



## Beziehung

Liebe Freunde und Interessierte,

Wenn ein Kind im Mutterleib heranwächst, ist vom ersten Moment der Zeugung eine Beziehung da, auch wenn die Mutter davon noch nichts weiß. Das kann man immer wieder in Aufstellungen erleben. Es ist eine besondere Beziehung von zwei Seelen, von zwei Lebewesen, die in einer Einheit miteinander verbunden sind. Individualität oder Einmaligkeit ohne Trennung. Mit der Geburt wird dieser neue, einzigartige Mensch in die Welt geworfen und erlebt die Trennung, das Ende des Einsseins. Ich denke, dass hier der Ursprung der Religion liegt, wenn ich das Wort Religion im Sinne von Rückbindung verstehe. Natürlich geht es nicht – und das ist auch nicht gemeint – um die erneute Bindung an die Mutter. In der Religion geht es ursprünglich um die Rückbindung zu unserem göttlichen Wesenskern. In allen großen Religionen, vor allem in den mystischen Formen, hat die Gotteserfahrung, die Erleuchtung eine große Bedeutung und wird mit dem Licht und einer universellen Einheitserfahrung beschrieben. Es ist das Überwinden der Trennung auf einer höheren Ebene. Diese Sehnsucht nach dem Einssein ist der Anfang von Beziehung.

Ein Kind lächelt und die Mutter erwidert das Lächeln, eine Mutter streichelt das Kind und das Kind beruhigt sich und freut sich: Beziehung! Grausame Experimente haben gezeigt, dass isolierte Kinder, ohne Zuwendung und Beziehung sterben. Haben Kinder keine liebevollen Beziehungen, tragen sie schwere Schäden davon. Beziehungen sind lebensnotwendig, das gilt auch für Erwachsene. Nicht umsonst ist Isolationshaft eine Folter, um den Widerstand und Eigenwillen des Menschen zu brechen.

Was ist Beziehung? Ich setze mich in Bezug zu etwas oder jemanden. Jeder Gegenstand konstituiert eine Beziehung, sobald ich ihn wahrnehme. Jede Person, der ich begegne, lässt eine Beziehung entstehen. Genauso jedes Tier, jede Pflanze, jedes Lebewesen. Aber ich habe auch Beziehungen zu mir selbst, durch die menschliche Fähigkeit zur Reflexion. Zum Beispiel die Beziehungen zum Körper bestimmen weitgehend, wie jemand mit Krankheiten umgeht und darauf reagiert. Reflexion heißt spiegeln, das bedeutet, ich betrachte mich selbst in einem Spiegel. Doch das Spiegelbild bin nicht ich, genauso wie die Landkarte nicht die Landschaft ist. Ich sehe immer nur einen Teil. Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich z.B., wie ich angezogen bin, ob die Farben und Formen zueinander passen, aber ich sehe nicht unbedingt, ob ich Bauchschmerzen habe. Das hat Einfluss auf die Beziehung zu mir selbst. Hierin gründet auch das philosophische Problem der Subjekt-Objekt-Beziehung.

Es gibt kein Leben ohne Beziehung. Selbst ein Löwe hat eine Beziehung zur Antilope, die er verspeisen will. Und jede Beziehung ist einmalig und hinterlässt Spuren, selbst wenn sie nur einen Moment dauert. Wir unterscheiden Beziehungen nach ihrer Qualität, für die wir die unterschiedlichsten Kriterien haben. Wir entdecken schnell, wie diese Qualitäten abhängig sind von unseren Wünschen, Ängsten, Interpretationen und Bedeutungen. Auch hängen sie sehr stark davon ab, welche „alten Gefühle“ sie in uns neu erwecken, was bei uns „angetriggert“ wird.

