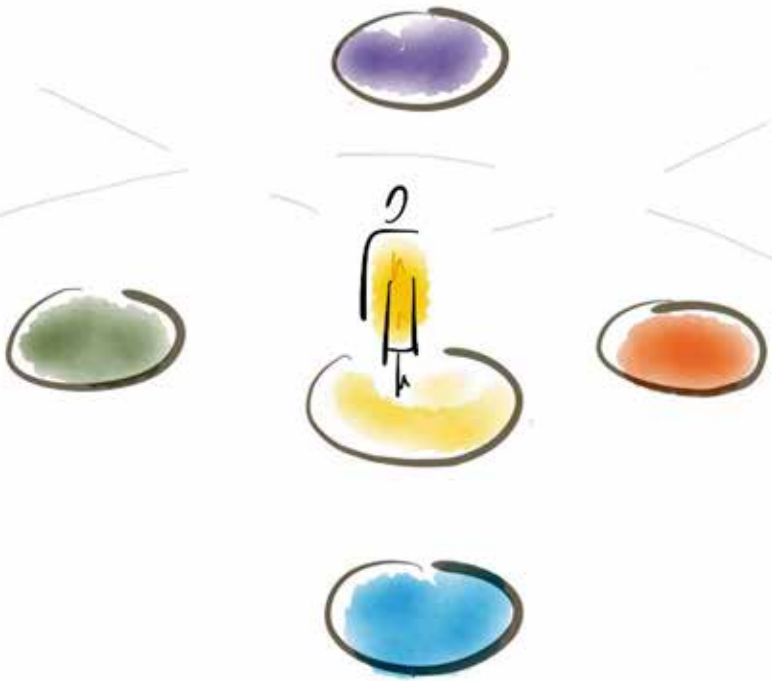
Eva Spadinger & Angelika Preston



... und das Gute nehme ich mit!

Eine glückliche, zufriedene und sinnerfüllte Zukunft durch die Balance zwischen seelischem und körperlichem Sein

novum pro

Eva Spadinger & Angelika Preston

… und das Gute nehme ich mit!

Eine glückliche, zufriedene und
sinnerfüllte Zukunft durch die Balance
zwischen seelischem und körperlichem Sein

novum pro

Dieses Buch ist auch als
e-book
erhältlich.

www.novumverlag.com

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
http://www.d-nb.de abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger, elektronische Datenträger
und auszugsweisen Nachdruck,
sind vorbehalten

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier..

© 2016 novum Verlag

ISBN 978-3-99048-474-6
Lektorat: Volker Wieckhorst
Umschlag: Fotografie: Fotografin Alice
Preston, Zeichnung: Eva Spadinger
Umschlaggestaltung, Layout & Satz:
novum Verlag
Innenabbildungen:
Seite 244: Angelika Preston,
Seite 256 (oben):
Fotografin Alice Preston,
Seite 256 (unten):
Fotograf Matthias Schwaighofer,
Innsbruck,
Zeichnungen: Eva Spadinger

www.novumverlag.com

Wir widmen dieses Buch in Liebe unseren Kindern Manuel, Christoph, Lukas, Dominik, Claire und Lilly.

„Ist ein System geordnet, regelmäßig und vollkommen in seinen Beziehungen, steht jeder Teil am richtigen Platz“ ('Abdu'l – Bahá)

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort 11
2 Einleitung 15
2.1 Aufbau 16
2.2 Symbole, Abkürzungen und ihre Bedeutung 17

THEORETISCHER TEIL 19
3 Was ist ASOS©? 21
4 Systemverständnis 25
4.1 Was ist ein System? 29
4.2 Vom Haufendenken zum Denken 3. Ordnung in der ASOS©- Aufstellungsarbeit 31
4.2.1 Haufendenken 32
4.2.2 Das Systemdenken 1. Ordnung 34
4.2.3 Das Systemdenken 2. Ordnung – ein „Wir-Bewusstsein“ 37
4.2.4 Das Systemdenken 3. Ordnung – Open System – Denken 44
5 Das Menschenbild 53
5.1 Die Doppelnatur des Menschen 54
6 Systemprinzipien 61
6.1 Systemprinzipien und ihr Ursprung 62
6.2 Systemprinzipien und Aufstellungsarbeit 65
6.2.1 Das Prinzip der Achtsamkeit 70

