

Die Arbeit mit dem inneren Team

Kombination von ROMPC und systemischer Familienaufstellung

**von
Esther Weinz**

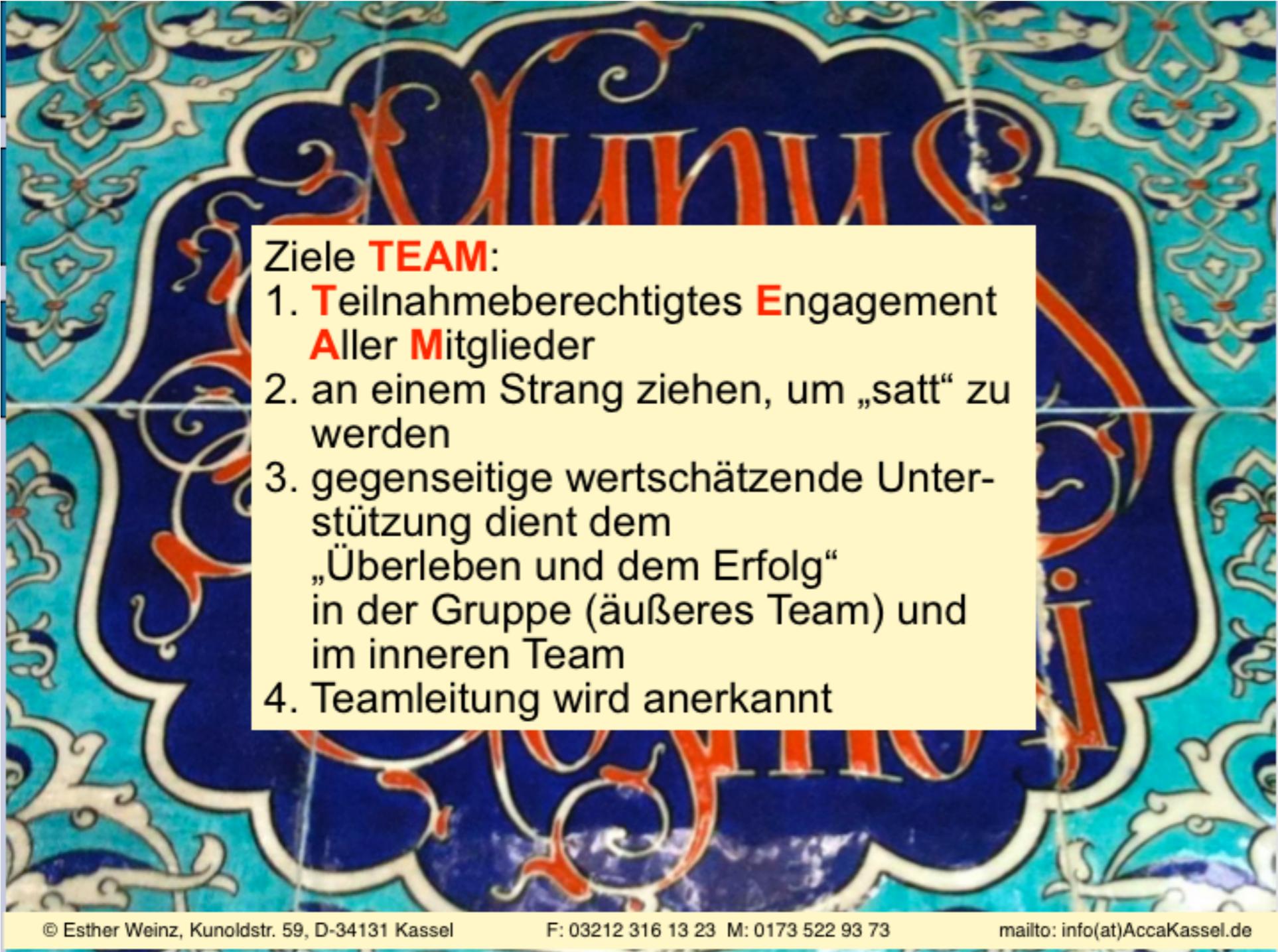
(C) E. Weinz, info(at)AccaKassel.de www.AccaKassel.de

Systemische Aufstellung für das „Innere Team“?

Zeigen das verinnerlichtes Abbild der eigenen Ursprungsfamilie in uns.