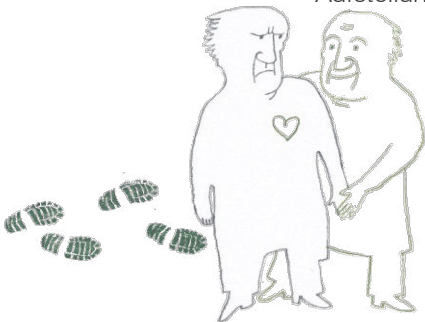




Aus diesem Blickwinkel sehen wir, warum die systemische Aufstellungsarbeit genau am Wesentlichen des Lebens ansetzt und Beziehungen in der Weise ändern kann, dass wir gesund werden. Beziehung ist ein Geschehen zwischen zwei Polen, z.B. zwischen mir und meiner Lebenspartnerin. Beide haben entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Beziehung. Aber, wenn nun eine Seite sich verändert, verändert sich gleichzeitig auch die Beziehung und in der Folge auch die andere Seite. Unser Sehnen nach positiven Beziehungen möchte die bestehenden Beziehungen unbedingt erhalten, was auch zu ungesunden Beziehungen führen kann. So übernehmen Kinder immer wieder die Lasten, Traumata und Zweifel ihrer Eltern.

In den Aufstellungen wird die Qualität einer Beziehung sofort sichtbar und spürbar und muss nicht erklärt werden. Jeder fühlt es. Sie wird sichtbar z.B. über Zu- und Abwendung oder Nähe und Distanz. Jeder von uns kennt es, wie wichtig Nähe für eine positive Beziehungsqualität ist. Ein Säugling braucht Berührungen. Das ist ja naturgegeben schon gut vorbereitet mit dem Stillen, Wickeln und all der Fürsorge. Aber auch Erwachsene brauchen die Berührung von geliebten Menschen. Und hier wird wieder deutlich, dass es ein beidseitiges Geschehen ist. Werde ich von jemandem berührt, den ich nicht mag, dann ist das oft mehr als unangenehm. Hier braucht es die Grenze und die Achtung voreinander, die Voraussetzung dafür ist, dass sich eine positive Beziehungsqualität entwickeln kann.

Zurzeit leiden unsere Beziehungen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dessen bewusst werden und – nicht nur rationale – Lösungen suchen. Einen Weg bietet die Aufstellungsarbeit.



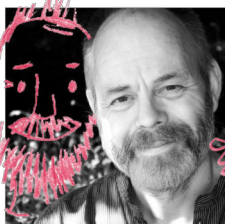
Der nächste Termin:

Montag, 22. Februar 2021, 19:00 Uhr  
Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen  
in Zürich-Altstetten,  
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121,  
8048 Zürich

Wer gerne für sich ein Anliegen lösen möchte, meldet sich umgehend an, da ich an einem Abend i.d.R. nur zwei Aufstellungen machen kann. Als RepräsentantIn (oder auch BeobachterIn) bist Du immer herzlich willkommen, Du erlebst eine Resonanz und kannst viel über Dich selbst erfahren. Daneben unterstützt Du andere für ihre Lebenssituation Lösungen zu finden. Ich freue mich über jede TeilnehmerIn und es hilft mir, wenn ich eine kurze Anmeldung per Mail oder SMS erhalte.

Ausgleich: Die Themenabende sind frei, Einführungsabende kosten 30,- CHF, ansonsten gilt 180 CHF für eine Aufstellung, 20 CHF für Teilnahme als Repräsentant oder Gast, Richtwert für Einzelcoachings sind 120 CHF pro Stunde.

Gerne gebt ihr diese Infos auch an Freunde, Familie und Bekannte weiter. Ich freue mich euch bei der einen oder anderen Veranstaltung zu begrüßen.



Mit herzlichen Grüßen,  
Johannes Trüstedt

Systemische Strukturaufstellungen®,  
Erlebnispädagogik und Lebensraumberatung  
johannes@truedtedt.com / Tel. +41 76 784 76 82  
www.leben-natur-raum.com