

VERBORGENES sichtbar machen

von Andrea Semper

Jede/r von uns wurde in ein bestimmtes Familiensystem hineingeboren. In welches, können wir uns nicht aussuchen – aber eins gilt für alle: es wirkt, und zwar ein Leben lang! Wer dieses „Wirken“ ignoriert, verleugnet oder bekämpft, wird früher oder später scheitern, möglicherweise unglücklich, depressiv oder gar krank werden. Denn was hier wirkt, sind die „Ordnungen der Liebe“ – und die gilt es bewusst zu machen, zu akzeptieren, respektieren und integrieren. Das Familien-Aufstellen kann dabei helfen...

Was in Familien wirkt

Krankheiten, Ängste, Depressionen, Suchtverhalten, Beziehungsprobleme, geschäftliche Misserfolge... all das und noch viel mehr kann seine Ursache in lange zurück liegenden Familienereignissen haben. Beim Familienstellen können diese Zusammenhänge aufgedeckt und sichtbar gemacht werden. Der deutsche Psychoanalytiker Bert Hellinger hat die Methode zwar nicht „erfunden“, aber er entwickelte sie wesentlich weiter und gilt heute als Begründer des „Geistigen Familienstellens“. Es basiert auf zwei grundsätzlichen Ordnungsprinzipien der Liebe, die in allen Familien wirken:

1. Das Gesetz der Gleichheit bedeutet, dass JEDES (blutsverwandte) Familienmitglied das gleiche Recht auf

Zugehörigkeit hat – also auch vergessene, verleugnete oder „verstoßene“ Angehörige, abgetriebene oder verstorbene Kinder, und auch all jene, die vor uns gegangen sind und nicht mehr leben.

2. Das Gesetz der Rangordnung bezieht sich auf die zeitliche Abfolge: Wer zuerst da war, hat Vorrang. Das ist zuweilen schwer nachzuvollziehen, wird aber am verständlichsten bei der Eltern-Kind-Beziehung: Das Eltern-Paar war zuerst da, daher sind Vater und Mutter die (verantwortlichen) Gebenden, und die Kinder die Nehmenden.

Das Streben nach Ausgleich

Diese zwei „Naturgesetze“ sind prinzipielle Kräfte in jedem Familienverband. Und auch wenn diese Kräfte in unserer

modernen, westlichen Kultur weitgehend ignoriert werden – sie wirken trotzdem und haben als Ziel immer den Ausgleich. Ein Beispiel dafür ist etwa eine Scheidungssituation, in der die Eltern nur streiten und mit ihrem Rosenkrieg beschäftigt sind. Dann fühlt sich das Kind möglicherweise verantwortlich, will zwischen den Eltern vermitteln – und „kippt“ damit die Rangordnung. Es handelt zwar aus Liebe, stellt sich aber unbewusst „über die Eltern“, weil es eine Aufgabe übernimmt, die ihm nicht zusteht (und der es gar nicht gewachsen ist). Wird diese Rollenverschiebung nicht erkannt, findet die kindliche Seele irgendwann einen „Ausgleich“, indem sich das Kind auffällig verhält, gesundheitliche oder Lern-Probleme bekommt, depressiv oder krank wird.

Anderes Beispiel: Der Tod eines Familienmitglieds setzt den Angehörigen so zu, dass sie kaum mehr über den Verstorbenen sprechen, um sich nicht mit dem Schmerz zu konfrontieren. Dadurch gerät er nach und nach in Vergessenheit, und in den nachfolgenden Generationen weiß niemand mehr, dass es diesen Menschen überhaupt gegeben hat. Das ist ein Verstoß gegen das Gesetz der Gleichheit, denn auch den Toten gebührt ihr Platz im Familiensystem. Um diese Lücke zu schließen, wird oft jene ausgleichende Energie aktiv, die Hellinger das „Familiengewissen“ nennt. Dann übernimmt beispielsweise ein Enkel unbewusst diesen Platz und erlebt ein ähnliches Schicksal wie der Großvater. Hellinger spricht in so einem Fall von „Verstrickung“. Das Schicksal eines anderen zu tragen, nimmt einem die Kraft für das eigene Leben und kann schwer wiegende Folgen haben: nicht selten werden die Betroffenen körperlich oder psychisch krank. Im Grunde genommen tragen sie damit aber zum Wohl des gesamten Familiensystems bei, weil sie auf etwas hinweisen, das nicht in der Ordnung ist. Solche und andere unterschwellig wirkenden Kräfte, Bindungen und Muster können in Familienaufstellungen sichtbar gemacht und gelöst werden.

