

Abschlussarbeit Systemisches Coaching
InKonstellation GmbH, Hannover 11/2024-06/2025

Aufstellungsarbeit:
vom schamanischen Ursprung bis heute

Autor: Vanessa Schmid-Gehrke, Mai 2025

Inhalt

Einleitung.....	3
Definition systemische Aufstellung und ihre Herkunft.....	4
Definition	4
Historie der Aufstellungsarbeit in der Psychotherapie.....	5
Rituelle Ursprünge der Aufstellungsarbeit	6
Verschiedene Arten von Aufstellungen	7
Beispielhafter Ablauf einer systemischen Aufstellung	8
Eigene Erfahrungen	9
Eigene Erfahrung mit therapeutischer Aufstellungsarbeit.....	9
Eigene Erfahrung mit spiritueller/ schamanischer Aufstellungsarbeit.....	10
Spiritualität, Schamanismus und Esoterik – eine begriffliche Abgrenzung	10
Meine Erfahrung mit schamanischer Aufstellungsarbeit	11
Fazit	13
Literaturverzeichnis	14

Einleitung

Inhalt dieser Arbeit ist, die systemische Aufstellungsarbeit hinsichtlich ihrer Herkunft und Bedeutung genauer zu betrachten. Es wird dabei die psychotherapeutische Herkunft als auch die rituelle Herkunft betrachtet. Aufstellungsarbeit ist eine kraftvolle Methode, um unbewusste Verstrickungen, Glaubenssätze und innere Konflikte sichtbar zu machen. Sie bietet einen tiefen Einblick in die psychischen und emotionalen Blockaden, die das Handeln und Wohlbefinden von Menschen beeinflussen. In dieser Arbeit werde ich sowohl meine eigenen Erfahrungen mit therapeutischer Aufstellungsarbeit als auch mit schamanischer Aufstellungsarbeit reflektieren. Dabei zeige ich, wie diese Methoden dazu beitragen können, Verstrickungen im familiären, sozialen oder beruflichen Umfeld zu erkennen und zu lösen.

Der Fokus liegt auf der Frage, wie Aufstellungsarbeit als Werkzeug zur Förderung von Veränderungsprozessen eingesetzt werden kann, um Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und das Wohlbefinden der Klient:innen zu steigern. Als Coach und Schamanin habe ich selbst erfahren, wie aufstellungs-basierte Arbeit sowohl im therapeutischen als auch im spirituellen Kontext wertvolle Einsichten liefert und Transformation ermöglicht.

Definition systemische Aufstellung und ihre Herkunft

Definition

Systemische Aufstellungen sind eine methodische Intervention in Beratung und Therapie, die dazu dienen, Beziehungen und Dynamiken innerhalb eines Systems – etwa in Familien oder beruflichen Kontexten – sichtbar und erlebbar zu machen. Dabei übernehmen Teilnehmer:innen die Rolle von Systemelementen oder abstrakten Konzepten und werden räumlich so angeordnet, dass Beziehungsmuster und emotionale Distanzen deutlich werden.

Therapeut:innen und Berater:innen nutzen diese Methode, um verborgene Bindungen, Abhängigkeiten oder Konflikte aufzudecken und gemeinsam mit den Klient:innen neue Perspektiven und Lösungswege zu entwickeln. So entsteht ein vertieftes Verständnis für komplexe Zusammenhänge und es können nachhaltige Veränderungsprozesse angestoßen werden.

Aufstellungen ermöglichen oft tiefgehende Einblicke in systemische Verstrickungen und eröffnen die Chance, festgefahrene Muster zu erkennen und zu durchbrechen. Sie unterstützen Klient:innen dabei, sich selbst und ihre Beziehungen aus einer neuen, oft heilsamen Perspektive zu betrachten.

Inbesondere ist zu beachten, dass die Wirksamkeit der Methode stark von der Kompetenz der Leitung abhängt – insbesondere im Hinblick auf die angemessene Deutung der Dynamiken und die Begleitung emotional intensiver Prozesse im Sinne des vereinbarten Anliegens.¹

Ein Coach oder ein:e Therapeut:in kann solche Aufstellungen allein mit dem:r Klienten:in durchführen, indem Figuren für die Aufstellung benutzt werden oder z.B. ein Tetralemma durchgeführt wird, bei dem sich der:die Klient:in auf speziell formulierte Sätze draufstellt, um zu spüren, wie sich die jeweiligen Alternativen anfühlen. Diese Aufstellung soll bei der Entscheidungsfindung helfen und besteht aus fünf Positionen: Ich mache es, ich mache es nicht, ich mache beides, ich mache keines von beiden und ich mache etwas ganz anderes. Eine Aufstellung kann aber auch mit mehreren Personen durchgeführt werden, bei der die einzelnen Personen dann die für das Thema des:der Klienten:in relevanten Positionen darstellen. Wie so eine Aufstellung abläuft wird unter dem Punkt Beispielhafter Ablauf einer systemischen Aufstellung genauer beschrieben.