Manchmal entfalten diese Anteile eine Dynamik, die altvertrauten Familienkonflikten gleicht, - oft in sehr unpassenden Momenten - und verhindern damit erwachsenes, verantwortliches Verhalten.

- stärkende und schwächende Anteile sind vorhanden
- das **Innere Kind** steht für unsere Gefühle und unsere Bedürfnisse
- die **Elternanteile** stehen für Verbote, Strafe, Erlaubnisse, Trost
- der **Erwachsene Teil** kann geschwächt und unangemessen oder in der Situation angemessen reagieren



Ziele **TEAM**:

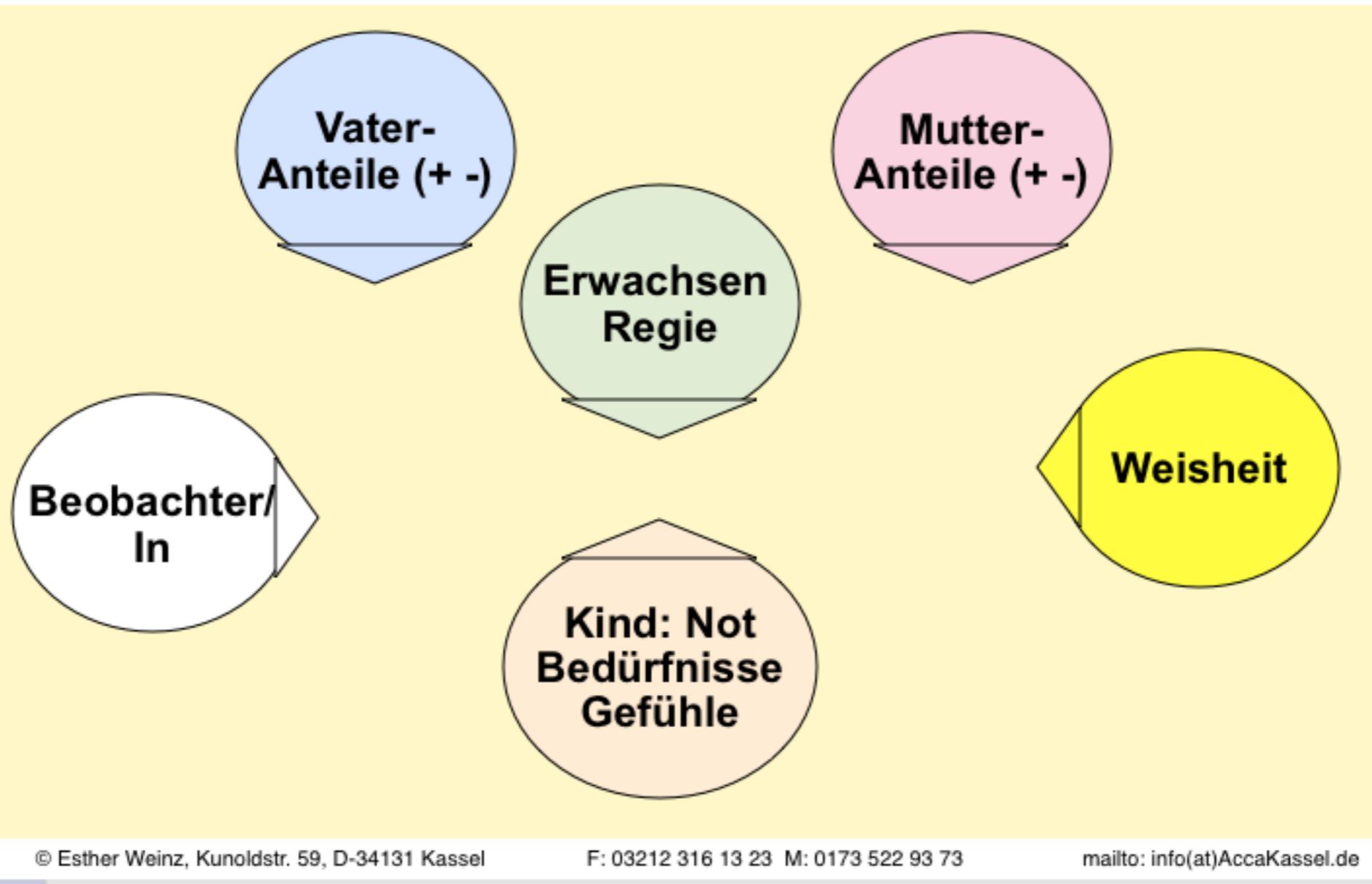
1. **T**eilnahmeberechtigtes **E**ngagement
Aller **M**itglieder
2. an einem Strang ziehen, um „satt“ zu werden
3. gegenseitige wertschätzende Unterstützung dient dem „Überleben und dem Erfolg“ in der Gruppe (äußeres Team) und im inneren Team
4. Teamleitung wird anerkannt