Bewusst hinschauen

Ulrike M. hat diese Chance genutzt, um das schwierige Verhältnis zu ihrem 23-jährigen Sohn zu verstehen und zu verbessern. Als er 6 Jahre alt war, hat sie sich von seinem Vater scheiden lassen – danach hatte sie einen neuen Lebensgefährten, der aber vor einem Jahr verstorben ist.

Bei der Aufstellung übernehmen drei Personen aus der Gruppe die stellvertretenden Rollen für Ulrike, ihren Sohn und dessen leiblichen Vater. Sie melden sich freiwillig und wissen nichts über die von ihnen dargestellten Personen und deren Geschichte. Beim „Geistigen Familienstellen“ greift der leitende Aufsteller fast gar nicht ins Geschehen ein: Es genügt, die Rollen zu definieren – und die Stellvertreter lassen sich einfach von der Energie führen, die Hellinger das „wissende Feld“ nennt. Sie handeln nicht aktiv, sondern rein intuitiv, werden sozusagen von dieser Energie bewegt. Hin- und Wegbewegungen, Körperhaltungen, Blicke – all dies passiert von selbst und entzieht sich der Kontrolle des Einzelnen. So entsteht ein Bild, das einem lebendig gewordenen Stammbaum gleicht und bei genauerem Hinsehen aufzeigt, was bisher im Verborgenen gewirkt hat. Unser Verstand wird in diesen Momen-

ten völlig still, weil er nicht erfassen kann, was hier passiert. In der geistigen Aufstellung wird auch so gut wie gar nicht gesprochen, denn „*Wer spricht, schaltet den Verstand ein und kann die Gefühlsimpulse nicht mehr so gut wahrnehmen*“, erklärt die Aufstellungsleiterin.

Unbewusste Lösungsprozesse

Ziel einer Aufstellung ist es, verdrängte, unerledigte Situationen aus der Familiengeschichte zu einem guten Abschluss zu bringen, sie zu lösen. Oftmals geht es ums Verzeihen: Kinder verzeihen ihren Eltern und „geben ihnen zurück“, was sie für sie getragen haben – Eltern übernehmen wieder Eigenverantwortung für diese Dinge und entlasten damit ihre Kinder. Oder es geht um Abschied, wie bei Ulrike:

Ulrikes „Sohn“ und sein „Vater“ suchen sofort Kontakt und stellen sich nahe zueinander, jedoch mit Abstand zur „Mutter“. Ulrikes Stellvertreterin ist nicht fähig, den Blick ihrem Sohn zuzuwenden, sondern schaut wie gebannt zu Boden... als würde dort ein Toter liegen. Eine weitere Person aus der Gruppe legt sich genau an jene Stelle auf den Boden, worauf Ulrikes Stellvertreterin plötzlich heftig zu weinen beginnt. Wieder ein Zeichen für die

Die Stellvertreter handeln nicht aktiv, sondern rein intuitiv. Es genügt, die Rollen zu definieren – und schon werden die Menschen von einer Energie bewegt, die Hellinger das „wissende Feld“ nennt.



starke Wirkung des „wissenden Feldes“, denn sie kennt ja weder die Familiengeschichte noch den Toten. Aber die Gefühle drängen eindeutig auf Erlösung – die in Ulrikes Fall offenbar im endgültigen Abschiednehmen vom verstorbenen Lebensgefährten liegt. An dieser Schlüsselstelle nimmt die Aufstellungsleiterin die Stellvertreterin aus der Aufstellung heraus und holt Ulrike selbst herein, die bis dahin alles von außen beobachtet hat. Ulrike begegnet in dem Repräsentanten noch einmal ihrem toten Lebensgefährten, kann noch einmal den verdrängten Schmerz fühlen und letztendlich endgültig Abschied von ihm nehmen.

Später erzählt Ulrike von einer großen inneren Erleichterung und einem Einverständnis nach dieser Begegnung. Und offenbar wurde durch diese Befreiung auch etwas zwischen Mutter und Sohn gelöst: Als Ulrike nach dem Seminar nach Hause kam, wurde sie von ihrem Sohn mit einem gemeinsamen Abendessen begrüßt. Zum ersten Mal in seinem Leben hatte er für sie beide etwas gekocht.

Wissendes Feld und höhere Kräfte?

