

## **Innere Aufstellung**

Eine ‚innere Aufstellung‘ ist ein spezifischer Teil der angeleiteten systemischen Arbeit.  
Nachfolgend zwei Beispiele dafür:

a) Du stehst im Raum

Du schließt die Augen und denkst an deine Mutter.

Frage: Wo in diesem Raum, wo du dich jetzt befindet, steht oder sitzt deine Mutter?

Zeige mit Ihrem Finger auf diese Stelle. Dieser eine Ort, dessen du dir sicher bist.

Und fühle, was mit dir passiert, wenn jemand sagen sollte:

‚Nein, deine Mutter steht nicht da, sondern hier!‘

b. Geführte "Meditation":

Du prüfst, welchen der beiden Elternteile du gerne wiedersehen möchtest.

Ein Treffen, um zu fragen oder zu sagen, was du schon immer tun wolltest.

Stell dir vor ... du wählst deinen Vater.....

Du schließt die Augen und setzt dich mit den Füßen auf den Boden, entspannt auf dem Stuhl. Du denkst an deinen Vater... und deine Frage (oder was du sagen möchtest).

Jetzt hörst du das Geräusch einer sich öffnenden Tür, ... hinter dir.

Jemand betritt langsam diesen Raum. Er schaut sich um und sieht dich hier in diesem Raum (oder Kreis) sitzen Es ist dein Vater. ....

Er kommt langsam auf dich zu, langsamer als du es gewohnt bist.

Du merkst, daß es dich betrifft. Deine Aufmerksamkeit ist ganz im Hier und Jetzt.

Er ist jetzt direkt neben dir. Du spürst seine Gegenwart in deinem Rücken.

Nach einer Weile legt er ruhig seine Hände auf deine Schultern.

Du spürst die Wärme seiner Hände, die Kraft und Form seiner Hände.

Du fühlst dich sicher, wie immer, oder ... vielleicht zum ersten Mal.

In deinem Kopf kommt die Frage an deinen Vater wieder hoch, (was du fragen wolltest).

Wenn es sich richtig anfühlt, stellst du deine Frage und du sagst, was du sagen wolltest.

Du wählst deine Worte sorgfältig.

Du kannst an der Bewegung und Wärme seiner Hände auf deinen Schultern erkennen, dass dein Vater deine Frage gehört hat. Und verstanden.

Du hörst die Stimme deines Vaters. Anders als man es von ihm gewohnt war.

Es ist, als wäre seine Stimme weicher. Ist das Liebe, ist das mein Vater?

Du gibst dich innerlich seiner sanften Stimme hin.

Er ist hinter dir. Mit seinen warmen Händen, seiner sanfteren Stimme.

Es gibt Kontakt. Warme Berührung. Auch in dir ist es warm. Wärmer als erwartet.

Im Inneren dankst du deinem Vater, dass er dein Vater ist/war.

Du ehrst ihn als deinen Vater.

Nach einer Weile spürst du, wie dein Vater seine Hände von deinen Schultern nimmt.

Dass er sich von dir löst, leise zurückgeht, langsam die Tür öffnet und den Raum verlässt. Und du, du öffnest jetzt deine Augen und kommst zurück in diesen eigenen Raum.

Du streckst dich und siehst dich um. Vielleicht ist es bei dir jetzt anders als vorher?

Es sei so wie es ist... (?)