

Einführung in das Familienstellen und Systemaufstellungen

Familienstellen heisst die Methode, die Bert Hellinger in den 80er Jahren entwickelte. Mit dem Begriff Systemaufstellungen werden alle Arten von Aufstellungen beschrieben, die ihren Ursprung im Familienstellen nach Bert Hellinger haben.

Familienstellen ist eine Form systemischer lösungsorientierter Arbeit. Die Probleme werden hier in einer Mehr-Generationen-Perspektive gesehen und orientieren sich an elementaren Ordnungen und Gesetzmässigkeiten in Systemen. Diese Ordnungen beschreibt Bert Hellinger in seinem Buch: Ordnungen der Liebe.

Konflikte, Spannungen, Erfolglosigkeit, gescheiterte Beziehungen, verhaltensauffällige Kinder, Schulprobleme, Hyperaktivität, Unzufriedenheit, Schuldgefühle, mangelnder Erfolg im Beruf, Suchtprobleme, Energielosigkeit u.v.m., können Ausdruck dafür sein, dass systemische Verstrickungen und Bindungen nicht erkannt und nicht in Ordnung gebracht sind, dass Familienmitglieder nicht gewürdigt oder gar ausgeschlossen werden, dass Verantwortungen nicht richtig erkannt und verteilt wurden, dass „geben und nehmen“ nicht im Ausgleich sind, dass die Familie nicht als Grund erkannt ist, indem wir wurzeln. Ohne Wurzeln aber fehlen uns die Kräfte für unser Wachstum, Selbstständigkeit und für unsere Nachkommen.

Jedes Familienmitglied muss seinen Platz in der Familie haben und entsprechend gewürdigt werden. Solche Verstrickungen und Schicksale anderer Familienmitglieder bestimmen unbewusst unser Leben und beeinflussen unser Denken und Handeln. Nur wenn auf diese Weise Ordnung in die Familie gebracht wurde, kann der Einzelne aus der Familie hinausgehen, mit der ganzen Kraft der Familie im Rücken seinen eigenen Weg gehen, ohne dass ihn das Frühere belastet und sein Wachstum hindert.

Unsere nun 18-jährige Erfahrungen mit der Aufstellungsarbeit zeigen, dass Bert Hellingers Ideen über die Entstehung generationen-übergreifender Verstrickungen und seine Lösungen durch Familien- und Systemaufstellungen sehr bewegend, verblüffend einfach und meist hochwirksam sind. Mit Hilfe der Aufstellungen ist es möglich, verborgene Dynamiken eines Beziehungssystems (Familie, Partnerschaft, Beruf) sichtbar zu machen. Unbewusst übernehmen wir oft das Schicksal eines Vorfahren und machen damit auf Unordnung im Familiensystem aufmerksam. Dies kann allerdings für das eigene Leben schwerwiegende Folgen haben, wie Sie in den anschliessenden Fallbeispielen lesen können.

Auch wenn ein Mensch körperlich oder seelisch Krank ist, sollten wir schon die Frage stellen: was wirkt unsichtbar in ihm? Seine Krankheit und das was in ihm unsichtbar wirkt, sollten wir zusammenführen, es gehört zusammen. Von Unsichtbarem zu sprechen ist für die Wissenschaft – auch die Medizinische – nicht möglich, da sie sich nur mit dem Sichtbaren befasst. Wenn ich im Kino sitze, so ist das sichtbar und wissenschaftlich. Die Idee ins Kino zu gehen ist aber unsichtbar und doch Bedingung, dass ich dort bin. Die Idee ins Kino zu gehen und das im Kino sitzen gehören zusammen. Kein Chirurg findet in mir mein Gefühl für Gerechtigkeit, Schönheit oder für Liebe, aber doch sind sie da und machen meine Lebensqualität aus. Die Medizin kann meine Hand auseinander nehmen, alles benennen und wieder zusammensetzen, doch sie findet nicht das, was dazu führt, dass die Hand nun streichelt oder schlägt. Dieses unsichtbar in einem Menschen wirkende wird in einer Aufstellung sichtbar gemacht. Damit wird es möglich daran zu arbeiten und die richtigen Ordnungen wieder herzustellen.

Eine Familienaufstellung findet normalerweise in einem Seminar mit einer Gruppe statt. Unsere Seminare dauern 3 Tage. In unsere Einführung von ca. 3-4 Std geht es darum, richtig anzukommen und offen und bereit für die Aufstellung zu werden. Wir erklären was Familienstellen ist, wie es funktioniert und wie sie durchgeführt werden. Die TeilnehmerInnen malen dann ein Bild, welches ihr Anliegen (Krankheit, Problem, Grund der Aufstellung) zeigt. Dieses Bildmalen führt dazu, ganz anzukommen und sich des Problems nochmals ganz bewusst zu werden, auch um das Anliegen formulieren zu können. Aus diesem Bild können wir oft wertvolle Hinweise für- und während der Aufstellung nehmen. Wahrnehmungsübungen dienen den nachfolgenden Aufstellungen, bauen letzte Hemmungen und Ängste ab und runden die Einführung ab.

Die Aufstellung

Die Seminarleitung entscheidet nun, auf welche Weise die Aufstellung durchgeführt wird und für welche Personen aus ihrem Familiensystem die Klientin aus der Gruppe StellvertreterInnen auswählen soll. Ganz spontan und ohne zu sprechen gibt sie jetzt jedem Stellvertreter einen Platz im Raum und eine Blickrichtung. Sie setzt sich dann und schaut zu. Die aufgestellten Stellvertreter, so verblüffend es auch sein mag, finden nun Zugang zu den Gefühlen und Beziehungen der betreffenden Familienmitglieder und spüren, wie sich dieses in der Tiefe fühlt. Die bisher verborgene Dynamik des Problems kann so sichtbar werden. Durch Umstellung der Familienmitglieder durch die Seminarleitung – wobei sie sich von den Rückmeldungen der Stellvertreter, dem vorhandenen wissenden Feld (der Physiker Shaldrake nennet es Morphogenetisches Feld) und von den Ordnungen der Liebe leiten lässt – ev. zusätzliches Aufstellen von Vergessenen, zeigen sich nun immer mehr sowohl die Verstrickungen wie auch die Lösungen.

Erst wenn der systemische Beziehungskonflikt klar ist – ev. auch mal zwischendurch – wird die Klientin ihre Position im Lösungsbild einnehmen. Für die Auflösung von Verstrickungen entwickelte Bert Hellinger kurze, lösende Sätze. Diese Sätze verdeutlichen die bestehende Dynamik oder stellen die bisher verdrehte Ordnung wieder her.

Heilung ist ein Prozess, den wir nicht erzwingen können. Die Bilder der Wirklichkeit, die in einer Familienaufstellung sichtbar werden, verbinden uns jedoch mit unserer Ganzheit und wirken in diesem Sinne nach. Ganzer werden heisst heiler werden. Es genügt, das Lösungsbild in sich hinein zu nehmen und es wirken zu lassen. Durch die innere Bereitschaft, sich mit Ihrer Lebensgeschichte zu versöhnen, können Sie Heilung aktiv zulassen, was blockierte und ungenutzte Potentiale freisetzen kann. Hierbei wollen Ihnen Familienaufstellungen eine Hilfe sein.

Die Erfahrungen zeigen, dass nicht nur die aufstellende Klientin, sondern alle SeminarteilnehmerInnen durch das Geschehen reich beschenkt werden. So wird auch die Möglichkeit gegeben, in Zukunft reifer, anstatt älter zu werden, was sich in einer gesteigerten Lebens- und Liebesqualität äussern kann.