

1. Blog: Trauma – Schmerz oder Segen?

Hören wir das Wort „Trauma“ reicht oft allein der Wortklang aus, um uns innerlich gleich wieder zu verschließen. Traumata haben andere, nicht wir. Traumata, das sind große Verletzungen, wie Erlebnisse im Krieg. Oder der plötzliche, unerwartete Verlust eines geliebten Menschen. Das betrifft uns nicht. Sagen wir uns.

Dabei ist ein „Trauma“ ein Schutz, etwas Positives. Das uns im Moment des Erlebens hilft. Denn Traumata entstehen nur dann, wenn unsere Gefühle so stark sind, dass wir sie im Moment noch nicht verarbeiten können. Dann werden sie von unserer Psyche eingefroren und in uns verschlossen. Nur so können wir in der bedrohlichen Situation reagieren und überleben.

Es ist, als ob ein Teil von uns abgespalten wird. Dies geschieht ganz automatisch, ohne unser Zutun. Wir haben keinen Einfluss darauf. Das Problem dabei ist, dass es uns auch nicht bewusst ist. Das Geschehene verschwindet aus unserer Erinnerung. Und wandert in unser unbewusstes Erleben. Wir haben keinen Zugang dazu.

Erleben wir nun Jahre später eine Situation, die ähnlich oder gleich derjenigen ist, welche uns damals überfordert hat, fühlen wir uns scheinbar ohne verständlichen Grund hilflos, ängstlich oder ohnmächtig. In der Fachsprache nennt man diese Auslöser „Trigger“.

Es ist, als ob der gefrorene Teil ins uns auftauen und an die Oberfläche kommen würde. Jetzt als Erwachsene, in Sicherheit. Und dennoch können wir nichts damit anfangen. Empfinden diese Gefühle als belastend und störend. Weil sie angesichts der Situation, in der sie jetzt auftauchen unverhältnismäßig stark sind. Nicht passend für unser erwachsenes Leben.

Eine Familienaufstellung ist eine Möglichkeit, um den Zusammenhang wiederherzustellen. Zwischen dem ursprünglichen Ereignis, welchem die starken Gefühle zugrunde liegen und dem jetzigen Auslöser. Allein durch die Bewusstwerdung und die Anerkennung dessen, was wir damals erlitten haben, löst sich bereits viel. Unsere Gefühle der Unsicherheit und Angst werden wieder in unser ganzes ICH integriert und können somit endgültig losgelassen werden.

2. Blog: Wie Familienaufstellungen wirken

Weihnachten naht, die Zeit der Familie! Gefühle der Geborgenheit und Erinnerungen an unsere Kindheit durchfluten uns. Doch oft dominieren dabei auch Schmerz und aufkommende Erinnerungen, wie die erlebte Bevorzugung anderer Geschwister oder das Gefühl, nie wirklich gesehen worden zu sein.

Gerade Weihnachtsfeiern im Familienkreis bieten oft Sprengstoff für verdrängte Gefühle. Verletzungen aus unserer Kindheit kommen an die Oberfläche, selbstschädigende Muster wiederholen sich, negative Glaubenssätze werden scheinbar bestätigt.

Meist sind die Dynamiken, die sich zu Weihnachten verstärken, Auslöser, um sich erstmals Hilfe zu holen. Familienaufstellungen schaffen Klarheit! Das Aufstellen und sanfte Ordnen unserer anfänglich überwältigenden Eindrücke und Gefühle ermöglicht uns einen klärenden Überblick. Bis jetzt zur Seite geschobene Emotionen erhalten unsere ganze Aufmerksamkeit und lösen sich wie von selbst. Der bewusste, liebevolle Blick auf unser inneres Kind schenkt uns Heilung. Wir kommen wieder in Kontakt mit uns selbst, können auf- und befreit durchatmen.

Wir erhalten neue Blickwinkel und befreiende Erkenntnisse. Kraftvoll schreiten wir aus dem Eck der Ohnmacht und erlangen eine Vielzahl an Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Das verarbeitete Thema kann losgelassen werden und wir sind frei für neue, positive Erlebnisse. Neues Verständnis für die Zusammenhänge lässt uns auch in Zukunft sanfter und behutsamer mit uns selbst umgehen.

Ich begleite Sie bei diesem Prozess, stehe an Ihrer Seite. Geleite Sie achtsam in Ihrem individuellen Tempo auf diesem Weg.