6.2.2 Das Prinzip der Zugehörigkeit 74
6.2.3 Das Prinzip Ordnung 79
7 Die 4 Wesenheiten eines Menschen 99
7.1 Geistig-spirituelle Wesenheit 104
7.2 Mental-emotionale Wesenheit 107
7.3 Soziale Wesenheit 109
7.4 Physische Wesenheit. 112
8 ASOS© als Methode 115
8.1 Haltung eines
Aufstellungsleiters nach ASOS© 120
8.2 Vor- und Nachgespräch 121
8.3 Denken in Generationen –
lernen für die Zukunft 125
8.4 Biografische, systemische, geistige
Einflüsse auf die Zukunftsgestaltung 130
8.5 ASOS© und Coaching. 132
9 Aufstellungsmodelle 135
9.1 Beziehungsthemen 135
9.2 Supervisionsaufstellung für Berater. 137
9.3 Aufstellungen im Organisationskontext 138
9.3.1 Aufstellung der 4 Wesenheiten. 140
9.3.2 Lebensrollen aufstellen 142
9.3.3 Aufstellungen für Paare 144
*9.3.4 Aufstellung Beziehung,
Ehe und geistige Welt* 145
9.4 Fallbeispiele 148
*9.4.1 ASOS©-Aufstellungen
in der Einzelarbeit*. 148
9.4.2 ASOS©-Aufstellungen in der Gruppe 151
*9.4.3 ASOS©-Aufstellung –
Konflikte in einer Organisation* 152

PRAKTISCHER TEIL 155
10 Das Leben leben 157
10.1 Eine prinzipienorientierte Lebensgestaltung 160
10.1.1 Das Prinzip der Achtsamkeit 163
10.1.2 Das Prinzip der Zugehörigkeit 166
10.1.3 Das Prinzip der Ordnung 173
10.2 Eine Lebensgestaltung auf Basis der Vielfalt der Wesenheiten 182
10.2.1 Geistige Wesenheit 183
10.2.2 Mental/emotionale Wesenheit 193
10.2.3 Soziale Wesenheit 211
10.2.4 Physische Wesenheit *220*
11 Muster und ihre möglichen Ursachen 225
11.1 Parentifizierung 225
11.2 Triangulierung 227
11.3 Loyalität 228
11.4 Musterübernahme 231
11.5 Unterbrochene Hinzubewegung 232
11.5.1 Hinweise auf eine mögliche unterbrochene Hinzubewegung 234
11.5.2 Unterbrochene Hinzubewegung über Generationen *235*
11.6 Nachfolge 235
11.7 Vertretung 236
11.8 Rollenverwechslung 237
12 Schlusswort 239
13 Begriffsdefinitionen 241
14 In eigener Sache 243
15 Literatur 245
Anhänge 247

1 VORWORT

Das Vorwort für dieses Buch wurde auf eine ganz besondere Art und von einem ganz besonderen Verfasser – nämlich vom Buch selbst – verfasst.

„Meine Entstehung verdanke ich dem Gedanken zweier Menschen, die einen Bedarf an Aufstellungen erkannt haben, welche auf dem Systemdenken 3. Ordnung[1] – dem sogenannten Open System Model („OSM®“) – basieren. Die beiden haben sich zum Ziel gesetzt, meine Struktur anhand eines ‚Buch-Leitbildes' zu schreiben. Es wurde also mein **Bedarf** eruiert: Braucht's mich überhaupt?

