

Marion Lockert (Hrsg.)

Perlen der Aufstellungsarbeit

Tools für systemisch Praktizierende

Mit einem Vorwort von Christopher Bodirsky

2018

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, Heidelberg
Umschlagabbildung: Jan Vanmeer:
Das Mädchen mit dem Perlenohrgehänge, 1665
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0220-5 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8122-4 (ePub))
ISBN 978-3-8497-8121-7 (PDF)
© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter
unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort von Christopher Bodirsky	9
Vorwort.....	10
Einleitung	13

Kapitel 1: Einstiege.....

Einleitung	16
1 Rollenzuweisung	17
2 Systemische Gruppenübung.....	19
3 Der Laufsteg	21
4 Die stille Runde	23
5 Zielübung	24
6 Raum und Grenzen	27
7 Das systemische Netz	29
8 Achtsamkeits-Pingpong.....	31
9 Die Heldin und X.....	33

Kapitel 2: Haltung.....

Einleitung	35
10 Sichtweisen.....	37
11 Links-rechts-Fühlen.....	39
12 Abschlussritual	41
13 Körper und Körperwahrnehmung	42
14 Umfeld als Spiegel meiner Entwicklung	44
15 Ethik in der Praxis.....	47
Anhang: Wozu braucht es die Beschäftigung mit ethischen Richtlinien?	50

Kapitel 3: Wahrnehmung.....

Einleitung	52
16 Blitzlicht: Widerstandsmechanismen gegenüber Lösungen.....	55
17 Phänomenologische Wahrnehmung	58
18 Achtsame Wahrnehmung	60
19 In die Haut des anderen schlüpfen.....	62
20 3 × in Kontakt mit sich und dem Umfeld.....	63
21 Klarheit für herausfordernde Situationen in Beziehungen	68

22	Grenzen setzen	70
23	Halt und Haltung	72
24	Verdeckte Traumaauflistung	73
25	Wahrnehmungsübung »Eltern und ich«	74
26	Das heilende Feld – vier Variationen	76
27	»We will rock you« – Lockerungsübung	78
28	Gefühle wahrnehmen und benennen	79
29	Deckel- und Schallengestik	81
30	Das Stift-Experiment	84
31	Hinbewegung als Meditation	86
32	4-Phasen-Ankerintegration	89
33	Entschleunigung	91
Kapitel 4: Sprachliches		93
	Einleitung	93
34	Differenzierung	94
35	Brabbeln	96
36	Der wohlgeformte Meta-Stein der Weisen	100
37	Wunderfrage als Trance im Interview	104
38	Zurückholen	107
39	Feedback – sensorisch genau	109
40	Fokussierte Lösungssätze	113
Kapitel 5: Genogramm		116
	Einleitung	116
41	Genogrammerstellung: Leitfaden/Checkliste für die Recherche im Familiensystem	119
42	Familien- und Lebensgeschichten mit dem Genogramm	122
43	Genogrammerstellung: Symbolik, Vorgehen	124
44	Erfühlen des Geno-/Organigramms	129
45	Vom Glück der vollständigen Geschwisterreihe	130
46	Kreativer Umgang mit dem phänomenologischen Feld	133
47	DO*Modell® – Dynamische Ortung von Störungen	136
Kapitel 6: Einzelaufstellungen		139
	Einleitung	139
48	Beziehung klären	141
49	Interventionen testen	143

50	Farben, Symbole, Wahrnehmungen	145
51	Stärkung für herausfordernde Situationen	147
52	Walt-Disney-Strategie	149
53	Symptome als Wegweiser	152
54	Metamirror im Konflikt	156
55	Die vier Säulen der Persönlichkeit (nach Lüscher) oder: Der Weg zum inneren Gleichgewicht	158
56	Parcours »Vom Wahrnehmen zum Loslassen«	160

Kapitel 7: Familienaufstellungen

Einleitung	162
57 Die Kraft der Ahnen	165
58 Anerkennen der Eltern	167
59 Beziehungsgeflecht	169
60 Aufstellungsspiel	172
61 Aus einer Beziehung Kraft tanken!	174
62 Ich lasse es bei dir!	176
63 Im Bannkreis	178
64 Mit wessen Augen schaue ich auf den Partner?	180
65 Schattenweg – Aufstellungen mit Kindern	183
66 Kriegsbabys – Heilung traumatisierter Babys	185
67 Kreis der Liebe	187

Kapitel 8: Strukturaufstellungen

Einleitung	189
68 Vater-Mutter-Kind-Dreieck	191
69 Der unsichtbare Bühnenhintergrund (SySt®)	194
70 Die Hand als »Ersatzrepräsentantin« (SySt®)	197
71 Eins im anderen – Kontextüberlagerungen lösen (SySt®-Miniatur)	199
72 Mehrdeutige Strukturebenen (SySt®)	202
73 Semantische Reaktionsdifferenzierungsübung (SySt®)	206

