



Lehrgang Systemische Aufstellung

mit Barbara Elisa Brantschen
Kiental

Lehrgang Systemische Aufstellung

Kombiniert mit körperbasierter Traumalösung in 10 Level

In Verbindung zu unserem tiefsten Inneren zu sein, zu empfinden, gefühlt zu werden, uns wirklich und lebendig zu fühlen und in Beziehungen Intimität zu erleben sind essentielle und existentielle Bedürfnisse eines jeden Menschen. Oft ist diese Verbindung unterbrochen, sei es durch familiensystemische Muster, Schicksale, traumatische Erlebnisse, Beziehungsprobleme, körperliche Themen oder spirituelle Krisen.

Traditionelle Aufstellungen sind auf dem Weg, einen neuen Zugang zu sich und seiner Lebensgeschichte zu finden ein wirksames Mittel, stossen jedoch bei traumatischen Erfahrungen an Grenzen. SystemstellerInnen sollten meines Erachtens auf Körperreaktionen und Verhaltensweisen aus traumatischem Hintergrund sensibilisiert sein, um eine Retraumatisierung oder eine Verstärkung von Dissoziation zu vermeiden. Dies erfordert solides Grundlagenwissen sowohl über systemische Zusammenhänge als auch über Trauma und Traumafolgesymptome. Die Bereitschaft der Begleitenden zu Introspektion, also die auf die eigenen psychischen und physischen Vorgänge gerichtete Beobachtung und zu persönlicher Entwicklung und sind wichtige Grundvoraussetzungen und ein wesentlicher Teil des Lehrgangs.

Systemische Aufstellungen und körperbasierte Traumalösung ergänzen sich zu einem neuartigen therapeutischen Werkzeug, das nachhaltige und umfassende Begleitung von Menschen in Krisen oder Veränderungsphasen ermöglicht.

Als Begleitende schaffen wir dadurch einen heilsamen Raum von Zartheit, Langsamkeit und Verbundenheit.

In dieser Atmosphäre von Gehaltensein erwächst der Mut, alte Strukturen zu erkennen und aufzulösen, neue Wege gehen, die mit Freude und Staunen erfüllen. Dadurch wird eine tiefe Erfahrung von Ganzheit möglich, die weit über die familiären Wertvorstellungen von Bindungen und Liebe hinausreichen.

Das Wesen des Lehrgangs

Das Familienstellen basiert auf der Einsicht, dass eine Familie ein System darstellt. Bert Hellinger, der Begründer dieser Methode, hat durch jahrelange therapeutische Erfahrung herausgefunden, dass viele Probleme nicht nur mit den Botschaften der Eltern zu erklären sind, sondern auf Ereignisse im Familiensystem zurückgehen, die zum Teil Generationen zurückliegen.

Die ganze Familie ist, oft ohne es zu wissen, miteinander verbunden. In dieser Verbundenheit herrschen eigene Ordnungen und Gesetze: Schicksale wiederholen sich, Schlimmes wird von Kindern wieder aufgenommen und nachgelebt, früh Verstorbene werden durch Nachgeborene vertreten. Kinder bleiben den Eltern ein Leben lang treu, übernehmen deren Unglück, stehen im Dienste des Familiensystems.

Durch die Beziehungen im Familiensystem sind wir gebunden an das persönliche und das kollektive Gewissen, das die Zugehörigkeit zum System festigt und dafür sorgt, dass kein Ereignis vergessen geht. Ein wichtiges

Element ist die Ordnung in einem Familiensystem, die sich dadurch begründet, wer früher und wer später kam.

Die Eltern geben das Leben, das sie von ihren Eltern bekommen haben, die Kinder nehmen das Leben als ein Gut, das sie später an ihre Kinder weitergeben. Durch die Bewusstwerdung dieses Lebensflusses erwächst die Zustimmung zum Leben, zum Schicksal, zu den Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Lebens. Ein Ja-sagen zu diesem Fluss des Lebens und zu dem was ist und die Kraft der Liebe bringen Einklang und Frieden. Die Kenntnis der Ordnungen und Gesetze in Familien ist eine Bereicherung für viele Therapieformen.

