsse des Psychodramas sind zu finden und die Hypnotherapie von Milton H. Erickson und das lösungsfokussierte Arbeiten von Steve de Shazer/Insoo Kim Berg haben ihre Spuren in der aktuellen Aufstellungsarbeit hinterlassen.



## So können Sie sich vorbereiten

Um sich auf eine Aufstellung vorzubereiten, kann es sich lohnen, je nach Fokus Ihres Anliegens, z.B. in die Geschichte Ihrer Familie Zeit zu investieren. Die folgenden Fragen und Themenkomplexe können Ihnen am Beispiel der Vorbereitung auf eine Familienaufstellung dabei helfen. Und – manchmal ist es aber genauso gut, darauf zu vertrauen, dass die für Sie wertvollen Informationen sich während der Aufstellung zeigen und es besser ist, sich nicht vorzubereiten. Hören Sie auf Ihr Gefühl!

### **Dokumentation wichtiger Familieninformationen**

**Demographische Informationen:** Altersangaben, Geburts- und Sterbedaten, Wohnort, Beruf und Ausbildungsstand sowie um Informationen über die gesundheitliche, emotionale und verhaltensbezogenen „Eigenheiten“ verschiedener Familienmitglieder. Auch objektive Anzeichen – wie etwa regelmäßiges Fehlen bei der Arbeit oder wiederholte Trunkenheit – können unter Umständen nützlich sein. Ebenfalls sollten außerordentliche Erfolge sollten aufgezeichnet werden, genauso wie so genannte Familiengeheimnisse. Gibt es welche in Ihrer Familie? Gibt es Themen, über die nie gesprochen wurde?

**Kritische Ereignisse** (Totgeburten, Adoption, Scheidung etc.) im Familienleben umfassen wichtige Veränderungen, Verschiebungen in Beziehungen, Verluste und Erfolge.

**Das soziale Umfeld:** Welche Rolle haben Nichtfamilienmitglieder in Ihrer Familie gespielt? Welche Menschen außerhalb der Familie sind für Ihr Leben besonders wichtig gewesen?

**Die historische Perspektive:** Wie reagierte die Familie auf die Geburt eines bestimmten Familienmitglieds? Wer wurde nach wem benannt oder hätte nach wem benannt werden sollen? Wie reagierte die Familie, als ein bestimmtes Familienmitglied starb? Wer litt darunter am meisten? Wer am wenigsten? War jemand nicht da, der eigentlich hätte da sein sollen?

**Innerfamiliäre Beziehungen und Rollen:** Gibt es Familienmitglieder, die nicht miteinander sprechen oder eine Zeit lang nicht miteinander gesprochen haben? Gibt es Familienmitglieder, die in einem ernsthaften Konflikt miteinander standen oder stehen? Gibt es Familienmitglieder, die sich besonders nahe stehen? Die einander im Ernstfall helfen? Denen andere Familienmitglieder sich anvertrauen? Gilt ein Mitglied der Familie bei den anderen allgemein als Schlichter oder Seelentröster? Als besonders problematisch? Als kränkelnd? Als exzentrisch? Als böse? Welches Mitglied der Familie gilt bei anderen als erfolgreich? Wer gilt als Versager? Wer gilt als warmherzig? Als kalt? Als fürsorglich? Als distanziert? In der Familie verwendete Etikettierungen oder Spitznamen sind besonders aufschlussreich. Oft existiert für jedes Familienmitglied eine Etikettierung, die seine Position innerhalb der Familie erstaunlich gut beschreibt. Daraus ergeben sich nützliche Anhaltspunkte für das Verständnis emotionaler Muster innerhalb des familiären Systems. Wer hat auf dem Höhepunkt des Erfolges wieder alles verloren? Welche Familienmitglieder hatten ähnliche oder dieselben Krankheiten?

**Psychische und physische Probleme:** Hatte oder hat ein Mitglied Ihrer Familie ernsthafte psychische oder physische Probleme? Depressionen? Angstgefühle? Hat es körperliche Misshandlungen oder sexuellen Missbrauch gegeben? Gibt es irgendwelche anderen Probleme, die Sie beunruhigen? Wann sind diese Probleme aufgetreten? Haben Sie therapeutische Hilfe beansprucht? Falls ja, wann? Was ist geschehen? Was ist aus dem Problem geworden? Wer durfte nicht glücklich sein?

**Süchte in der Familie:** Gibt es jemanden in Ihrer Familie, der regelmäßig Medikamente einnimmt? Welche Medikamente und wogegen? Gibt es jemanden in Ihrer Familie, der Ihrer Meinung nach zu viel trinkt oder Drogen nimmt? Welche Drogen? Wann? Was hat die Familie unternommen?

Für alle aufgeführten Personen markieren Sie, wer Sie besonders nahe steht; ein distanzierteres oder konfliktreiches Verhältnis hat, die Beziehung abgebrochen hat, von einem anderen stark abhängig ist. Dieses Vorgehen mit ähnlichen Fragestellungen können Sie natürlich auch auf Organisationen anwenden.



## So arbeite ich konkret

Ich nehme das, was Sie als Anliegen mitbringen und anbieten, hinterfrage es manchmal etwas ausführlicher bis es mir und Ihnen klar ist und entscheide dann, mit was und mit welchen Stellvertretern wir arbeiten wollen. Und das kann neben der klassischen Familienaufstellung auch aktuelle Beziehungen, Krankheiten, Glaubenssätze, Beruf, Organisation, Entscheidungssituationen, Tiere, Muster, die immer wieder kehren, Trennungen usw. sein. Ich gehe bei meiner Arbeit intuitiv vor, greife wenig ein, gebe wenig Handlungsanweisungen und integriere meine Erfahrungen aus der Reinkarnationstherapie, dem Schamanismus, dem klassischen Familienstellen, dem NLP, Kinesiologie und anderen Therapieformen.

