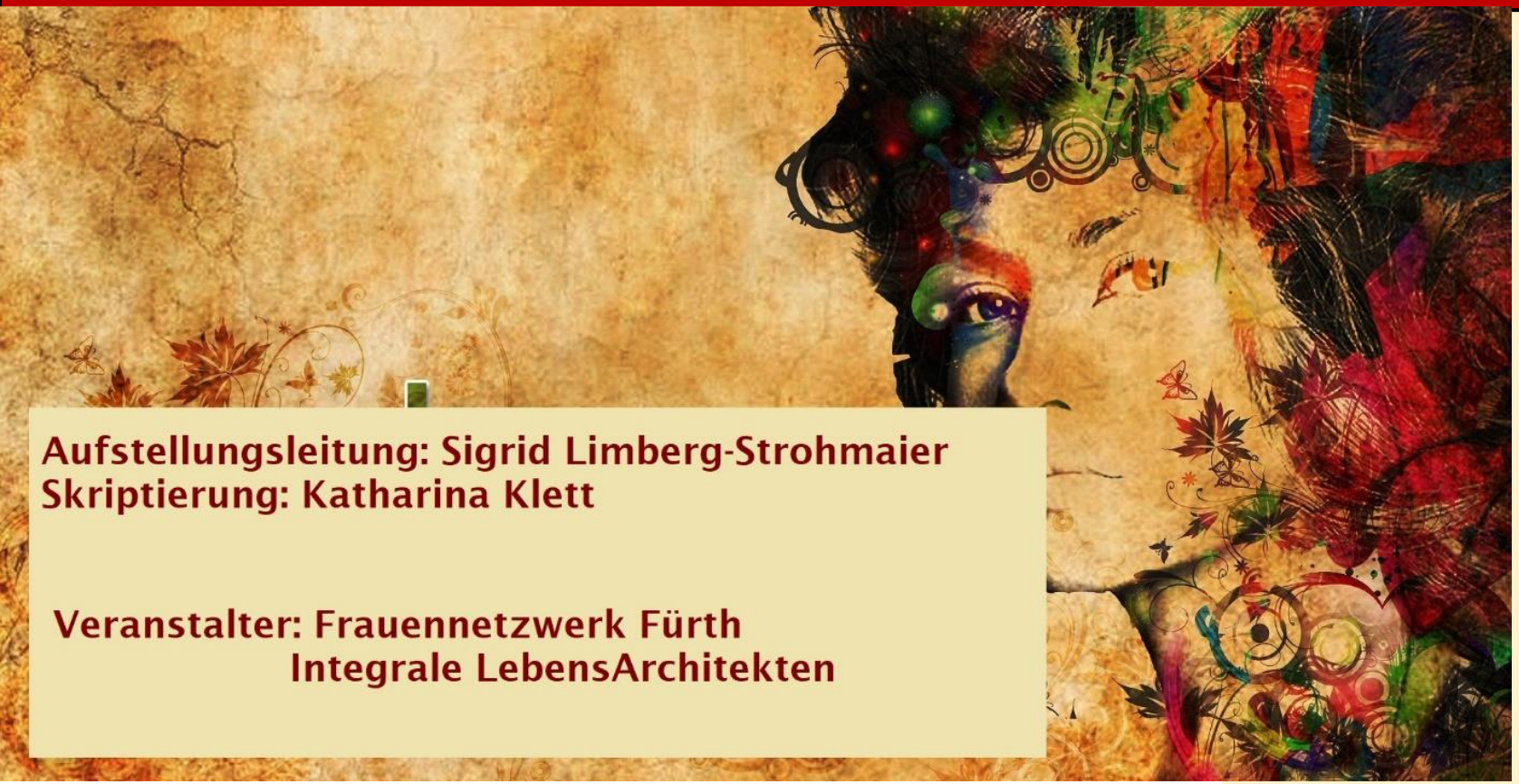
2019

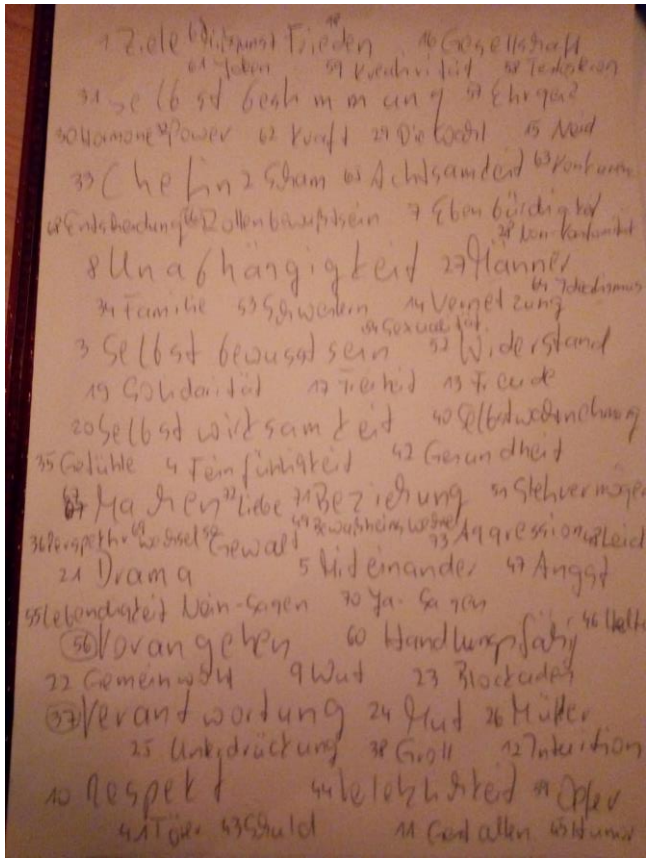
„Frauen und Macht“ – kollektive Bewusstseinsaufstellung



Aufstellungsleitung: Sigrid Limberg-Strohmaier
Skriptierung: Katharina Klett

Veranstalter: Frauennetzwerk Fürth
Integrale LebensArchitekten

Frauen & Macht – Kollektive Bewusstseinsaufstellung am 8.April 2019 beim Frauennetzwerk Fürth



Sigrid Limberg-Strohmaier leitet mit einem Vortrag zum Thema Frauen & Macht und zur Methodik der Kollektiven Bewusstseinsaufstellung ein. In diesem Aufstellungsformat geht es nicht um ein persönliches Thema einer Einzelperson, sondern um ein Anliegen, das die ganze Gruppe beschäftigt. Auf diese Weise erkunden wir ein Thema in einem Aufstellungsprozess, in den alle miteinbezogen sind und in dem alle anwesenden Frauen Impulse für sich persönlich als auch allgemeine Einsichten erhalten können.

