

Anliegen: Ich glaube an mich ♥.

(2. Satz: Ich bin frei 🌍.)

Anfangs war ich mir unsicher, welchen Anliegensatz ich nun wählen soll, dann habe ich mich allerdings intuitiv für „Ich glaube an mich ♥“ entschieden.

Die Aufstellung fand in der Natur von Bregenz statt. Zuerst habe ich mein inneres Bild beschrieben und daraus 4 Elemente genommen, die wir dann aufgestellt haben:

1. eine Person, mit zusammengekniffenen Augen und einem verbissenen Gesichtsausdruck

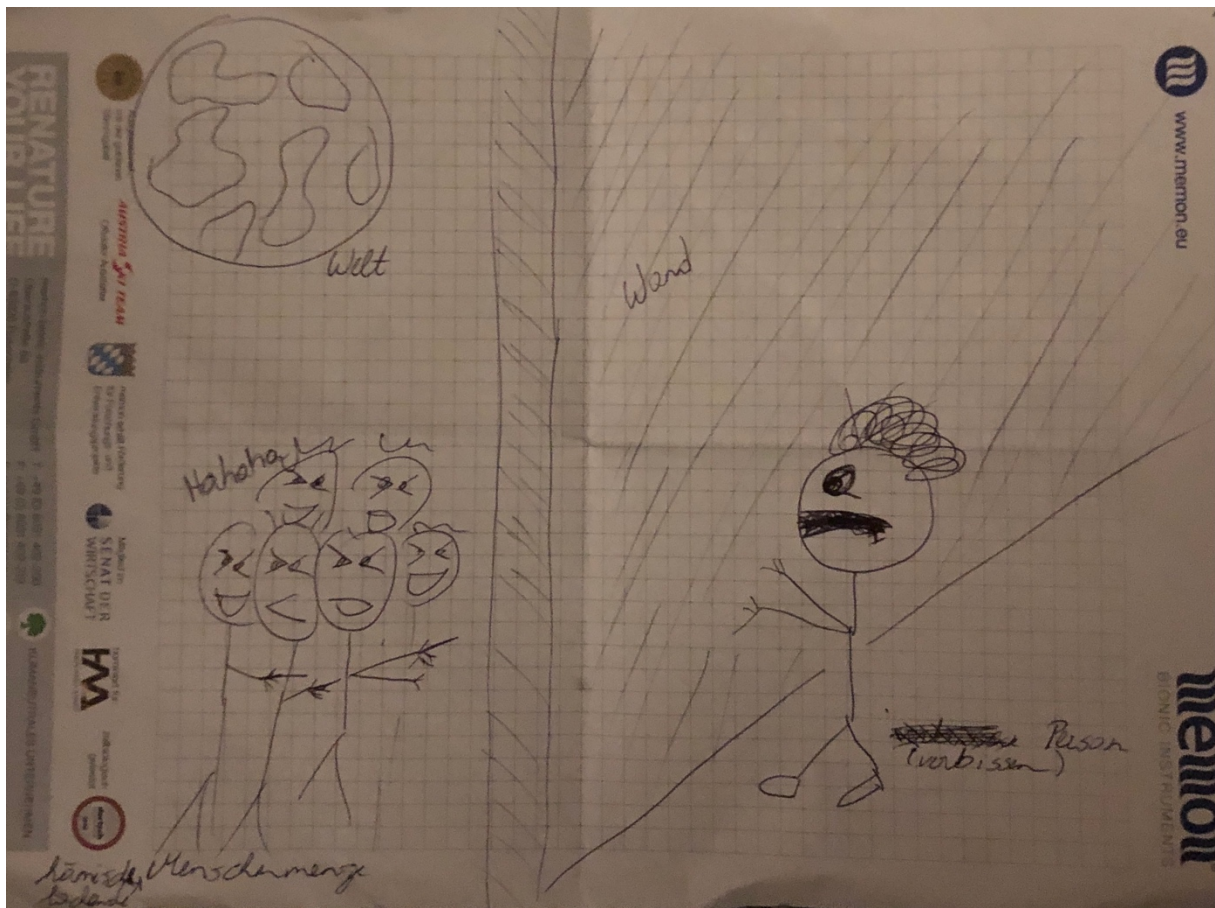
die vor einer

2. Wand, die endlos in den Himmel ging, stand. Dahinter war eine

3. hämisch lachende Menschenmenge zu sehen, die mit dem Finger auf die verbissene Person zeigte.

Und in der Ferne, hinter der Wand - nicht ersichtlich für die einzelne Person,

4. die Welt.



Jeder Baum war ein Stellvertreter jeweils für eines der Elemente. Ich benannte laut den jeweiligen Baum mit dem Element.

Danach habe ich die Augen geschlossen und bin dahin gegangen, wo mich mein Gefühl/Körper hinzog.

