

Die Paar-Ahnen-Pyramide

„Wir gehören jetzt zusammen“ und das, was dahinter steht

Ein Aufstellungsformat für die Paar-Arbeit in der großen Gruppe (oder als „innere Aufstellung“)

■ Autor/Urheber: Heribert Döring-Meijer

Rahmen: Für diese Paar-Ahnenpyramide benötigst du über 30 TeilnehmerInnen und es bietet sich an, mit dieser Paar-Ahnenpyramide in größeren Gruppen zu arbeiten. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Ahnenpyramide ohne Teilnehmer nur mit dem Klienten – in der Imagination – zu arbeiten.

Um diese Paar-Ahnenpyramide durchzuführen, benötigst du normalerweise ein Zeitfenster von 60 Minuten. Mitglieder der Paar-Ahnenpyramide können sich am Ende gegenseitig „Wasser und Brot“ zum gemeinsamen Verzehr reichen und es können weitere Rituale eingeflochten werden. Solltest du nicht genügend TeilnehmerInnen für die Urgroßelternreihe in deiner Gruppe haben, so kannst du hier auch eine Person mit ausgebreiteten Armen für die jeweilige Urgroßelternreihe dazu stellen und du benötigst dann nur noch 16 TeilnehmerInnen.

1. Das Paar stellt sich nebeneinander auf, der Mann rechts, die Frau links. Beide fühlen, was für sie im Moment „Paar-Sein“ bedeutet.
2. Der Mann geht einige Schritte nach rechts, die Frau einige Schritte nach links. Jetzt können beide auch fühlen, was es bedeutet, für sich zu stehen, alleine stehen und was getrennt sein bedeuten kann.
3. Der Mann stellt seinen Vater rechts hinter sich auf und seine Mutter links hinter sich. Die Frau tut das Gleiche in Ihrem System. Jeder dieser Schritte wird vom Mann wie von der Frau emotional nachvollzogen bzw. erfragt.
4. Dann kommen die jeweiligen Großeltern dazu, so dass jetzt auf jeder Seite (Pyramide) 7 „Personen“ stehen.
5. Nach den Großeltern werden nach hinten hin die Urgroßeltern dazu gestellt und die emotionalen Auswirkungen auf den jeweils vorne stehenden Mann/stehende Frau auch abgefragt.
6. Dann lehnt sich der Mann/die Frau an das hinter ihm/ihr stehende System an, um so die Energie der Ahnen zu spüren.
7. Frage an den Mann/die Frau: „Spür nach hinten, von wem bekommst du Kraft? Was kommt bei dir vorne an? Was stärkt dich? Was schwächt dich?“
8. Nimm die Kraft, die von hinten kommt, mit dem Gefühl, „ich gehöre dazu – zu euch“. Und sprich aus: „Ich gehöre zu euch“
9. Dann Blick zum jeweiligen Partner gegenüber mit dem Satz: „Ich habe dich gewählt und all das was hinter mir steht und damit verbunden ist, bringe ich mit.“
10. Löse dich wieder mit dem Rücken von der Ahnenreihe, dreh dich um und weise auf deine Partnerin und auf deren Ahnensystem und sage jeweils: „Wir gehören zusammen.“
11. Dann gehe jeweils rüber zum Partner/zur Partnerin, nehmt eure Hände und verneigt euch gemeinsam vor der jeweilig anderen Ahnenpyramide mit den Worten: „Ich gehöre jetzt auch zu euch“
12. Such dir dann aus deiner Pyramide eine Person aus, die für dich in der Zukunft ein weiterer Pate/eine weitere Patin sein kann. Diese Person muss nicht unbedingt unter den Lebenden weilen und soll möglichst nicht dein Taufpate sein. Ausnahmsweise kannst du an dieser Stelle die Ahnenpyramide um einen Onkel oder eine Tante (Geschwister der Eltern) erweitern, falls sich in der Pyramide niemand finden lässt! Frag diesen neuen Paten, ob er / sie bereit ist, in schwierigen Situationen in der Zukunft mental/emotional für dich zur Verfügung zu stehen.
13. Verneigt euch beide jeweils einzeln vor eurer eigenen Ahnenpyramide und lasst beide Ahnenpyramiden dann zu einer gemeinsamen Ahnenpyramide zusammenrücken. Stellt euch an den Händen haltend nebeneinander mit dem Rücken vor die jetzt entstandene gemeinsame Ahnenpyramide und spürt in euch rein. Evtl. lehnt euch beide jetzt nochmals an die gesamte Ahnenpyramide an.
14. Bedankt euch bei eurem Partner/eurer Partnerin für das, was er/sie mitgebracht hat und nehmt nochmals die jeweilig andere Ahnenpyramide wahr.
15. Danach entlasst ihr alle Beteiligten aus ihren Rollen und bedankt euch für ihre Mitarbeit.



Heribert Döring-Meijer,

(mehr zur Person: Seite 17)

Info: Systemische Beratungspraxis CLARO!,
Kaiserstraße 50, 76131 Karlsruhe,
Tel. 0721-618 41 43, Fax -44
email: doering-meijer@claro-vita.net
www.claro-vita.net

Ich freue mich sehr über Rückmeldungen/
Erfahrungen!

