

Familien- und Systemaufstellungen

Lösungen für das Leben – eine Einführung

Was sind Familien- und Systemaufstellungen, wo liegen die Ursprünge der Arbeit, wie sieht die Methode aus und wie kann man das Phänomen des „Wissenden Feldes“ erklären?

Als ich Anfang der 90er Jahre das erste Mal von der Arbeit Bert Hellingers hörte, konnte ich nicht glauben, dass so etwas wie „Ordnungen der Liebe“ überhaupt existieren. Und die Lösungen, die er in seinem gleichnamigen Buch beschreibt, hielt ich für Unsinn und unmöglich. Erst als ich ca. zwei Jahre später durch Zufall wieder mit dem Thema in Berührung kam (es war auf einem kleinen Dorf mitten in den Kapatzen, wo ich es im Leben nicht erwartet hätte!) und kurz darauf an einem Seminar teilnahm und die Wirkung an eigenem Leib und Seele erfuhr, wurde mir klar, dass es sich um eine wichtige und einschneidende Entdeckung handelt, die revolutionär für das menschliche Leben und Denken sein wird. Diese Arbeit wandelt und rettet Leben! Ich entschloss mich ein halbes Jahr später zu einer berufsbegleitenden Weiterbildung in „Systemaufstellungen nach Bert Hellinger“, die ich in einem Institut in der Nähe von Hannover absolvierte. In diesen zwei Jahren erhielt nicht nur eine fundierte Ausbildung dieser Methode, vielmehr bekam ich die Möglichkeit, mich mit meiner eigenen Familiengeschichte auseinanderzusetzen und durch eigene Aufstellungen Lösungen für mich und mein Leben zu erhalten.

Heute leite ich selbst ein Institut in Düsseldorf und kann mir nichts anderes vorstellen, als diese Arbeit zu machen. Es ist im therapeutischen Bereich das sinnvollste und effektivste, was ich je gesehen und gemacht habe. Das Schönste aber ist, die Menschen zu sehen, die in meine Seminare kommen. Oft kommen sie mit schwerwiegenden Anliegen, die mit Tod, Gewalt und Verlust zu tun haben. Der Schmerz und die Trauer stehen ihnen ins Gesicht geschrieben und sie haben dies häufig schon jahrzehntelang mit sich getragen. Zaghafte und ein bißchen ängstlich berichten sie mir, was in ihrer Gegenwartsfamilie und / oder Herkunftsfamilie passiert ist. Nachdem ich mit ihnen gearbeitet habe, sehe ich dann ganz andere

Gesichter: erleichterte, gelöste, manchmal etwas müde, aber entspannte und freudige Gesichter. Man kann es in ihren Augen sehen: Es hat gewirkt! Oft rufen mich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein paar Wochen nach ihrem Seminar an und berichten mir, wie die Lösungen, die in ihren Aufstellungen stattgefunden haben, sich auf ihr Leben, ihre Familien, ihre Arbeit, ihre Gesundheit und ihr näheres Umfeld auswirken.

Da die systemische Aufstellungsarbeit in vielen Bereichen des Lebens gute Lösungen bewirken kann, entscheiden sich immer mehr Menschen, Systemaufstellungen als Methode kennenzulernen, um sie in ihr Leben und ihre Arbeit zu integrieren.

Geeignet ist die Methode der systemischen Aufstellungsarbeit für folgende Berufsgruppen: Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Heilpraktiker, Psychologen, Ärzte, Berater, Logopäden, Krankenschwestern, Krankenpfleger, alle lehrenden Berufe wie Erzieher, Lehrer, Dozenten, Professoren, Politiker, Anwälte, Organisatoren, sowie für Künstler, Schauspieler, Filmemacher, Schriftsteller. In jedem Seminar und in jeder Weiterbildung ist auch Platz für Menschen, die diese Arbeit einfach nur für sich selbst machen wollen.

Der Ursprung der Arbeit

Mit dem Begriff Systemaufstellungen werden alle Arten von Aufstellungen beschrieben, die ihren Ursprung im Familienstellen nach Bert Hellinger haben.

