

# Alles hängt mit allem zusammen



Die Frage «Hast du schon mal deine Familie aufgestellt?» wird heute nicht nur in Therapeutenkreisen immer öfter gestellt. Und löst immer seltener erstauntes Kopfschütteln aus, denn der Bekanntheitsgrad von Familienaufstellungen wächst. Was genau dahinter steht.

■ Text: Sandra Memmo\*

Viele Menschen hadern mit ihrer Lebensgeschichte und erleben immer wieder das Gleiche: ähnliche Konflikte in ihrer Familie, in ihren Beziehungen und in ihrem Beruf. Es scheint, als ob sie fortlaufend die gleichen Probleme anzögen und trotz vieler Bemühungen nicht wirklich etwas verändern könnten. Hier kann das Familienstellen eine Möglichkeit sein, die Gründe dafür aufzudecken und Lösungen zu finden.

Bert Hellinger hat das Familienstellen weiterentwickelt und vertieft. 1925 geboren, studierte er Philosophie, Theologie und Pädagogik. Er arbeitete viele Jahre lang als Mitglied eines katholischen Missionsordens beim Stamm der Zulu in Südafrika. Danach machte er eine Ausbildung zum Psychoanalytiker und entwickelte die ihm eigene Form des Familienstellens. Hellinger sagt, dass wir, ohne es zu wissen, einem geheimen inneren Lebensplan folgen, weil wir in Geschehnisse unserer Herkunftsfamilie verstrickt sind. Wir tragen Schicksale für andere oder fühlen uns Familienmitgliedern verpflichtet und sind deshalb nicht in der Lage, unser eigenes Lebensglück anzunehmen. Diese Dynamik funktioniert, weil Familienmitglieder einander in Liebe und Treue verbunden sind.

Die eigene Familie prägt das weitere Leben. Als **Wurzel unserer Existenz** ist sie ein System, mit dem wir unbewusst über Generationen verbunden bleiben. Auch wenn

wir auswandern oder uns von der Familie abwenden – die Dynamik wirkt immer. Man kann sich das wie mit einem Wollknäuel vorstellen: Wenn man an einem Faden zieht, kann man den weit herausziehen, aber er bleibt immer verbunden.

Wird ein Familienmitglied oder ein Schicksal nicht geachtet, verdrängt oder vergessen, kann das Auswirkungen auf ein späteres Familienmitglied und dessen Schicksal haben. Oft identifizieren sich zum Beispiel Kinder mit dem Schicksal der Eltern oder der Grosseltern. Daraus können psychische Belastung, Sucht, Krankheit oder Beziehungskrisen entstehen. Oftmals wiederholen sich in den Familien auch Schicksale wie Unfälle, Partnerverlust, geschäftliche Pleiten, Totgeburten etc. Man sagt, jemand aus der Familie stellt sich unbewusst zur Verfügung und trägt für den anderen.

Beim Familienstellen kommt ans Licht, was hinter den Problemen, die unser Leben erschweren, wirkt. Durch die Abläufe bei einer Familienaufstellung erfahren wir, dass wir uns dem Schicksal unserer Angehörigen stellen müssen, dass etwas bisher Unbewusstes angeschaut und bewusst gemacht werden kann. Dies setzt tief in der Seele des Lösungssuchenden einen Heilungsprozess in Gang, der sich verselbständigt und ohne weiteres Zutun seine heilende Wirkung entfaltet.

### Ordnung in der Familie herstellen

Ein Leben in Erfüllung und Liebe kann gelingen, wenn man an seinem Platz an der richtigen Stelle in der Familie steht und die anderen achtet. Hier kann sich das volle Potential entfalten. Wenn im Familiensystem etwas oder jemand fehlt, kommt die Ordnung durcheinander. Ein später kommendes Familienmitglied füllt diesen Platz aus und kann sein eigenes Leben nicht leben.

Die Ordnung des Familienstellens bringt Klarheit und zeigt uns die Hintergründe, die Möglichkeiten und die Zusammenhänge und nimmt sie so, wie sie sind, ohne

Urteil, ohne Angst und Absicht. Sie wirkt sich wohltuend und bereichernd auf alle Beteiligten aus.