¹ (www.systemloesungen-hisl.de/lexikon/aufstellungsarbeit/, 2025) aufgerufen am 19.04.2025

Historie der Aufstellungsarbeit in der Psychotherapie

In den 1920er Jahren hat Jacob L. Moreno das „Psychodrama“ entwickelt, bei dem er den:die Klienten:in ein Rollenspiel auf der Bühne inszenieren ließ, welches seine:ihre inneren Konflikte oder Beziehung zueinander darstellte. Dieses Psychodrama gilt als ein Vorläufer der heutigen Aufstellungsarbeit.²

30 Jahre später entwickelte sich in den USA und Europa die systemische Familientherapie, u.a. durch Virginia Satir, die mit sogenannten Familienskulpturen arbeitete, bei denen Familienmitglieder räumlich zueinander positioniert wurden, um Beziehungsdynamiken zu verdeutlichen.³ Diese Methoden wurden später u.a. von Mara Selvini Palazzoli, Jay Haley und dem Mailänder Modell weiterentwickelt – zentrale Annahme: Das Problem liegt nicht im Individuum, sondern im System.

Darauf aufbauend prägte der deutsche Theologe, Pädagoge und Psychotherapeut Bert Hellinger (1925-2019) die moderne Form der Familienaufstellung. Hellinger kombinierte systemische, phänomenologische und spirituelle Ansätze und entwickelte die Methode ab den 1980er Jahren weiter. In Gruppen werden dabei Stellvertreter:innen für Familienmitglieder im Raum positioniert. Durch das sogenannte *wissende Feld* („morphogenetisches Feld“), welches als ein Resonanzraum des kollektiven Wissen verstanden wird das nicht logisch erschließbar ist, sondern nur durch körperliches Spüren und Bewegen sichtbar wird, sollen tieferliegende Dynamiken zwischen Gefühlen, Glaubenssätzen oder Beziehungen erfahrbar werden.⁴ Seine Arbeit war sehr einflussreich, aber auch umstritten, v. a. wegen autoritärer Elemente, d.h. der Machtpositionierung des Aufstellers, insbesondere wenn es er selbst war, dessen Deutung alleinigen Anspruch auf „Wahrheit“ hatte, und esoterischer Sprache. Trotz Kritik wurde das Format in verschiedene therapeutische Ansätze integriert und weiterentwickelt.

Aufstellungen wurden in vielen therapeutischen Richtungen weiterentwickelt, z. B.: Strukturaufstellungen nach Matthias Varga von Kibéd & Insa Sparrer, Organisationsaufstellungen in Unternehmen und systemische Aufstellungen im Einzelsetting. Mittlerweile wird Aufstellungsarbeit auch psychotherapeutisch anerkannt, z. B. im Rahmen von Systemischer Therapie (seit 2020 in Deutschland kassenärztlich anerkannt), Integrativen Verfahren und Körperpsychotherapie.⁵

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit sind durch das phänomenologische Vorgehen schwer durchführbar. Dennoch zeigen einige qualitative Studien positive Effekte in Bezug auf Einsicht, Beziehungsdynamik und emotionale Verarbeitung.⁶

² Moreno, J. L. (1946). Psychodrama.

³ Satir, V. (1972). Peoplemaking.

⁴ Hellinger, B. (1995). Ordnungen der Liebe. Grundlagen einer gelingenden Lebensführung.

⁵ Varga von Kibéd, M. & Sparrer, I. (2000). Das neue Handbuch der Strukturaufstellungen.

