

Coaching, Berufs-, Karriere-, Lebens-, Gesundheits-Beratung

Rudolf A. Schnappauf

Aufstellungen sind etwas ganz Normales

Wie stehen wir zueinander?

Die enorme Bedeutung des Raumes für uns Menschen

In unserer Alltagssprache weisen wir ständig auf räumliche Anordnungen hin. Sie sind uns viel wichtiger als die meisten glauben, denn sie sagen sehr viel über unsere Stellung und unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen aus:

*„Er steht voll hinter mir.“ „Komm an meine grüne Seite.“ „Hinten anstellen!“
„Das ist mein Platz!“ „Der Platz an ihrer Seite ist noch frei.“ „Da stehe ich voll drauf.“
„Ich fühle mich hier deplatziert.“ „Das ist nicht der richtige Ort dafür.“ ...*

*„Er muss seinen Platz im Team noch finden.“ „Sie wird seinen Platz einnehmen.“
„Verstell Dich nicht!“ „Sie steht Dir hilfreich zur Seite.“ „Er gibt ihr Rückendeckung.“
„Irgendwie bin ich hier verkehrt.“ „Sie ist außer sich.“ „Er steht neben sich.“ ...*

Auch im Berufsleben und in der Wirtschaft verwenden wir häufig Formulierungen, die auf räumliche Zuordnungen hinweisen, verbunden mit sozialer und funktionaler ‚Stellung‘:

*„A steht ganz oben in der Hierarchie.“ „B darf sich wieder ganz hinten anstellen.“
„C steht ganz vorn auf der Beförderungsliste.“ „Sie haben ihn kaltgestellt.“
„Ich habe ihn zu meinem Stellvertreter auserkoren.“ „Er vertritt uns vor Gericht.“*

*„Sie ist Repräsentantin der Firma CD AG.“ „Ich vertrete die Organisation XY.“
„Als gewählter Repräsentant tritt er für die Interessen unserer Mitglieder ein.“
„Du darfst Dich nicht mehr hinter den anderen verstecken.“
„Er muss jetzt endlich Stellung beziehen.“ „Sie muss klarmachen, wo sie steht.“ ...*

Auch aus solchen Aussagen zeigt sich, wie grundsätzlich alle Menschen aller Kulturen die "Sprache des Raumes" als eine Art "transpersonaler Sprache" verstehen (neben der verbalen und der nonverbalen):

*„Du stehst mir im Weg.“ „Sie geht ihm aus dem Weg.“
„Das ist zu weit weg von mir.“ „Das lass ich nicht an mich ran.“
„Davon fühle ich mich angezogen.“ „Das stößt mich ab.“ ...*

*„Lass uns zusammenstehen!“ „Haltet die Reihen dicht geschlossen!“
„Sie haben sich auseinander gelebt.“ „Jeder geht seine eigenen Wege.“
„Sie stehen sich gegenseitig im Weg.“ „Das geht mir sehr nah.“ ...*

Sie erkennen: „Es ist gar nicht so leicht, nicht aufzustellen.“ (Prof. Varga von Kibéd)

Aufstellungen finden im Prinzip ständig statt. Nur konzentrieren wir uns im Alltag nicht auf eine bestimmte Konstellation, achten auch meistens nicht auf unsere Körperempfindungen und erhalten von den anderen auch kein Feedback über ihre Empfindungen. Außerdem werden alle Schwingungen aus dem umgebenden System ständig von vielen anderen (fremden) Systemen überlagert (so als spielten Zig-Radioprogramme gleichzeitig, sodass wir keines klar und deutlich verstehen können).

Bei bewusst geplanten Aufstellungen „stellen wir uns“ einer bestimmten Frage oder Situation und erhalten aus einer bestimmten Konstellation wertvolle Hinweise auf bislang oft unbeachtete oder kreative neue Lösungsmöglichkeiten. Besonders, wenn wir unvoreingenommen an eine Sache herangehen und uns verschiedene neue Perspektiven gönnen, erhalten wir oft sehr nützliche Hinweise und Entscheidungshilfen für unser berufliches oder privates Vorwärtskommen, für unsere Gesundheit und unsere Beziehungen.

**„Menschen sind wie Musikinstrumente;
ihre Resonanz hängt davon ab, wer sie berührt“ (C. C. Vigil)**

Dasselbe Musikstück kann sehr verschieden klingen. Eine Geige kann Katzenmusik und himmlische Klänge verbreiten, je nachdem mit wie viel Achtsamkeit, Liebe und Geschick die Hände sie berühren. Ähnlich geht es Menschen auch. Zuhause, im Urlaub und in der Arbeit verhalten sie sich oft sehr verschieden. Unter Freunden reagieren sie teilweise ganz anders als im Beisein von Vorgesetzten, Kollegen oder Eltern. Abhängig von Zeit, Ort, Umständen und Beteiligten zeigen sich manchmal so unterschiedliche Bilder, dass kaum zu glauben ist, dass es sich um ein und dieselbe Person handelt.

Was übt so viel Einfluss auf uns aus, dass wir manchmal **wohlige Wärme** und **vertrauliche Nähe** und ein andermal **eisige Kälte** und **große Distanz** zu anderen spüren?

Je nachdem, **wer** und **was** uns **wie berührt**, können wir uns öffnen und unsere wohlklingenden Saiten ertönen lassen. Ein andermal verursacht eine Begegnung ein Zusammenzucken, Zurückziehen und Verstummen. Und entsprechend reagieren wir - meist völlig unbewusst. Oder entscheiden Sie immer bewusst, welche Resonanz Sie in Ihrer Mitwelt auslösen wollen?