Das Familienstellen, vor 20 Jahren von Bert Hellinger entwickelt, ist eine Form systemischer lösungsorientierter Arbeit. Sie basiert auf einer Mehr-Generationen-Perspektive und auf elementaren Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten in Systemen. Beim Aufstellungsverfahren wird unterschieden zwischen Familienaufstellungen, Organisationsaufstellungen, Krankheits- und Symptomaufstellungen und „Bewegungen der Seele“. Das Aufstellungs-

verfahren hat Vorläufer bzw. gründet auf unterschiedlichen therapeutischen und philosophischen Richtungen (Systemtheorie, Konstruktivismus, Hypnotherapie, Gestalttherapie, Psychodrama, NLP u.a.), wobei alle neueren Aufstellungsverfahren zurückzuführen sind auf die „Ordnungen“ und „Dynamiken“, die Bert Hellinger als Gründer des Familienstellens erkannt und weiterentwickelt hat.

Hellingers Erkenntnisse zu generationsübergreifenden Dynamiken zeigen den einzelnen Menschen in seinen systemischen Verstrickungen. Durch die Entwicklung des Familienstellens ist es gelungen, einen neuartigen Zugang zu „Ver(w)irrungen“, Störungen und Krankheiten in Familien zu gewinnen und neue Erkenntnisse zu erhalten zu den systemischen Bindungen von Menschen in ihrem Ursprungssystem: „unsichtbare Bindungen“ als Grundlage von Individualität, (Lebens-)Haltungen, Gefühlen, Gesundheit und Krankheit. In Familiensystemen wirken auf einer tiefen Ebene Kräfte, die Menschen in das systemische Ganze ihrer Sippe einbinden: wir alle leben in unserem jeweiligen System in einer Sippengemeinschaft und daraus

Anzeige

folgend ebenso in einer „Schicksalsgemeinschaft“.

Die „Familienseele“ und die systemische Bindung

Alle Mitglieder einer Familie sind in einer gemeinsamen, größeren Seele, einer „Familienseele“, miteinander verbunden, und zwar sowohl die lebenden wie auch die verstorbenen. Diese „Familienseele“ wirkt als höhere Instanz, die über die gesamte Sippe wacht. Wir können uns die „Familienseele“ durchaus als etwas wie einen eigenständigen Organismus vorstellen, einer Instanz mit einer ganz eigenen Wirkungsweise, mit ganz eigenen Gesetzen und Ordnungen. Werden diese Ordnungen von Familienmitgliedern verletzt, wirkt diese Instanz, um diese Verletzung wieder auszugleichen. Die „Familienseele“ duldet keinen Ausschluss. Dazu bedient sie sich beliebiger, meist der jüngeren Familienmitglieder, also der Nachfahren. Sie vergisst niemanden und hat das Ganze im Blick, weshalb sie dem Einzelnen, der von ihr „in die Pflicht“ genommen wird, als unfair oder gar grausam erscheinen kann. Hier gibt es keine Gerechtigkeit, nur systemische Bindung. Die Bindungskräfte zeigen sich in einer Aufstellung als Liebe, unabhängig davon, ob es sich um etwas Zerstörerisches oder Wachsendes handelt. Besonders deutlich wird das, wenn es sich um Themen wie beispielsweise Tod, Gewalt und Krankheiten handelt. Wie kann sich ein solches Wirken darstellen?

- Ein totgeborenes Kind wird nicht mehr erwähnt, und vielleicht wissen die späte-

Anzeige

ren Geschwister gar nichts von ihm. Die „Familienseele“ gleicht diesen Verlust aus, indem dieses Kind nun von einem anderen „vertreten“ werden muss. Dieses Vertreten kann so aussehen, dass ein Geschwister krank wird oder depressiv wird oder sich sogar umbringt. Oder es vertritt den totgeborenen Bruder bzw. die totgeborene Schwester, indem es später selbst ein Kind verliert.

- Ein Onkel ist im 2. Weltkrieg gefallen. Über diesen Onkel wird nicht mehr gesprochen, und über seine Geschichte ist bei seinen Neffen und Nichten nichts bekannt, vielleicht weil der Familie sein Engagement im 3. Reich peinlich ist. Ein Neffe z.B. kann nun ohne einen offensichtlichen Grund ein aggressives Verhalten entwickeln. Er „rächt“ sozusagen das Verschweigen des Onkels in einer Weise, die dem Onkel zu eigen war.