Es hat mich zuerst zur WAND gezogen. Ich habe mich diesem Element gegenüber gestellt, die Augen wieder geschlossen und in mich hineingehört. Folgende Gefühle kamen hoch: es hat mich vom Rücken abwärts weggezogen, wie wenn mich eine nicht sichtbare Hand wegzieht. Es war eine schützende Hand und sie meinte, dass es hier nicht gut für mich wäre. Mein Kopf allerdings wollte im Gegenzug immer gegen diese Wand hämmern - quasi mit dem Kopf durch die Wand. Es kam dabei eine Trauer hoch. Als ich das ausgesprochen hatte, lies die Hand meinen Rücken los, sodass es mich nicht mehr nach hinten - d.h. weg - zog. Sie meinte, sie ließe mich machen.

Dann trat ich wieder aus der Situation heraus und spürte erneut in mich hinein, zu welchem Element es mich als nächstes zog: zur VERBISSENEN PERSON. Hier fühlte ich mich schlecht, hatte Bauchschmerzen - schlecht, Kloß im Hals - etwas Unausgesprochenes, negative Gedanken, die hochkamen: ich schaffe es eh nicht, es hat keinen Sinn, es ist unmöglich - Resignation, hängende Schultern, Blick nach unten, wollte eigentlich nach links und rechts schauen, allerdings war die Angst zu groß. Ich fühlte mich hier einfach nur schlecht.

Nun zog es mich: zu der HÄMISCH LACHENDEN MENSCHENMENGE. Ich fühlte mich wie immer. Es war mir vertraut, mit dem Strom zu schwimmen und zu tun was alle anderen machen. Es war „normal“ für mich - so ist das eben - so ist das Leben. Ich fühlte mich hier absolut stark - mächtig - aufrecht und mit verschränkter Armhaltung. Als ich von dieser Position aus die anderen 3 Bäume, die stellvertretend für die anderen Elemente standen, betrachtete, kamen folgende Emotionen hoch: zur Welt sah ich absolut abwertend hin (Pfff, was willst du eigentlich). Zur Wand: das ist schon gut, dass du da stehst, mach' ruhig weiter so. Und zur einzelnen Person: die jammert eh nur, das hast du schon verdient, selber schuld. Uns gibt es ein gutes Gefühl, wenn es dir schlecht geht. Das ist gut so.

Diana fragte mich, ob ich das kenne? Und ja, ich kannte das Gefühl: Wenn andere auch kein perfektes Leben führten, ihre Probleme hatten, dann fühlte ich mich zwar nicht gut und habe es auch niemandem gegönnt, allerdings fühlte ich mich auch nicht schlecht - eher: „Schön, dass ich nicht alleine bin.“ Und das gab mir wiederum ein besseres Gefühl.

Ich trat aus der Situation heraus und ging zum letzten Element: die WELT. Hier fühlte ich mich frei und leicht. Ich drehte mich im Kreis, spürte die Neugierde (die Angst war zwar da allerdings war sie absolut nebensächlich) und das Gefühl, dass mir die Welt offen stand. Mir kamen Freudentränen, die pure Lebensfreude stieg in mir hoch - ich fühlte mich einfach toll! ❤️

Aus der Situation herausgetreten, betrachteten Diana und ich das Ganze. Sie fragte mich was mir auffalle. Ich kam nicht darauf. „Dein ICH kommt in der Aufstellung nicht vor. Spüre in dich hinein, wo es dich hinzieht. Du bist jetzt dein Ich.“

Ich stand nun zwischen der Menschenmenge und der einzelnen Person. Es zog mich jetzt eindeutig zur verbissenen Person hin. Ich sah eine riesige Wand vor mir, endlos hoch, blauer Himmel über mir, das Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Ratlosigkeit, dass in Resignation überging. Eine große Trauer stieg in mir hoch - ich weinte. Diana fragt mich „Kommt dir das bekannt vor? Von wo in deinem Leben kennst du dieses Gefühl?“

Mir kam in diesem Moment die Zahl 4, also als ich 4 Jahre alt war und das Wort Kindergarten, in den Sinn. Als Kind bin ich 1 Mal aus dem Kindergarten weggerannt - ich wollte nicht mehr, mochte die Kindergartentante nicht. Sie war mir zu streng. Sie meinte oft: „Das macht man nicht so. Das gehört so.“ etc. Sie ließ mich nicht meinen eigenen Weg/meine eigene Art, wie ich etwas machte, gelten.

Diana fragte mich, was ich der Kindergartentante gerne sagen würde. Mir kam: Lass mich in Ruhe. Ich schaffe das alleine. Lass mich machen!

Und ein weiteres Bild kam mir vor Augen: Wie jemand mich an beiden Armen festhält, leicht schüttelt und mit mir schimpft.