Der Mut, uns mit unserer Geschichte auseinanderzusetzen, das Zulassen und Ansehen der schweren, dunklen Seiten in uns schenkt uns inneren Frieden. Abgespaltene Teile unseres Selbst können sich integrieren, Getrenntes wird wieder ganz. Die Puzzlesteine unseres Lebens finden wie von selbst an ihren Platz, ordnen sanft unser Innerstes.

Erleben wir diese innere Versöhnung und Vollständigkeit, erlaubt uns dies ein Leben nach unseren Vorstellungen. Die Annahme unseres Selbst gibt uns die Freiheit authentischer Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Diese innere Sicherheit ist der erste Schritt auf unserem Weg zu einem friedlichen Weihnachtsfest.

3. Blog: Raus aus alten Mustern!

Neujahr! Weiße unbeschriebene Kalenderblätter. Wünsche und Visionen. Gemeinsam gefeierte Rituale. Kein anderes Fest symbolisiert so kollektiv den idealen Zeitpunkt für einen gelungenen Neuanfang.

Ich erlebe eine Zeit großen Bewusstseins. Immer mehr Menschen nehmen den Schwung des neuen Jahres als Anlass, um lang anhaltende belastende Situationen endlich anzugehen. Der Wunsch nach Veränderung nicht mehr hilfreicher Muster steht im Fokus der Aufmerksamkeit. Die Frage nach der Ursache, dem Ursprung destruktiver Lebensumstände. Das Bedürfnis, verstehen zu wollen. Auf einer tieferen Ebene. Um festgefahrene, immer wiederkehrende Probleme endgültig auflösen zu können. Themen, die schon jahrelang belasten. Die sich ohne Hilfe von außen nicht verändern lassen. Oder sich gar bei genauerem Hinsehen bereits seit mehreren Generationen in der Familie wiederholen.

Systemische Aufstellungen bieten genau diese Möglichkeit! Sie machen sichtbar, was verdrängt werden musste, weil es zu schwer war, um es gleich verarbeiten zu können. Sie bieten einen Zugang zu dem Bereich, der mit dem Bewusstsein, dem Verstand allein

nicht erreicht werden kann. Sie zeigen Zusammenhänge auf und erklären rational unerklärliche destruktive Lebensmuster.

Die Ursache für zerstörende, schädigende Abläufe in unserem Leben sind meist selbst erlebte oder von der Ursprungsfamilie übernommene, unverarbeitete Traumata. Aber auch seelische Verletzungen aus unserer Kindheit können ein Grund dafür sein. Aufgebürdete Verantwortung, die uns als Kind überfordert hat. Liebe, die nur bei erbrachter Leistung gegeben wurde. Anerkennung, die an Bedingungen geknüpft war.

Der Kreislauf dieser sich wiederholenden Muster bietet uns die Chance, genauer hinzusehen. Im Rahmen einer Familienaufstellung erhalten wir den Raum dazu. Den sicheren Ort, an dem all das Platz hat, was bisher nicht verarbeitet werden konnte. Auch starke Emotionen wie Wut, Hass, Ohnmacht oder große Trauer. Indem diese erstmals die Aufmerksamkeit und den Platz erhalten, die ihnen zustehen, müssen unsere Gefühle kein Schattendasein mehr führen. Und danken uns dies, indem sie nicht mehr in unser erwachsenes Leben hineinfunkeln.

Denn erst durch die Integration unserer Empfindungen und die Heilung verdrängter Verletzungen sind wir dazu fähig, auf der Verstandesebene anders zu handeln. Vorsätze kraftvoller durchzuhalten, uns besser abzugrenzen. Neue Wege zu gehen.

4. Blog: Wie Familienaufstellungen funktionieren

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Ohne zu wissen warum. Treten auf der Stelle und kommen nicht vorwärts.

Familienaufstellungen basieren auf dem Gedanken sozialer Systeme. Unser Leben ist verwoben mit den Menschen um uns. Alles, was wir tun, hat Auswirkungen auf unsere Mitmenschen. Ob Partnerschaft, Herkunftsfamilie, Kollegen in der Arbeit oder Freunde. Wir alle hängen zusammen. Mehr, als uns bewusst ist.

Unser Leben besteht aus Beziehungen. Auch mit bereits verstorbenen Familienmitgliedern. Diese können auf unser Leben einwirken. Genauso wie Glaubenssätze oder unausgesprochene Regeln der Generationen vor uns.

Jedes System ist auf einen Ausgleich bedacht. Werden nun lebende oder verstorbene Familienmitglieder ausgeschlossen, verurteilt oder tabuisiert übernehmen in Folge davon andere Menschen im System deren Part. Zusammen mit den dazu gehörenden Problemen, Emotionen und einer Verantwortung, die gar nicht ihre ist. Aus Liebe. Um auf das Schicksal dieser Person aufmerksam zu machen.