⁶ Weber, G. (2000). Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers aus der Sicht eines kritischen Begleiters, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Rituelle Ursprünge der Aufstellungsarbeit

Die Ursprünge der Aufstellungsarbeit reichen deutlich weiter zurück und waren bereits lange vor der Entwicklung des Psychodramas in den 1920er Jahren Teil der Persönlichkeitsentwicklung und der Lösung innerer und äußerer Konflikte. Bert Hellinger selbst lebte in den 1950er Jahren über 15 Jahre lang als Missionspater bei den Zulu in Südafrika. Er erwähnte später oft, dass ihre Ahnenverehrung und Gruppenrituale ihn stark prägten. In diesen Ritualen werden Ahnen angerufen, um Harmonie in der Familie oder im Dorf wiederherzustellen. Es gibt oft symbolische Stellvertreter (z. B. Figuren, Tänzer:innen, Familienmitglieder), die für Verstorbene oder Abwesende stehen. Ziel ist es, eine verlorene Ordnung wiederherzustellen, oft durch Dialoge mit der geistigen Welt.⁷

In vielen indigenen Kulturen (z. B. in Nord- und Südamerika, Sibirien oder Australien) gibt es schamanische Rituale, in denen Vertreter:innen von Ahnen, Geistwesen oder inneren Anteilen durch Menschen verkörpert werden oder Rituale mit körperlicher Bewegung und Raumveränderung eingesetzt werden, um seelische und energetische Blockaden zu lösen, bei denen der:die Schamane:in als Vermittler:in zwischen den unsichtbaren Ursachen von Krankheit und dem sichtbaren Leiden agiert. Ähnlich wie bei Aufstellungen wird hier mit dem Unbewussten (nicht bewusst wahrnehmbares), dem Systemischen (Betrachtung des Menschen als Teil seines Systems) und dem Feldhaften („wissendes Feld“, siehe Seite 4) gearbeitet.⁸

In asiatischen Kulturen (z. B. China, Japan, Korea) gibt es lange Traditionen der Ahnenverehrung, die bis heute Einfluss auf Familiendynamiken haben. Konflikte oder Probleme im Hier und Jetzt werden oft in Verbindung mit nicht geehrten oder ausgeschlossenen Ahnen gebracht. Auch in der Aufstellungsarbeit zeigen sich oft Symptome, wenn systemische Ordnung oder Zugehörigkeit verletzt ist. Doch auch in der westlichen Kultur lassen sich Strukturen der Aufstellungsarbeit finden: so wurden in der griechischen Antike im Rahmen der Dionysien kollektive Theater- und Heilrituale vollzogen, bei denen durch Stellvertretung, Katharsis und gemeinsames Erleben seelische Reinigung erreicht werden sollte.

Aus diesem historischen Überblick lässt sich schließen, dass die Aufstellungsarbeit – bewusst oder unbewusst – auf jahrtausendealte kollektive Praktiken zurückgreift, in denen Repräsentation, Raumgestaltung, kollektive Weisheit und rituelle Struktur eine zentrale Rolle spielten. Sie ist damit weniger eine neue Methode als vielmehr eine moderne Rückbindung an archaische Heiltraditionen – allerdings in einem therapeutischen Kontext, der heute anders gerahmt ist durch z.B. methodische Ausbildungen, Verzicht auf religiösen/ spirituellen Sprachgebrauch oder Trommeln und Räucherwerk als Einstimmung.

⁷ Hellinger, B. (1998). Rückbindung an die Herkunft: Wie uns die Zulu in Südafrika beeinflussten.

⁸ Eliade, M. (1951). Schamanismus und archaische Ekstasetechniken.

Verschiedene Arten von Aufstellungen

Die systemische Aufstellungsarbeit hat sich in den letzten Jahrzehnten stark weiterentwickelt und differenziert. Ursprünglich vor allem in der Familientherapie verortet, findet sie heute in zahlreichen Kontexten Anwendung – von der Psychotherapie über das Coaching bis hin zur Organisationsentwicklung. Allen Formen gemein ist der systemische Grundgedanke, dass Menschen in Beziehungsgeflechte eingebunden sind, deren Dynamiken sie unbewusst beeinflussen können. Aufstellungen machen diese Dynamiken sichtbar und ermöglichen neue Perspektiven sowie Lösungsansätze.⁹

Die wohl bekannteste Form ist die Familienaufstellung, in der Mitglieder der Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie stellvertretend im Raum positioniert werden, um unbewusste Bindungen, Loyalitäten oder übernommene Lasten sichtbar zu machen. Ziel ist es, Ordnungen im System wiederherzustellen und seelische Entlastung zu ermöglichen.¹⁰

Eine weitere bedeutende Form sind Organisationsaufstellungen, die im beruflichen Kontext eingesetzt werden können. Dabei können Rollen, Abteilungen, Kunden oder abstrakte Elemente wie „Markt“ oder „Vision“ aufgestellt werden. Diese Methode eignet sich besonders zur Klärung von Führungsfragen, Teamkonflikten oder strategischen Entscheidungen.¹¹

