

Systemische Aufstellung bei Andreas Krüger 7.4.08

Wunder Klaus: erfüllte Vitalität

TOA mit Seelenhölzern:

Anm.: Wenn der verloren gegangene Seelenanteil zurück ist, hört die Resonanz mit dem Ungelösten auf.

- Seelenhölzer hinlegen (von Bernd aus Kurs 22)
- Ich nehme eine Haltung von Dankbarkeit gegenüber den abgespaltenen Teilen ein dafür, dass diese sich geopfert haben und dadurch der Rest der Seele überleben konnte
- Dann sage ich (und vollziehe dabei jeden Satz innerlich): „Meine guten Seelen, mein Verlust schmerzt mich bis heute. Der Preis für euer gehen war hoch, bis heute. Aber heute bin ich gekommen, um euch zu holen, zurückzuholen in meine heile Seele. Heute werde ich wieder komplett sein, *eine* Seele, frei, hier und jetzt. Meine guten Seelen, die Zeit des Exils ist vorbei. Heute ist der erste Tag der Heilung. Heute hole ich euch zurück. Den Schmerz lassen wir im damals und die Kraft und die Fülle holen wir zurück.“
- Therapeut, mit Blick auf die Seelenhölzer (Runen) auf dem Stuhl, der dem Trauma entspricht: „Schau noch einmal, hier liegen sie, und du entscheidest, in welcher Reihenfolge du sie holst.“ Therapeut rasselt.
- Anm. KJB: Ich stelle mir dabei vor, jedes Runenholz lebt, sie ist ein „Wesen“. Ich schaue auf ein Runenholz nach dem anderen, assoziiere es mit Situationen und bekomme folgende 5 Bilder¹: Guter Ort:...; dunkle Orte:... Ich nehme ein Seelenholz nach dem anderen hoch. Nachdem ich alle Hölzer, eines nach dem anderen hochgenommen habe, spüre ich sie im Arm. Dann sage/höre ich: „Hey, hey die Seele ist wieder heimgekehrt; die Plätze sind leer. Ihr seid wieder auferstanden und heimgeholt. Das Alte wirkt nicht mehr, hat keine Kraft mehr, das Alte bleibt im damals, ich bin wieder ganz komplett.“ Anm. KJB: Ich bekomme das Bild vom Abstreifen einer Haut oder auch als wenn man ein Verhüterli abstreift; die Haut bleibt leer im damals, die Seelenessenz kehrt zu mir zurück. Ich mache ein Begrüßungsfest für die Seelenanteile: „Hier und jetzt ist ein guter Platz. Die Zeit des Exils ist vorbei. Ich habe euch zurückgeholt und mit dem Alten haben wir nichts mehr zu tun.“
- Ich stelle mir vor, wie ein Seelenanteil nach der anderen aus des Hölzern wieder zu mir fließt und sich mit meiner Seele vereinigt. KJB: Ich mache mir dabei bewußt, welche neuen Potentiale ich durch die Seelenrückholung bekomme, z. B. 1. kindliche Unschuld, 2. erotisches Empfinden, 3. Mitgefühl mit anderen Menschen, insbesondere dem/den Unperfekten; 4. prickeln, freie Vitalität, 5. Glauben an mein Glück
- Ich spüre in meinem Herzen, wie sich alle Seelenanteile vereinigt haben: „Eine Seele, hier und jetzt. Alle alten Programme, die mit meinen 5 Seelenanteilen zu tun hatten sind gelöscht. Ich bin jetzt ganz komplett, hier und jetzt, frei.“

TAO- andere Variante:

- „Ich bin damals gegangen, aber der Preis war hoch. Ich möchte gerne zurück kommen und das mitbringen, was du damals verloren hast.“

Ziel-Annäherungs-Aufstellung:

- Ich definiere das Ziel. KJB: Ich sollte vor der Definition hinspüren, ob es stimmig, real und (nach Abschluß der Annäherung) realistisch ist (vgl. Simonton).

