

Familienstellen

Ich stelle meine Familie auf...

Methode Ziel Innere Haltung

Immer wieder zeigen sich in unserem Leben Schwierigkeiten, die uns schmerzen oder an unsere Grenzen bringen- sei es in unseren persönlichen Beziehungen, im Beruf oder bei unserer Gesundheit.

Wer würde vermuten, dass dabei oft eine tiefe, unbewusste Liebe als Auslöser wirkt?

Die Mitglieder einer Familie sind über Generationen hinweg miteinander verbunden.

Durch ein unbewusstes Drängen nach Ausgleich können sich frühere Schicksale von Familienmitgliedern wiederholen.

Die Identifizierung mit einer Person aus der Familie ist die schwerste Form schicksalhafter Verstrickung und kann sehr einschneidende Auswirkungen auf das Leben des Einzelnen haben, wenn jene Kräfte wirken, die uns mit dem fremden Schicksal auf krankhafte Weise verbinden.

Z. B. opfert ein Nachgeborener seine Gesundheit, verzichtet auf ein erfülltes Leben, kann sein Glück nicht nehmen oder seinen rechten Platz nicht finden.

Die Kinderseele empfindet das Leid eines Anderen im System als unerträglich und möchte den anderen sofort von seiner schweren Last erlösen.

Es handelt sich um eine tiefe Bewegung in der Kinderseele, die bestimmt wird von einem Gefühl des Gutseins, der Treue, einer machtvollen (verhängnisvollen) Größe und einer kindlichen Unschuld und blinden Liebe.

Es ist wie eine liebende Magie der Macht, die aber letztlich ins Leere geht, denn sie erreicht ihr Ziel nicht und dazu führt, dass demjenigen die volle Kraft als Glück in der Gegenwart nicht zur Verfügung steht.

Solche Übernahmen fremden Leids können aufgelöst werden, wenn die Ordnung im Familiensystem wiederhergestellt ist, jedes Mitglied gewürdigt ist und seinen ihm gemäßen Platz einnehmen kann.

Die Ordnung dient uns Menschen, damit die Liebe fließen kann und Beziehungen gelingen.

Die Lösung und Befreiung von diesen magischen Vorstellungen liegt im Anschauen der geliebten Person, mit der jemand verstrickt ist, das Achten seines schweren Schicksals und es ihm ganz zuzumuten.

Es ist leichter die Augen zu verschließen und in dieser leidvollen, symbiotischen Umarmung mit dem Vorfahren zu verharren.

So ist auch der Satz Bert Hellingers zu verstehen, wenn er sagt: "Leiden ist leichter als Lösen".

Es uns im Angesicht schwerer Schicksale dennoch gut gehen zu lassen und aus dem eigenen Leben etwas Gutes und Erfülltes wachsen zu lassen erfordert ein tiefes Erkennen.

Und es wird leichter, wenn wir uns bewusst machen, dass dies zur Ehre und Freude aller Toten geschieht, so wie man es in den Aufstellungen immer wieder sehen kann.

Die Methode

"Das Glück der Seele
kommt und bleibt……"

Bert Hellinger

Das Familienstellen ist eine Technik, die zur systemischen Psychotherapie gehört. Ihren Ursprung hatte sie in den sechziger Jahren als die amerikanische Familientherapeutin Virginia Sagir die "Familienkonstruktion" entwickelte und damit erste bahnbrechende Erfahrungen machte.

Es ist der Verdienst von Bert Hellinger, der diese Technik über Jahrzehnte weiter entwickelte und sie im deutschsprachigen Raum bekannt machte.

Die Arbeit des Familienstellens beruht auf einer phänomenologischen Haltung, die alles mit einschließt und anerkennt, dass es ist wie es ist.

Folgen wir der Bewegung unserer Seele, gelangen wir zu ganz neuen Einsichten, die über unsere Moral- und Wertvorstellungen weit hinausgehen, unsere Grenzen erweitern und alles Trennende überschreiten.

Oft wird in Aufstellungen ein tiefer Frieden empfunden, wenn die Unterscheidung zwischen Gut und Böse aufgehoben ist und auf einer tieferen Ebene die Einheit von allem, was ist, erlebbar wird.

Da fallen sich Täter und Opfer in die Arme und für jeden ist spürbar, dass etwas Größeres wirkt und Heilung bringt.

Das ist es, was uns in den Aufstellungen so tief berührt und auch erschreckt.

Das Erleben, dass alles sein darf, was ist und dass dieser tiefe Friede alles umfasst, auch den Schrecken, das Entsetzen, den Tod, den Krieg usw.