Kapitel 9: Thementaufstellungen

Einleitung	209
74 Thementaufstellung	211
75 Skriptaufstellung	213
76 Verdeckt	217
77 Schmerzkörperaufstellung	219
78 Das hawaiianische Ritual »Ho’oponopono« in der Systemaufstellung	221

79	Furcht-Lähmungs-Reflex (FLR) und Moro-Schreckreflex	223
80	Systemische Konfliktintegration	225
81	Wichtiges Anliegen	227
82	Bildhafte Ressourcen.....	229
83	Dimensionen in Systemen – Kugel-Modell der Inneren Form®	231
84	Übung zur Einführung in die kollektive Bewusstseinsaufstellung	234
85	Symptomaufstellung Integral Systemics.....	238
86	Ich und	241
87	Visionen der Freude	243
88	Der Hüter der Schwelle.....	245
89	Aufstellen der Angsttypen nach Riemann	247
Kapitel 10: Businessaufstellungen		249
	Einleitung	249
90	Gruppen und Linien	251
91	Teamentwicklung.....	254
92	Körper, Seele und Geist von Organisationen	256
93	Systemische Projektkoordinaten	258
94	Das Lebensrad des Marktes	260
95	Portfolioaufstellung	264
96	Generationennachfolge.....	267
97	Tops und Flops im Marketing	269
Kapitel 11: Spirituelle Aufstellungen		272
	Einleitung	272
98	Verhaltensdimensionen der Inneren Form®.....	274
99	Die vier Dimensionen des Menschseins.....	278
100	Verschmelzung der Gegensätze	281
101	Das Leben – Bewegungen des Geistes und neutrales Schauen	283
102	Die größere Aufgabe im Leben entdecken	285
103	Die Fünf-Körper-Aufstellung	287
104	Das Tao	289
	Stichwortverzeichnis	292
	Zuordnung der Übungen und Formate.....	296
	Zuordnung der Tools nach Autoren.....	299
	Über die Autoren	303
	Über die Herausgeberin	311

Vorwort

Als ich die Kapitel für dieses Buch las, diese Fülle an wirklich sehr praktischen Übungen, und die Vielzahl an Autorinnen und Autoren sah, war mein erster Gedanke: Warum gab es diese Idee nicht schon viel früher? Da arbeiten Kolleginnen und Kollegen teilweise seit Jahrzehnten, übernehmen Übungen, entwickeln Formate, erproben sie in der Praxis, verwerfen, was nicht so gut klappt, und behalten, was funktioniert. Wenn ich mir vor Augen führe, wie viel Arbeit und welche Fachkompetenz in dieser Sammlung steckt, wird mir klar, welchen Schatz man da in Händen hält! Und was nicht übersehen werden darf: Alle Übungen sind in der Praxis erprobt, was naturgemäß eine hohe Qualität und Praxistauglichkeit verspricht.

Darüber hinaus stecken in diesem Buch aber auch praktizierte Vernetzung und kollegialer Austausch. Die Schatztruhen wurden geöffnet, damit Kollegen ihre Veranstaltungen lebendiger, abwechslungsreicher und (wie z. B. bei den Übungen zur Haltung) auch anschaulicher und praktischer gestalten können. Ideen, wie sich solch ein Austausch realisieren lässt, wie zum Beispiel auch die Schätze von Kollegen gerettet werden können, wenn diese mit ihrer praktischen Arbeit aufhören, gab es viele – alleine, hier stimmt wirklich der berühmte Satz »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«.

Ich möchte mich ganz herzlich im Namen der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS e. V.) bei Marion Lockert bedanken für die Idee, die Ausdauer und auch ihre Hartnäckigkeit, mit der sie dieses Projekt realisiert hat. Und natürlich gilt der Dank allen, die ihren Beitrag geleistet haben, die das Projekt unterstützen und ihre Perlen nicht für sich behalten haben, sondern sie in diesem Buch mit einer großen Gemeinschaft teilen.

*Christopher Bodirsky
Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft
für Systemaufstellungen e. V.*

Vorwort

Nun ist es vollbracht. Sie halten ein Buch in Händen, bei dem 45 Autoren mitgewirkt haben, um 104 Beiträge zum Thema Systemaufstellungen zusammenzutragen. In der Tat aus der Praxis für die Praxis, nämlich Ihre!

Ungefähr zweieinhalb Jahre Arbeit stecken darin – zunächst die Vorüberlegungen zur Struktur, dann die Werbung um Mitarbeit, schließlich das Sammeln und Redigieren der vielen Übungen und Formate.

Wie kam es zu diesem Buch?