¹ siehe Ende

- Ich ziehe (gedanklich) eine Linie zwischen mir und dem Ziel.
- Dann sage oder denke ich: „Du bist mein Ziel. Zu dir bin ich unterwegs. Und ich werde jetzt all das einsammeln, was ich brauche, um zu dir zu kommen.“
- Ich beginne von der „Start-Position“ aus langsam auf das Ziel zuzutrippeln. Dort wo ich stocke, spüre ich hin wer fehlt (bei einer Gruppe) bzw. was fehlt (alleine oder im Einzelcoaching), hole mir die Person hinzu (oder ein Symbol oder einen Zettel auf dem ich das schreibe, was fehlt). Manchmal braucht es bereits am Start eine Qualität, damit es losgehen kann.
- Ich begegne dem ersten Potential. Ich drehe mich seitlich, schaue es an und frage es: „Was möchtest du machen?“ (z. B.: Was möchte Erlaubnis und Urvertrauen machen?) Ich lasse das erste Potenzial antworten. Dann sage ich: „Du bist ... (z. B. Erlaubnis und Urvertrauen), ich nehme dich, wie du bist!“ Dabei geistig vollziehen, sich umarmen, dann hinter sich positionieren, die Kraft des ersten Potenzials im Rücken spüren und weiter gehen. Oder auch: „Ich sehe dich und ich ehre dich. Ich nehme es von dir und mache etwas gutes daraus, egal, wo ich gerade bin.“ Oder auch: Ich bin dein Herz, ich bin die Liebe zu dir selbst. Du bist dem Ziel so nahe, wer mich fasst, fasst auch das Ziel“; „ich hatte dich oft ein wenig vergessen, es ist gut, dich so zu spüren und ich fass dich gerne und mit dir zum Ziel“; „mein Ziel, mit liebendem Herzen komme ich zu dir“
- Alle Potentiale einsammeln, sie dann noch einmal deutlich im Rücken spüren „und ich nehme dich ganz und gar und lösche alle Programme in meinem Energiesystem, die dich bisher verhindert haben“
- KJB: Ressourcen auf Y-Schreiben, auf Wasser trinken

ESRA – Entsetzng

- bei schlechten Bedenkungen
- Therapeut übernimmt die Belastungen und entsorgt sie an seine Krafttiere/Helfer/Geister/Gurus, die sich um sie kümmern; der Klient reicht dem Therapeuten die Hände und spricht: „hier und jetzt entlasse ich aus meinem Energiesystem alle Fremdenergien, die mir im Augenblick anhaften; ich lösche alle Programme, die ein Anhaften von Fremdenergien überhaupt erst möglich machen; ich bin jetzt völlig frei von Fremdenergien; ich bin jetzt völlig frei von Programmen, die Anhaftungen an Fremdenergien erst möglich machen; mein Energiesystem ist jetzt völlig frei von Fremdenergien“
- Anschließend: „ich schließe mein Energiesystem für alle weiteren Fremdenergien und Anhaftungen“ dabei Hände aufs Hara legen

Ressourcen-Gang:

- Schreibe die notwendigen Ressourcen auf ein A4-Blatt (bzw. male sie oder wähle entsprechende Gemälde); schweiße diese Blätter am besten ein auf Folie, lege sie im Zimmer aus
- besteige sie täglich und tanke täglich die Potentiale

Sonstiges:

- Brief an sich selbst schreiben als Brief des Vaters an sich: „mein lieber Sohn, ich wollte dir schon immer sagen, wie sehr ich dich bewundere...“ und in dem Brief alles erwähnen, was man schon immer vom Vater hören wollte an Anerkennung, sich darüber eine Liste machen (KJB: zum Beispiel, dass ich damals in Religion eine eins nach Hause brachte)
- die Mutter sagt: „ich schaue freundlich auf dich, wenn du vom Vater nimmst, es ist eine gute Kraft“ ggf. sich das imaginieren (viele Söhne weigern sich vom Vater zu