Einen strukturierten und klar lösungsorientierten Ansatz verfolgen die Strukturaufstellungen (SySt®), entwickelt von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd. Sie basieren auf einer präzisen Formatlogik und eignen sich für Fragestellungen aus Therapie, Coaching und Organisationsberatung – auch ohne biografische Bezüge.¹²

Symptom- und Krankheitsaufstellungen fokussieren auf körperliche oder psychische Beschwerden. Die Symptome werden dabei nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit dem gesamten System verstanden. Ziel ist es, verborgene systemische Ursachen zu erkennen und Veränderungsimpulse zu ermöglichen. Diese Arbeit versteht sich ausdrücklich als Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Verfahren.¹³

Ebenfalls etabliert sind Innere-Anteile-Aufstellungen, die mit Persönlichkeitsanteilen wie dem „inneren Kritiker“, dem „Kind“ oder „Wut“ arbeiten. Sie ermöglichen es, innere Konflikte zu klären, Ressourcen zu stärken und eine stimmige Selbstführung zu entwickeln.

Schließlich gibt es rituelle Aufstellungen, die systemische Arbeit mit spirituellen oder kulturellen Elementen verbinden. Dazu gehören z. B. Ahnenarbeit, Übergangsrituale oder kollektive Themen. Diese Form ist oft mit transgenerationalen Arbeiten oder schamanischen Einflüssen verbunden und betont die Verbindung zwischen Individuum, Herkunft und der Verbindung mit dem größeren Ganzen, also allem und jedem, was einen umgibt.¹⁴

⁹ Weber, G. (2000). *Zweierlei Glück: Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

¹⁰ Hellinger, B. & ten Hövel, G. (2001). *Ordnungen der Liebe: Grundlagen einer gelingenden Beziehung*. München: Kösel Verlag.

¹¹ Bohne, E. (2011). *Systemaufstellungen in Organisationen: Theorie und Praxis*. Wiesbaden: Springer VS.

¹² Sparrer, I. (2001). *Wunder, Lösung und System: Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

¹³ Ulsamer, B. (2006). *Symptome verstehen mit systemischen Aufstellungen*. München: Kösel Verlag.

¹⁴ Wirtz, G. (2013). *Ritualarbeit in der systemischen Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Beispielhafter Ablauf einer systemischen Aufstellung

Eine systemische Aufstellung beginnt in der Regel mit einem Vorgespräch, in dem das Anliegen des:der Klienten:in geklärt wird. Es geht dabei nicht um eine detaillierte Problemanalyse, sondern darum, das Thema in eine systemisch relevante Fragestellung zu übersetzen. Häufig geht es um Beziehungsdynamiken, wiederkehrende Muster oder unklare Verantwortlichkeiten – etwa die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen oder das Gefühl, für alles und jeden zuständig zu sein. Gemeinsam mit der aufstellungsleitenden Person wird entschieden, welches System betrachtet werden soll, zum Beispiel das Herkunftssystem (Familie), das aktuelle Arbeitssystem oder ein inneres Konfliktfeld.¹⁵

Im nächsten Schritt wählt die Klientin oder der Klient Stellvertreter:innen für relevante Elemente des Systems – beispielsweise sich selbst, Familienmitglieder oder abstrakte Aspekte wie „Verantwortung“ oder „Schuld“. Diese Personen werden anschließend im Raum so positioniert, wie es dem inneren Bild des:der Klienten:in entspricht. Bereits durch diese Anordnung werden Beziehungsmuster, emotionale Distanzen und mögliche Spannungen sichtbar.¹⁶

Die aufgestellten Stellvertreter:innen werden nun eingeladen, ihre Wahrnehmungen, Empfindungen oder Impulse mitzuteilen. Dabei wird auf körperliche Reaktionen, Blickrichtungen oder Bewegungsimpulse geachtet. Die aufstellungsleitende Person begleitet diesen Prozess mit gezielten Fragen und achtsamer Beobachtung. Schritt für Schritt werden so unbewusste Dynamiken, Übertragungen oder systemische Verstrickungen sichtbar gemacht.¹⁷

Im Verlauf der Aufstellung kann es zu sogenannten Lösungsschritten kommen. Dies geschieht beispielsweise durch das Einführen neuer Positionen, durch das Aussprechen lösender Sätze oder durch symbolische Handlungen, die dem System eine neue Ordnung ermöglichen. Ziel ist es, eine konstruktive Veränderung im Erleben des:der Klienten:in anzustoßen und neue Perspektiven zu ermöglichen.