Nachdem diese Hürde genommen war und ein eindeutiger Bedarf in der Gesellschaft erkannt wurde, hat meine Befruchtung stattgefunden. Nun soll ich also einen Auftrag in der Gesellschaft erfüllen! Mein Sinn soll sein, einen Beitrag zum Systembewusstsein 3. Ordnung zu leisten. Außerdem waren sich die Autorinnen schnell einig, dass jede Veränderung für den Klienten auch Sinn und Zweck machen soll – und nicht nur das: Der Klient soll aus den gemachten Erfahrungen – und waren sie noch so schlimm – etwas Gutes mitnehmen und dieses für sein Leben nutzen. So kann er sich aktiv auch in seine Systeme einbringen.

1 Siehe Kapitel 4.2.4

Mein Embryonalzustand war erreicht. Mir stellte sich nun die Frage: Wer soll ich nun werden?

Durch mein steigendes Bewusstsein, einen Beitrag in der Gesellschaft leisten zu können, kristallisierte sich langsam meine Identität heraus. Ich scheine ein Impulsgeber für systemisches Denken 3. Ordnung zu werden und präventiv dazu zu dienen, Menschen und Systemen zu helfen, Systemverletzungen zu vermeiden.

Doch welches Menschenbild sollte in mir heranwachsen? Das Menschenbild, welches die Autorinnen vertreten und das sich in all ihren Handlungen und dem Geschriebenen widerspiegelt, geht davon aus, dass der Mensch eine Doppelnatur hat: Der Mensch ist ein geistiges und physisches Wesen. Oder auch: Der Mensch besteht aus Körper und Seele. Ich als Buch würde dies sogar so ausdrücken: Die Seele hat einen Körper, aber wer lässt schon ein Buch zu Wort kommen? Ich darf nur das Vorwort schreiben und muss mich aus dem Inhalt heraushalten.

Doch was ist mir, als Buch, wichtig, um glücklich und zufrieden zu sein? Die Autorinnen kamen schnell zu Hilfe und füllten Seite um Seite mit ihren Werten und Gedanken. Vor allem wollen sie Transparenz, Nachvollziehbarkeit, Selbst- und Systemverantwortung sowie Geistigkeit im Sinne von Anbindung an ein göttliches System in die Aufstellungsarbeit einbringen.

Das macht ASOS© aus – die Aufstellung von Strukturen offener Systeme. Die Methode, welche die Autorinnen auch während meines Entstehungsprozesses – bis hin zu meiner Buchgeburt – verwendet haben, zeichnet sich durch kollektives Lernen und Schreiben aus. Jeder Absatz, jede Seite wurde gemeinsam formuliert. Und

wiederum hat sich bestätigt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile!

Nun habe ich so manch eine Wehe überstanden, von der meine Autorinnen lernen durften und durch die ich gewachsen bin. Jetzt bin ich also auf der Welt – und wer eine große Mission hat, braucht auch dafür abgestimmte Ziele. Nachdem ich zunächst eines der Ziele meiner Autorinnen bildete, können mich nun andere, nämlich Sie, liebe Leser und Leserinnen, gerne für Ihre Zielfindungen, für Ihre Lösungssuche nutzen. Außerdem bin ich mir sicher: Die beiden, die mich erschaffen haben, haben schon weitere Ziele im Auge.

Mein persönliches Ziel ist, dass ich von vielen unterschiedlichen Menschen liebevoll in Händen gehalten werden möchte. Manche werden mich lieben, manche eher weniger, andere verschenken mich vielleicht, und möglicherweise werde ich auch irgendwo auf einer Bank liegen oder im Regal stehen gelassen. Aber wie heißt es so schön in Aufstellungen: „Anerkennen, was ist!"

Was mir wirklich Freude machen würde ist, wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, einen Nutzen aus mir ziehen und zu der Erkenntnis kommen könnten: Aus allem, was geschehen ist und noch geschehen wird, lerne ich …

… und das Gute nehme ich mit.