Familienaufstellungen bringen Licht ins Dunkel. Sie schenken uns Klarheit über eventuell unbewusst übernommene Lebensmuster. Die Rückgabe der von uns übernommenen Verantwortung bewirkt eine große Erleichterung. Nicht nur bei uns, sondern auch bei den aufgestellten „Stellvertreter:innen“ unserer Ahnen. Diese möchten nur gesehen und gewürdigt werden. Durch die Aufstellung wird die „Ordnung im System“ wiederhergestellt.

Ein weiteres Phänomen ist die Übernahme unverarbeiteter Traumata oder Schicksale früherer Generationen. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Diese beeinflussen unser erwachsenes Leben. Familienaufstellungen stellen die Verbindung wieder her. Zwischen unseren aktuellen Problemen und den Erlebnissen unserer Vorfahren. Durch die bewusste Aufarbeitung wird die Ursache des Problems gelöst. So kann das Trauma, der Schmerz endgültig losgelassen werden.

Eine Aufstellung schenkt uns neue Perspektiven. Verwandelt unsere scheinbar ausweglose Situation in einen befreienden Überblick. Eine kleine Veränderung genügt und das System gerät in eine positive, heilende Bewegung. Wie bei einem Mobile.

Diese wirkt fort in unserem Leben. Durch energetische Übertragung auf alle im System befindlichen Mitglieder. Unabhängig von ihrer Teil- oder Nichtteilnahme sowie ihrem Wissen über die erfolgte Aufstellung. Durch die Aufarbeitung fließt wieder Liebe, wo vorher Verletzung, Wut oder Trauer vorherrschte.

5. Blog: Wie ich zur Familienaufstellung kam

Vor zirka 30 Jahren verbrachten mein Mann und ich unzählige schlaflose Nächte am Bett unserer kleinen Tochter. Sie litt an Hustenanfällen, die sich medizinisch nicht begründen ließen.

Dank dem Tipp einer ganzheitlich denkenden Ärztin, stellten mein Mann und ich erstmals unsere Familien auf. Trotz dem Wissen über unsere Familiengeschichte waren wir sehr überrascht, als sich in der Aufstellung ein Zusammenhang zwischen der Kindheit meines Mannes und dem Husten unserer Tochter herauskristallisierte. Ich bin heute noch berührt über die Bereitschaft meines Mannes sich darauf einzulassen und das in der Aufstellung erlebte auch im realen Leben zu klären.

Aus dem Erleben als Klienten heraus erschien es uns wie ein Wunder, als unsere Tochter zum Husten aufhörte und sich die Nächte wieder entspannt gestalteten.

Mit meiner heutigen Erfahrung weiß ich, dass oft genau dann Trigger auftreten, wenn wir selbst oder unsere Kinder ungefähr im selben Alter sind, in dem ein Familienmitglied ein Trauma erlitt. Dies war der Auslöser für die Hustenanfälle unserer Tochter. Mit der Verarbeitung der schmerzhaften Kindheitserlebnisse meines Mannes hörte der Husten unserer Tochter endgültig auf.

Jahre später kam ich über Umwege wieder zur Familienaufstellung zurück.

Nach Abschluss der pädagogischen Hochschule war ich beruflich in verschiedensten Bereichen engagiert. Bis ich durch meine Tochter die Montessori Pädagogik kennenlernte und in die Elementarpädagogik wechselte. Angefangen von der Assistentin bis zur Leiterin.

Als sich im Rahmen einer persönlichen Neuorientierung die Gelegenheit ergab, die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin zu machen, griff ich zu. Mit dieser Qualifizierung durfte ich im Rahmen eines AMS Projektes Mädchen begleiten. Junge Frauen, die aufgrund von gesundheitlichen Problemen keinen Job annehmen konnten.

Gegen Ende meiner beruflichen Erfahrung ergab sich eine Stelle in der Leitung eines jüdischen Kindergartens. Tagtäglich erlebte ich hier die Auswirkungen kollektiver Traumata. Und begriff die Wichtigkeit der Auflösung dieser.

Die Zeit war reif. So holte ich kurz vor der Pension meine Selbständigkeit als Lebens- und Sozialberaterin aus ihrem Schatten-Dasein als „Nebenjob“ und stellte sie in den Mittelpunkt meines beruflichen Lebens.

