

METHODIK

Ein Familienverband oder -konflikt kann mit Menschen, aber ebenso mit Figuren in Szene gesetzt werden.

OHNE WURZELN KEINE FLÜGEL

GERNE WÜRDEN WIR FAMILIENSTREITIGKEITEN EIN ENDE SETZEN. ABER WIE FERNGESTEUERT FINDEN WIR UNS IMMER WIEDER IM HAMSTERRAD VON WUT, VORWÜRFEN ODER SCHULDGEFÜHLEN. EINE FAMILIENAUFSTELLUNG ZEIGT, WAS UNS DABEI STEUERT.

von ANDREA SEMPER, Fotos LUKAS ILGNER

Sie lieben Ihre Familie? Oder Sie wollen eher nichts mit ihr zu tun haben? Egal welche Einstellung jemand zu seiner Familie hat, familiäre Bindungen und Traditionen wirken, und Schicksale wiederholen sich von Generation zu Generation, selbst wenn Tausende Kilometer Entfernung zwischen Eltern und Kindern liegen. Krankheiten, Ängste, Depressionen, Süchte, Beziehungsprobleme oder geschäftliche Erfolglosigkeit können ihre Ursache in lange zurückliegenden Familienereignissen haben.

WAS UNBEWUSST IN ALLEN FAMILIEN WIRKT

Diese Zusammenhänge entdeckte der heute 87-jährige deutsche Psychoanalytiker Bert Hellinger, der als Begründer der

systemischen Familienaufstellung gilt. Er spricht von zwei grundsätzlichen Ordnungsprinzipien, die in allen Familien wirken: dem Gesetz der Gleichheit und dem Gesetz der Rangordnung. Beide sind immer Ordnungen der Liebe. Nach dem Gesetz der Gleichheit hat jedes Familienmitglied das gleiche Recht auf Zugehörigkeit, auch ausgeschlossene oder vergessene Angehörige, abgetriebene Kinder, Verstorbene und jene, die von der Familie schuldig gesprochen wurden. Nach dem zweiten Ordnungsprinzip gibt es in jeder Familie eine Rangordnung gemäß der Dauer der Zugehörigkeit. Jene, die früher da waren, haben Vorrang vor denen, die später hinzukamen. So sind die Eltern die Großen, die geben, und die Kinder die Kleinen, die nehmen. ▶

BEWEGENDE FAMILIENSCHICKSALE

Beide Ordnungsprinzipien sind in unserer Kultur weitgehend aus dem Bewusstsein verbannt. Trotzdem wirken sie und haben als Ziel immer den Ausgleich. Wenn zum Beispiel eine Scheidung im Streit verläuft, fühlt sich das Kind möglicherweise verantwortlich und will vermitteln. Unbewusst zeigt es auf, dass etwas nicht in Ordnung ist. Es handelt aus Liebe, stellt sich aber über die Eltern und verletzt damit die Rangordnung, was negative Auswirkungen haben kann. Das Kind wird krank, auffällig oder bekommt Lernschwierigkeiten. Stirbt ein Familienmitglied, kann das für die Angehörigen so schlimm sein, dass sie kaum mehr über den Verstorbenen sprechen, um sich nicht wieder mit dem Schmerz zu konfrontieren. Es ist, als ob er in Vergessenheit geraten wäre. In den nachfolgenden Generationen weiß niemand mehr von ihm. Das ist ein Verstoß gegen das Gesetz der Gleichheit, denn auch Toten gebührt ihr Platz im Familiensystem. Eine Energie, die Hellinger das Familiengewissen nennt, wird aktiv, um die Lücke zu schließen. So kann es sein, dass ein Enkel unbewusst diesen Platz übernimmt und ein ähnliches Schicksal wie der Großvater lebt. Hellinger spricht in so einem Fall von Verstrickung. Das Schicksal eines anderen zu tragen kann aber die Kraft für das eigene Leben nehmen und in Folge schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Die Aufstellungsleiterin Angela Lindner hat die Erfahrung gemacht, dass viele psychisch Erkrankte die Rolle von Verstorbenen übernommen haben. Lindners Blickwinkel auf diese Menschen, die von der Gesellschaft als anders oder behindert wahrgenommen und oft ausgeschlossen werden, ist einer, der nachdenklich stimmt: »Jemand, der das Schicksal eines anderen Menschen übernimmt, trägt zum Wohl des gesamten Familiensystems bei, da er auf etwas hinweist, das nicht in der Ordnung ist. Statt ihn wegen seiner psychischen Erkrankung auszuschließen, sollten wir bewusst hinschauen, was er uns aufzeigen will.«