2 EINLEITUNG

Im Laufe vieler Jahre haben wir die verschiedensten Aufstellungsvarianten, Methoden und Schulen kennen- und schätzen gelernt. Viele Ansätze haben wir verwendet, manches haben wir wieder gelassen, einiges verändert und immer mit viel Freude Neues ausprobiert. Mit der Zeit hat sich für uns immer mehr eine ganz bestimmte Art zu arbeiten herauskristallisiert und zu unserer Methode ASOS© – Aufstellung von Strukturen offener Systeme – entwickelt.

ASOS© ist keine neue Erfindung, sondern basiert auf vielen Elementen, die herausragende Persönlichkeiten in der Aufstellungsszene entwickelt haben. Wir werden diese Quellen in unserem Buch benennen, um die notwendige Transparenz sicherzustellen und einen Einblick in die Entwicklung unserer Arbeit zu ermöglichen. Das Neue an ASOS© ist möglicherweise der systemische Ansatz, auf dem unsere Arbeit basiert. Dieses Modell (Open System Model®) hat unsere Arbeit stark beeinflusst, war auch der Auslöser für die intensive Auseinandersetzung mit einigen Aspekten davon in der Aufstellungsarbeit und ist derzeit das systemische Verständnis, mit dem wir uns am besten identifizieren können.

Sollten Sie zu den Personen gehören, deren Weltbild nichts mit dem Gedanken an eine höhere geistige Ebene, eine göttliche Existenz, anfangen kann, entspricht dieses Buch möglicherweise nicht Ihren Vorstellungen.

Wir berücksichtigen in unserer Art zu arbeiten ganz besonders auch die seelische Ebene des Menschen. Viele der Prinzipien der Aufstellungsarbeit finden sich in den heiligen Schriften der großen Religionen wieder. Dabei machen wir keinen Unterschied zwischen den Religionen, sondern versuchen einen gleichwertigen Einblick und Zusammenhang darzustellen. Wir erheben weder einen theologischen noch einen wissenschaftlichen Anspruch, sondern geben unsere praktischen Erfahrungen in diesem Zusammenhang wieder.

2.1 Aufbau

Der Spannungsbogen der Inhalte führt über die Theorie hin zur praktischen Umsetzung.

Der theoretische Teil dient Personen in beratenden Tätigkeiten zur Ergänzung und Erweiterung ihrer Kompetenzen.

Interessierten Quereinsteigern soll dieser Teil des Buches ein Menschen- und Weltbild, das auf dem Systemverständnis 3. Ordnung und der Bedeutung der Systemprinzipien basiert, nähergebracht werden. Dies kann als Basis für die eigene, sinnorientierte Lebensgestaltung genutzt werden. Aufstellungsanwender laden wir ein, das eine oder andere in die eigene Arbeit zu integrieren.

Die Drüberleser werden immer wieder mal das Buch aufschlagen und können sich die eine oder andere „Rosine“ für den eigenen Bedarf herauspicken.

Der praktische Teil ist für alle Leser gedacht, die sich eingeladen fühlen, die eine oder andere Übung in ihrem Leben auszuprobieren. Präventiv können sie damit in ihren Systemen eine Basis schaffen, die zukünftige Generationen stärken und damit von Aufstellungsarbeit unabhängig werden.

2.2 Symbole, Abkürzungen und ihre Bedeutung

Besonderheiten von ASOS

Tipps, Beispiele, Bemerkungen

Bücher, die wir dem Leser zum Vertiefen der Inhalte empfehlen.

Zitate aus den heiligen Schriften der Weltreligionen

Übung

ÜS bedeutet übergeordnetes System

Fokus ist jene Person, welche den Repräsentanten für den Klienten darstellt

Repräsentanten sind Personen, welche für die Systemelemente in der Aufstellung stehen.

