

## Der Lebens-Integrations-Prozess: Aufstellungsarbeit mit den Lebensstufen

### Theoretischer Hintergrund

Der Lebens-Integrations-Prozess (LIP) ist ein neues Verfahren in der Aufstellungsarbeit. Er unterstützt die Wahrnehmung und Stärkung des SELBST im Hier und Jetzt. Dies geschieht, indem man von der Gegenwart her die vergangenen Phasen der eigenen Biographie anschaut und würdigt. Man lässt sie unverändert so, wie sie waren, ob schön oder schrecklich. Dafür gibt es einen einfachen Grund: sie sind vorbei und man ist noch da. In dieser Perspektive kann jede Biographie zur Kraftquelle für die Gegenwart werden, so ungewöhnlich dies zunächst vielleicht klingen mag.

Dr. Wilfried Nelles hat den Lebens-Integrations-Prozess auf der Grundlage seines Modells von der Evolution des Bewusstseins entwickelt. Das Modell beschreibt, wie sich unser Bewusstsein in sieben klar abgrenzbaren Stufen herausbildet, beginnend bei der Zeit im Mutterleib (1), gefolgt von der Kindheit (2), der Jugend (3), dem Erwachsensein (4), dem reifen Erwachsensein (5), dem Alter (6) und dem Tod bzw. der Erleuchtung (7). Diese Bewusstseinsstufen formen sich individuell wie kollektiv sowohl in Erfahrungen des Gelingens als auch beim Überleben von Abhängigkeit und Bedrohung. Sie enthalten je spezifische Entwicklungsaufgaben und entfalten dabei ein typisches Selbst- und Weltbild, verbunden mit eigenen Kommunikationsweisen, Ordnungen und Fähigkeiten. Jede weitere Bewusstseinsstufe enthält in sich alle Vorangegangenen.

### Praktische Aufstellungsarbeit mit dem LIP

Hier geht es um Unterstützung eines klaren Gefühls für sich selbst in der Gegenwart. So schaut man vom gegenwärtigen Platz des Erwachsenen (Position 4) zunächst auf den Stellvertreter/die Stellvertreterin für die eigene Zeit im Mutterleib (Position 1). Sie/er zeigt mit hoher Präzision, welche dort erlebte Geborgenheit oder auch Bedrohungsreaktion noch aktiv ist und bisher vielleicht im Schatten lag. Außerdem kann auf der „Eins“ unsere innere Vision erscheinen. Sie entspricht dem „Leben, *mit* dem wir geboren werden“ im Unterschied zum Leben „der Leute und Ort, *bei* denen wir geboren wurden“ (James Hillman). Die Schatten des Lebens „bei den Leuten und Orten“ erscheinen häufig bei den Stellvertretern/Stellvertreterinnen für Kindheit (Position 2) und Jugend (Position 3), ebenso die kindlichen bzw. jugendlichen Überlebensstrategien, welche heute noch aktiv sind.

Das Schauen aus der Distanz, vom sicheren Platz der Gegenwart aus, verbunden mit dem körperlich fühlbaren Echo des Damaligen, wirkt offenbar lösend, klärend und entspannend. Es zeigt sich: gegenwärtige Probleme haben ihre Ursache nicht in vergangenen Erfahrungen an sich, sondern in unserem aktuellen Verhältnis zu ihnen. Dieses Verhältnis steht im Mittelpunkt des LIP.

### Perspektiven und Potential

Mit dem Lebens-Integrations-Prozess wird das emotionale Erwachsensein langfristig gestärkt. Innerlich erwachsene Menschen haben sich von ihrer Kindheit und Jugend gelöst, aber nicht, indem sie sie abgeschnitten und „losgelassen“ haben, sondern indem sie sie ganz in sich aufgenommen, also integriert haben. In diesem Sinne sind erwachsene Menschen mit sich selbst allein. Zentrale Vorgänge dieser Arbeit sind: Anschauen und Würdigen früher notwendiger Überlebensleistungen.

Dies verschiebt den Fokus von Defizit/Pathologie zur genau darin erscheinenden Ressource, vom Zirkel aus Problemen und Lösungsversuchen zum „sich vom Problem lösen lassen“, von systemischer Abhängigkeit zu innerer Freiheit. Man gewinnt sich selbst, indem man nicht weiter an sich arbeitet, sondern sich so sein lässt, wie man im Zusammenwirken seiner Biografiefaktoren geworden ist.

Einmal verinnerlicht, lässt sich diese Perspektive sicherlich auch in anderen Beratungs- und Therapiefeldern gewinnbringend anwenden, unabhängig von der Aufstellungsmethode selbst.

### Literatur zum Lebens-Integrations-Prozess und dem zugrundeliegenden Bewusstseinsmodell

- Wilfried Nelles, Thomas Geßner: Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Der Lebens-Integrations-Prozess in der Praxis. Innenweltverlag Köln, 2014. (siehe Kongressbuchhandlung)
- Wilfried Nelles: Umarme dein Leben. // Ders.: Das Leben hat keinen Rückwärtsgang.