- nehmen, um liebe Söhne im Sinne der Mutter zu bleiben, wenn die Mutter die Kraft des Vaters nicht ehrt); andernfalls: „Mutti ich ehre dich und dass ich vom Vater nehme, das mute ich dir zu“
- Hinknien vor dem Vater, der Vater sagt: „Das alte wirkt nicht mehr, du bist nur noch mein Sohn.“
 - Im Alltag auf den Wechsel von Normalsprache zu Kindersprache achten, aber auch auf den Wechsel zu „sprechen wie Mutter/Vater“. Übung (Maha): Zu zweit spazieren gehen und dabei so sprechen, als wäre man der eigene Vater/die eigene Mutter.
 - Eine Seele, frei, hier und jetzt! (immer wieder Einklopfen)
 - Homöopathisches Mittel bei Ich-Schwäche, Hülle ohne Inhalt: Bovista
 - CD Pietro Archiati, <http://www.archiati-verlag.de/>, CD: Die Kunst der Positivität und des Vertrauens geht davon aus, daß der Mensch im Kern als gut angelegt ist und alles andere nur Störungen sind, lt. Krüger sehr empfehlenswert
 - die schlimmste Wut ist immer die Wut über sich selbst
 - wenn die Frau den Mann terrorisiert, soll dieser Haka-Tanz lernen und statt ein Wort zu antworten einfach mit dem Haka beginnen (Kriegstanz aus Neuseeland), weitere Infos über Haka in Youtube, und unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Haka>
 - das Wunder als „Barometer“ verhindert, dass man das Feld zwingt
 - bei Vertriebenen: zum damaligen Ort hinfahren, sich ein Glas Erde von dort mitnehmen: „Meine gute ostpreußische Erde, ich nehm´s von dir und ich mach was gutes draus“; wer seine Erde in sich hat, muss sie nicht zurück erobern; die ethnischen Energien sind sehr wichtig
 - therapeutische Anamnese: nach der Aufstellung als Therapeut die Aufstellung vergessen ist ok, damit man stets frei und „unbesetzt“ für den aktuellen Klienten ist
 - Wut ist immer ein Sekundärgefühl, dahinter steckt immer Angst

Alternative - mit Seelenhölzern (Runenhölzer von Bern aus Kurs 23, Tel. 03334 - 288 288):