Wenn alle in die gleiche Richtung blicken, heißt das, sie schauen auf jemanden, der in der Familie ausgeschlossen oder vergessen worden war.

Bert Hellinger

ENDLICH HINSCHAUEN

In Familienaufstellungen, die meist als Seminare angeboten werden, können sich unterschwellig wirkende Bindungen und Muster zeigen und gelöst werden. Ulrike will das schwierige Verhältnis zu ihrem 23-jährigen Sohn verstehen und lösen. Von seinem Vater ließ sie sich scheiden, als der Sohn sechs Jahre alt war. Vor einem Jahr ist ihr neuer Lebensgefährte gestorben. Drei Personen aus der Gruppe übernehmen als Stellvertreter die Rollen für Ulrike, ihren Sohn und dessen Vater. Sie kennen die von ihnen dargestellten Personen und deren Geschichte nicht. In der klassisch-systemischen Familienaufstellung weist der Aufsteller jedem einzelnen Stellvertreter einen bestimmten Platz zu. Nicht so bei der von Bert Hellinger weiterentwickelten Form der geistigen Familienaufstellung.



Hier lassen sie sich von der Energie führen, die Hellinger das wissende Feld nennt. Die Stellvertreter für Ulrikes Familie spüren, wie sie von einer Bewegung erfasst werden, ohne dass sie diese aktiv steuern können, sie werden bewegt. Sohn und Vater suchen sofort Kontakt und stellen sich nahe zueinander, jedoch mit Abstand zu Ulrike, der Mutter. Diese ist nicht in der Lage, den Blick ihrem Sohn zuzuwenden. Sie schaut wie gebannt auf den Boden. Hin- und Wegbewegungen, Körperhaltungen, Blicke – all dies passiert von selbst und entzieht sich der Kontrolle des Einzelnen. Das Bild, das entsteht, gleicht einem lebendig gewordenen Stammbaum und zeigt, was in einer Familie bisher im Verborgenen gewirkt hat. Unser Verstand wird in diesen Momenten völlig still, weil er nicht erfassen kann, was hier passiert. In der geistigen Aufstellung wird so gut wie nicht gesprochen. »Wer spricht, schaltet den Verstand ein und kann die Gefühlsimpulse nicht mehr so gut wahrnehmen«, berichtet Angela Lindner aus ihrer Praxis.

DER PROZESS DER LÖSUNG

Ziel einer Aufstellung ist es, unerledigte Situationen aus der Familiengeschichte, die verdrängt wurden, zu einem guten Abschluss zu bringen, sie zu lösen. Oftmals geht es um Versöhnung oder Abschied. Kinder geben Eltern zurück, was sie für diese getragen haben, Eltern übernehmen wieder die Verantwortung für diese Dinge und entlasten damit ihre Kinder. In Ulrikes Aufstellung geht es zwar um das Verhältnis zum Sohn. Dass Ulrikes Stellvertreterin so gebannt zu Boden blickt, zeigt allerdings, dass sie auf einen Toten schaut. Eine Person aus der Gruppe legt sich an jene Stelle auf den Boden, wohin Ulrikes Stellvertreterin heftig zu weinen. Wieder ein Zeichen für die starke Wirkung des wissenden Feldes, denn sie kennt weder die Geschichte noch den Toten. Durch sie zeigen sich, so wie durch alle Repräsentanten, die Gefühle, die im Unbewussten wirken und auf Erlösung drängen. Hier ist ▶

DER PROZESS
Der Aufstellungsleiter lässt den Geschehnissen erst mal seinen Lauf und greift nur behutsam ein.



lavera

NATURKOSMETIK

25
Jahre
JAHRE

Natur/ pur

Für strahlend schöne,
sichtbar gestraffte Haut



Natur pur, zum Beispiel mit der **MY AGE Aufbauenden Tagespflege**. Die Natur-Formel mit Hyaluronsäure, weißem Bio-Tee und Karanjaöl versorgt die anspruchsvolle Haut ab 30 intensiv mit Feuchtigkeit. Sie schenkt einen strahlenden Teint und einen spürbaren Anti-Aging Effekt. **Natur pur – lavera, der Schönheits- und Duftexperte aus der Natur.**
www.lavera.de

lavera. wirkt natürlich schön.