Zum Abschluss der Aufstellung wird das Erlebte gemeinsam reflektiert und in den individuellen Kontext eingeordnet. Der:die Klient:in erhält die Möglichkeit, das neue Bild innerlich zu verankern und erste Überlegungen für die Umsetzung im Alltag zu formulieren. Eine Aufstellung wirkt oft über den Moment hinaus und kann tiefgreifende innere Prozesse in Gang setzen.

An dieser Stelle sei noch einmal darauf hingewiesen, dass der/die Aufstellungsleiter:in eine fundierte Ausbildung vorweisen können muss, um Emotionen adäquat begleiten und Deutungen fachkundig ausführen zu können.

¹⁵ Hellinger, B., & ten Hövel, G. (2001). *Ordnungen der Liebe: Grundlagen einer gelingenden Beziehung*. München: Kösel Verlag.

¹⁶ Weber, G. (2000). *Zweierlei Glück: Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

¹⁷ Sparrer, I. (2001). *Wunder, Lösung und System: Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Eigene Erfahrungen

Eigene Erfahrung mit therapeutischer Aufstellungsarbeit

Im Jahr 2013 sind meine Eltern gestorben und haben mir zwei Brüder im Alter von 16 und 8 hinterlassen. Zu der Zeit habe ich mit meinem Mann und meiner zweijährigen Tochter im Haus meiner damaligen Schwiegermutter gelebt. Dieses Ereignis hat nicht nur mein Leben, sondern auch das meiner Brüder völlig auf den Kopf gestellt.

Neben Trauerbegleitung für die Kinder und einem intensiven Umgang mit den Behörden stand ich vor der Frage: wie soll mein zukünftiges Leben aussehen. Ich war nun plötzlich für drei Kinder verantwortlich, war Vollzeit berufstätig und hatte eigentlich eigene Vorstellungen, wie mein Leben aussehen sollte. Ich suchte mir Mitte/ Ende 2014 therapeutische Hilfe, um mit der Situation klarzukommen und einer drohenden Überlastungsdepression zu entgehen. Innerhalb dieser therapeutischen Begleitung kamen wir irgendwann unter anderem zu dem Thema: zweites eigenes Kind - für das ich in dieser Zeit überhaupt keine Chance sah, was mich zusätzlich belastete.

Die therapeutische Beraterin schlug mir eine Aufstellung mit Figuren vor, um gemeinsam mit mir an Möglichkeiten zu arbeiten, wie ich entlastet und das Familienleben wieder in reguläre Bahnen gelenkt werden kann, um meinen Wunsch nach einem zweiten eigenen Kind Raum zu geben.

Sie gab mir die Figuren in die Hand und ich fing an meine aktuelle Situation aufzustellen. Mein Mann, meine Brüder, mein Job, meine Wohnsituation und so weiter. Dann kamen wir zu dem zweiten Kind, welches so weit weg von den restlichen Figuren stand, dass ich vor lauter Verzweiflung in Tränen ausbrach. Ich sah keine Chance. Meine Beraterin versuchte eine andere Perspektive mit mir zu finden, blieb aber erfolglos. Ich drehte mich so lange im Kreis, bis wir die Aufstellung abbrachen.

Ich kann mich noch sehr gut an die Hilflosigkeit meiner Beraterin, die mich bis dahin schon einige Monate sehr liebevoll begleitet hatte, erinnern. Sie tröstete mich, bis ich mich beruhigt hatte und wir verabschiedeten uns.

Diese Erfahrung machte mir klar, wie sehr ich mir ein zweites Kind wünschte, wie sehr ich wirklich unter der gesamten Situation litt und wie alleingelassen ich mich mit allem fühlte. Wir haben an diesem Tag zwar keine Lösung gefunden, die Aufstellung selbst wirkte aber dennoch nach.

In den darauffolgenden Sitzungen nahmen wir immer wieder Bezug auf die Aufstellung. Wie sich herausstellte war das eigentliche Problem nicht, dass ich das zweite Kind nicht bekommen „konnte“, sondern, dass ich mir selbst zu viel Verantwortung zugeschrieben hatte und alles und jeden über meine eigenen Bedürfnisse stellte.

Anfang 2015 traf ich die Entscheidung meinen kleinen Bruder in eine kleine Wohngruppe zu geben, in der er die Betreuung bekam, die er brauchte. Ende 2015 kauften wir ein Haus mit genügend Zimmern für meinen älteren kleinen Bruder, meine Tochter und einem möglichen zweiten Kind, welches 2017 geboren wurde.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass diese Aufstellung im ersten Moment alles schlimmer gemacht hat und meine Welt auch visuell keinen Platz für ein zweites Kind hatte. Dadurch, dass meine Beraterin und ich aber weiter daran gearbeitet haben, sie sehr erfahren und empathisch war, konnten wir gemeinsam die Ursache meiner Blindheit für weitere Möglichkeiten finden und diese bearbeiten, sodass ich dann in der Lage war Entscheidungen zu treffen, die sowohl für mich als auch für alle Beteiligten die richtigen waren.