Weiterentwicklung

Längst haben sich die Aufstellungen weiterentwickelt. Anstehende Entscheidungen, Jobwechsel, Trennungen usw. können als Themen aufgenommen werden. Auch die innere Dynamik, dargestellt durch verschiedene Ich-Anteile, sind wesentliche Inhalte von Aufstellungen. Systemische Aufstellungen sind aber auch ein wirksames Instrument für supervisorische Themen.



Das sichtbar Gewordene wirkt heilend und befreiend

Eine systemische Aufstellung spiegelt das Unbewusste, Vergessenes, Verdrängtes, Tabuisiertes sichtbar. Der Aufstellungsleiter stellt sich in den Dienst eines grossen Ganzen, von dem er sich absichtlos führen lässt. In dem dadurch sich öffnenden Raum von Hingabe und Demut entsteht eine Bewegung, die Vorstellungen von ‚gut‘ und ‚böse‘ auflöst, Tore zu einer tiefen Ebene des Mitgefühls und des Verstehens öffnet und die Erfahrung von bedingungsloser Liebe und Wesentlichem ermöglicht.

Die dadurch neu entstehenden Aufstellungsbilder, wenn nötig begleitet von heilsamen, lösenden Sätzen, wirken befreiend und ermutigen, alte Verhaltensstrukturen aufzulösen und einen ganz eigenen Weg zu finden, sich aus dem Familiensystem ‚hinauszubewegen‘. Auch Stellvertreter können in jeder übernommenen Rolle viel profitieren. Denn die gewählten Rollen haben stets eine Verbindung zum eigenen Leben und somit eine innere Resonanz.

Die Ausbildungsstruktur

Die Ausbildung gliedert sich in zwei Teile. Jeder Teil beinhaltet 5 Level à 3 Tage. Die Einheiten können nicht einzeln besucht werden.

Teil 1: Level 1 - 5

In den ersten 5 Level geht es um das Aneignen von Grundwissen zu systemischen Zusammenhängen, Aufstellungen, Trauma und Traumafolgesymptomen. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert und durch gezielte Übungen geschult. Die Reflexion des eigenen Familiensystems sind hier ein wesentlicher Teil.

Teil 2: Level 6 - 10

Im zweiten Teil werden die theoretischen Grundlagen vertieft und das Wissen durch Fachliteratur erweitert. Das Üben von eigenen Aufstellungen erhält viel Raum. Eigenwahrnehmung, Selbstressourcierung und persönliche Erfahrung sind auch in diesem Teil zentral.

Der Abschluss der Ausbildung beinhaltet eine schriftliche Arbeit zu einem individuell zu bestimmenden Thema, eine schriftliche und eine mündliche Prüfungseinheit.

Grundlagen

Die Ausbildung zum Systemstellen basiert auf den Grundlagen von Bert Hellinger und der Weiterentwicklung von Heinz Schmid (Zentrum für systemische Lösungen). Der ergänzende Zusatz in körperbasierter Traumalösung basiert auf den Erkenntnissen von Peter A. Levine sowie von Johannes B. Schmidt u.a.

Zielgruppe

Die systemische Aufstellung kombiniert mit körperbasierter Traumalösung kann in jede begleitende Form, z.B. Psychotherapie, (Schul)sozialarbeit, Medizin, Seelsorge, Supervision, Körpertherapie, aber auch im (heil)pädagogischen Bereich integriert werden.

Die Kenntnisse von systemischem wie auch Trauma-spezifischem Wissen vertieft das Verständnis menschlichen Seins und erweitert den therapeutischen Horizont. Die Wirksamkeit eigener Selbstressourcierung und Selbstregulierung, die Erfahrung von Achtsamkeit und Langsamkeit und die Fähigkeit zu körperbezogener Wahrnehmung ermutigen, als Begleitende authentische Begegnungen mit den Klienten einzugehen und tiefer und nachhaltiger zu wirken.

Der Lehrgang eignet sich auch für SystemstellerInnen, die ihre Aufstellungsarbeit ergänzen und vertiefen möchten.