- Ein Mann verliert in den Kriegswirren seine erste Liebe. Er heiratet später eine andere Frau und hat mit ihr auch eine Tochter. Häufig ist von solchen ersten Lieben in der späteren Familie nichts mehr bekannt. Die „Familienseele“ erzwingt bei einem solchen Verschweigen z.B., dass die erste Frau, in der Regel von einer Tochter vertreten wird. Diese Tochter wird nun zwangsläufig zum Vater eine erotisch gefärbte und zur Mutter eine Konkurrenzbeziehung entwickeln.

Das klingt paradox, nicht wahr! Dennoch hat es sich in tausenden von Aufstellungen, die von Bert Hellinger und seinen Nachfolgerinnen und Nachfolgern durchgeführt wurden, immer wieder bestätigt, dass diese „Verstrickungen“ innerhalb der Systeme existieren. Die Zugehörigkeiten zum Familiensystem sind von großer Bedeutung, weil Leben, Schicksal und Tod eines jeden Familienmitgliedes Einfluss auf die gemeinsame „Familienseele“ und damit auf die einzelnen Familienmitglieder hat.

Wer gehört zum Familiensystem?

Wer gehört also zu meinem System? Es gehören dazu die Geschwister, einschließlich der Halbgeschwister, der totgeborenen und verstorbenen, sogar der abgetriebenen, die Eltern und deren Geschwister, die Großeltern, selten auch deren Geschwister und manchmal auch die Urgroßeltern. Mit diesen Verwandten ist jeder im Familiensystem verbunden und oft auch mit den Ahnen davor, denn in manchen Familiensystemen wiederho-

len sich bestimmte Schicksale oft über Jahrhunderte immer wieder. Neben den Verwandten gehören ebenfalls solche Menschen zum System, die in enger schicksalhafter Verknüpfung zu einem der Familienmitglieder standen, z.B. ein erster Partner der Eltern oder Großeltern, Opfer, denen von einem der Familienmitglieder Schlimmes angetan wurde und Täter, die einem Familienmitglied Unheil zugefügt haben.

Die Methode

Jeder Mensch hat ein eigenes inneres Bild seiner Familie, welches die Beziehung zur Familie, zu anderen Menschen und zur Wirklichkeit definiert. Dieses innere Bild wird in einer Familienaufstellung sichtbar.

Wie findet eine solche Aufstellung statt? In einer Seminargruppe von 12-20 Teilnehmer bringt jeder Teilnehmer sein Anliegen einzeln in einem kurzen Gespräch mit dem Seminarleiter bzw. Therapeuten vor. Der Therapeut erfragt zunächst die notwendigsten Fakten. Nicht wichtig sind hier Aussagen wie „Mein Vater hatte nie Zeit für mich.“ oder „Meine Mutter hat immer meinen Bruder vorgezogen.“ usw. Wichtig sind eindeutige Ereignisse, die Einfluss auf die Familie haben, wie: „Wer gehört zum System?“ „Gab es in der Familie einen frühen oder besonderen Tod?“ Gab es besondere Schicksale, wie z.B. Behinderung oder Vertreibung? Hat jemand einem anderen Unheil zugefügt bzw. ist Unheil zugefügt worden? War jemand von den Eltern oder Großeltern vorher in einer festen bedeutsamen Beziehung? – Die Antworten auf diese Fragen entscheiden über die Art der Aufstellung.

Der Klient (bzw. die Klientin, der Einfachheit halber wird im weiteren Verlauf vom Klienten gesprochen) wählt dann nach Vorgabe des Therapeuten aus der Gruppe Stellvertreter für die Mitglieder seiner Familie und für sich selbst aus und stellt sie räumlich in Beziehung zueinander. Diese Stellvertreter werden vom Klienten so zueinander aufgestellt wie das innere Familienbild der aufstellenden Person ist. Auch für sich selbst sucht der Klient eine Vertretung.

Unter Zuhilfenahme der Aussagen der Stellvertreter und des eigenen Bildes von den „Ordnungen der Liebe“ arbeitet der Systemtherapeut bzw. die Systemtherapeutin an einer kraftvollen Lösung für alle Beteiligten des Systems. Das anfängliche Problembild wird durch Umstellen, Inter-

aktion und Lösungssätze in ein Lösungsbild verwandelt, dass sich auf alle Beteiligten heilsam auswirkt.