Ziel: Frieden im inneren Team

- dann wertvoller Hinweisgeber / Ratgeber
- Anschluss an das innere Wissen
- gibt Ermutigung
- tröstet uns oder zeigt auf, wo Trost möglich ist
- gibt Motivation auch in schweren Zeiten unsere Aufgaben so gut und achtsam zu erledigen, wie wir können
- erlaubt uns Fehler zu machen, uns trotzdem zu akzeptieren und Fehler zu verbessern
- mit klarem Verstand und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und Realitäten hilfreiche Entscheidungen treffen

Also eine kostbare Quelle wertvoller Lebenserfahrungen, die uns bereichert und aus der wir schöpfen können

eine mögliche „Innere Team“- Aufstellung

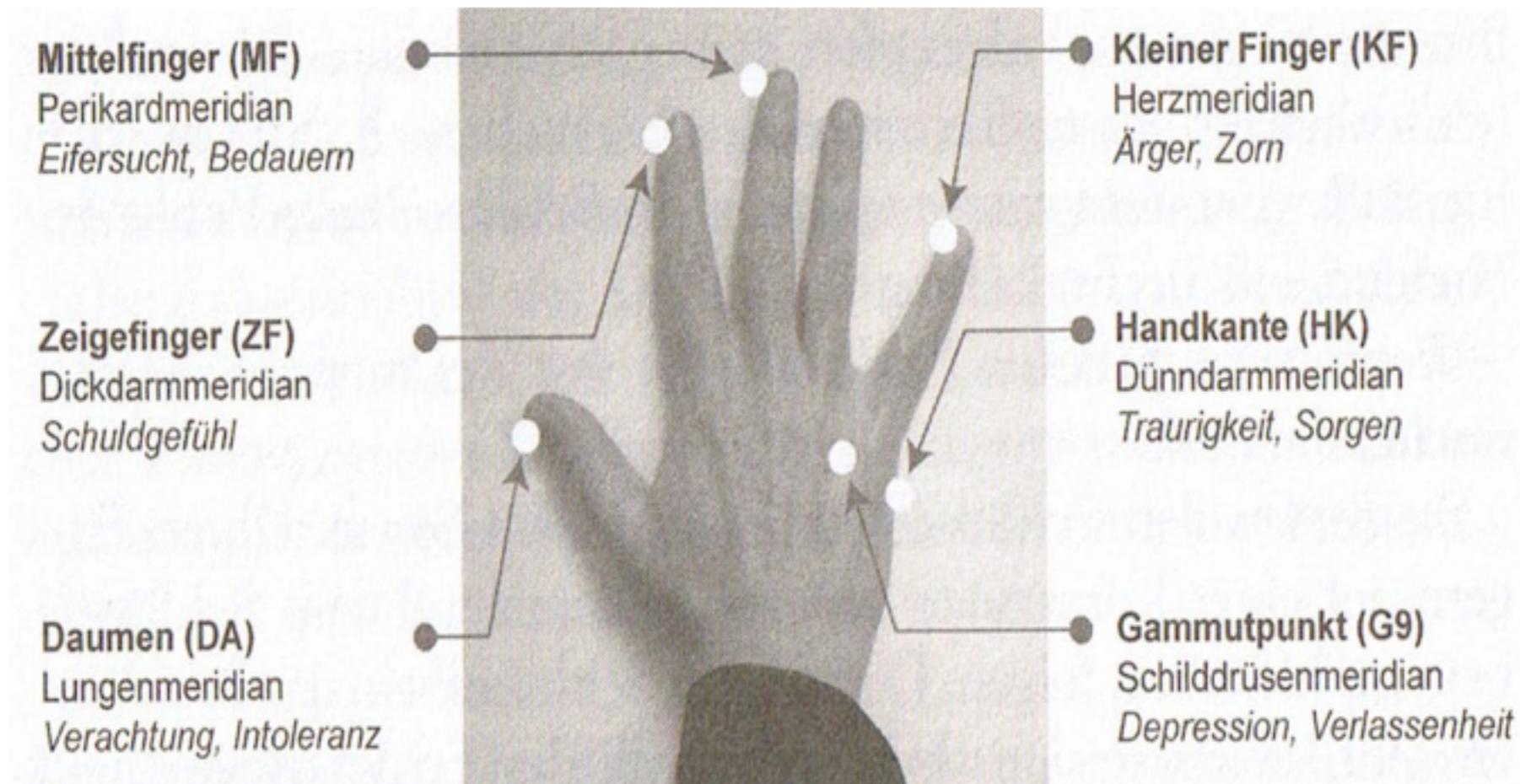


kleine Übung: Weisheit befragen

- stelle dir einen aushaltbaren Konflikt vor
- stelle dir dein inneres Team vor (Erw., Kind, Mu.; Va.,)
- kannst du negative Verbindungen erkennen?
- nimm einen Platz für die Weisheit dazu
- frage sie, was kann ich tun, um mit diesem Konflikt in Frieden zu kommen?
- Körper bewusst wahrnehmen und tief atmen
- höre, was deine innere Weisheit zu sagen hat.



Punkte für die ROMPC-Behandlungsrituale durch rhythmische Klopfakupressur: Zeigefinger, Kleiner Finger, Brustbein-Mitte



Frieden zwischen Kind und Erwachsenen/er, Teil 1

(aus Weil, ROMPC-Kompendium, Kassel 2010, die offene Tür schließen)

Selbstverzeihung (Zeigefinger, Nagelbett daumenwärts klopfen)

„Ich verzeihe mir selbst, dass mich die Verletzungen der Vergangenheit noch immer überfluten und sich mein inneres Kind in Aufruhr befindet.

Ich hatte bisher keine andere Wahl und konnte nicht anders und deshalb verzeihe ich mir“

Fremdverzeihung (Kleinfinger, Nagelbett daumenwärts klopfen)

„Ich verzeihe meinem inneren Kind, das meine gesamte Aufmerksamkeit fordert.

