

Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA

Psychologin, Psychotherapeutin, Managementberaterin, Künstlerin

waltraud@roeck-svoboda.at www.roeck-svoboda.at

0043 / (0) 664 / 73 54 18 08

DIE KRAFT DER LIEBE WIEDER ZUM FLIESSEN BRINGEN

Alle reden von „FAMILIENAUFSTELLUNGEN“ Was ist das überhaupt?

Familienaufstellungen sind heute schon weithin bekannt. Viele durften sie selbst miterleben, andere haben Bekannte, die schon Erfahrungen mit dieser Arbeit gemacht haben.

Der Theologe und Psychotherapeut Bert HELLINGER hat in jahrzehntelanger Arbeit mit Menschen eine Methode entwickelt, bei der die verborgenen Hintergründe von körperlichen Erkrankungen (Herzprobleme, Krebs, Allergien, u.v.a.m.) und seelischen Erkrankungen (Depression, Erschöpfung, Todessehnsucht, ...) sowie von Partnerschafts- und Berufsproblemen sichtbar und veränderbar werden.

Elvira (38) „Ich kann tun was ich will, sie sehen mich nicht“

In einem großen, hellen Raum sitzen 20 Personen im Kreis. Gespannt hören sie zu, wie Elvira von den schwierigsten Situationen in ihrem Leben erzählt. Ihr Vater, erzählt sie, war Alkoholiker, die Eltern ließen sich scheiden als sie 12 und ihr Bruder 10 Jahre alt war. Ihr Bruder konnte nach einem Selbstmordversuch gerade noch gerettet werden. Sie selbst leidet an **Erschöpfungssymptomen**. Trotz guter beruflicher Erfolge ist sie in ihrem Leben an einem Punkt angekommen, wo sie sich selbst und ihr Leben zu hinterfragen beginnt. Wie soll es weitergehen? Hat das denn alles noch einen Sinn? Sie wünscht sich sehnsüchtig einen Partner, hat mehrere abgebrochene Partnerschaften hinter

sich. So wie bisher möchte sie einfach nicht mehr weitermachen. Das viele Nachdenken über das warum und wieso, und die Schuldzuweisungen an ihren Vater, haben sie nicht weitergebracht. Die Verzweiflung steht ihr ins Gesicht geschrieben. Zu ihrer eigenen Situation fürchtet sie auch noch, daß ihr Bruder seinen Versuch, sich das Leben zu nehmen, wiederholen könnte.

Stille heilt

Es entsteht ein Moment der Stille im Raum. Die Therapeutin bittet Elvira, sich aus der Gruppe Stellvertreter für ihren Vater, ihre Mutter, ihren Bruder und für sich selbst auszuwählen. Elvira geht spontan auf 4 Personen im Kreis zu und bittet sie, die Stellvertreterrollen für ihre Familienmitglieder zu übernehmen. Elvira geht hinter jeden einzelnen und legt ihre Hände auf dessen Schultern. Ohne darüber nachzudenken, ganz aus einem inneren Gefühl heraus, führt sie die Stellvertreter an den ihnen gemäßen Platz im Raum.

Die Stellvertreterin der Mutter steht in der Mitte, ihre eigene Stellvertreterin stellt sie ganz nah an die rechte Seite der Mutter. Der Stellvertreter des Vaters steht mit dem Rücken zu den beiden Frauen, sein Blick geht in die Ferne. Der Stellvertreter des Bruders steht vor den beiden Frauen, sein Blick ist aber ausschließlich auf den abgewandten Vater gerichtet.

Die Therapeutin befragt die einzelnen Stellvertreter nach ihren Empfindungen. Der Stellvertreter des Vaters blickt in die Ferne. Er berichtet, daß er alles wie in einem Nebel wahrnehmen würde. Die Familie in seinem Rücken ist völlig aus seinem Bewußtsein verschwunden. Ihn zieht es in die Richtung, in die sein Blick wandert. Die Stellvertreterin der Mutter nimmt nur ihren Sohn wahr. Sie hat Angst um ihn. Die ganz nahe stehende Tochter fühlt sie nicht. Elviras Stellvertreterin ist extrem unruhig. Sie kann kaum ruhig stehen. Sie hat den Eindruck, daß die Mutter sich auf sie stützen würde, obwohl keine körperliche Berührung stattfindet. Daß ihre Mutter nur ihren Bruder sieht macht sie sehr traurig. „Ich kann mich anstrengen wie ich will. Sie sieht nur ihn“ sagt sie mit Tränen in den Augen. Der Bruder spricht von einer Sehnsucht nach seinem Vater. Er ist ganz auf ihn fixiert und möchte zu ihm.