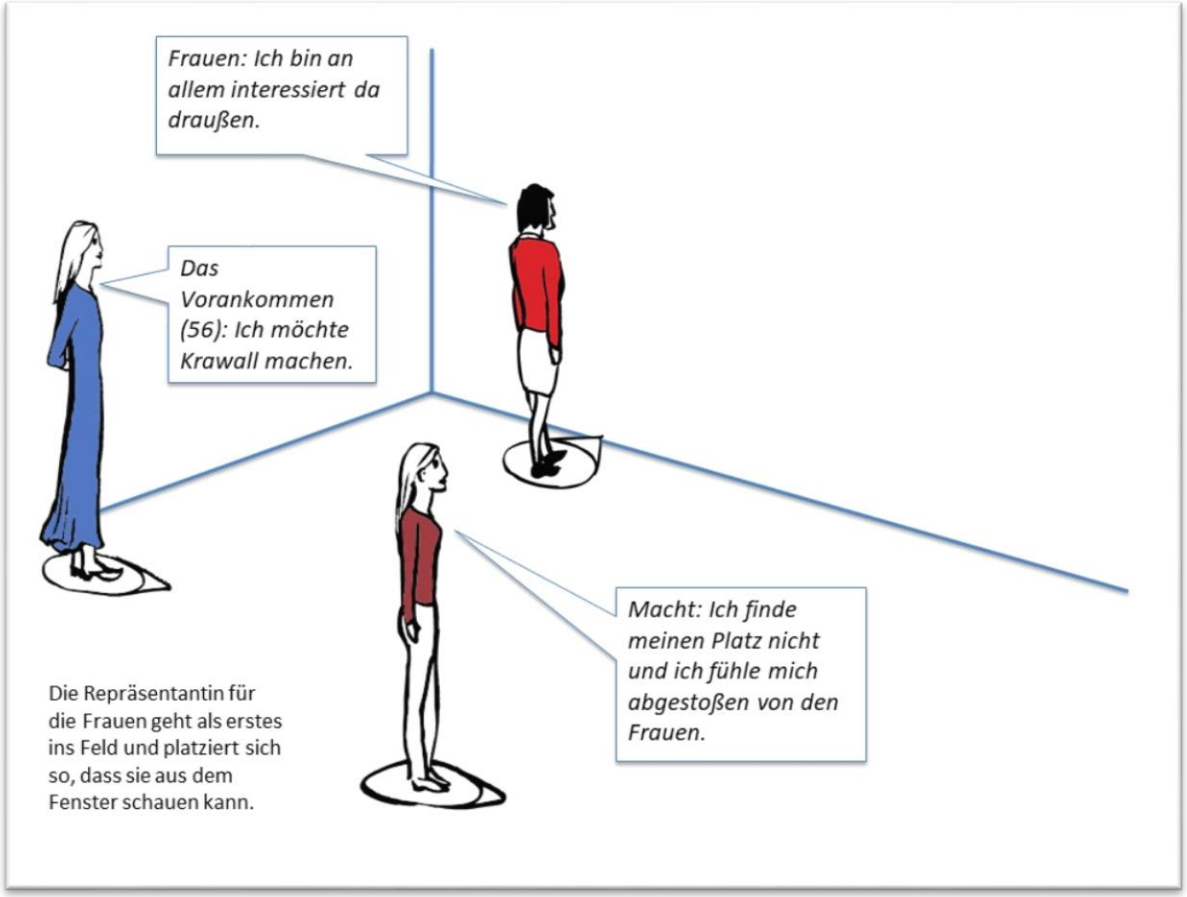
Uns interessiert der Spagat zwischen Verwirklichungen gesellschaftlicher Ebenbürtigkeit und persönlicher Entfaltung mit Lebensfreude und Kraft. Und welche Rolle dabei das Thema „Macht“ für uns Frauen spielt bzw. was es für uns Bezug auf das Thema Macht individuell und kollektiv zu lernen gibt.

Für die Kollektive Bewusstseinsaufstellung sammeln wir 73 Begriffe aus der Gruppe der Anwesenden:

ila Integrale LebensArchitekten
WIR GESTALTEN WANDEL

Sigrid Limberg-Strohmaier – Integrale Lebensarchitekten – Leiblstr.8 – 90431 Nürnberg – 0911-31 56 07
www.integrale-lebensarchitekten.de

Frauen & Macht – Kollektive Bewusstseinsaufstellung am 8.April 2019 beim Frauennetzwerk Fürth

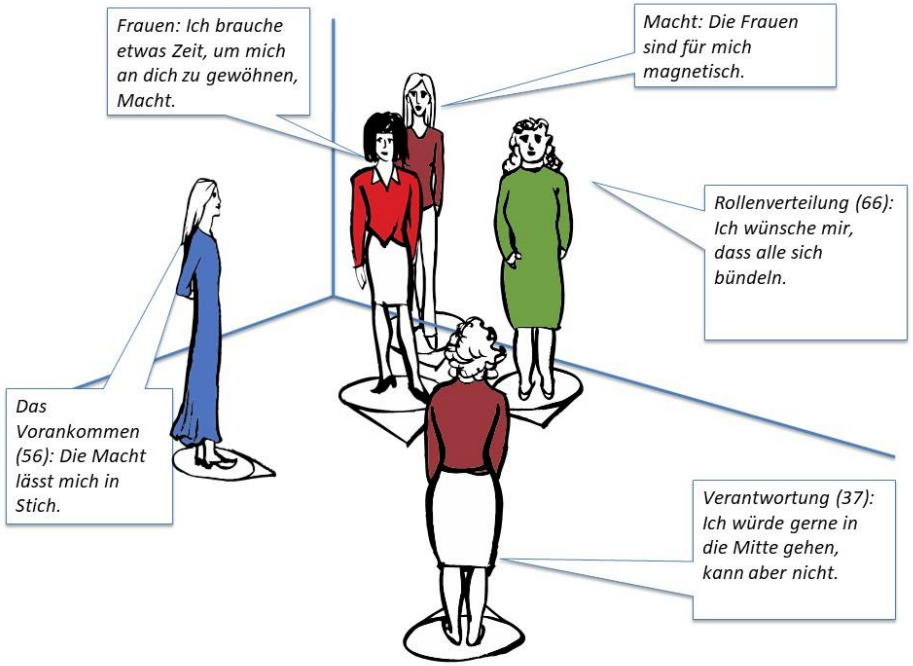


Kinesiologisch testen wir für **Bild 1 aus:**

Frauen, Macht und 56 (verdeckt: das Vorankommen)

