

Familienaufstellen

- Familienaufstellen

Familienaufstellen

Das Konzept des "Familienaufstellens" oder "Systemischen Aufstellens" stammt aus der Systemischen Therapie und wird häufig in der Familientherapie eingesetzt. Es handelt sich um eine Methode, bei der mithilfe von Repräsentanten (z.B. Stiften oder Figuren) die Beziehungen innerhalb einer Familie oder eines Systems dargestellt werden. Das Ziel des Familienaufstellens ist es, die Dynamiken und Verstrickungen innerhalb einer Familie oder eines Systems sichtbar zu machen und zu verstehen, um so Probleme und Konflikte besser lösen zu können.

Beim Familienaufstellen wird zunächst ein Thema festgelegt, das bearbeitet werden soll. Der Aufstellungsleiter (in der Regel ein Therapeut oder Coach) hilft dem Klienten dann, Repräsentanten für die wichtigsten Personen oder Elemente im Bezug zum Thema auszuwählen. Diese Repräsentanten werden dann im Raum aufgestellt, um die Beziehungen und Dynamiken innerhalb des

Systems darzustellen. Der Aufstellungsleiter führt dann das Familienaufstellen durch, indem er Fragen stellt und die Repräsentanten in verschiedene Positionen bringt, um die Beziehungen und Verstrickungen innerhalb des Systems zu erkunden.

Das Familienaufstellen ist eine sehr intuitive und körperorientierte Methode, bei der die Repräsentanten auf ihre Gefühle und Körperempfindungen achten und diese mitteilen. Durch das Aufstellen der Repräsentanten können sich Verhaltensmuster und Blockaden innerhalb des Systems offenbaren, die für den Klienten vorher nicht bewusst waren.

Das Familienaufstellen kann bei verschiedenen Themen angewendet werden, wie z.B. bei familiären Konflikten, Beziehungsproblemen, beruflichen Herausforderungen oder persönlichen Entwicklungsthemen. Es kann als ergänzende Methode in der Therapie oder als eigenständige Intervention in Coaching-Sessions verwendet werden.