Das Phänomen des „systemischen Feldes“ und der „stellvertretenden Wahrnehmung“

Wie kommen wildfremde Menschen dazu, in den Aufstellungen so zu fühlen wie die richtigen Familienmitglieder, die sie nicht kennen und von denen sie im Grunde überhaupt nichts wissen?

Stellen Menschen in einer Aufstellungsgruppe gesammelt ihre Familie durch Stellvertreter auf, scheint es so, als ob diese Stellvertreter mit einem größeren Wissen in Kontakt kommen: ihre Wahrnehmung verändert sich in diesem systemischem Feld, und man könnte sagen, dass sie als Stellvertreter Grundgefühle und Grundhaltungen der Personen verkörpern, die sie darstellen. Diese Wahrnehmung wird auch als „stellvertretende Wahrnehmung“ bezeichnet. In diesem systemischen Feld kann auch deutlich werden, was Kinder für ihre Eltern tragen, welche Dynamik durch Ausgeschlossene und Vergessene entstanden ist, wenn Familienmitglieder schuldig geworden sind und gegen elementare menschliche Werte und Ordnungen verstoßen haben.

Die Stellvertreter übernehmen Gefühle, Körperreaktionen und Empfindungen, die zum Platz bzw. zur Rolle derjenigen Person gehören, die sie vertreten. Diese Empfindungen können unterschiedlich intensiv sein; Menschen erleben als Stellvertreter z.B. Gefühle von Trauer und sogar Schmerz, Abgeschnittenheit oder Zugehörigkeit, Kälte oder Hitze, Übelkeit, Freude und Liebe u.a. Bert Hellinger nennt das „Wissen durch unmittelbare Teilhabe“. Dieses Wissen und die „Stellungskonstellationen“ in den Aufstellungen geben Rückschlüsse auf die Dynamiken des dargestellten Systems.

Hokuspokus oder therapeutische Methode?

Zu Beginn eines Seminars stelle ich die Methode kurz vor und jedesmal ist die Skepsis spürbar, wenn es um das Phänomen der „stellvertretenden Wahrnehmung“ geht. Wie sollte es auch anders sein? Zu phantastisch erscheint die Vorstellung, dass mein Nebenmann meinen Vater in seinen Grundzügen korrekt darstellen könnte oder ich selbst in die Rolle von Omas, Müttern, Tanten, Töch-

tern, usw. schlüpfen könnte, ohne etwas über sie zu wissen. Das einzige, was ich in dem Moment weiss, ist, dass ich für diese Person aufgestellt werde. Ich bin ja kein Medium, oder? Dann wären wir alle Medien! Ein Mann meinte mal in einem Seminar zu mir, dass er der Meinung war, dass es sich hier um Schauspielerlei handle. Er konnte es verständlicherweise nicht glauben, dass diese Methode funktioniert. Erst als er selbst im Laufe des Tages in verschiedenen Rollen gestanden hatte, darunter eine schwerwiegende Rolle, in der ein Sohn durch seinen Vater extreme Gewalt erfahren hatte, sagte er, er wisse zwar nicht, wie das Ganze funktioniert, aber er habe es besonders durch die Rolle dieses Sohnes, der ja sehr viel Schmerz und Trauer in sich trug, an seinem Körper (=Schmerz) und in seinem Herz (=Trauer) so deutlich spüren können, dass er nun überzeugt sei, dass es sich hier nicht um Hokuspokus handle. So passiert es häufig in der Praxis: Sobald man selbst als Stellvertreter aufgestellt wird und in dieser Rolle tatsächlich erlebt, was der jeweiligen Person zu eigen ist, ist die Skepsis verschwunden. Doch die Frage „Wie ist das möglich?“ kann keiner wirklich beantworten. Ich auch nicht! Ich weiss nur, dass es wirkt und ich halte es in dieser Hinsicht wie Bert Hellinger, der sagt: „Erlaubt ist, was wirkt.“

Müssen wir denn immer alles beweisen? Gibt es nicht unzählige Beispiele in der Geschichte, wo Menschen wegen ihrer Entdeckungen verfolgt und sogar getötet wurden, die sich dann Jahre später als wahr erwiesen haben und heute als selbstverständlich gelten?