Die ***Frauen*** gehen als erstes in Feld. Die Bezeichnung ***Macht*** ist zunächst (unbeabsichtigt) unter der Kleidung der Repräsentantin versteckt. Der Blick ins Freie ist zu Beginn wichtig für die ***Frauen***. Deren Stellvertreterin steht stabil, jedoch mit – über dem Herzen - verschränkten Armen. Die ***Macht*** geht den ganzen Raum ab, neugierig und interessiert, braucht Abstand und steht außerhalb des Feldes. Sie spricht von Interesse, aber keiner wirksamen Anziehung. Das ***Vorankommen*** (56) fühlt sich überhaupt nicht wohl, ihr Kiefer ist verspannt und sie möchte Krawall machen. Die ***Macht*** reagiert gelangweilt auf die Aussagen des(verdeckten) ***Vorankommens*** (56), sie fühlt sich davon überhaupt nicht animiert. Die ***Frauen*** hingegen überlegen, ob es Sinn machen würde „mal auf den Tisch zu hauen."

Bild 2: Frauen, Macht, Vorankommen(56), Rollenverteilung (66) und Verantwortung (37)



Sigrid Limberg-Strohmaier testet die Repräsentanten für das zweite Bild. In die Aufstellung kommen (verdeckt):

66 **Rollenverteilung ,** 37 **Verantwortung**

Die Stellvertreterin für die ***Frauen*** dreht sich zu den anderen um. Sie hat Nummer 66 anstatt 56 verstanden und musste dabei an die Route 66 denken. Das machte sie neugierig, denn es klingt nach Abenteuer.

Die ***Macht*** will jetzt dabei sein; sie will nicht mehr außerhalb des Feldes stehen – sie läuft das Feld ab und sucht sich einem neuen Platz. Die ***Macht*** stellt sich neben die ***Frauen*** und es entsteht angenehme Wärmegefühl zwischen den beiden.

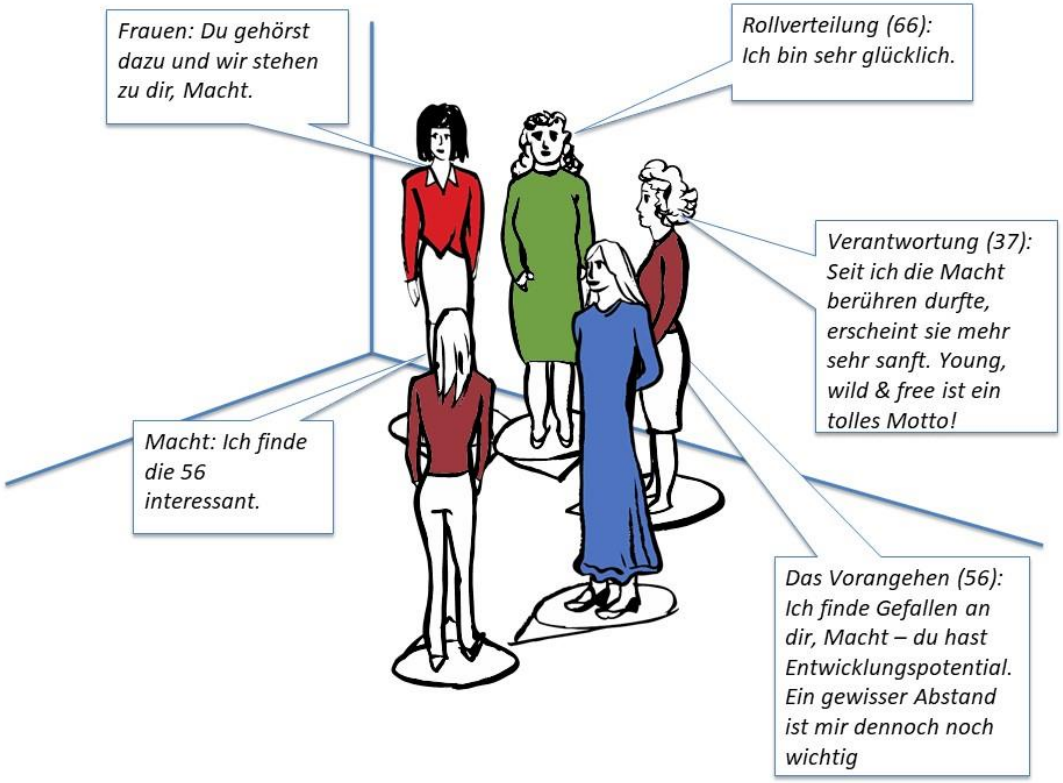
Das ***Vorankommen*** 56 entspannt sich zusehends; sie spürt noch ein Kribbeln in den Beinen und schaut nicht mehr stur auf die Wand, stattdessen fühlt sie sich jetzt beteiligt.

