



Der mit dem Gong

Freies Aufstellen

Aufstellungen wurden in den 1990er Jahren durch das vom deutschen Psychoanalytiker Bert Hellinger entwickelte *Familienaufstellen* bekannt. Schon Hellinger bezeichnete seine Familienaufstellungen ausdrücklich nicht als Therapie, sondern als "Lebenshilfemethode".

2003 entwickelte Olaf Jacobsen, ein deutscher Autor und Musiker, sein Freies Systemisches Aufstellen. Der wesentliche Unterschied zu Hellinger ist, dass im Freien Systemischen Aufstellen die Teilnehmer ihre Aufstellung autonom und frei ohne therapeutische Anleitung durchführen.

Den Weg von Jacobsen lernte ich im März 2014 kennen und arbeite seither mit ihm. Ich biete drei Varianten des Freien Stellens an: Aufstellen allein / Aufstellen zu zweit / Gruppenaufstellungen. Für die „Qualität“ einer Aufstellung sorgt der Aufsteller selbst. Es kommt immer darauf an, was ein Aufsteller aus seiner eigenen Aufstellung macht. Gleichzeitig kann dies ein Spiegel für ihn und seine Problematik darstellen und ihn dort abholen, wo er gerade steht. Es spielt keine Rolle, ob die Wahrnehmungen der "Wahrheit" entsprechen oder "Einbildung" sind. Entscheidend ist, ob das Verhalten und die Gefühle, das Erfühlte, dem Aufsteller zu neuen Ideen oder zu Lösungen verhelfen. Ob es dabei eine "höhere Macht" gibt, entscheidet der Aufsteller für sich allein.

Allgemeine Regeln für das Aufstellen

Jeder ist eigenverantwortlich.

Alles gehört dazu.

Jeder darf seine Grenzen setzen.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

mögliche Rollen in der Aufstellung

Organisator (bin ich) ist derjenige, der die Veranstaltung organisiert und dafür sorgt, dass es von Anfang bis Ende ein "Freies Aufstellen" bleibt.

Aufsteller (Du) ist derjenige, der gerade sein *eigenes* Thema aufstellt.

Stellvertreter ist derjenige, der für die Aufstellung zur Verfügung steht und eine Rolle übernimmt (nur bei Gruppenaufstellungen).

Beobachter ist derjenige, der die Aufstellung von außen beobachtet, ohne als Stellvertreter oder Aufsteller beteiligt zu sein (in Gruppenaufstellungen). Möchtest Du Dein Thema allein aufstellen, kannst Du Dir selbst einen Beobachter mitbringen.

Leiter (i.d.R. ich) ist derjenige, der die Aufstellung leitet, den Stellvertretern Fragen stellt, ihnen Aufträge gibt, experimentiert, ausprobiert und nach einem besseren Gleichgewicht sucht. Der Aufsteller kann selbst der Leiter seiner eigenen Aufstellung sein, er kann aber auch jemand anderen als Leiter seiner Aufstellung bestimmen (in einer Gruppenaufstellung).

Rechtliche Fragen

Es gibt kein Gesetz, das Aufstellen verbietet. Die Aufstellung unterliegt keinem Standesrecht, d.h., es gibt keine Kammer, die darüber wacht. Ich bin weder Mediziner noch Heilpraktiker und stelle so keine Diagnosen. Ich stehe nur als Organisator und Berater zur Verfügung.

Aufstellungen können zur fantastischen Möglichkeit werden, Impulse für eigene Ideen und eigene Lösungen zu geben. Sie sind eine Methode oder ein Werkzeug zur Selbstreflexion und zum Lernen und Trainieren integrierter Sichtweisen. Veränderungen der Sichtweise verändern auch Verhalten.

Jeder Teilnehmer unterzeichnet mir eine Erklärung, dass zwischen uns kein Behandlungsvertrag o.ä. geschlossen wurde und jeder auf eigene Verantwortung teilnimmt.

Joachimsthal, Januar 2019