- statt dem Teddy die Seelenhölzer hinlegen
- Dann sage ich (und vollziehe dabei jeden Satz innerlich): „Meine guten Seelen, mein Verlust schmerzt mich bis heute. Der Preis für euer gehen war hoch, bis heute. Aber heute bin ich gekommen, um euch zu holen, zurückzuholen in meine heile Seele. Heute werde ich wieder komplett sein, *eine* Seele, frei, hier und jetzt. Meine guten Seelen, die Zeit des Exils ist vorbei. Heute ist der erste Tag der Heilung. Heute hole ich euch zurück. Den Schmerz lassen wir im damals und die Kraft und die Fülle holen wir zurück.“
- Therapeut, mit Blick auf die Seelenhölzer (Runen) auf dem Stuhl, der dem Trauma entspricht: „Schau noch einmal, hier liegen sie, und du entscheidest, in welcher Reihenfolge du sie holst.“ Therapeut rasselt.
- Anm. KJB: Ich stelle mir dabei vor, jedes Runenholz lebt, sie ist ein „Wesen“. Ich schaue auf ein Runenholz nach dem anderen, assoziiere es mit Situationen und bekomme folgende 5 Bilder¹: Guter Ort:...; dunkle Orte:... Ich nehme ein Seelenholz nach dem anderen hoch. Nachdem ich alle Hölzer, eines nach dem anderen hochgenommen habe, spüre ich sie im Arm. Dann sage/höre ich: „Hey, hey die Seele ist wieder heimgekehrt; die Plätze sind leer. Ihr seid wieder auferstanden und heimgeholt. Das Alte wirkt nicht mehr, hat keine Kraft mehr, das Alte bleibt im damals, ich bin wieder ganz komplett.“ Anm. KJB: Ich bekomme das Bild vom Abstreifen einer Haut oder auch als wenn man ein Verhüterli abstreift; die Haut bleibt leer im damals, die Seelenessenz kehrt zu mir zurück. Ich mache ein Begrüßungsfest für die Seelenanteile: „Hier und jetzt ist ein guter Platz. Die Zeit des Exils ist vorbei. Ich habe euch zurückgeholt und mit dem Alten haben wir nichts mehr zu tun.“
- Ich stelle mir vor, wie ein Seelenanteil nach der anderen aus des Hölzern wieder zu mir fließt und sich mit meiner Seele vereinigt. KJB: Ich mache mir dabei bewußt, welche neuen Potentiale ich durch die Seelenrückholung bekomme, z. B. 1. kindliche Unschuld, 2. erotisches Empfinden, 3. Mitgefühl mit anderen Menschen, insbesondere dem/den Unperfekten; 4. prickeln, freie Vitalität, 5. Glauben an mein Glück
- Ich spüre in meinem Herzen, wie sich alle Seelenanteile vereinigt haben: „Eine Seele, hier und jetzt. Alle alten Programme, die mit meinen 5 Seelenanteilen zu tun hatten sind gelöscht. Ich bin jetzt ganz komplett, hier und jetzt, frei.“

Als verlorener Seelenanteil (wenn dieser aufgestellt wird): „Ich bin damals gegangen, aber der Preis war hoch. Ich möchte gerne zurück kommen und das mitbringen, was du damals verloren hast.“

Anm.: Wenn der verloren gegangene Seelenanteil zurück ist, hört die Resonanz mit dem Ungelösten auf.