Die ***Verantwortung*** (37) hätte sich gerne in die Mitte gestellt, kann es aber nicht. Sie verspürt Kribbeln – Energie kommt in Bewegung - und schmunzelt, wenn sie ***Frauen*** und ***Macht*** gemeinsam sieht.

Der ***Rollenverteilung*** (66) geht es gut, sie steht gerne bei den ***Frauen*** – findet es nett, dass die ***Macht*** dazu gekommen ist. Die ***Macht*** ist wegen der ***Rollenverteilung*** (66) gekommen – sie scheint ein wichtiger Katalysator für die ***Macht*** zu sein. Die ***Frauen*** sind jetzt wesentlich entspannter: „Die ***Macht*** ist mir allerdings noch ein bisschen zu nah.“ Jetzt wirken die ***Frauen*** auf die ***Macht*** magnetisch: „Ich will mich anlehnen“. Die ***Frauen*** antworten: „Ich brauche ein bisschen Zeit, bis ich mich an dich gewöhne – dann bin ich gerne im Kontakt mit dir.“ ***Macht***: „Ich will jetzt innigen Kontakt.“

Als die ***Macht*** sich hinter die ***Frauen*** stellt geht es einfacher – die ***Macht*** stärkt jetzt den ***Frauen*** den Rücken, und kippt auch nicht mehr zu einer Seite. „Eine ***Macht***, die den Rücken stärkt, ist eine verinnerlichte Kompetenz, eine Haltung“, kommentiert Sigrid Limberg-Strohmaier.

Frauen & Macht – Kollektive Bewusstseinsaufstellung am 8.April 2019 beim Frauennetzwerk Fürth



Die ***Frauen*** und die ***Macht*** berühren und verbinden sich. Die ***Frauen*** finden diese Verbindung angenehm. Seit der Berührung kann die ***Verantwortung (***37) wieder ruhig stehen. Die ***Rollverteilung*** (66) verbindet sich jetzt mit der ***Verantwortung*** (37). Der ***Rollverteilung*** (66) geht's gut – sie hätte gerne alle ein bisschen näher zusammen. Ihr Vorschlag ist: „die ***Frauen*** in den einen Arm und die ***Verantwortung (***37) in den anderen zu nehmen" – sie findet die Verbindung zum ***Vorankommen*** (56) wichtig.

Die ***Macht*** wird unruhig und macht sich auf die Suche nach einem anderen Platz. Die ***Frauen*** sagen: „Du gehörst dazu und wir stehen zu dir, ***Macht***." Die ***Rollenverteilung*** (66) fühlt sich glücklich.

Die ***Verantwortung*** (37) startet zarte Annäherungsversuche an die ***Macht***. Die ***Macht*** fühlt sich gezügelt von der ***Verantwortung*** (37). Die ***Verantwortung*** (37) stellt fest: „Ich finde sie überraschend sanft."

Auch das ***Vorankommens*** (56) findet Gefallen an der ***Macht***, die immer mehr in die Kraft kommt. Das ***Vorankommens*** (56) möchte die ***Macht*** in den Arm nehmen: „***Macht,*** du hast Entwicklungspotential." Diese will nicht mehr weglaufen und stellt fest: „***Vorankommen*** *(56)* , du wirst immer interessanter."

Die ***Rollenverteilung*** (66) wünscht sich, dass „sich der Kreis schließen soll".