Was ich im Zorn loswerden will,
kommt durch die Hinterfür
zu mir zurück.

Bertold Ulsamer
Psychotherapeut, Autor

der endgültige Abschied vom verstorbenen Lebensgefährten noch offen geblieben. 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 verstorbenen Lebensgefährten und kann, indem sie den Schmerz fühlt, endgültig Abschied von ihm nehmen. Sie erzählt später, dass sie nach der Begegnung große Erleichterung und Einverständnis gespürt hat.

ÜBERRASCHENDE UND HEILSAME WIRKUNG

Was in Familienaufstellungen geschieht, mutet ein wenig wie Zauberei an. Der erfolgreiche Manager Max B. war ein typischer Zweifler gegenüber solch unerklärlichen Phänomenen. Skeptisch abwartend sah er den anderen Aufstellungen zu. Als er die emotionalen Reaktionen der Darsteller sah, dachte er, das sei eine Inszenierung. Für seine Stellvertreter suchte er deswegen gezielt Personen aus, die von ihm nichts 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.« Ihn hat auch die Intuition der Aufstellungsleiterin beeindruckt. In scheinbar ausweglosen Situationen hat sie durch passende Lösungssätze, Hereinholen neuer Darsteller oder auch Beendigung einer Aufstellung immer im Sinne einer guten Lösung gehandelt. Ihr Lehrer und Vorbild Bert Hellinger nennt als wesentliche Voraussetzung für diese Arbeit die Verbindung des Aufstellungsleiters mit dem wissenden Feld und seiner eigenen Intuition. »Ich gebe nichts vor. Wenn ich den Darstellern erlaube, sich von selbst zu bewegen,

wird etwas zusammengeführt, das vorher getrennt war. Familienaufstellung ist eine Bewegung hin zu Frieden.«

AUS DER KRAFT UNSERER WURZELN SCHÖPFEN

Die Einsatzmöglichkeiten dieser Methode sind vielfältig. Neben der mittlerweile weit verbreiteten Familienaufstellung werden auch Aufstellungen für Firmen angeboten. Bert Hellinger stellt außerdem Anliegen von Ländern 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 endlich lösen darf, spüren wir den Rückhalt unserer Familie und werden uns der Kraft unserer Wurzeln bewusst. Unsere Lebenskraft kann wieder frei fließen. Verurteilungen und Ablehnung verwandeln sich in Verständnis und Wertschätzung, egal, was vorher passiert ist. Und es kann durchaus vorkommen, dass auf einmal alte, vergilbte Familienfotos hervorgeholt, liebevoll eingerahmt und zur Erinnerung an die Wand gehängt werden. ■

Mehr Infos

AUSBILDUNGEN MIT BERT HELLINGER
Termine, Adressen: www.hellinger.com
Für ihn ist diese allerdings nicht verpflichtend, um Aufstellungsarbeit anbieten zu können.

GEISTIGES FAMILIENSTELLEN -
INSTITUT FREIRAUM
Angela Christa Maria Lindner,
7083 Purbach, Tel. 0660 8843288
www.angelalindner.net

BUCHTIPPS
Bert Hellinger hat 80 Bücher geschrieben, unter anderem:
Das geistige Familien-Stellen.
Ein Überblick Hellinger Publications 2010

Ordnungen der Liebe. Ein Kursbuch
Auer-Verlag 2013

DVD
Es gibt zahlreiche DVDs von Vorträgen und Aufstellungen mit Bert Hellinger, z. B.:
Wie Versöhnung gelingt oder
Liebe in unserer Zeit