

LÖSUNGSANSÄTZE ERLEBEN MIT SYSTEMISCHEN AUFSTELLUNGEN

für Menschen mit Suchtprozessen und für Angehörige

Möchten Sie mehr über sich selber, Ihre Beziehungen und Ihre Symptome (z.B. die Sucht) erfahren, neue Perspektiven kennenlernen und verborgene Dynamiken entdecken?



In unserer Arbeitsgruppe finden Sie in einem sicheren Rahmen die Möglichkeit, ein eigenes Thema zu erforschen und neue Lösungsansätze zu erleben. Der systemische Ansatz kann eine klärende und entlastende Wirkung haben und bisher gebundene Liebes- und Lebenskraft freisetzen. Aufgrund der Intensität dieser Methode ist eine gewisse Grundstabilität und Belastbarkeit Voraussetzung zur Teilnahme. Zur Klärung des Aufstellungsauftrages ist ein Vorgespräch bei der Kursleitung notwendig. Wir werden nach Ihrer Anmeldung diesbezüglich Kontakt mit Ihnen aufnehmen. Das Angebot ist kostenlos für Bewohner_innen des Kantons Aargau. Kursleitung: Deborah Höhener und Paul Hürst. Kosten für ausserkantonale Interessierte: Fr. 350.- mit eigenem Anliegen, Fr. 80.- ohne. Ermässigung für Geringverdienende nach Absprache möglich.

Jeweils 9h - 18h, Suchtberatungsstelle Aarau, Metzgergasse 2 (1. Stock).

Anmeldeschluss: 8 Tage vor dem jeweiligen Aufstellungstag.

Anmeldung per Post an: Suchtberatung ags, Metzgergasse 2, 5000 Aarau
oder per E-Mail an: aarau@suchtberatung-ags.ch



- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 4. Februar | <input type="checkbox"/> eigenes Anliegen (max. 5) |
| <input type="checkbox"/> 15. April | <input type="checkbox"/> eigenes Anliegen (max. 5) |
| <input type="checkbox"/> 2. September | <input type="checkbox"/> eigenes Anliegen (max. 5) |
| <input type="checkbox"/> 11. November | <input type="checkbox"/> eigenes Anliegen (max. 5) |

Name: Vorname:

Strasse: Telefon:

PLZ/Ort: E-Mail:

Geburtsdatum:

Datum: Unterschrift:

Mit der Einreichung der Anmeldung nehme ich zur Kenntnis, dass diese Arbeitsgruppe keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung ersetzt und nicht in akuten Krisen besucht werden soll. Ich nehme auf eigene Verantwortung an dem Aufstellungstag teil. Ich verpflichte mich, die Informationen über andere Personen vertraulich zu behandeln. Ich bin mit dem Pandemie-Schutzkonzept einverstanden und halte mich an die am Kurstag gültigen Massnahmen der ags Suchtberatung (z.B. Schutzmasken tragen).

LÖSUNGSANSÄTZE ERLEBEN MIT SYSTEMISCHEN AUFSTELLUNGEN

Wie funktioniert das?

Am Aufstellungstag setzt sich die Arbeitsgruppe zusammen aus Teilnehmer_innen mit einem eigenen Aufstellungsauftrag, solchen ohne eigenen Aufstellungsauftrag und der Leitung der Aufstellungen. In einem kurzen Gespräch wird jeweils zuerst der Aufstellungsauftrag nochmals geklärt, indem das Thema, das Ziel und die aufzustellenden Elemente/Personen gemeinsam definiert werden. Die Teilnehmer_innen werden anschliessend von der auftraggebenden Person im Raum stellvertretend für die verschiedenen Aspekte des gewählten Themas als sogenannte Repräsentant_innen positioniert. So können Personensysteme wie die Familie, die Paarbeziehung, das Arbeitsteam und abstrakte Themen wie körperliche oder psychische Symptome (z.B. die Sucht, der Alkohol, die Depression, der Schmerz etc.), Ziele, Ressourcen und Hindernisse/Probleme, innere Anteile, Entscheidungsprozesse (z.B. gehen oder bleiben, Abstinenz oder Konsum) aufgestellt werden. Personensysteme und abstrakte Elemente können in der Aufstellung beliebig kombiniert werden. Es besteht auch die Möglichkeit ein Thema als verdeckte Aufstellung zu bearbeiten. Immer wird auch eine den/die Auftraggeber_in repräsentierende Person aufgestellt. Der/die Auftraggeber_in selber kann sich dann wieder setzen und von aussen das Aufstellungsgeschehen aus einer gewissen Distanz betrachten.

Die Repräsentant_innen in der Aufstellung achten auf Veränderungen in ihren Wahrnehmungen (v.a. Körperempfindungen, Blickrichtungen, Zu- und Abgewandtheit ...) und erhalten hierdurch Zugang zu implizitem systembezogenem Wissen und drücken relevante Aspekte und Dynamiken des aufgestellten Systems aus. Oft zeigen sich in der Aufstellung bisher unbekannte und tieferliegende Prozesse des Systems: Störungen, Verstrickungen und Blockaden werden erstaunlich deutlich. Lösungen können spontan aus dem Gruppenfeld heraus entstehen. Die Leitungspersonen halten den sicheren Rahmen für diese Prozesse und unterstützen die Entfaltung erster Lösungsschritte durch gezielte Interventionen wie der Anleitung von Positionsverschiebungen, heilsamen Interaktionen und Ritualen. Gegen Ende der Aufstellungsarbeit nimmt die auftraggebende Person den Platz ihres Repräsentanten in der Aufstellung selber ein und kann das neue Lösungsbild verinnerlichen. Bei Bedarf werden noch letzte Positionsveränderungen und Interaktionen vorgenommen, bis idealerweise eine stimmige und kraftvolle Schlusssaufstellung - die für den Moment bestmögliche Lösung - entsteht. Diese neue Erfahrung wirkt in der Person und in ihrem Umfeld in den nächsten Tagen und Wochen weiter und eröffnet Möglichkeiten für positive Veränderungsprozesse.

Die Teilnahme am Seminar als Beobachter_in und Repräsentant_in ohne ein eigenes Thema aufzustellen eignet sich sehr gut, um die Aufstellungsarbeit kennenzulernen, neue Erfahrungen zu sammeln und die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu vertiefen. Häufig werden als Beobachter_in und Repräsentant_in wichtige Erkenntnisse für eigene Prozesse gewonnen.

Aufgrund der Intensität dieser Methode ist eine gewisse Grundstabilität und Belastbarkeit Voraussetzung zur Teilnahme an dem Seminar. Der Aufstellungsauftrag wird in einem Vorgespräch geklärt und bei Bedarf können Nachgespräche durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Kursleitung auf, wenn Sie unsicher sind, ob Sie teilnehmen wollen oder Fragen haben. Diese Methode ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung und sollte nicht in akuten Lebenskrisen besucht werden.