Wenn es um die Methode der Systemaufstellungen geht, gibt es vier verschiedene Grundhaltungen:

1. Die Kritiker

Dies sind fast immer diejenigen, die die Arbeit nicht kennen, d.h. sie haben eventuell schon davon gehört, aber eigene Erfahrungen haben sie keine gemacht. Hierbei spielt es auch keine Rolle, ob es sich um den „Otto-Normalverbraucher“ handelt oder ob die Leute vom Fach (Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Heilpraktiker, usw.) sind. Oft sind es gerade die „Experten“, die aus einem anderen Fachgebiet, beispielsweise der Psychoanalyse kommen, die meinen, ein theoretisches Urteil abgeben zu können. Sätze wie „Das kann nicht sein.“, „Das ist nicht

wissenschaftlich.“, „Das ist erfunden.“ sind typische Haltungen gegenüber der Methode des Familienstellens. In Wirklichkeit wissen sie gar nicht, wovon sie reden! Erst die eigene Erfahrung als Stellvertreter in einer Aufstellung kann zeigen, ob es sich um etwas authentisches handelt, denn kein theoretischer Gedanke ersetzt diese Selbsterfahrung. Ich lade daher alle Kritiker ein, erst die Erfahrung zu machen und sich dann eine Meinung zu bilden. Schließlich gehörte ich selbst mal zu den Kritikern, wie ich eingangs beschrieben habe, und heute weiss ich, dass ich mich geirrt habe.

2. Die Mystiker

Hier handelt es sich um eine Haltung, die das Ganze zu einer übersinnlichen und mystischen Erfahrung macht. Das Gefühl, mit einem größeren Wissen in Berührung gekommen zu sein, verleitet manche Menschen dazu, eine Erklärung außerhalb dieser Welt zu suchen und das Ganze in etwas Übernatürliches zu verklären. In den Seminaren stellt sich das oft so dar, dass sie plötzlich alles, was sie erfahren haben, in einen luftleeren Raum bringen, der sozusagen über ihnen schwebt. Die Menschen, die sich so verhalten, haben eigene Erfahrungen als Stellvertreter und eigene Aufstellungen gemacht, meinen aber nun sie müssten jetzt eine Erklärung dafür finden. Der Grund ist meistens einfach: Sie können die Erfahrung nicht ignorieren, aber ihre Ratio verlangt nach Erklärung. Also begeben sie sich in einen mystischen Raum, damit sie das Erfahrene „im Griff“ haben. Im Grunde ist das auch eine Haltung, die das Ganze kontrollierbar und erklärbar machen will. Hier wird im Gegensatz zu den Kritikern die Erklärung nur auf einer anderen Ebene gesucht.

3. Die Wissenschaftler

Aus dieser Sicht haben wir es mit einem neuen Phänomen zu tun, für das es entweder schon irgendwo eine Theorie gibt, die nur noch angepasst und auf das Familienstellen ausgedehnt werden muss. Oder eine neue Theorie muss her, die das Ganze wissenschaftlich erklärbar macht. So meinten einige, mit der Theorie des morphogenetischen Feldes von dem Biologen Rupert Sheldrake eine umfassende Erklärung gefunden zu haben. Er selbst hat an Aufstellungsseminaren teilgenommen und war begeistert seine Theorie der morphischen Resonanz in der Methode des Familienstellens wiederzufinden.

Seine Theorie gibt tatsächlich aufschlussreiche Hinweise zu dem Phänomen des systemischen Feldes, aber ob sie dies schlechthin erklärt, wissen wir im Grunde auch nicht.

4. Die Pragmatiker

Die pragmatische Haltung ist die, sich von dem systemischen Feld etwas zeigen zu lassen, damit zu arbeiten und offen zu sein für Neues und Unbekanntes, was sich vorher noch nie gezeigt hat. Dies ist die schwierigste Haltung für die meisten Menschen, denn sie setzt voraus, dass man sich immer wieder in den Prozess der Arbeit mit dem systemischen Feld begibt und bereit ist, genau hinzuschauen und von ihm zu lernen. Mittlerweile hat sich das Familienstellen sehr weiterentwickelt und auch, wenn man die „Ordnungen der Liebe“ kennt und die Dynamiken in Familiensystemen studiert hat, zeigen sich in den Aufstellungen immer wieder neue Aspekte, die die Arbeit erweitern. Die „Bewegungen der Seele“ sind eine der weitreichendsten Formen der Aufstellungsarbeit geworden. Gerade diese Weiterführung des klassischen Familienstellens führt zu neuen und bahnbrechenden Erkenntnissen sowie zu individuellen Lösungen in der Arbeit.