Zugegeben: Was in Familienaufstellungen geschieht, mutet ein wenig wie Zauberei an. Max B., erfolgreicher Manager, war der typische Zweifler gegenüber solch unerklärlichen Dingen. Skeptisch abwartend sah er den anderen Aufstellungen zu. In den emotionalen Reaktionen der Darsteller vermutete er bloß „inszeniertes Theater“ – weshalb er bei seiner eigenen Aufstellung ganz gezielt Stellvertreter-Personen aussuchte, die garantiert nichts von ihm wussten. „Dann habe ich gesehen, dass es sehr viel mehr gibt, als wir glauben. Ich habe selbst diese starke Bewegung und Emotionen gespürt. Es war faszinierend, wie schnell sich ein Lösungsbild zeigte, das mich überrascht und tief berührt hat.“

Max hat auch die Intuition der Aufstellungsleiterin beeindruckt. In scheinbar ausweglosen Situationen hat sie durch passende Sätze, Hereinholen neuer Darsteller oder auch Beendigung einer Aufstellung immer im Sinne einer guten Lösung gehandelt. Ihr Lehrer und Vor-



bild Bert Hellinger nennt als wesentliche Voraussetzung für diese Arbeit die Verbindung des Aufstellungsleiters mit dem wissenden Feld und seiner eigenen Intuition. Er betont immer wieder: „Ich gebe nichts vor. Wenn ich die Darsteller sein lasse, so dass sie sich von selbst bewegen, wird etwas zusammengeführt, das vorher getrennt war. Familienaufstellung ist eine Bewegung hin auf Frieden.“

Mit dieser Einstellung macht sich Hellinger natürlich nicht nur Freunde. Begriffe wie „höhere Kraft“, „wissendes Feld“ und „Intuition“ sind einfach zu unbegreiflich und wissenschaftlich nicht nachvollziehbar. Der Biologe Rupert Sheldrake, der Hellingers Arbeit selbst erlebt hat und sehr schätzt, spricht vom lebendigen Universum mit eigenem Gedächtnis. Mit seiner Theorie des „morphogenetischen Feldes“ meint er dasselbe wie Hellinger mit dem „wissenden Feld“. Warum Hellinger nicht mehr auf die klassisch-systemische Art Familienaufstellungen macht, hat den gleichen Grund, weshalb wir nicht mehr mit Vierteltelefonen telefonieren: Alles hat seine Zeit, entwickelt sich weiter, und es ist nicht das eine besser und das andere schlechter.

Die Kraft unserer Wurzeln

Die Einsatzmöglichkeiten dieser Methode sind heute vielfältig. Neben der mittlerweile weit verbreiteten Familienaufstellung werden auch Aufstellungen für Firmen angeboten. Hellinger stellt sogar Anliegen von ganzen Län-

dern und Volksgruppen auf, wo es um Rassismus und Krieg geht, und leistet damit auf unkonventionelle Art Friedensarbeit. Auch Objekte, Gefühle und Persönlichkeitsanteile können aufgestellt werden. Die Wirkung ist immer die gleiche: Wenn sich lange Unterdrücktes gelöst hat, spüren wir den Rückhalt unserer Ahnen und Familien, werden uns unserer Wurzeln bewusst, und die Lebenskraft kann wieder frei fließen. Beim Familienstellen verwandeln sich Verurteilungen und Ablehnung in Verständnis und Wertschätzung. Und es kommt nicht selten vor, dass dann auf einmal vergilbte Familienfotos hervorgekramt, liebevoll eingerahmt und an die Wand gehängt werden. Weil etwas heilen konnte.

infos & literatur

Andrea Semper

Jg. 1965, arbeitet als freie Journalistin, ist ausgebildete Sozialpädagogin und beschäftigt sich seit langem mit dem Thema Familienstellen.

Gemeinsam mit der Aufstellungsleiterin Angela

Gangl hat sie ein Buch zum Thema „Geistiges Familienstellen“ geschrieben.

Kontakt: andrea.sempere@gmx.at



Weiterlesen:

Bert Hellinger hat über 80 Bücher geschrieben – hier nur eine Auswahl:

- **Das geistige Familien-Stellen.** Ein Überblick. (Hellinger Publications, 2010)
- **Ordnungen der Liebe.** Ein Kursbuch. (Carl Auer-Verlag, 2013)
- **Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen.** (Carl Auer-Verlag, 2015)

Bücher von anderen Autoren:

- **Familienstellen als sichtbar gewordene Liebe** von Angela Gangl (novum Verlag, 2015)
- **Was ist nur los mit mir? Krankheitssymptome und Familienstellen** von Ilse Kutschera und Christine Schäffer (Kösel, 2012)

Familienstellen im Internet:

- www.hellinger.com
- www.freiraum-gangl.com
- www.hanspetersamhaber.com
- www.dasneuefamilienstellen.at