Als ich dieses Bild vor mir sah, war ich traurig und weinte sehr, weil mich das an meinen Sohn Noah und mich erinnerte. Er sagte in letzter Zeit oft: „Alleine machen. Lass mich in Ruhe!“ und wenn er manchmal nicht auf mich hörte, hielt ich ihn am Arm fest um zu erklären, dass er mir doch zuhören soll und Noah wollte nicht und versuchte sich loszureißen.

Diana meinte, dass es gut ist diese Muster bewusst zu erkennen, damit ich diese dann für mich ändern/daraus ausbrechen kann. So gebe ich sie auch nicht an Noah weiter.

„Sag der kleinen Steffi, dass du jetzt erwachsen bist und du alles machen kannst so wie du es willst. Es hält dich niemand auf oder fest. Es ist vorbei.“

Während ich das der kleinen Steffi sagte, stellte ich mir vor wie ich sie an den Händen hielt, ihr tief in die Augen blickte und sie in den Arm nahm.

Nun legte ich noch meine Hände auf die Schultern meines jüngeres Ichs und sagte meiner Kindergartentante was ich damals fühlte. Ich weinte - auch vor Erleichterung. Es tat gut die lange verdrängten Emotionen endlich richtig loszulassen-rauszulassen.

Danach ging alles so leicht: auf einmal war die endlos hohe Wand nur noch ein paar Meter hoch und eine Strickleiter hing drüber. Ich freute mich. Plötzlich verschwand die Strickleiter und die Mauer wurde immer niedriger. Ich konnte nun schon die Welt auf der anderen Seite sehen. Und die Mauer war nun ganz weg. Wow, ich war überwältigt! Ich hatte es geschafft! Das Gefühl: alles ist möglich war überwältigend und wunderschön. Ich fühlte mich so frei wie noch nie. Ich blickte zur Welt, in Richtung Bregenzer Bodensee in die Ferne, atmete ein paar Mal tief durch und nahm dabei auch meine Hände mit - es war so befreiend. Mein ganzes Gesicht, der Körper kribbelte. Es fühlte sich wie ein Rausch an - ein unbeschreibliches Gefühl! Ich fühlte mich absolut stark und toll. „Jetzt geht's los. Ich komme!“ ❤️

Diana sagte, dass ich nochmals zur Weltkugel gehen soll. Als ich dieser gegenüber stand war ich so glücklich und dankbar. Ich umarmte sie (in diesem Fall den Baum) und sagte: „Danke, dass es dich gibt. Ich komme.“

Nun blickte ich von dort aus zu den anderen 3 Elementen. Ich blickte zuerst zur Wand und es kam die Erkenntnis, dass ich mir die Wand selbst nur im Kopf baute. Dadurch hatte ich immer eine Ausrede um in meiner Komfortzone zu bleiben.

Diana fragte mich, was denn eine Wand bedeutet. Sie war eine Schutzfunktion und bot mir Sicherheit. Wenn die Wand nämlich nicht mehr da ist, dann kommt die Ungewissheit, die Angst was als Nächstes kommt.

Ich war dankbar für jede Überlebensstrategie, weil ich sie in dem Moment gebraucht habe, um daran zu wachsen und über mich selbst hinauszuwachsen, damit ich jetzt bereit für die Welt war.

Ich bedankte mich bei der Wand und der Menschenmenge, dass sie da waren und dass ich sie jetzt allerdings nicht mehr brauchte.

Ich fühlte nun eine totale Verbundenheit zwischen der Welt und der (vorher verbissenen) Person. Sie lächelte jetzt, das sogar in ein Lachen überging. Sie winkte mir zu, machte einen Freudensprung und drehte sich mit ausgestreckten Armen voller Freude im Kreis. Es war nichts mehr von der Verbissenheit und Trauer zu sehen

So konnten wir es stehen lassen.

Diana hatte selber Gänsehaut und es hat sie zu Tränen gerührt. Wir nahmen uns in den Arm. Und jetzt kommt's: Sie hatte ein T-Shirt an auf dem stand: Love the world.

The End ❤️

Mein Fazit:

Es war eine absolut wunderschöne und befreiende Aufstellung - ich kann es kaum in Worte fassen. Ich war eigentlich schon happy, dass ich die Möglichkeit hatte um es mittels der Strickleiter über die Mauer zu schaffen, allerdings, dass es sich noch so auflösen würde, das war einfach überwältigend. Beide Anliegen waren schlussendlich auch vertreten, Dianas T-Shirt und die Aufstellung in der Natur mit den Bäumen haben das ganze perfekt abgerundet. Diese Aufstellung war bis dato eine der besten und befreiendsten, die ich hatte - Danke Diana, dass es dich. Luggi und deine restliche Family gibt ❤️

Much love,  
Steffi