Die Ursache liegt oft Generationen zurück

Die Therapeutin fragt Elvira nach herausragenden Situationen in der Familie ihres Vaters. Der Großvater sei im Krieg vermißt und nach der entsprechenden Zeit ohne Nachricht als tot erklärt worden, erzählt Elvira. Ihr Vater sei damals kaum 6 Jahre alt gewesen. Mit dem Stiefvater konnte er sich nie richtig anfreunden. Daß der Mann, den sie immer für ihren Großvater gehalten hatte, gar nicht der leibliche Vater ihres Vaters ist, hat sie erst bei den Erkundigungen für die Familienaufstellung erfahren.

Die Therapeutin bittet Elvira, sich nun auch einen Stellvertreter für ihren leiblichen Großvater auszusuchen. Sie stellt ihn ins Blickfeld des Vaters, daraufhin beginnt dieser aufzuwachen.

„Du hast mir so gefehlt“

Ein tiefer Seufzer der Erleichterung geht durch ihn hindurch. „Du hast mir so gefehlt“, spricht die Therapeutin dem Stellvertreter des Vaters vor. Mit tränenerstickter Stimme spricht er ihr nach. Die beiden Männer umarmen sich herzlich und atmen tief. Dem Schmerz des Verlustes folgt ein tiefes Gefühl für Verbundenheit und nach Hause gekommen sein. „Du bekommst jetzt einen Platz in meinem Herzen. Bitte begleite mich mit deiner Liebe“, spricht der Stellvertreter des Vaters der Therapeutin nach. Jetzt möchte er sich plötzlich umdrehen und sich, gestärkt durch seinen wiedergefundenen Vater im Rücken, seiner Familie zuwenden.

Der Bruder reagiert als erster darauf. Auch er atmet zum ersten Mal tief durch und nimmt einen innigen Blickkontakt zum Vater auf.

Kein Platz für einen Lebenspartner

Die Stellvertreterin der Mutter beginnt sich nach dem Mann umzusehen. Die Stellvertreterin von Elvira beginnt abermals zu weinen. „Und was ist mit mir?“ fragt sie. „Du gehörst nicht hier an diesen Platz“, sagt die Therapeutin. „Da, wo du jetzt stehst, ist der Platz des Mannes. Du hast die Stelle des Partners der Mutter vertreten, daher hast du dich gefühlt, als ob sie sich auf dich stützen

würde. So ist sowohl die Partnerposition der Mutter, wie auch deine „besetzt“. Da ist kein Platz mehr für einen Lebenspartner. Die Therapeutin nimmt die Stellvertreterin Elviras bei der Hand und stellt sie neben den Bruder gegenüber der Mutter. Die Stellvertreterin von Elvira fühlt sich zwar erleichtert, im Grunde genommen ist ihr dieser Platz aber gar nicht recht. Es ist gar nicht so einfach, den herausragenden Platz neben der Mutter aufzugeben, auch wenn man sich damit mehr als überfordert fühlt. Ein Überforderungsmuster, das Elvira auch in ihren Beruf „mitgenommen“ hat. Nur wenn sie sich nach und nach mit der Position der Tochter in ihrem Familiensystem anfreunden kann, statt unangemessenerweise eine Erwachsenenposition einzunehmen, kann sie damit innerlich den Platz für einen Lebenspartner wirklich frei machen.