Der ***Verantwortung (***37) fällt auf, dass auf dem T-Shirt der ***Frauen*** „young, wild and free" unter dem Bild einer Pusteblume steht.

ila Integrale LebensArchitekten
WIR GESTALTEN WANDEL
Sigrid Limberg-Strohmaier – Integrale Lebensarchitekten – Leiblstr.8 – 90431 Nürnberg – 0911-31 56 07
www.integrale-lebensarchitekten.de

Es ist jetzt mehr Kontakt zwischen *dem* ***Vorankommen*** (56) und der ***Macht*** entstanden. Das ***Vorankommen*** (56) will nicht vereinnahmt werden und braucht Abstand. Alles braucht seine Zeit.

Nach der Aufstellung – in der Dialogrunde – war eine fröhliche, entspannte Stimmung in der Gruppe entstanden. Der gemeinsame Prozess war für alle spannend, anregend und hat ein Gefühl der Verbundenheit entstehen lassen.

Gruppen-Dialog im Anschluss an die kollektive Bewusstseinsaufstellung

Impulse aus den Rollen:

Stellvertreterin (SV) Rollenverteilung: „Die Verbindung von Macht und Vorankommen fand ich befremdlich – dennoch realistisch."

SV Verantwortung: „Macht bekommt ein anderes Gesicht, wenn sie von der Verantwortung berührt wird – das war auch für mich sehr berührend."

SV Macht: „Hat mich sehr erstaunt, dass ich so rumgeeiert bin. Erstmal gab es gar keinen Platz für mich. Das fand ich sehr seltsam, dass ich mich so abgestoßen (ausgesperrt) gefühlt habe. Erst durch die anderen Komponenten wurde eine Interaktion möglich. Der Magnetismus der Frauen hat mich später sehr fasziniert."

SV Frauen: „Habe lange überlegt, das T-Shirt (young, wild & free) zu wechseln – war wohl genau richtig, dass heute zu tragen. "

SV Vorankommen: „Die Macht hat nicht geschadet, sondern einfach nur stabilisiert."

SV Macht: „Ich habe gemerkt, ich kann auch im Hintergrund sein – muss nicht mehr so vordergründig sein."

Sigrid Limberg-Strohmaie: „Die innere Haltung ist eine neue Qualität von Macht. Erst verinnerlichen und dann nach außen zeigen: es ist ein Prozess. Wir sind noch an die 2. Reihe gewöhnt."

SV Rollenverteilung: „Ich habe immer versucht alle zu verbinden. Das Verbinden … dessen müssen wir uns bewusstwerden." Sie erzählt von ihren persönlichen Erfahrungen in der Arbeit mit männlichen Jugendlichen mit Migrationshintergrund, die andere Rollenverteilungen gewöhnt sind. Es erfordert Stehvermögen andere Rollenverteilungen durchzusetzen, wie zum Beispiel Beteiligung an Hausarbeit. Das wichtigste war dranzubleiben und zu überzeugen und sich gegen Machspiele zu behaupten und Verantwortung für meine Leitungsaufgabe zu übernehmen und sich nicht zu drücken. „Unterschiedliche Rollen sind in dieser Hinsicht wichtig."

SV Vorankommen: „Aufbrechen war genau mein Begriff. Mir geht es oft nicht schnell genug. Ich habe mich von der Macht zeitweise in Stich gelassen gefühlt. Die Zartheit der Macht hat mich fasziniert. Toll, dass die Macht hinter den Frauen steht – da ist sie genau richtig. Wertzuschätzen, dass sie da ist, ist sehr wichtig."

SV Rollenverteilung: „Erst als die Verantwortung präsent war, hat sich die Macht gewandelt; sie diente als Katalysator. Verantwortung übernehmen sorgt dafür, an Ansehen zu gewinnen."

SV **Vorankommen:** „Ich bin mir erst so alleine vorgekommen."

Leitung: „Das kennen Frauen derzeit sehr gut ;-)."

Weitere Erkenntnisse aus der Abschlussrunde: kollektives Erbe an Konflikten zwischen Mann und Frau (z.B. Bruder und Schwester, Mutter und Sohn usw.), Vorurteile, die sich etabliert haben (z.B. Streitkultur von Männern und Frauen) bzw. deren Projektionen, die uns den eigenen Seelenfrieden rauben

Aktuell: Werte- & Bewusstseinswandel (Anfang der Veränderung: Immer bei mir/uns selbst.)