Eigene Erfahrung mit spiritueller/ schamanischer Aufstellungsarbeit

An dieser Stelle möchte ich zunächst eine Definition von Spiritualität und Schamanismus geben, weil hier leicht Missverständnisse entstehen können.

Spiritualität, Schamanismus und Esoterik – eine begriffliche Abgrenzung

Spiritualität beschreibt die individuelle Suche nach Sinn, innerem Wachstum und einer Verbindung zu etwas Größerem – sei es Natur, Kosmos, Seele oder ein göttliches Prinzip.¹⁸ Sie ist nicht an Religion gebunden, sondern orientiert sich an persönlicher Erfahrung und innerer Entwicklung. Häufig geht es um Achtsamkeit, Bewusstsein, Heilung oder Selbstreflexion.

Der Schamanismus ist eine der ältesten spirituellen Praxisformen der Menschheit. In ihm fungieren Schaman:innen als Mittler:innen zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt, oft im Dienst von Heilung oder Erkenntnis. Typisch sind Rituale, Trance, Reisen in nichtalltägliche Wirklichkeiten und die Zusammenarbeit mit geistigen Wesen oder Naturkräften.¹⁹ Schamanismus ist stark mit Naturverbundenheit, Gemeinschaft und animistischem Weltverständnis verknüpft. Es geht um das Leben im Einklang mit sich selbst, dem System indem man lebt und der Natur.

Im Unterschied dazu bezeichnet Esoterik heute ein sehr breites Feld spiritueller oder mystischer Vorstellungen, das häufig mit Astrologie, Energiearbeit, Heilsteinen, Kartenlegen oder Channeling assoziiert wird. Ursprünglich als „nach innen gerichtetes“ Geheimwissen verstanden, wird Esoterik heute oft als konsumorientiert, vereinfachend oder dogmatisch kritisiert.²⁰

Während Spiritualität und Schamanismus meist prozessorientiert und erfahrungsbasiert sind, verspricht Esoterik mitunter schnelle Antworten oder übernatürliche Lösungen und beinhaltet nicht die Eigenleistung des Menschen, die aber erbracht werden muss, wenn eine Veränderung eintreten soll. Die Unterscheidung ist nicht immer eindeutig und eher fließend – entscheidend ist die innere Haltung: reflektierend und verbunden oder vereinfachend und „magisch“ denkend.

Ich selbst bewege mich seit 2019 im Schamanismus, habe seitdem mehrere schamanische Bildungen absolviert und verstehe den Schamanismus für mich als Ursprung des heutigen Coachings. Ich habe während meiner Coachingausbildung viele Formate aus dem Schamanismus wiedererkannt. Sei es

¹⁸ Büssing, A. (2010). Spiritualität in der Medizin. Kohlhammer Verlag.

¹⁹ Eliade, M. (1974). Schamanismus und archaische Ekstasetechnik. Suhrkamp Verlag.

²⁰ Hanegraaff, W. J. (1996). New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought. SUNY Press.

eine vereinfachte Form der Aufstellung mit dem Tetralemma, aktives Zuhören, der Notwendigkeit ganz beim Coachee zu sein und sein eigenes Ego, seine eigene Insel, komplett außer Acht zu lassen oder der Aufforderung sich auf seine Intuition zu verlassen.

Meine Erfahrung mit schamanischer Aufstellungsarbeit

Anfang April 2025 bin ich mit meinen schamanischen „Klassenkamerad:innen“ zu einem durch unsere „Lehrschamanin“ Iudith Wollert vorbereiteten Aufstellungswochenende gefahren. Auch diese Arbeit sollten wir nun lernen. Nach zwei Jahren intensiver schamanischer Bildung und einiger Erfahrung, was alles kommen kann, hatten wir alle großen Respekt, waren aber auch freudig erregt und gespannt. Außerdem freuten wir uns mehrere Tage miteinander verbringen zu können.

Nach Begrüßung und Einführungsritual ging es am nächsten Morgen nach dem Frühstück direkt los mit der ersten Aufstellung. Wir wussten noch nicht wer dran kommt und wer sein Thema präsentiert; Entschieden wird das durch die Spirits, wie wir die Summe aller Entitäten bezeichnen. Meine Aufregung stieg und meine Vorahnung bestätigte sich, ich durfte die erste Aufstellung leiten.