Die „Bewegungen der Seele“

Wenn man davon ausgeht, dass es eine Seele gibt, ist es dann nicht möglich, dass diese Seele uns etwas zeigen kann? Die meisten Menschen glauben, dass es eine Seele gibt. Erstaunlicherweise ist dies unabhängig davon, ob sie einer Religion oder Konfession angehören. Auch die meisten Atheisten glauben, dass es eine Seele gibt. In den Aufstellungen hat sich herausgestellt, dass, wenn man sich ganz auf den Prozess im systemischen Feld einläßt und statt mit Worten, mit Bewegun-

gen arbeitet, die Lösungen oft wesentlich tiefer gehen und zu überraschenden Wendungen führen. Bert Hellinger hat dies die „Bewegungen der Seele“ genannt, weil die Lösungen auf einem Wissen basieren müssen, das wir nicht mit unserem Intellekt und auch nicht mit unserer Intuition leisten können. Die Lösungen durch diese Bewegungen gehen so tief, dass es sich um ein wie auch immer geartetes übergeordnetes Wissen handeln muss. Die Frage ist, wo ist es angesiedelt oder wo kommt es her?

Existenz eines anderen Wissens?

In den Aufstellungen ist ganz klar zu sehen, dass es eine Wissensvermittlung ohne Informationsaustausch oder irgendeiner Kommunikation gibt. Durch die Stellvertreter offenbart sich ein Wissen, das sie selbst nicht haben und das ihnen nicht gehört. Sie offenbaren etwas, von dem sie nicht wissen, wieso es wissen. Dennoch existiert dieses Wissen und in einigen Fällen stellt es sich hinterher, wenn die Klientinnen und Klienten entsprechend recherchieren, als überprüfbar und wahr heraus. Bert Hellinger nennt dies „Wissen durch unmittelbare Teilhabe“. Offensichtlich haben wir an etwas Teil, was über unser Alltagsbewußtsein, unsere persönliche Erfahrung und unsere Informationen hinausgeht. Wo aber existiert es? Wie kommt es, dass es in den Aufstellungen zu einem Informationsaustausch bezüglich Gesundheit und Krankheit, Leid und Glück, Leben und Sterben kommt? Und, dass es zu Lösungen kommt, auf die wir als gebildete und zivilisierte Menschen niemals kommen würden? Gibt es eine Intelligenz, zu der wir sonst keinen Zugang haben? Schwingungen von etwas, das bis jetzt noch nicht meßbar ist? Vielleicht wird es auch nie meßbar sein. Dennoch, die Erkenntnisse aus den Aufstellungen

zeigen, dass dieses Wissen existiert!

Das entscheidende Kriterium: Die Wirkung

Heute bin ich der Meinung, dass es keine Rolle spielt, ob ich dieses Wissen überprüfen kann. Das, was mich interessiert ist, dass es funktioniert. Mit all dem, was ich gelernt habe, ist die Methode des Familienstellens und der daraus entstandenen Systemaufstellungen eine echte Bereicherung für meine Arbeit. Die Wirkung der Lösungen sehe ich in meinen Seminaren als das entscheidende Kriterium. Ist es nicht ein Fortschritt, wenn wir durch die Methode der Systemaufstellungen neue Erkenntnisse gewinnen in Bezug zu psychischen, körperlichen, geistigen, gesellschaftlichen, politischen Problemen? Und nicht nur das. Es sind Lösungen möglich, die wir vor dieser Arbeit nicht für möglich gehalten hätten!

© 2003 by Bettina Hübner

Info:

Dipl. Päd. Bettina Hübner, Institut BHS
Ickerswarderstr. 117, 40589 Düsseldorf

Email: info@familienstellen-duesseldorf.de,
web: www.familienstellen-duesseldorf.de