Schön ist es, wenn Sie Ihr Anliegen in einem bis drei Sätzen formulieren können.  
Hilfreiche Fragen:

- Was ist Ihr Anliegen an die Aufstellung?
- Welche Frage soll sich nach der Aufstellung für Sie geklärt haben?
- Was soll geschehen, dass es für Sie eine erfolgreiche Arbeit wird?
- Versuchen Sie, das Anliegen in ein bis zwei Sätzen zusammenzufassen
- Was wäre ein gutes Ergebnis für Sie?
- Was soll sich, wenn Sie jetzt Gelegenheit haben, an einem Thema zu arbeiten, danach für Sie geändert haben?

Sie wählen dann für jede Position aus den anwesenden Teilnehmern die Stellvertreter aus und stellen diese so in den Raum, wie es für Sie derzeit stimmig ist. Die Vertreter, die keinerlei Vorkenntnisse über das reale System haben, werden nach einer kurzen Phase nach Veränderung ihrer Wahrnehmungen befragt. Diese können dabei sein:

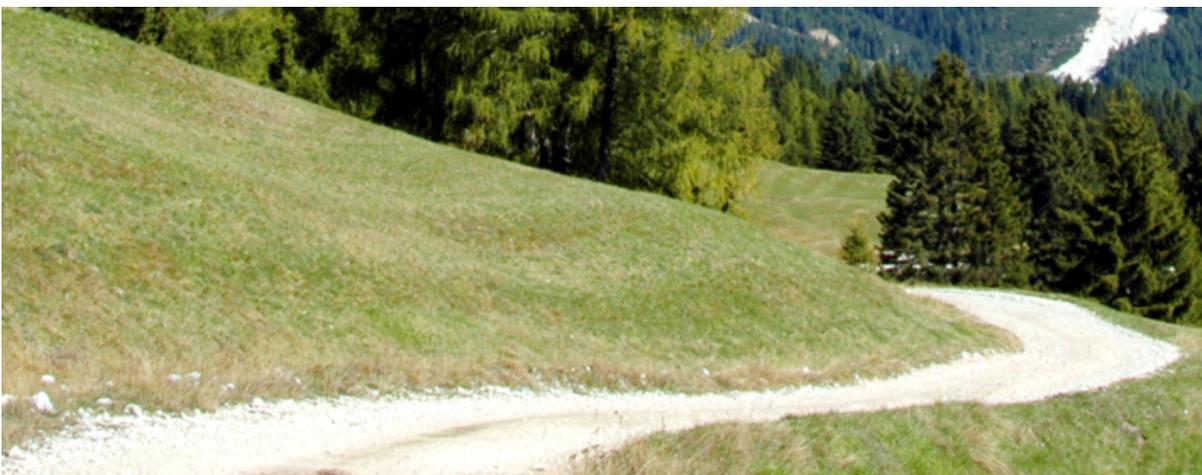
- Veränderungen im Körperempfinden
- Empfindungen von Zugehörigkeit, Distanz, Nähe zu anderen Vertretern im System
- Plötzliche Impulse, die Position im System räumlich verändern zu wollen
- Unerwartete Gedankengänge und Ideen in Bezug auf das aufgestellte System
- Emotionen wie Ärger, Erleichterung, Unruhe, Erwartungen, Last usw.

Meine Aufgabe kann dann sein, dass ich die Positionen der Vertreter verändere, Sätze und Aktionen vorgebe und die Wirkung dieser Interventionen auf das aufgestellte System erkunde. Ein Lösungsbild ist zum Beispiel dann gefunden, wenn jeder der aufgestellten Systemteilnehmer sich besser fühlt ist und einen besseren Platz im System gefunden hat.

Je nachdem, um was es geht, schauen Sie bei dieser Arbeit zunächst von außen zu, quasi als Beobachter und werden dann im Laufe der Arbeit auf Ihren Platz gestellt, also mitten ins Geschehen und haben so die Möglichkeit, die Arbeit mit all Ihren Sinnen zu erleben.

Für weitere Fragen:

Volker Hepp - Schornstrasse 24 - 82266 Inning am Ammersee  
Tel. 08143.99 266 76 - Fax. 08143.99 266 78  
[info@volkerhepp.com](mailto:info@volkerhepp.com)  
[www.volkerhepp.com](http://www.volkerhepp.com)



## Literaturempfehlungen

Gunthard Weber „Praxis des Familienstellens“  
Thomas Schäfer „Was die Seele krank macht und was sie heilt“  
Jürgen Hargens „Systemische Therapie und gut“  
Ingrid Dykstra – Wenn Kinder Schicksal tragen  
Insa Sparrer „Wunder, Lösung und System“  
Daan van Kampenhout „Die Heilung kommt von außerhalb“  
Bertold Ulsamer „Ohne Wurzeln keine Flügel“  
Franz Ruppert „Trauma, Bindung und Familie“  
Bert Hellinger „Anerkennen, was ist“  
Bert Hellinger „Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen“  
Bert Hellinger „Finden was wirkt“  
Klaus-Peter Horn, Regine Brick „Organisationsaufstellungen“  
Kristine Erb „Die Ordnungen des Erfolgs“  
Gunthard Weber „Praxis der Organisationsaufstellungen“  
Franz Ruppert „Berufliche Beziehungswelten“