Dank grosser Praxisbezogenheit befähigt der umfassende und fundierte Lehrgang die eigenständige Anwendung der Therapieform und richtet sich somit auch an Interessierte aus anderen Berufsrichtungen.

Lernmethoden

- Teaching
- Bildliche Veranschaulichung div. Themen
- Lernen durch Erfahren des eigenen Prozesses
- Lernen durch Beobachten von Aufstellungen und Gesprächen
- Körper- und Sinneswahrnehmungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Übungen zur Rolle des Begleitenden
- Übungen zu Anamnese und Gesprächen
- Übungen zum Ablauf von systemischen Aufstellungen
- Fachliteratur zwischen den Einheiten
- Einzelgespräche
- Gruppen- und Partnerarbeiten
- Schriftliche Abschlussarbeit

Kursinhalte

Level 1 / 6

Systemische Grundlagen (im Level 6 Praxis und Vertiefung der Themen)

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...

Einstiegssequenz

- Sich einfinden
- Überblick Lehrgang: Struktur, Inhalte, Zielsetzung
- Motivation und Ziele der Teilnehmenden

Theorie

Systemtheorie nach Bert Hellinger

- Definition Familiensystem
- Innere Ordnung im System
- Das persönliche Gewissen
- Das kollektive Gewissen

Das morphogenetische Feld

- Wirkung des Feldes in Aufstellungen
- Rolle der Stellvertreter

Systemische Aufstellung

- das Sichtbarmachen des Unsichtbaren
- Anerkennen was ist
- der Blick auf das grosse Ganze
- Ressourcen- und Lösungsorientierung

Praxistraining und persönliche Erfahrung

Ressourcen des eigenen Familiensystems

- Definition Ressource
- Ressourcenbild erstellen

Familienaufstellungen

- Aufstellungen des eigenen Familiensystems

Kursziele

Die Teilnehmenden

- verstehen den Begriff „System“ und können ihn auf ihre Familie übertragen
- können systemische Ordnungen im eigenen Familiensystem erfassen
- erkennen Themen des persönlichen Gewissens im eigenen Familiensystem
- verstehen die Wirkungsweise des kollektiven Gewissens
- verstehen die systemische Sichtweise
- verstehen und erfahren die Wirkung des Feldes in der Familienaufstellung
- machen Selbsterfahrungen in Bezug auf ihr eigenes Familiensystem



Level 2 / 7

Organ- & Nervenfunktion des Körpers (im Level 7 Praxis und Vertiefung der Themen)

Theorie

Aufbau und Funktion des Nervensystems

Zentrales Nervensystem ZNS:

- Gehirn und Rückenmark

Peripheres Nervensystem PNS:

- Somatisches NS - willkürliche Steuerung
- Vegetatives NS - unwillkürliche Steuerung
- Autonomes NS - Sympathikus, Parasympathikus, Nervus Vagus
- Enterisches NS
- IntramulARES NS - Magen/Darm- Kanal

Organe

- Funktion und Organsprache

Die vier Temperamente

- Sanguiniker, Melancholiker, Choliker, Phlegmatiker

Reaktionen des Nervensystems auf traumatische Ereignisse

- Schocktrauma
- Entwicklungstrauma

Flucht - oder Angriffsreflexe

- typische Symptome: Zittern, Weinkampf, Herzrasen, Schwitzen, Panikattacken, Konzentrationsstörungen

Umgang und Lösungsansätze

- in der systemischen Arbeit
- in der Körperarbeit
- in der körperbasierten Traumalösung

Praxistraining und persönliche Erfahrung

Körperwahrnehmung und Körperübungen

- zu den Organen
- individuelle Reizwahrnehmung zu den vier Temperamenten

Organsystemische Aufstellungen

Krankheitssymptomatische Aufstellungen

Kursziele

Die Teilnehmenden

- verfügen über fundiertes Grundlagenwissen zum Nervensystem
- haben Einblick in die verschiedenen ‚Sprachen‘ der Organe
- wissen, wie sich ein traumatisches Erlebnis im Körper auswirkt
- erkennen die zentrale Bedeutung des Nervus Vagus
- verstehen flight-or-fight-Reflexe aufgrund des entwicklungsgeschichtlichen Aufbaus des Gehirns
- verstehen die Wirkung von Körperarbeit und körperbezogener Traumalösung
- erfahren systemische Aufstellungen in einem erweiterten Sinn