Aufstellungsleiter ist jene Person, die die Aufstellung anleitet

Gelbe Kästchen, Beispiele aus dem privaten Kontext

Hellblaue Kästchen, Beispiele aus dem beruflichen Kontext

Helllila Kästchen, Blockaden und Symptome

Hellgrüne Kästchen, Anregungen zum Nachdenken und Meditieren

Grafiken, Eva Spadinger

Fotos, Alice Preston

Zu Gunsten der einfacheren Lesbarkeit wird sowohl für die männliche wie die weibliche Form die männliche Form verwendet.

THEORETISCHER TEIL

3 WAS IST ASOS©?

ASOS© – die „Aufstellung von Strukturen offener Systeme" – ist eine Visualisierungsmethode, mit der man in unterschiedlichsten Settings – im Einzelcoaching, im Aufstellungsseminar oder im Selbstcoaching – komplexe Fragestellungen beleuchten kann. Das Geniale an der Aufstellungsarbeit ist, dass der Klient selber in einer Beobachterposition bleiben kann, während er mittels Visualisierung der zu einer Fragestellung gehörenden Elemente Erkenntnisse erlangt, zu denen er sonst oft keinen Zugang hat. Die innere Komplexität wird durch das Sichtbarmachen im Äußeren vereinfacht, wodurch Lösungsmöglichkeiten fassbar werden.

ASOS© basiert auf einem systemischen Verständnis 3. Ordnung (Kapitel 4). Das bedeutet, dass jedes System wiederum Teil eines noch größeren Systems ist und eine bestimmte Aufgabe erfüllt, die für dieses größere System von Nutzen ist und es stärkt. Wir gehen davon aus, dass auch in einem sozialen System alles miteinander verbunden ist – wie in einem Körper. Jeder Teil, jede Zelle, jeder Nerv erfüllt eine Aufgabe, die den Körper in einem gesunden Zustand hält. Die Zelle kann sich nicht erlauben, nur an ihr eigenes Wohlbefinden zu denken, ohne auf das Wohlergehen des gesamten Körpers zu achten. So ist es auch in einem sozialen System nicht hilfreich, wenn der Einzelne nur auf sein eigenes Wohl bedacht ist und Handlungen setzt, die dem Wohl des Gesamtsystems schaden.

Der Mensch ist Teil verschiedener komplexer sozialer Systeme. Er ist immer Teil einer Familie, der Gesellschaft und oft Teil eines Unternehmens oder einer Organisation. Je nachdem, in welchem sozialen Kontext er sich gerade befindet, übernimmt er eine bestimmte Rolle, die das übergeordnete System aufgrund des Bedarfs im System definiert (Kapitel 4.2: Vom Haufendenken …). So ist diese Person in der Partnerschaft Mann oder Frau, in der Familie aber Mutter oder Vater und im beruflichen Kontext z. B. Chef oder Mitarbeiter.

ASOS© geht davon aus, dass der Mensch nicht nur ein körperliches, sondern vor allem ein geistiges Wesen ist. Durch die Seele (Kapitel 5.1: Die Doppelnatur des Menschen) ist der Mensch mit der geistigen, mit der göttlichen Ebene verbunden. Auch der Körper kann es sich nicht erlauben, mit seinem eigenen Wohlbefinden befasst zu sein, ohne auf das Wohlbefinden der Seele zu achten.

Dies ist einer der Unterschiede von ASOS© zu anderen Aufstellungsformen und Schulen. Das Menschenbild, das jede Person in ihrer Doppelnatur – Körper und Seele – versteht, hat einen wesentlichen Einfluss auf die Arbeit mit Aufstellungselementen. Der zweite Unterschied findet sich in der Bedeutung des Denkens in Ebenen. Nachhaltige Lösungen finden sich dort, wo sich der Einzelne in den Dienst des größeren Ganzen stellt, von dem er selbst ein Teil ist. Genauso muss sich ein System wiederum in den Dienst seines übergeordneten Systems stellen. So ist beispielsweise eine Abteilung innerhalb einer Organisation nur dann von Nutzen, wenn sie sich ihrer Rolle bewusst ist, danach handelt und ihren Beitrag zum Wohl des Gesamtunternehmens leistet. Das

Ziel von ASOS© ist, in den entstandenen Lösungen immer den Beitrag zu erarbeiten, den der Einzelne oder das System leisten kann, um das Wohlergehen des größeren Ganzen zu gewährleisten, soweit dies in seinem Wirkbereich liegt.