Schlüssel: Verbundenheit (und Verantwortung) wahrnehmen, nicht im Opfer hängen bleiben, sondern handeln – und neue Erfahrungen machen Verbundenheit gibt Kraft.

Die Macht bekommt ein anderes Gesicht, wenn sie von der Verantwortung berührt wird

Kommentar von Sigrid Limberg-Strohmaier mit der Bitte um Ergänzung

Die kollektive Bewusstseinsaufstellung ließ uns einen interessanten Wandlungsprozess der Macht aus weiblicher Sicht miterleben. Zunächst zeigten die Frauen kein Interesse an der Macht, stattdessen schauten sie aus dem Fenster, die Hände über dem Herzen verschränkt und ließen sich ablenken von dem, was sich auf der Straße abspielte. Die Repräsentantin der Macht hatte ihre Rollenbezeichnung unter einer Weste versteckt. Beim Vorankommen zeigt sich Unwohlsein und Handlungsbedarf. Das wirft für mich die Frage auf, "Wie oft drücken sich Frauen vor der Auseinandersetzung mit dem Thema Macht?" und erst wenn das eigene Vorankommen gefährdet ist, entsteht eine Motivation sich damit auseinander zu setzen. Interessanter Weise beeindruckt die Macht „Krawall machen" und „auf den Tisch hauen" überhaupt nicht. Erst als die Rollenverteilung und die Verantwortung ins Feld kommen beginnt sich die Macht überhaupt ins Feld zu bewegen. Darin sehe ich, dass es wichtig ist Rollenverteilungen zu hinterfragen, neue Rollen einzunehmen, wie zum Beispiel Leitungspositionen und Verantwortung für praktisches Handeln zu übernehmen. Konkretes Positionieren nach Außen (in der Beziehung, Familie und im Beruf) bringt uns Frauen in Kontakt mit dem Thema

Macht. Offensichtlich beginnt damit ein Transformationsprozess der Macht. Zunächst lehnt sie noch etwas schief neben den Frauen. Sicher müssen wir in diese Themen erst noch hineinwachsen.

Als die Macht hinter den Frauen steht, stärkt sie die Frauen und wird selbst stark. Das sehe ich als einen Integrationsprozess an, aus den Erfahrungen, die wir aus der kollektiven Geschichte (unserer Ahninnen) und unseren persönlichen Lebenserfahrungen mit unserer eigenen Macht machen. Daraus entsteht eine neue aufrechte Haltung. Frauen haben Kompetenzen verinnerlicht und gehen gestärkt aus diesem Integrationsprozess hervor. Die Rollenverteilung hat eine stark integrative Wirkung. Ihr ist die Verbindung zur Verantwortung und zum Vorankommen wichtig. Es scheint uns Frauen weiter zu bringen ganz praktisch in unserem Wandlungsprozess immer wieder Rollenverteilungen zu hinterfragen und bereit zu sein aus der zweiten Reihe in verantwortliche Positionen zu wechseln.

Abenteuer und Lebenslust motiviert uns dabei ungemein, denn Reisen ins Unbekannte können spannend und inspirierend sein. Jedenfalls wesentlich lebendiger als die Zuschauer- oder distanzierte Beobachterposition einzunehmen (siehe Anfang Frauen schauen aus dem Fenster). Dazu gehört beherzter Mut und die Bereitschaft sich einzulassen. Die neue Macht (nach dem Prozess) fühlt sich überraschender Weise sanft an. Es sind wohl neue innere Qualitäten für Veränderungen im Außen wichtig, deren Entfaltung Zeit braucht.

In dem Wort **Macht** steckt ja auch das Verb **machen** und das scheint mir ein ganz wesentliches Ergebnis der Aufstellung zu sein: wir eignen uns unsere Macht durch Handeln im Außen an und nicht durch das Reden darüber. Das bringt uns Frauen in einen Entwicklungsprozess, der nicht nur mit neuer Lebendigkeit gekoppelt ist, sondern auch mehr innerer Freiheit. Das strahlt aus und setzt viele Impulse, wie die Samenschirmchen der Pusteblume (auf dem T-Shirt der Frauen) symbolisieren. Wir sähen und gestalten mit unserer neuen, sanften Macht nach dem Motto young, wild, free (auf dem T-Shirt der Frauen)