Level 3 / 8

Blick in die innere Dynamik (im Level 8 Praxis und Vertiefung der Themen)

Theorie

Ego-States

- Modell der Selbstanteile

Das innere Team

- Der Rat der Weisen

Dissoziation

- Das fragmentierte Selbst
- Decksymptomatik
- Intrusion

Entwicklungsstrauma

- Fehlende Interaktivität
- Verunsicherndes Beziehungsangebot
- Bindungsunterbrüche
- Protokonversation

Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

- Angststörung
- Vermeidungsverhalten
- Hypervigilanz
- Fragmentierte Erinnerung
- Traumamasoch, Traumawirbel

Lösungs-/Entladungsreaktionen

- Zittern, Durchatmen...

Praxistraining und persönliche Erfahrung

- Wahrnehmungstraining
- Trauma-Entladungsübungen
- Innersystemische Aufstellungen in Kombination mit körperbasierter Traumalösung
- Familienaufstellungen

Kursziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Ego-States-Theorie
- kennen das Modell des inneren Teams und wo sich die beiden Modelle unterscheiden
- kennen den Unterschied von belastendem Erlebnis und Trauma
- verstehen, wie dissoziative Zustände entstehen und wie sie sich auswirken
- kennen Lösungsansätze durch die Kombination systemischer Aufstellungen und körperbasierter Traumalösung
- wissen, wie Entladungsreaktionen des Körpers zustande kommen

Level 4 / 9

Die Rolle der Begleitenden (im Level 9 Praxis und Vertiefung der Themen)

Theorie

- Selbstressourcierung

Intersubjektivität

- Körperwahrnehmung
- Selbstoffenbarung

Absichtslosigkeit

- einfühlsame, wertfreie Präsenz
- eigene Unsicherheit aushalten

Zarten, heilsamen Raum schaffen

- Containment
- Kontakt zur eigenen Verletzlichkeit
- Langsamkeit

Kraft der Stille

- Dem Wort Raum geben
- Schweigen

Psychoedukation

- Beobachter
- Selbstwirksamkeit
- Kontrolle

Vernetzung

- Therapeutische Netzwerke
- Persönliche Netzwerke

Praxistraining und persönliche Erfahrung

- Wahrnehmungsübungen
- Übungen als BegleiterIn
- systemische Aufstellungen in Kombination mit körperbasierter Traumalösung

Kursziele

Die Teilnehmenden

- können als BegleiterIn ihren Eigenzustand durch Selbstressourcierung regulieren
- verstehen den Unterschied einer invasiven zu einer Raum gebenden Begleitung
- sind in der Lage, einen achtsamen, heilsamen Raum zu schaffen
- erkennen die Kostbarkeit der Langsamkeit
- können das Wahrnehmen des Gegenübers über den eigenen Körper anwenden
- können positive Zustände im Körper verankern
- erstellen und teilen ein individuelles therapeutisches Netzwerk
- können das Instrument der Psychoedukation anwenden



Level 5 / 10

Phasen der Lösung von Traumasymptomen (im Level 10 Praxis und Vertiefung der Themen)

Theorie

Anamnese

- Exploration
- Ressourcendiagnostik
- Interviewdiagnostik
- Interaktionsdiagnostik

Stabilisieren

- Containment
- Ressourcenaktivierung
- Verankerung
- Schatzkiste
- Sicherer Ort

Durcharbeiten

- Versprachlichung von Erlebtem
- Titrieren - Shuttling, Pendeln
- Bearbeiten dysfunktionaler Kognitionen
- Distanzierungstechniken
- Verändern des Narrativs
- Brainspotting

Integrieren

- Integration des Geschehenen in die eigene Lebensgeschichte
- Förderung von Achtsamkeit
- Förderung des Gegenwartsbezugs

Vom Überleben zum Leben

- Würdigung des Neuen
- Reorientierung
- Förderung der Beziehungsfähigkeit
- Aufbau neuer Lebenssituationen
- Verantwortungsübernahme und Selbstwirksamkeit