Familienstellen kann in Gruppen und in Einzelsitzungen erfolgen. Das Ganze erinnert im ersten Moment an ein Rollenspiel. Man muss es erlebt haben, um es begreifen zu können. Jede Aufstellung läuft anders ab, abhängig von dem aktuellen Thema und dem Stil des Aufstellungsleiters.

Im Fall einer Gruppenaufstellung mit einem Familienthema kann eine Aufstellung wie folgt ablaufen: Die Person, die aufstellen möchte, nimmt auf dem Stuhl neben dem Aufstellungsleiter Platz und formuliert kurz ihr Anliegen. Beispielsweise Probleme in der aktuellen Familie. Hierzu zählt sie dann alle involvierten Personen auf. **Die eigenen Interpretationen oder Befindlichkeiten sind nicht gefragt.** Der Aufstellungsleiter erfragt die konkreten Fakten zur Familie. Wichtig sind frühe Todesfälle in der Familie, immer wieder auftauchende Krankheiten, abgetriebene Kinder oder Verstorbene. Dann geht es schon los. Mittels Stellvertretern aus den anwesenden Gruppenteilnehmern wird die eigene Familie/Thematik lebendig veranschaulicht.

## Das wissende Feld

Die wichtigsten Familienmitglieder wählt der Betreffende selbst aus und bringt sie in die für ihn stimmige Position im Raum. Dadurch entsteht ein sogenanntes «wissendes Feld». Der Aufstellungsleiter und die Stellvertreter kom-

men in dem Feld in Kontakt. Das heisst, dass von diesem Feld Informationen und Empfindungen wahrgenommen werden können. Das erklärt, warum manche Stellvertreter weinen, zu Boden sinken, klare Empfindungen äussern, sich wegbewegen von einem anderen oder ständig auf den Boden starren. **Die Reaktionen und Empfindungen von den Stellvertretern sind sehr konkret** und haben sich tausendfach als wahr bewiesen. Dieses Phänomen ist für viele Aussenstehende unfassbar.

Für den Aufstellungsleiter wird es meist mit einem Blick möglich, Beziehungen und bisher nicht erkannte Verbindungen über mehrere Generationen hin zu erfassen. Das Ganze wird dann geordnet. Durch Lösungssätze und Umstellungen der Personen können Schuld und Verantwortung dahin gegeben werden, wo sie hingehören. Die Lösung aus solchen Verstrickungen wirkt oft befreiend für den Betreffenden und für alle Familienmitglieder.

Gelingt eine Aufstellung im klassischen Sinn, stehen die Stellvertreter in einer für alle akzeptablen Konstellation zusammen. Jetzt wird die Person, die hat aufstellen lassen, an die Stelle seines Stellvertreters gestellt, um die erlebten Bilder und Gefühle zu vertiefen. Oftmals wird dann die Aufstellung erst zu Ende geführt und der Aufsteller erlangt Klarheit und erhält neue Einsichten. Bei einer Aufstellung kann viel Erschütterndes auftauchen, deswegen ist es für alle Beteiligten wichtig, am Schluss bewusst aus ihrer «Rolle» hinauszugehen.

Das Familienstellen hat viele Anhänger und genauso viele Kritiker. Es ist sicherlich kein Allheilmittel, aber eine Möglichkeit. Es geht nicht darum, dass wir durch das Familienstellen alle Probleme lösen. Viel mehr geht es um ein tiefes Verstehen, Bewusstmachen, Erkennen und auch Annehmen. Manchmal geht es auch einfach darum, unsere persönliche Geschichte zu klären und loszulassen. Dies kann das Leben ungemein erleichtern.

*\*Die Autorin ist Therapeutin und Dozentin. In ihrer Praxis arbeitet sie u.a. mit dem Familienstellen. [www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)*

## BUCHEMPFEHLUNGEN

- Thomas Schäfer. Was die Seele krank macht und was sie heilt. Knauer Verlag
- Bert Ulsamer. Ohne Wurzeln keine Flügel. Die systemische Therapie von Bert Hellinger. Goldmann Verlag
- Bert Hellinger und Gabriele ten Hövel. Anerkenne was ist: Gespräche über Verstrickungen und Lösung. Goldmann Verlag