
Systemische Aufstellungsarbeit mit dem Familienbrett bei Kontaktabbruch

Ein geschützter Raum für Klarheit, Würde und neue Perspektiven

Wenn der Kontakt zum eigenen Kind abbricht, bleibt oft mehr zurück als Stille. Eltern, die einen solchen Bruch erleben, stehen vor einer tiefen emotionalen Herausforderung: Wie geht man weiter, wenn Nähe fehlt? Wie lebt man mit der Sehnsucht, der Trauer, der Wut – und der Liebe, die bleibt?

In meiner Arbeit mit betroffenen Eltern habe ich erlebt, wie heilsam es sein kann, diesen inneren Raum sichtbar zu machen. Die systemische Aufstellungsarbeit mit dem Familienbrett bietet eine Möglichkeit, das Unsichtbare zu zeigen, das Unausgesprochene zu würdigen und neue Perspektiven zu entwickeln – ohne Druck, ohne Urteil, aber mit viel Respekt.

Was ist das Familienbrett?

Das Familienbrett ist ein hölzernes Brett, auf dem Figuren stellvertretend für Familienmitglieder, innere Anteile oder wichtige Bezugspersonen platziert werden. Es ist ein Werkzeug der systemischen Arbeit, das hilft, Beziehungen, Dynamiken und emotionale Bindungen sichtbar zu machen.

Die Figuren stehen nicht nur für Menschen – sie stehen für Gefühle, Rollen, Erwartungen, Verletzungen und Hoffnungen. Die Arbeit mit dem Familienbrett zeigt nicht „die Wahrheit“, sondern Ihre innere Wirklichkeit.

Warum eine Aufstellung bei Kontaktabbruch?

Ein Kontaktabbruch ist selten das Ergebnis eines einzelnen Ereignisses. Oft sind es komplexe, über Jahre gewachsene Dynamiken. Die Aufstellung mit dem Familienbrett bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sichtweise zu zeigen – ohne Erklärungsdruck, aber mit Würde.

Sie dürfen darstellen, was Sie fühlen und wie Sie Ihre Familie erleben. Dabei entstehen oft neue innere Bilder, die Klarheit, Selbstfürsorge oder Versöhnung ermöglichen.

Ablauf der Aufstellung

1. Vorgespräch

In einem ruhigen, einfühlsamen Gespräch klären wir Ihre Anliegen und Erwartungen. Sie erzählen, was Sie bewegt – ohne Ihre ganze Lebensgeschichte erzählen zu müssen.

2. Auswahl der Figuren

Sie wählen Figuren für sich selbst, Ihr Kind, weitere Familienmitglieder oder innere Anteile. Die Auswahl ist intuitiv und darf sich im Verlauf verändern.

3. Platzierung auf dem Brett

Sie stellen die Figuren so auf, wie es sich für Sie stimmig anfühlt. Nähe, Distanz, Blickrichtung – all das hat Bedeutung. Ich begleite Sie achtsam und unterstützend.

4. Betrachtung und Resonanz

Wir betrachten gemeinsam die Aufstellung. Ich stelle Fragen, lade zur Reflexion ein und unterstütze Sie dabei, Ihre Wahrnehmung zu vertiefen.

5. Veränderung und neue Bilder

Wenn Sie möchten, verändern Sie die Aufstellung. Es geht nicht um „die richtige Lösung“, sondern um ein Bild, das Sie stärkt.

6. Abschluss und Integration

Zum Abschluss reflektieren wir gemeinsam, was die Aufstellung gezeigt hat und was Sie mitnehmen möchten – für Ihren Alltag, Ihre innere Haltung und Ihren weiteren Weg.

Was bringt eine Aufstellung?

Viele Eltern berichten, dass sie sich nach der Arbeit mit dem Familienbrett klarer, ruhiger und gestärkter fühlen. Sie verstehen ihre Rolle besser, erkennen Grenzen und entdecken neue Handlungsmöglichkeiten.

Eine Aufstellung ersetzt keine Versöhnung – aber sie kann den inneren Weg dorthin ebnen. Sie kann helfen, loszulassen, ohne zu vergessen. Zu würdigen, ohne zu verharmlosen. Und sich selbst wieder zu spüren – als Mutter, als Vater, als Mensch.

Für wen ist diese Arbeit geeignet?

Diese Form der Aufstellungsarbeit eignet sich für Eltern:

- die den Kontakt zu ihrem Kind verloren haben – durch Funkstille, Konflikte oder bewusste Abgrenzung
 - die mit Schuld, Scham, Trauer oder Wut kämpfen
 - die sich selbst besser verstehen und stärken möchten
 - die einen geschützten Raum suchen, um ihre Geschichte zu zeigen – ohne Urteil, aber mit Würde
 -
-

Einladung zur Aufstellung

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, lade ich Sie herzlich ein zu einer persönlichen Aufstellung mit dem Familienbrett. In einem geschützten, achtsamen Rahmen können Sie Ihre Geschichte sichtbar machen, neue Perspektiven entwickeln und sich selbst ein Stück näherkommen.

Sie müssen nichts vorbereiten. Nur den Wunsch mitbringen, sich selbst ernst zu nehmen.

Ich begleite Sie mit Erfahrung, Empathie und dem Wissen darum, wie heilsam es sein kann, wenn etwas endlich einen Platz bekommt.

Kontakt & Terminvereinbarung

Gern vereinbare ich mit Ihnen ein persönliches Gespräch oder einen Aufstellungstermin. Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an – ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Mit herzlichen Grüßen

Thomas Pabst

Coach & Trainer für Eltern in Kontaktabbrüchen

ReConnect / #VerlasseneEltern #Kontaktabbruch (ein Projekt von Coaching-beim-Pabst.de)

0157 35782801

Weitere Informationen über: www.coaching-beim-Pabst.de

ReConnect@coaching-beim-Pabst.de