Durch alleiniges Nachdenken oder die Befragung unseres Gewissens können wir nur schwer in diese Weite gelangen, zu viele "Ja, aber's" versperren uns den Weg.

In den Aufstellungen befinden sich alle Beteiligten in einem weiten Feld, in dem die üblichen Grenzen überschritten werden können und etwas in uns heilt.

Und die Geschichten von wundersamen Veränderungen sind zahlreich und bedingen den Erfolg dieses therapeutischen Weges.

Kritiker dieses Weges versuchen immer wieder etwas Großes und Weites in einen sehr kleinen Rahmen aus Bewertung und Urteil zu zwingen.

Doch wie wir an anderer Stelle gehört haben, schließt die phänomenologische Haltung alles mit ein und anerkennt, dass es ist wie es ist.

Ich empfinde es als eine Gnade, diese Arbeit der Versöhnung tun zu dürfen.

Ich bin tief berührt von den Empfindungen und Prozessen vieler Menschen in meinen Seminaren und von dem Erleben, wie sich Schicksal wenden kann, wenn wir uns von der Wirklichkeit der Seele an die Hand nehmen lassen.

Ich bin dankbar für all diese Begegnungen, in denen sich Menschen der Liebe wieder öffnen um weiter zu lernen, zu wachsen und zu gesunden.

In diesen Momenten wird es still in uns und wir spüren, dass wir mit allem verbunden sind und gleichzeitig frei von allem."

Wie läuft eine Familienaufstellung ab?

Bei einer Aufstellung stehen fremde Personen, wir nennen sie Stellvertreter, in den Rollen von Familienmitgliedern eines anderen Systems.

Der Klient wählt aus dem Kreis der Gruppenteilnehmer Personen aus, die die Mitglieder seines Systems vertreten.

Das Geheimnisvolle und schwer Erklärbare ist, dass der Stellvertreter seelische und körperliche Empfindungen wahrnimmt, die der Person entsprechen, die er vertritt, ohne sie zu kennen.

Diese Behauptung erzeugt zunächst Skepsis, weil man es sich nicht vorstellen kann.

Hat man jedoch irgendwann einmal selbst in einer Rolle gestanden, erfährt man dieses Phänomen hautnah.

Die Stellvertreter haben keinerlei nähere Informationen über die Person, für die sie im System stehen und können sich ganz ihren Gefühlen und Bewegungen überlassen, von denen sie in der Rolle ergriffen werden.

Wenn also jemand für einen Großvater steht, auch wenn dieser schon tot ist, fühlt er wie dieser Großvater.

Oft ist es schon an der Körperhaltung, der Mimik und der Wortwahl zu erkennen, wie Klienten immer wieder bestätigen.

Die Ausdrucksformen sind sehr unterschiedlich und können subtil, sehr deutlich oder auch dramatisch sein.

Das Empfinden der Stellvertreter , ihre Reaktionen und Impulse geben klare Hinweise auf das Geschehen in der Familie.

Mit Hilfe des Aufstellungsleiters werden leidvolle Muster und konflikthafte Bilder aufgehoben und zu einer Ordnung geführt, die einen Selbstheilungsprozess in der Seele des Klienten in Gang setzen kann.

Die phänomenologisch-systemische Arbeit erfordert vom Leiter der Aufstellung, wie auch vom Klienten und den Stellvertretern einen größtmöglichen Verzicht auf festgelegte Konzepte und Urteile.

Nur aus der respektvollen und neutralen Wahrnehmung des gesamten Beziehungsfeldes kann das sichtbar werden, was im Verborgenen wirkt.

Dieses Bild bringt die Verstrickungen, Blockaden oder geheime Bindungen ans Licht und wird zum Ausgangspunkt eines oftmals tief bewegenden Lösungsprozesses.

Aus dem unbewussten Bedürfnis das Leiden unserer Vorfahren zu wiederholen,

entwickelt sich plötzlich ein Prozess des Wachsens und des heil werdens.

Lösungen im Einklang

Im Einklang sein bedeutet der Welt zuzustimmen wie sie ist.

Das Schöne wie das Schreckliche anzunehmen erfordert immer wieder Mut.

Für eine gute Lösung ist es wichtig, das was aus Liebe geschah sich nur in Liebe wieder auflösen kann.

Diese Grundhaltung und Grundschwingung sind erforderlich, damit die Aufstellungsarbeit ihre heilsame Wirkung entfalten kann.