



## Geschichten

Liebe Freunde und Interessierte,

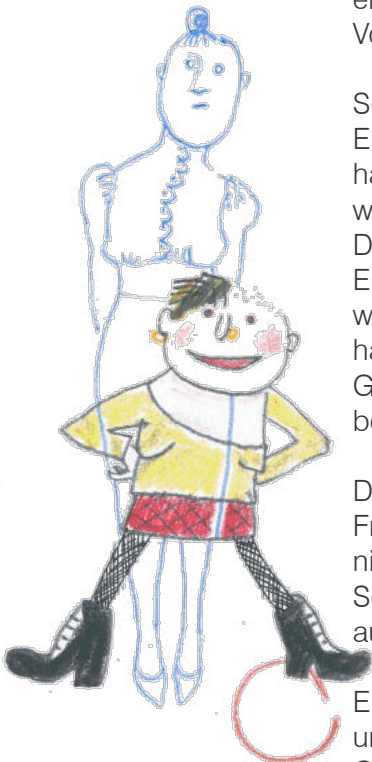
Der Mensch braucht Geschichten. Sie sind ein Mittel, sich in der komplexen Welt zurechtzufinden. Und jeder von uns erzählt Geschichten, was man erlebt hat, was beeindruckt hat, was durcheinander gebracht hat und vieles mehr.

Wenn ich etwas erlebe, nehme ich eine Situation, ihren Kontext und das Geschehen wahr. Jedoch wissen wir, dass wir immer nur einen Teil des Ganzen wahrnehmen. Zu viele Informationen kann unser Gehirn nicht verarbeiten und so wird schon im Voraus selektiert. Was nicht zu unseren Vorstellungen und Erwartungen passt, kommt gar nicht durch. Danach kommt die zweite Selektion: Was ist jetzt wichtig oder gar überlebenswichtig. Schon ist das Erlebte auf einen kleinen Teil reduziert, bei dem zwangsläufig vieles fehlt. Das ergänzen wir mit „Erfindungen“, die zu unserem Denken, unseren Vorstellungen, Haltungen und Erwartungen passt.

So machen wir daraus eine möglichst kongruente Geschichte unseres Erlebens. Sie macht unser Erleben in der Welt verständlich, sinnvoll und handhabbar. Schauen wir genauer hin, sind das zunächst die Geschichten, die wir uns selbst „erzählen“, die wir glauben und die unsere Wirklichkeit schaffen. Dann aber treffe ich einen Freund oder eine Freundin, der ich von meinem Erlebnis erzählen möchte. So entsteht noch eine neue Geschichte. Zum einen wird weggelassen, was ich nicht teilen möchte, z. B. was ich mir dabei gedacht habe oder wenn ich mich gefürchtet habe. Andererseits schmücke ich die Geschichte so aus, wie ich mir vorstelle, dass sie mein Gegenüber mehr beeindruckt und leichter angenehmer kann.

Das kann ich jetzt so fortführen, dass nämlich besagte Freundin oder der Freund diese Geschichte toll findet und sie weitererzählt. Auch er oder sie wird nicht alles gehört haben, was ich sagte oder gleich wieder vergessen haben. So wird die Freundin oder der Freund seinerseits wieder ergänzen, ausschmücken und dafür anderes weglassen. Geschichten!

Ein weiterer Aspekt sind die Geschichten, die wir nicht mit Worten, sondern mit unserem Handeln erzählen. Wenn wir z.B. mal einen Unfall hatten, wo der Gegenspieler bei Rot über die Ampel fuhr, dann werden wir lange Zeit auch bei Grün vorsichtig über die Kreuzung fahren. Viele scheinbar unsinnige Verhaltensweisen haben oft ihren Ursprung in einem alten Trauma, womöglich sogar in einem, das wir „nur“ übernommen haben. So spiegelt jede Handlung





die Gesamtheit unserer Erlebnisse im Leben wider und erzählt fragmentarische Geschichten über uns.

Bei den Aufstellungen werde ich immer wieder gefragt, ob es wirklich wahr ist, was wir dabei erleben. Eine Aufstellung ist auch immer eine erzählte Geschichte. Aber was ist wahr und was ist wirklich?

Für mich ist wahr, was meinem innersten Kern, meinem Wesen, meiner Seele entspricht und mit ihm kongruent ist. Durch die selektierte Wahrnehmung kann ich Äußeres nicht als wahr bezeichnen.

Wirklich ist das, was wirkt. Was in einer Aufstellung passiert, ist wahr, insofern es dem Wesen der Protagonistin und der Repräsentanten entspricht. (Wenn die Repräsentanten das zeigen, was sie empfinden und nicht versuchen, etwas zu spielen.) Und wirklich ist eine Aufstellung auch. Es zeigt sich, was bisher im Leben wie gewirkt hat und durch die Lösungsfindung kann Neues wirken. Wir verändern uns. Es entsteht eine neue Geschichte unseres Lebens. Das ist im Januar auch wieder live zu erleben.

Die nächsten Termine:

Dienstag, 11. Januar 2022, 19:00 Uhr

Offener Abend mit Systemischen Strukturaufstellungen in Zürich-Altstetten,  
Gemeinschaftspraxis SilentPower, Altstetter Str. 121, 8048 Zürich

Dienstag, 8. Februar 2022, 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