Mein „Klassenkamerad“ beschrieb, dass er das Gefühl habe, dass ihn jemand/etwas immer wieder an seiner Männlichkeit zweifeln ließe. Er vermutete einen Ahnen, der sich immer wieder in seine Gedanken schleicht und ihm erzähle, dass er ein Weichei sei.

Meine Idee war nun, diese Entität sichtbar zu machen, sie mit ihm zusammen zu identifizieren und sie durch entsprechendes Handeln und Sprechen zu integrieren. Ich bat eine Teilnehmerin sich in diese Entität hineinzusetzen, was sehr gut gelang. Sie stellte einen Wikinger dar. Der Wikinger beschrieb sich als echter Mann, weil er stark sei, in den Krieg ziehen würde und seine Feinde dabei brutal niederschlug. Er beleidigte und beschimpfte meinen Klassenkameraden, der kein Wort herausbrachte. Ich bat ihn mit diesem Wikinger zu sprechen, doch er bekam kein Wort heraus. Also habe ich eine weitere Teilnehmerin gebeten meinen Klassenkameraden darzustellen, der seine Energie also sein Fühlen über die Hände an die Teilnehmerin übergab und sich daraufhin wieder hinsetzte und an der Aufstellung nur noch als Beobachter teilnahm.

Die Person, die meinen Kameraden darstellte war völlig verängstigt und versteckte sich die ganze Zeit hinter mir. Sie erklärte mir, dass sie Angst habe und wolle, dass der Wikinger verschwinde. Dieser wiederum fluchte und zeterte die ganze Zeit gegen meinen Kameraden.

Ich versuchte nun heraus zu finden, wer der Wikinger war, bzw. was er darstellte, um Möglichkeiten zu evaluieren, wie ich diesen Teil von meinem Kameraden wieder integriert bekomme, also wie die beiden Frieden schließen könnten. Ich stellte intuitiv Fragen, woher er komme, was er mit meinem Kameraden zu tun habe, wie er sich fühle, was er wolle, wie er heiße und so weiter. Ich bekam keine vernünftigen Antworten und bekam das Gefühl, dass ich ein verbindendes Regulativ, eine Brücke brauchte, welche den Wikinger mit meinem Kameraden verbinden könnte.

Ich bat eine dritte Teilnehmerin diese Brücke darzustellen, um eine Verbindung zwischen dem Wikinger und dem Kameraden herzustellen. Die Brücke reichte dem Wikinger die Hand, der sie nicht nahm und nun auch anfang die Brücke zu beleidigen. Mein Kamerad, dargestellt durch die zweite

Teilnehmerin, machte auch keine Anstalten auf den Wikinger zuzugehen, sie versteckte sich nach wie vor hinter mir und war nicht dazu zu bewegen auf den Wikinger oder auch nur die Brücke zuzugehen.

Ich fragte ihn, ob er den Wikinger rausschmeißen wolle und er nickte freudig. Gesagt getan, wir stellten den Wikinger erstmal vor die Tür. Ich atmete durch, die ganze Szenerie dauerte nun schon eine halbe Stunde und ich merkte, wie anstrengend es ist diesen Raum zu halten. Ich fragte meinen Kameraden (Teilnehmerin 2), ob nun alles ok sei, wohl wissend, dass der Wikinger ja trotzdem noch vor der Tür stand, und er nickte. Ich schaute die Brücke an, die nur den Kopf schüttelte. War klar, der Wikinger war ja noch da und wurde vor der Tür immer lauter und schäumte vor Wut, weil ihn keiner beachtete. Mir wurde klar, was zu tun war und meine Lehrschamanin nickte. Diese Entität des Wikingers, die sich strikt weigerte sich mit der Brücke zu verbinden und damit auch nicht bereit war sich mit dem Kameraden zu verbinden, hatte nichts mit meinem Kameraden zu tun und musste weg. Wäre sie ein Teil meines Kameraden gewesen, des es zu integrieren galt, wäre eine Bewegung aufeinander zu wahrnehmbar gewesen.

Wir führten ein gemeinsames Ritual durch, welches ich ebenfalls angeleitet habe. Währenddessen fingen meine Knie an zu zittern, mein Kopf wurde rot vor Anstrengung und mein Atem wurde schneller, es war echt anstrengend, obwohl ich „nur“ den Raum gehalten und das Ritual angeleitet hatte. Anschließend überprüfte ich das Ergebnis; der Wikinger war weg, die Brücke zufrieden und mein Kamerad glücklich. Die Teilnehmerin, die meinen Kameraden darstellte, übergab ihm das Ergebnis seines veränderten Fühlens wieder zurück, wir reinigten uns alle von diesem Erlebnis und waren wieder wir selbst. Die Aufstellung war damit erfolgreich zu einem guten Ende gebracht.