Ich verzeihe ihm, dass es mich von meinen Aufgaben ablenkt und dass es mich immer wieder an seine unerhörte Geschichte erinnert, indem es....

In seiner Not kann es noch nicht anders.

Und deshalb verzeihe ich ihm.“

Frieden zwischen Kind und Erwachsenen/er, Teil 2

(aus Weil, ROMPC-Kompendium, Kassel 2010, die offene Tür schließen)

Rückdelegation (beständig auf Mitte Brustbein klopfen)

„Ich weiß um deine Schmerzen, du, mein inneres Kind.
Es tut mir leid, dass ich deine Schmerzen bisher nicht lindern konnte. Ich werde für dich sorgen - zur rechten Zeit, am rechten Ort und auf die rechte Weise, indem ich....
Undjetzt erwarte ich von dir, dass du dein Anliegen zurückstellst und mich das tun lässt, was jetzt meine Aufgabe ist - nämlich....“

Gratifikation (weiter auf Mitte Brustbein klopfen)

„Denn ich will die Herausforderung meistern, die ich im Augenblick zu meistern habe. Ich will und werde sie meistern, um dann für dich da zu sein - so wie du es brauchst und wie du ein Recht hast, es von mir erwarten zu dürfen. Damit wir in Zukunft genießen, was uns miteinander verbindet.“

Frieden zwischen Erwachsenem/er und Elternteil, Teil 1

(aus Weil, ROMPC-Kompendium, Kassel 2010, die offene Tür schließen)

Selbstverzeihung (Zeigefinger, Nagelbett daumenwärts klopfen)

„Ich verzeihe mir selbst, dass ich meine innere Tür so weit offen gehalten habe, indem ich....

Ich habe es aus Liebe / Loyalität getan.

Ich hatte bisher keine andere Wahl und konnte bisher nicht anders.

Und deshalb verzeihe ich mir.“

Fremdverzeihung (Kleinfinger, Nagelbett daumenwärts klopfen)

„Ich verzeihe denen, die durch meine offene Tür hindurch marschiert sind und meine Grenzen verletzt haben, indem sie....

Sie waren Gefangene ihrer eigenen Geschichte.