¹ siehe Ende

TOA – Traumaorientierte Seelenrückholungsaufstellung

1. sich vom Klienten erklären lassen, was ihn belastet
2. den Klienten fragen, ob es einen Zeitpunkt gab, wo die Belastung erstmals entstanden ist, sich diesen schildern lassen
3. zwei Stühle gegenüber in den Raum stellen
4. nach dem „schlechtem Ort“ fragen, dafür die Situation der Belastung sich noch einmal beschreiben lassen, wo dies war, wie die Umstände waren usw.
5. den Klienten nach einem guten Ort im „Hier und Jetzt“ fragen, der Klient wählt hierfür seinen Lieblingsort, wo er sich wohl fühlt, am Meer, im Wald, in seinem Zimmer, dort, wo die bestmöglichen Umstände herrschen
6. der Klient schickt seine Erinnerungen auf die Stühle, dafür faßt er zuerst den Stuhl an, der den „guten Ort“ repräsentiert und spricht laut aus: „du bist der gute Ort, vor mir der See, hinter mir die Rosen...“ o.ä.
7. anschließend berührt er den Stuhl, welcher den „schlechten Ort“ repräsentiert und spricht laut aus: „du bist der schlechte Ort, damals, als es mir so schlecht ging, in dem Kinderheim...“ o.ä.
8. der Klient wählt einen der vorhandenen Teddys aus, welcher stellvertretend für „die kleine Seele“ steht, die damals hängen geblieben ist (Andreas Krüger nennt seine beiden Teddys: „Bigfoot“ und „Yeti“, es tut aber auch eine Plüsch- Schildkröte) und sagt: „du bist meine kleine Seele, dich hole ich heute zurück; dich habe ich damals verloren ...“ (z. B. in dem Kinderheim mit 1 ½ Jahren)
9. der Therapeut setzt den Teddy auf den schlechten Ort
10. der Klient nimmt eine Haltung von Dankbarkeit gegenüber den abgespaltenen Teilen ein dafür, dass diese sich geopfert haben und dadurch der Rest der Seele überleben konnte
11. der Klient schaut den Teddy auf dem schlechten Ort an und sieht dabei bewußt, wie man selbst als dieser Teddy (dieses Kind, diese kleine Seele) damals gelitten hat und sagt in etwa: „Hallo kleine Seele, ich sehe dein Elend und ich sehe deinen Schmerz. Ich bin der/die große ... (Vorname des Klienten). Ich bin heute gekommen, um dich zurück zu holen, zurück ins hier und jetzt“ und schaut den Teddy weiter an.
12. Der Klient erspürt, wie es der kleinen Seele auf dem schlechten Ort geht.
13. Der Klient spricht die negativen Glaubenssätze, welche die kleine Seele damals gebildet hatte, aus. Der Therapeut notiert sie auf einem Zettel (z. B. „niemand liebt mich“ o.ä.).
14. Der Klient setzt sich auf den Stuhl vom schlechten Ort, nimmt dabei den Teddy hoch, tätschelt ihn leicht rückenklappend und fühlt, wie er sich damals gefühlt hat und sagt: „Meine kleine Seele, es war schrecklich, aber jetzt ist es vorbei, jetzt hole ich dich zurück“.
15. Der Klient steht mit dem Teddy in der Hand auf, schaut auf den leeren Platz und sagt: „Jetzt bist du heimgeholt, ab jetzt nur noch mit mir und das alte, das damit zusammen hing, lassen wir jetzt dort, insbesondere ... (z. B. die ganzen Ängste) lassen wir jetzt da. Du bist sicher, das Grab ist leer, du bist auferstanden ins hier und jetzt.“
16. Der Klient dreht sich um, wendet sich dem neuen Platz zu, weiter den Teddy zärtlich den Rücken tätschelnd.
17. Der Therapeut singt ein schamanisches Lied, trommelt oder läßt entsprechende Musik laufen, während der Klient die Veränderung fühlt.
18. Der Klient schaut und verweist auf den guten Platz und sagt: „Hier sind wir zuhause, das Alte stimmt nicht mehr, das Alte haben wir gelassen, wo es hingehört, du bist jetzt sicher, sicher bei mir.“
19. Der Klient setzt sich auf den Stuhl mit dem „guten Ort“. Der Therapeut sagt: „Der kleine... (Vorname des Klienten) sitzt jetzt mit dem großen... (Vorname des Klienten) am sicheren Ort im „hier und jetzt“. Spüre zur kleinen Seele hinein, wie es ihr jetzt geht!“
20. Der Klient setzt sich hin, tätschelt weiter den Teddy auf den Rücken und spricht die neuen, positive Glaubenssätze jetzt aus, die er erlebt (z. B. „es geht mir gut“, „ich bin in Frieden“, o. ä.). Der Therapeut notiert diese auf einen Zettel.
21. Der Klient spürt jetzt im Sitzen, wie die „kleine Seele“ in den Brustraum des Klienten hineinfließt und sich darin komplett auflöst, wie sie als „verloren gegangener Seelenrest“ aufhört zu existieren und heimkehrt in die große Seele. Der Klient spricht aus: „Ab jetzt nur noch wir, eine Seele in Sicherheit“
22. Der Therapeut versieht den Zettel mit den Glaubenssätzen des alten Ortes (sog. „Löschzettel“) mit einem getesteten Umkehrzeichen (z. B. Sinus“) und den mit den guten Glaubenssätzen des neuen Ortes mit dem Verstärkungszeichen („Ypsilon“) und testet, wie lange und wie oft die Umkehrinformation durch Wasserübertragung einzunehmen ist und wie lange anschließend die Bekräftigungsinformation mit Y auf Wasser zu trinken ist.
23. Abschließend testet der Therapeut, ob noch ergänzend ein homöopathisches Präparat einzunehmen ist und wenn ja welches und wie lange.