Übersetzt in den Coachingkontext bedeutete das nichts anderes, als dass alte bzw. nicht dienliche Glaubenssätze in meinem Kameraden wirkten, die ihm das Gefühl gaben kein „echter“ Mann zu sein, was ihn sehr verunsicherte. Durch die Aufstellung, also das Erlebbarmachen dessen, was in ihm wirkte und der Herausarbeitung, dass das nichts mit ihm zu tun hatte, konnte ich diesen Glaubenssatz „physisch entfernen“.

Im Rahmen eines Coachings hätten wir daran gearbeitet, wann diese Gedanken hochkommen und wann nicht, wovor ihn diese Gedanken schützen, d.h. welches Bedürfnis dahintersteht und diesen Glaubenssatz positiv formuliert und in einen anderen Kontext gesetzt.

Fazit

Bei einer Aufstellungsarbeit geht es immer um die systemische Betrachtung des:der Klienten:in. Beide Ansätze, sowohl der therapeutische, als auch der schamanische, haben ihre Daseinsberechtigung und verfolgen das gleiche Ziel: Steigerung des Wohlbefindens des:r Klienten:in und Herstellung von Handlungsoptionen durch Transparentmachen der unbewussten Verstrickungen oder Glaubenssätze.

Der Unterschied zwischen dem heutigen Coaching und Schamanismus ist aus meiner Sicht die Herangehensweise; Coaching versucht vom Bewussten ins Unbewusste zu kommen, um Veränderungen zu ermöglichen. Schamanismus hingegen ist das Erleben des Unbewussten, um es bewusst zu machen und dadurch bessere Verhaltensweisen etablieren zu können. Schamanismus arbeitet von Anfang an auf der emotionalen und vor allem körperlichen Ebene, weniger über den Kopf wie beim Coaching.

Egal ob im therapeutischen Umfeld oder im spirituellen/ schamanischen Umfeld, die Aufstellungsarbeit ist ein mächtiges Tool, um Verstrickungen im System, innere und äußere Konflikte und nicht dienliche Glaubenssätze sichtbar und erlebbar zu machen. Die Aufstellungsarbeit zielt darauf ab tief ins Unterbewusstsein vorzudringen, weil es insbesondere auf der intuitiven, körperlichen Ebene ansetzt und benötigt nicht den „Umweg“ über die Großhirnrinde.

Sie ist ein Tool, welches tiefe Prozesse anstoßen kann und deshalb ist das A und O nur mit einem echten Profi zu arbeiten, der weiß was er tut. Es braucht eine begleitende Person, die sich ihrer Verantwortung voll bewusst ist und in der Lage ist, unvorhersehbare und teilweise höchst emotionale Situationen zu halten und allen Beteiligten einen sicheren Raum zu geben.

Literaturverzeichnis

Bohne, E. (2011). Systemaufstellungen in Organisationen: Theorie und Praxis. Wiesbaden: Springer VS.

Büssing, A. (2010). Spiritualität in der Medizin. Kohlhammer Verlag.

Eliade, M. (1974). Schamanismus und archaische Ekstasetechnik. Suhrkamp Verlag.

Hanegraaff, W. J. (1996). New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought. SUNY Press.

Hellinger, B. (1995). Ordnungen der Liebe. Grundlagen einer gelingenden Lebensführung.

Hellinger, B. (1998). Rückbindung an die Herkunft: Wie uns die Zulu in Südafrika beeinflussten.

Hellinger, B. & ten Hövel, G. (2001). Ordnungen der Liebe: Grundlagen einer gelingenden Beziehung. München: Kösel Verlag.

Moreno, J. L. (1946). Psychodrama.

Satir, V. (1972). Peoplemaking.

Sparrer, I. (2001). Wunder, Lösung und System: Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Ulsamer, B. (2006). Symptome verstehen mit systemischen Aufstellungen. München: Kösel Verlag.

Varga von Kibéd, M. & Sparrer, I. (2000). Das neue Handbuch der Strukturaufstellungen.

Weber, G. (2000). Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers aus der Sicht eines kritischen Begleiters, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Wirtz, G. (2013). Ritualarbeit in der systemischen Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.

www.systemloesungen-hisl.de/lexikon/aufstellungsarbeit/, aufgerufen 19.04.2025