Der Wunsch, der mein berufliches Engagement stets antrieb, war Menschen in ihrer Entwicklung unterstützen zu können. Es ihnen zu ermöglichen, sich in ihrer individuellen Weise und Geschwindigkeit von alten, oft übernommenen Verletzungen lösen zu können.

Um frei zu sein, ihre Wünsche und Ziele in das eigene Leben zu integrieren. Denn gerade die Methode der Systemischen Aufstellung setzt durch das Auflösen alten Schmerzes so viel an Kraft und Energie frei. Ich bin dankbar Menschen auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

„Dank der herzlichen, ehrlichen und empathischen Art schafft Petra Kuba eine feine Atmosphäre für Aufstellungen. Professionell und sehr achtsam geht sie mit der Klientin/dem Klienten einen Schritt nach dem anderen. Es löst sich viel, jedes Mal. Absolute Empfehlung!“

Was mich an der Aufstellungsarbeit am meisten berührt, ist das Wunder tiefen Friedens. Mit uns selbst und unserer Geschichte. Durch die Integration abgespaltener, innerer Verletzungen. Selbst wenn uns in Zukunft ähnliche Erlebnisse widerfahren, bleiben wir ruhig in unserer inneren Mitte. Da uns die bereits erfolgte Verarbeitung neue Handlungsmöglichkeiten, einen anderen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens schenkt. Jede persönliche Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse trägt damit zu einem größeren, gesellschaftlichen Frieden bei.

„Ich schätze vor allem die emphatische und ehrliche Art von Frau Kuba. Aber auch die unkonventionelle Herangehensweise an Aufstellungen, die Raum, Platz und die Möglichkeit schafft, wirklich authentisch sein zu dürfen. Auch gestalten sich überraschenderweise einige Bereiche meines Lebens nun unerwartet leicht und friedlich.“

6. Blog: Wie Familienaufstellungen bei mir ablaufen

Besonders wichtig ist mir das gemeinsame Gespräch vor der Aufstellung. Die gemeinsame Zielsetzung Ihres Anliegen. Was soll sich am Ende der Stunde zum Positiven verändert haben? Welche stärkenden Ressourcen möchten Sie mitnehmen?

In einem zweiten Schritt unterstütze ich Sie dabei, den Bezug zu Ihrem System herzustellen. Wie hängt Ihr Wunsch mit dem sozialen System zusammen, in dem Sie

leben? Und welche Menschen, Emotionen oder Ressourcen repräsentieren Ihre Situation am besten?

Aufgrund dieser Gesprächsbasis wählen Sie nun verschiedene „Stellvertreter:innen“ aus, welche diese RepräsentantInnen darstellen sollen. Ob A4 Blätter, beschriftet mit den Namen der betreffenden Personen bzw. Emotionen, Holz- oder Playmobilfiguren, Kuscheltiere oder Modellautos. Hier haben Sie freie Hand. Sie entscheiden, was Sie am Ehesten damit verbinden.

Zu Beginn der eigentlichen Aufstellung wählen Sie einen Platz im Raum aus, der Ihnen stimmig erscheint und legen die stellvertretenden Symbole dort auf. Passt alles, gehe ich nacheinander auf diese Positionen und spüre nach, welche Emotionen oder körperlichen Empfindungen ich an diesen Plätzen wahrnehme. Im Gegensatz zu psychisch und körperlich fordernden Gruppenaufstellungen dürfen Sie sich hier zurücklehnen und von außen beobachten. Mir Feedback geben, ob Sie mit meinen Eindrücken etwas anfangen können. Klingt etwas an in Ihnen, kommen Bilder oder Assoziationen hoch?

In einem gemeinsamen Prozess verändern wir die aufgestellten Symbole zum Positiven. Weisen den „Stellvertreter:innen“ neue Plätze zu. Bis ein „Lösungsbild“ entsteht, das befreit. An dem jeder und alles am richtigen Platz ist. Sie ruhig aufatmen können. Dieses Bild kennzeichnet das Ende der Aufstellung. Es wirkt innerlich weiter und verändert nach und nach auch Ihr reales Leben.

Aufstellungsleiter:innen entwickeln im Laufe der Zeit einen ganz eigenen Stil. Die höchst persönliche Herangehensweise an die Methode der Familienaufstellung. Mein Ziel ist Ihre Stärkung, Ihr Halt. Ich bin bei Ihnen, an Ihrer Seite!

Im geschützten Rahmen meiner Aufstellungen steht Authentizität an erster Stelle. Alle hochkommenden Gefühle dürfen „Da sein“, erhalten ihren berechtigten Platz. Auch verwende ich „Lösungssätze“, die auf Ihre individuelle Situation abgestimmt sind. Stimmig und befreiend. Diese stellen die Ordnung im System wieder her. Anstelle überholter, destruktiver Glaubenssätze fassen sie die neue, heilsame Situation in Worte.