Und deshalb, nur deshalb verzeihe ich ihnen.“

Frieden zwischen Erwachsenen/er und Elternteil, Teil 2

(aus Weil, ROMPC-Kompendium, Kassel 2010, die offene Tür schließen)

Rückdelegation (beständig auf Mitte Brustbein klopfen)

„Ihr alle, die ihr durch meine offene Tür marschiert seid und meine Grenzen missachtet habt, ich gebe euch heute all das zurück, was mir nicht gehört. Euere Probleme, die ich mir zu eigen gemacht habe:....

Euere Lasten, die ich getragen habe:....

Ich gebe euch euer Eigentum zurück, das mir nicht gehört. In aller Liebe für euch und euer Eigentum und in allem Respekt vor euerem Schicksal.“

Gratifikation (weiter auf Mitte Brustbein klopfen)

„Ich gebe euch all das zurück, damit ich in Zukunft....

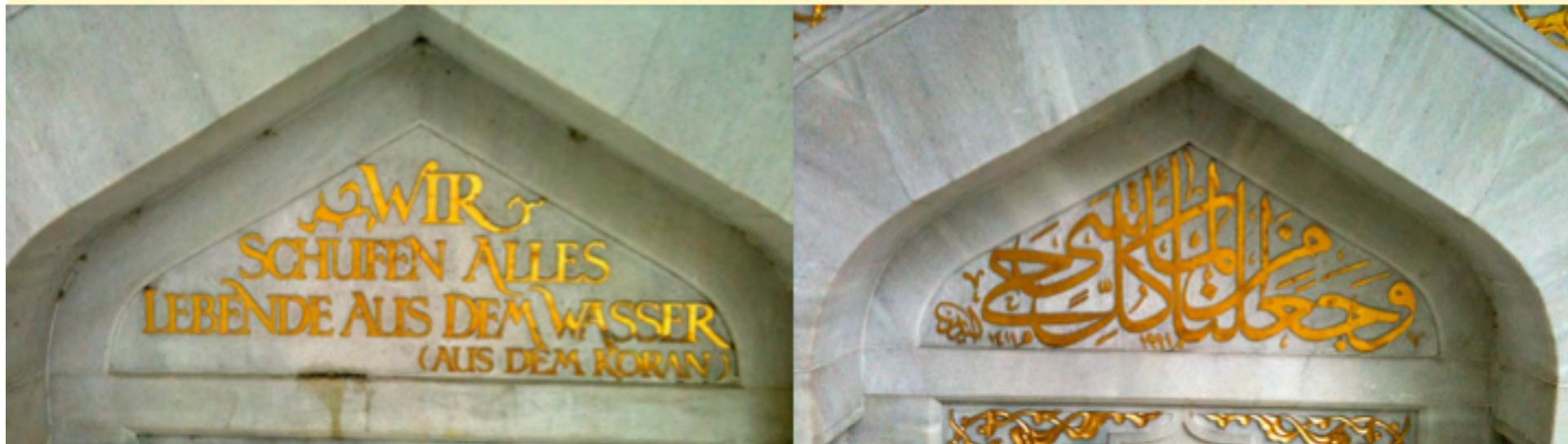
Denn ich habe das Recht....

Ich will....Und ich werde genießen....“

Übung: Imagination heilende Lichtstrahlen

- **Stelle** dir die Gestalt von einem Teammitglied **vor**, für das **heilendes Licht hilfreich sein könnte**
- Frage das Teammitglied: Darf ich dir Licht schicken?
- wenn Ja => Was ist jetzt die **passende Heilfarbe?**
- Mit dieser Farbe **imaginieren** sanftes oder kräftiges **Licht auf die Mitte des Brustbeins**
- Gehe **in Kontakt** mit dem imaginierten Gegenüber, höre, sehe und fühle, was passiert
- Spreche oder denke zum Teammitglied:
Sei in Frieden mit allem, was Dir geschehen ist - nimm das Licht zu Deiner Heilung
- Spüre, wann es genug ist und **verabschiede dich deutlich**

Ein Weg zu friedlichen Lösungen für Einzelne und Gruppen?



Das Erhören der „unerhörten“ Geschichte und der Not sowie die Befriedung der Teammitglieder ermöglicht es, in Frieden und tiefe Ausgeglichenheit zu kommen.

Die Verbindung von systemischer Familien-Aufstellung und beziehungsorientierten Ritualen aus dem ROMPC ergänzen sich hervorragend. In leicht abgewandelter Form ist diese Arbeit auch in der Paarberatung und im Konfliktmanagement für Teams und Organisationen möglich. Letztlich ist dieser Ansatz auch global zur Völkerverständigung denkbar.