Das Dazustellen der jeweils übergeordneten Ebene in Form eines Repräsentanten im Seminar oder als Symbol im Einzelsetting ist ein wesentliches Element von ASOS©. Die Wirkung der Lösungsbilder auf horizontaler Ebene wird so auch auf der vertikalen Ebene sofort[2] erkennbar. Diese Art der Rückmeldung ist für den weiteren Verlauf einer Aufstellung wesentlich.

2 Unter horizontaler Ebene verstehen wir die Ahnenreihe/Generationen und unter vertikal sind die größeren Systeme wie Ehe, Familie, Menschheit, spirituelles System etc. gemeint.

4 SYSTEMVERSTÄNDNIS

Das Welt- und Menschenbild, das in einer Gesellschaft vorherrscht, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie unser Leben auf diesem Planeten aussieht. Derzeit befinden wir uns in einer Umbruchsphase von Denkstrukturen, von der mechanistisch-linearen zur holistischen Weltanschauung von einem Nationalstaatendenken zu einem Gesamtweltverständnis. Dieser Paradigmenwechsel wird viele grundlegende Veränderungen nach sich ziehen und alle Bereiche menschlichen Wirkens beeinflussen. Es wird ein neues Bewusstsein erforderlich werden, das unser Denken erweitert und unsere Handlungen neu definiert.

Das mechanistische Verständnis geht davon aus, dass alle Phänomene auf Naturgesetze zurückgeführt und anhand dieser erklärt werden können. Es basiert auf dem Prinzip der linearen Vorstellung von Ursache und Wirkung. Komplexe Zusammenhänge können jedoch auf diese Art nur unzureichend beschrieben werden. Heute wird das Universum nicht mehr als eine aus Einzelteilen zusammengesetzte „Maschine" gesehen. Es wird als unteilbare, dynamische Ganzheit wahrgenommen, deren Einzelteile in einer für das Ganze typischen Wechselbeziehung stehen. Auf subatomarer Ebene ist alles in Bewegung und Stabilität entsteht durch ein dynamisches Gleichgewicht von Geben und Nehmen.

„Das holistische (gr. holon = ganz) Paradigma begreift den Menschen als ein offenes System, dessen Teile in wechselseitiger Beziehung zueinander, zum ganzen Organismus und zur gesamten Außenwelt stehen, eine Einheit aus Körper, Geist und Seele."[3]

Das Open System Model® von Kambiz Poostchi hat diese systemische Sicht noch um einen kleinen Schritt erweitert. Poostchi nennt diesen Ansatz „Open System", die Beschreibung einer multidimensionalen Ganzheit.

Kambiz Poostchi, „Der Sinn für das Ganze: Von der fragmentierten Gegenwart zur systemischen Zukunft"

Das Verständnis von multidimensionalen Ganzheiten beinhaltet auch das Denken in Ebenen. Beispielsweise ist jeder Mensch Teil des Systems Familie und dieses ist wiederum Teil des größeren Systems Menschheit. So, wie eine Zelle ihren Beitrag zum Wohl des menschlichen Organismus leistet, muss auch der Einzelne einen Beitrag zum Wohl des Systems leisten, dem er zugehört. Dieses System wiederum hat die Aufgabe, zum Wohl der Gesellschaft beizutragen. Aufgrund der Verbundenheit ruft alles, was wir tun, eine Reaktion der anderen Teile hervor. Ein Unbeteiligtsein gibt es nicht. Unser Denken und Tun hat Auswirkungen, die entweder zum Wohl des Ganzen beitragen oder es schwächen und Störungen hervorrufen, was bis zu einer Auflösung des Systems führen kann.

3 www.synergetik-institut.de