Ich unterstütze Sie auf Ihrem persönlichen Weg der Heilung. Sollte ein paar Tage nach der Aufstellung noch Gesprächsbedarf bestehen, stehe ich Ihnen zur Verfügung. Keine Frage bleibt unbeantwortet!

7. Blog: Vererbte Traumata – Die Suche nach der Erlösung vom bösen Zauber!

Manchmal fühlen wir uns wie Schneewittchen im gläsernen Sarg. Als ob eine Wand zwischen uns und den Menschen um uns wäre. Zart und gläsern, aber dennoch spürbar. Wir wundern uns über die tief in unserem Inneren wahrgenommene Armut und Kleinheit, die nichts mit unseren realen Lebensumständen zu tun hat. Und dennoch unser Leben begleitet. Wie ein Schleier, ein zartes Netz, das uns gefangen hält.

Das Geheimnis dahinter sind von vorigen Generationen unbewusst übernommene Traumata. Unverarbeitete, schwere seelische Verletzungen unserer Eltern-, Groß- und Urgroßeltern sind vererbbar. Sie wiederholen sich zuverlässig wie der Fluch im Märchen. So ziehen wir immer wieder neu aus, um das Glück zu finden. Generation um Generation. Doch solange das Trauma unserer Urahnen nicht verarbeitet, der Zauber nicht gebrochen ist, gibt es kein Entkommen aus diesem Kreislauf.

Doch ob verstoßen oder in einen Turm eingesperrt. Die wahre Natur unseres Seins drängt ans Leben. Erwacht und darf frei sein. Der erste Schritt zur Heilung ist – im Märchen wie im Leben - die Lüftung des Geheimnisses. Der bewusste, klare Blick auf unsere Situation. Das Erkennen und die respektvolle Rückgabe des „Ur-Traumas“ an die Person, mit der der Fluch begann.

Die grundlegende Eigenschaft eines Traumas ist die Abspaltung. Der Schmerz war so groß, dass er verdrängt und abgesondert tief im Inneren vergraben liegt. Die erlebten Unmenschlichkeiten so überwältigend, dass sie weggesperrt wurden. Unerreichbar für das Bewusstsein. Darum kann das Unsagbare ohne Hilfe von außen auch nicht verarbeitet werden. So wird der Stein in unserem Herzen Generation für Generation, Familie für Familie weitergegeben. Auf der Suche nach dem Erlöser, der Erlöserin. Welche:r den Schleier lüftet, den isolierten Schmerz achtsam integriert und uns für immer vom Schrecken befreit.

Wenn uns die Fee mit sanfter Hand zum Baum unserer Ressourcen führt, dann zieht das Wunder des Märchens in unser Leben ein.

Familienaufstellungen helfen uns auf unserem Weg der Heilung. Sie sind der sichere Rahmen, der weite Raum, der es uns ermöglicht, aus unseren eingefahrenen Rollen auszusteigen. Um einen Blick von außen auf das Märchen unseres Lebens zu wagen. Sie schenken uns das Verständnis um die Zusammenhänge zwischen den erlebten Traumata unserer Ahnen und unseren derzeitigen Problemen. Oft haben wir Angst davor hinzuschauen, das Monster bewusst wahrzunehmen. Fürchten den Schmerz, um erstaunt festzustellen, dass dieser gar nicht unserer ist. Diese Erkenntnis ist der Moment, an dem sich die Nebel lichten und der böse Zauber von uns abfällt.

Mit der Würdigung des Leids unserer Ahnen wird das Märchen unseres Lebens neu geschrieben. Unsere liebevolle Berührung des Monsters verwandelt dieses in heiles Leben. Der alte Schmerz kann endgültig losgelassen werden. Nun ist es nicht mehr notwendig, diesen Generation, um Generation weiter zu wiederholen. Wir sind befreit! Ermächtigt, neue Wege zu gehen und unseren inneren und äußeren Reichtum zu leben.

„Ich bin Dir wirklich für die wiedergewonnene Lebensqualität und vor allem die jetzt wieder harmonische und liebevolle Beziehung zu meiner Tochter so unendlich dankbar! Ja es war wirklich ein böser Zauber, der plötzlich von uns abgefallen ist. Ich kann endlich meine Tochter wieder RICHTIG sehen! Unglaublich was Systeme bewirken und welche positiven Wellen die Lösung blinder Flecke bewirken! DANKE!!!“