Entstanden ist die Idee für dieses Kompendium in mir beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen DGfS e. V. 2015 in München im Zuge eines Treffens der Aufstellungsausbilder. Wir tauschten Ideen zu Übungen aus, und das erzeugte eine sehr angeregte und fröhliche Stimmung im gesamten Plenum: »Ach, sooo machst du das? Spannend!« Und ich war berührt von so viel Expertise, so viel Lehrkompetenz und Hingabe, von fachlicher und menschlicher Erfahrung, die munter und mit Freude geteilt wurde. Das musste doch Schule machen – am besten mit einer Sammlung der bewährtesten Formate und Übungen, welche schon allein durch die Heterogenität der Aufstellerszene sehr bunt werden würde! Eben eine schicke Perlenkette, die zu vielen Anlässen getragen werden kann.

So trug ich meine Eingebung Matthias Ohler vor, der dort einen Bücherstand vom Carl-Auer Verlag führte. Und? Wie Sie sehen, konnte ich ihn und den Verlag überzeugen. An dieser Stelle sei Ralf Holtzmann gedankt, der mit seinem Einsatz für das Projekt eine kraftvolle Unterstützung war!

Und für wen ist es gedacht?

In erster Linie möge das Kompendium Ausbilder, Aufstellungslernende und Aufstellungsleitende, aber auch Coachs, Berater, Seminarleiter, Trainer und Personalentwickler gleichermaßen bereichern. Und natürlich Sie persönlich!

Es gibt in diesem Buch durchaus einige kleine feine Formate, die sich auch mit einem anderen methodischen Hintergrund als dem systemischen gut einsetzen lassen – und natürlich eine Menge anspruchsvoller Beiträge für Aufstellungswissende, bei denen sich sagen ließe: »Don't try it at home!« – also: ohne profunde Kompetenz bitte bleiben lassen.

Motivation und Struktur

Mein Ziel war es, die Qualitätskriterien von Weiterbildungen zur Systemaufstellung vom Fachverband DGfS e. V. abzudecken, damit Lehrtrainer die Beiträge ihren Modulen direkt zuordnen können. Es sollte also ein Werk entstehen, das vielseitig nutzbar ist, das lehren und lernen, experimentieren und wachsen lässt. Dabei denke ich, dass auch die beste Technik nichts bringt, wenn Haltung und Herz fehlen – wie Sie später noch lesen können.

Und praxisorientiert sollte es sein! Nach Kapiteln sortiert, aber auch mit anderen Verzeichnissen versehen, die es leicht ermöglichen, von alltäglichen Situationen im Aufstellungskontext, von einem Workshop, Training oder Coaching ausgehend fix verschiedene nutzbare Vorschläge an der Hand zu haben und damit seine eigene Arbeit zu erweitern.

Danke!

Bei der Rekrutierung von Autoren war mir Peter Klein, Vorstand des Internationalen Forums für System-Aufstellungen in Organisationen und Arbeitskontexten infosyon e. V., eine unschätzbare Hilfe. Spontan und sehr tatkräftig, wie es seine Art ist, verbreitete er den Ruf nach Autoren und gab dem Projekt einen ungeheuren Schub. Großen Dank ihm – und auch dem Verein für die Infos im Newsletter! Danke auch an Hans-Dieter Dicke von der DGfS e. V., der es mir ermöglichte, mein Projekt auf der Mitgliederkonferenz in Uslar vorzustellen. Und an Max Dauskardt von der International Systemic Constellation Association ISCA für seine mich sehr bestärkende, spontane Begeisterung.

Gedankt sei auch noch einmal allen Autoren dafür, dass sie diese wunderbaren Beiträge verfasst haben. Einen Einblick in die eigene Arbeitsweise zu gewähren und Erfahrung so bereitwillig zu teilen ist keine Selbstverständlichkeit! Und, liebe Kolleginnen und Kollegen, ihr habt geduldig meine Vorschläge bedacht und auch die Tücken der Technik klaglos hingenommen. Ihr habt mich durch eure Kommentare ermutigt und wunderbar unterstützt! Danke! Besonders grüße ich hier noch einmal diejenigen, die sich noch zusätzlich Zeit nahmen, um Einleitungen zu schreiben: Christopher Bodirsky, Peter Bourquin, Heike Gottschalk, Thomas Heucke, Manuela Mätzener und Alexandra Schwendenwein.

Dank gebührt ebenso meinen Mitarbeitern Dorothea Ilse und Alexander von Michael für ihre unermüdliche Unterstützung beim Listenchecken, Korrespondenzführen und -verwalten, beim Austreiben des Fehlerteufels, beim Gegenlesen, Tabellenerstellen und mehr.

Wie immer: Hinweise zur Lesbarkeit

Wie immer bei Veröffentlichungen stand auch ich vor der Gender-Frage: Wie wollen wir sprachlich kennzeichnen, dass immer Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen sind? Kurz: Der Verlag und ich haben uns hier für das Konventio-