In Aufstellungen können wir solche Effekte sichtbar machen und bewusst betrachten. **Wir visualisieren die sonst unsichtbare Beziehungsebene und spüren bewusst, was uns wie berührt und bewegt, womit wir uns verbunden fühlen, welche Muster wir von wem übernommen haben oder wovon wir nicht loskommen.**

Wir erleben am eigenen Leib, wie kleine Veränderungen (z. B. sich dem anderen **zuwenden** oder sich von jemandem *abwenden*) oft große Unterschiede bewirken.

Unsere Körperwahrnehmungen und Gefühle dienen uns dabei als resonanzfähige Antennen für die Stimmungen und Schwingungen eines Systems in einer bestimmten Situation (und für die Schwingungen einer bestimmten Situation in einem System). Wir spüren, ob etwas fehlt und was noch benötigt wird, damit es uns und den anderen besser geht.

Durch Umstellungen, wertschätzende Anteilnahme und respektvolle Rituale können wir dann mögliche Lösungen aufzeigen, die sich für alle betroffenen Mitglieder des Systems (Firma, Organisation, Team, Familie, Paar, Körper ...) gut anfühlen.

Aufstellungs-Tag Termine (und Möglichkeit zum Anmelden):

www.RAS-Training.de/neu/coaching/aufstellungen/aufstellungen.htm

Schneller Überblick mit Nutzen und allen wichtigen Infos:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/ueberblick.htm

Erfahrungen begeisterter Teilnehmer am Aufstellungs-Tag - lfd. ergänzt:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/referenzen_aufstellungen.htm

Ausführliche Information zu Aufstellungen finden Sie auch hier:

www.Systemaufstellungen24.de (zum Aufstellungs-Tag)

und hier zum Aufstellen in Organisationen www.System-Aufstellung.info

Leitbild, Werte, Vision der Aufstellungen in der Re-Sourcing-Oase:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/leitbild_aufstellungstag.htm

Was geschieht beim Aufstellen? mit Fotos:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/was_geschieht_beim_aufstellen.htm

Was ist eine Familien-Aufstellung?:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/familienaufstellung.htm

Systemische Struktur-Aufstellungen im persönlichen und privaten Bereich:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/aufstellungsthemen_privat.htm

System-Aufstellen in der Wirtschaft:

www.RAS-Training.de/neu/coaching/aufstellungen/systemaufst_in_wirtschaft.htm

Systemische Organisations-Aufstellungen:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/orgaaufstellungen.htm

Systemische Struktur-Aufstellungen in Wirtschaft und Beruf:

www.RAS-Training.de/neu/coaching/aufstellungen/strukturaufstellungen.htm

Unterschiede von Organisationsaufstellungen und Familienaufstellungen:

www.RAS-Training.de/neu/coaching/aufstellungen/unterschied_orga_fam_aufst.htm

Systemische Aufstellungs- und Gestaltarbeit:

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/aufstellungs_gestaltarbeit.htm

Amüsantes zu Aufstellungen (zum Lachen und Schmunzeln):

www.RAS-Training.de/resourcing/aufstellungen/aufstellen_amuesantes.htm

**Fachliteratur und Lehrfilme zu Organisations- und Struktur-Aufstellungen,
zum Familienstellen und spirituellen Aufstellen**

mit Rezensionen und teilweise Inhaltsverzeichnis sowie Leseprobe:

www.RAS-Training.de/neu/publikationen/aufstellungen_gesamtverz.htm

Kostenfreie pdf-Dateien für Sie zum Ausdrucken:

Anliegen für Aufstellungen: www.RAS-Training.de/neu/pdf/aufstellungsthemen.pdf	112 KB
Organisations-, Struktur-, System-Aufstellungs-Tag: www.RAS-Training.de/neu/pdf/strukturaufstellungen_termine.pdf	098 KB
Grundsätzliches zu Aufstellungen: www.RAS-Training.de/neu/pdf/grundsatzliches_zu_aufstellungen.pdf	146 KB
Systemische Organisations-Aufstellungen: www.RAS-Training.de/neu/pdf/organisationsaufstellungen.pdf	061 KB
Selbst-Erkenntnis durch systemische Information: www.RAS-Training.de/neu/pdf/selbsterkenntnis_durch_systeminfo.pdf	255 KB
Herausforderungen an systemische Berater: www.RAS-Training.de/neu/pdf/herausforderungen_an_systemische.pdf	078 KB

* Der Begriff Struktur-Aufstellung stammt von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer

Lebensberatung, Mentoring, Partnerberatung...
www.RAS-Training.de/resourcing/frame_lebensberatung.htm

Coaching, Karriereberatung für Unternehmer und Führungskräfte...
www.RAS-Training.de/neu/coaching/frameset_coaching.htm

Kostenfreie, monatliche RAS-News (seit 2003):
eintragen: https://ras-training.de/neu/ras_news/index.php

Blog: <http://Respekt-Achtung-und-Selbstvertrauen.blogspot.com>
350 Beiträge Stand Mai 2018

Blog: <http://wasser-hilft.blogspot.de>
561 Fachbeiträge Stand Mai 2018

Rudolf Schnappauf
RAS Training und Beratung / Re-Sourcing-Oase
Am Fußgraben 26 • 65597 Hünfelden-Heringen • Tel. 06438 - 5400
Schnappauf@RAS-Training.de • www.RAS-Training.de
<https://wasser-hilft.de/start.htm>