

Themen der Aufstellungstage

Zur besseren Orientierung stehen die Tage jeweils unter einem Thema. Aber wie Aufstellungen so sind: es wird meistens auch um ganz anderes gehen. Ich werde an diesen Tagen dazu eine kurze thematische Einführung und Inputs geben.

Wenn Ihnen an diesem Tag ein anderes Thema aktueller und wichtiger ist, hat das ebenso seinen Platz.

Stress lass nach!

Vielleicht ist das gerade jetzt auch Ihr Hilferuf. So unterschiedlich, wie wir Menschen sind, so unterschiedlich ist auch das, was wir individuell als Stress empfinden. Bei dem einen ist es fortwährender Termindruck und das Gefühl, nicht alles schaffen zu können. Für andere ist es die Not, öffentlich sprechen zu müssen, aber befangen zu sein oder familiäre Stress-situationen mit pflegebedürftigen Angehörigen und/oder Kindern, mit Suchtproblemen, Schulversagen, Krankheiten u. a.

In Aufstellungen finden all diese Belastungen ihren Platz. Vielleicht werden auch Zusammenhänge deutlich, wem wir uns verpflichtet fühlen o. ä. Indem Unbewusstes sichtbar wird, wird auch Einflussnahme beschreibbar und Blockaden können angesprochen werden. Was Sie davon im Alltag umsetzen, bleibt Ihre Entscheidung – aber oft gibt es jetzt eine andere Motivation und Einsicht dazu.

Beziehungen – Ich und Du

Uralt wie die Menschheit ist die Frage nach guten Beziehungen – und die Liebe spielt dabei natürlich eine entscheidende Rolle. Entscheidungen, Außenbeziehungen, liebevolle und schmerzliche Erfahrungen, Trennungen, der Platz der Kinder oder der Eltern – all das macht unser Leben nicht nur bunt, sondern oft auch schwer. Oft verbunden ist damit auch die Frage nach Abhängigkeiten und Selbstbestimmung sowie die Verantwortung für Kinder und älter werdende Eltern. An unseren wichtigen Beziehungsfragen macht sich zumeist auch unser gefühltes Wohlergehen fest. Ein Grund mehr, diesen wichtigen Bestandteil des Lebens in den Blick zu nehmen.

Aufstellungen nehmen dieses gefühlsbesetzte Thema anders auf als Gespräche. Stellvertreter an ihren Plätzen können uns mit ihren Rückmeldungen sehr wichtige Impulse zur Beziehungsgestaltung geben. Und es werden keine pauschalen Lehrsätze sein, sondern sie entstehen aus der individuellen Situation – und ebenso passen sie in diese hinein.

Was mein Körper mir sagen will

Manchmal spricht unser Körper eine deutliche Sprache – Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, Schmerzen aller Art. Psychosomatische Erkrankungen machen den überwiegenden Anteil aller Arztbesuche aus. Die Schulmedizin ist wichtig, aber nicht allwissend. Ihr Körper selbst weiß oft mehr – nur verstehen wir diese Sprache nicht sofort.

In Aufstellungen wird es möglich, dass Ihr Blutdruck spricht, oder Ihr Magen durch die stellvertretend aufgestellten Personen. Und dieses Gespräch können sie weiterhin fortsetzen. Ihr Körper wird es Ihnen danken, wenn Sie versuchen, seine Sprache zu erlernen.