Praxistraining und persönliche Erfahrung

- Training von Wahrnehmungskomponenten
- systemische Aufstellungen in Kombination mit körperbasierter Traumalösung
- Familienaufstellungen

Kursziele

Die Teilnehmenden

- können diagnostische Instrumente anwenden
- erfahren das Stabilisieren als Grundlage jeder Intervention und können es anwenden
- erkennen eigene Denkmuster
- kennen verschiedene Instrumente der Konfrontation
- verstehen die genannten Phasen als ein nicht-lineares Ineinanderwirken
- finden einen neuen Zugang zu belastenden Ereignissen und deren Auflösung
- erkennen Anwendungsmöglichkeiten in systemischen Aufstellungen

Dozentin



Barbara Elisa Brantschen (CH)

Wirtschaftsmatur Bäuerinnen-
schule, integrales Lehrpatent,
seit 2000 im heilpädagogischen
Bereich vielseitig tätig.
Ausbildung systemische Auf-

stellungen (Zentrum für systemische Lösun-
gen, Heinz Schmid), in körperbasierter, inte-
grativer Traumalösung (Johannes B. Schmidt)
und in Ganzheitlicher Seelsorge (IKP Zürich)
Weiterbildungen: Gewaltfreie Kommunikati-
on (PH Bern), Pädagogische Intensivweiter-
bildung (PH Bern), Sensitive Wahrnehmung
(Arthur Findley College, England/Bruno
Koch, Schweiz), Das Zurückschrecken vor
der Kraft (Johannes B. Schmidt), Die Nähe zu
mir Selbst, die Nähe zwischen Uns (Johan-
nes B. Schmidt), Dissoziation II (Johannes B.
Schmidt).

Erfahrung in Kursleitung, systemischen Auf-
stellungen in Kombination mit körperbasier-
ter Traumalösung (auch in Einzelsitzungen),
Wahrnehmungsschulung und Coaching. Seit
2015 eigene Praxis in Bern.

Der Kientalerhof

Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen ihren eigenen Weg finden und die Fülle ihrer Möglichkeiten kennen und ausschöpfen. Das Wissen darum trägt jeder in sich. Oft ist es verschüttet unter Druck, zu hohen Ansprüchen oder Angst.

Hier bei uns finden Sie Zeit, Stärkung und achtsame Begleitung, um zu Ihrer Lebendigkeit und Ihren Werten zu finden. Dabei helfen Ihnen die ruhige, ursprüngliche und kraftvolle Umgebung, Begegnungen mit Weggefährten und die vielfältigen Möglichkeiten des Lernens, die wir anbieten.

Die Ruhe im Kiental schafft beste Voraussetzungen für gemeinsames Lernen inmitten der Natur. Kraftvolle Stille in einer Berglandschaft, die uns die schöpferischen Mächte der Natur ahnen lässt: Der Kientalerhof ist ein inspirierender Ort.

Bei uns finden Sie eine besinnliche, erholende und entspannte Atmosphäre, die Ihre Gedanken ins Fließen bringen und Ihre Konzentration sinngebend auf das Wesentliche zu richten unterstützt.

Ein wichtiges Merkmal unseres Hauses ist die von unseren Gästen sehr geschätzte kreative Naturküche. Unsere Küche ist schmackhaft, nahrhaft, sinnvoll, phantasievoll, frisch und «unique» – lassen Sie sich überraschen!

Unser Kurszentrum in Wetzikon ist speziell eingerichtet für körpertherapeutische Arbeit, so dass Sie hier die besten Voraussetzungen für intensives gemeinsames Lernen vorfinden. Der Kursort ist in Bahnhofsnähe Wetzikon und innert 15 Minuten von Zürich HB gut erreichbar. Wir sind nah bei Ihnen, damit Sie nah bei sich zuhause sind.



Kientalerhof Bildung Körperarbeit Bewusstseinsentfaltung

Griesalpstrasse 44 CH-3723 Kiental | Zürcherstrasse 29 CH-8620 Wetzikon
T: +41 33 676 26 76 | info@kientalerhof.ch | www.kientalerhof.ch

09.05.2020