Familienaufstellungen - Nach außen holen, was innen ist

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt aus einer sogenannten „Familienaufstellung“. Der „Aufsteller“ wählt aus einer ihm völlig unbekanntem Gruppe von Menschen Stellvertreter für dem Thema entsprechende Familienmitglieder aus, stellt sie – aus dem Moment heraus – zueinander im Raum in Beziehung. Unerklärlich scheint, daß diese Stellvertreter, ohne wesentliche Informationen über die durch sie vertretenen Personen zu haben, sofort in die Gefühlswelt dieser Menschen eintauchen und über ihre Empfindungen berichten können. Schon aus der Aufstellung, der Körpersprache und den Aussagen der Stellvertreter kann der Therapeut die Familiendynamik erkennen, auf fehlende Personen schließen und diese hereinholen. Durch das Aussprechen markanter Sätze ist für alle im Raum spürbar, wie etwas ins Fließen kommt. Die Stellvertreter werden vom Therapeuten umgestellt, bis jeder seinen Platz gefunden hat, an dem er sich wohl fühlt und für den er Kraft und Unterstützung bekommt, egal wie schwierig dieser auch für Außenstehende erscheinen mag. In dieser Art der Arbeit zeigt sich immer wieder, wie viel Leid ausgelöst wird, wenn Menschen keinen oder einen fremden Platz im Familiensystem einnehmen. Kinder übernehmen aus Liebe zu ihrer ganzen Familie diese „verlassenen“ Plätze. Sie tragen Schuld und Leid für ihre Lieben,

können ihnen damit aber nicht wirklich helfen. Sie belasten sich selbst und die Familie mit dem „verdoppelten“ Leid.

Die Lösung erscheint plötzlich wie ein Licht in der Dunkelheit

Viele unterschiedliche Dynamiken in Familien hat Bert Hellinger ans Licht gebracht. In seiner Phänomenologischen Psychotherapie macht sich der Therapeut innerlich leer und läßt sich durch eine größere Kraft geradezu zur Lösung führen.

Die „neu geordnete Familie“ wirkt als heilendes Bild direkt auf die Seele aller Anwesenden, ohne daß es notwendig wäre, viele Worte darüber zu verlieren. In den aufgestellten Familien können auch Stellvertreter und „teilnehmende Zuschauer“ Teile ihrer eigenen Geschichte wieder entdecken und die Heilungsbilder und heilenden Sätze in der Tiefe ihrer Seele wirken lassen. Diese Wirkung dehnt sich, faszinierenderweise, auch auf Personen aus, die weder anwesend sind, noch von dieser Arbeit wissen. Der Blick auf das Leben, die Menschen und die Welt verändert sich. Es wird nachvollziehbar, welche inneren Kräfte Menschen dazu bewegen krank zu werden, sich zu trennen oder gar in den Tod zu gehen. Ein Verzeihen ist dann nicht mehr notwendig, da jeder selbst miterleben kann, daß Opfer und Täter unter dem Einfluß größerer Kräfte stehen, die durch das „Ans Licht bringen und Entwirren“ der gegenseitigen Verstrickungen die Haß- und Rachespirale durchbrechen.

Verbündete auf dem Weg durch den Schmerz

Neben der Faszination der Geschehnisse um die eigene Aufstellung tritt bei dieser Arbeit aber noch ein anderes Phänomen auf. Vorher völlig fremde Menschen werden nach ein, zwei Aufstellungen plötzlich so vertraut, wie wenn man sie ewig kennen würde. Es ist wie das gemeinsame Betreten einer Ebene, auf der wir nie voneinander getrennt waren, auf der Opfer und Täter nicht mehr erbitterte Gegner sind sondern Verbündete auf einem Weg durch den Schmerz. Dieser aber bringt alle zurück, zurück in die Liebe und Geborgenheit, aufgehoben in einem größeren Ganzen, einer größeren Macht, der man sich vertrauensvoll hingeben kann, wo man loslassen kann

und trotzdem die Gewißheit in sich spürt, daß es eine Ebene in uns allen gibt, wo alles gut ist, wo Schmerz, Trennung und Versagen nur mehr Illusion sind, von deren scheinbarer Realität und Relevanz wir uns gekonnt täuschen lassen.

Gewalt ist keine Lösung

Hier können wir eine Ebene erleben, auf der Konkurrenz, Krieg und Gewalt grundsätzlich als Lösungsmöglichkeiten nicht mehr in Frage kommen. Sie können ganz leicht entlarvt werden als Methode, die immer mehr in das Leid und den Schmerz hinein statt heraus führt. Die Folgen von Gewalt büßen leider auch völlig unbeteiligte Kinder nachfolgender Generationen. Es ist in den Aufstellungen klar spürbar, daß Menschen, egal welcher Nationalität, welcher Glaubensrichtung, welchen Alters oder welcher Weltsicht nichts mehr brauchen als in ihrer Einzigartigkeit und Vielfalt gesehen, respektiert und angenommen zu werden. Hier läßt sich auch erleben, daß sie das, was sie selbst als Geschenk bekommen haben, auch wenn sie dies erst durch die Familienaufstellung ins rechte Licht rücken und würdigen können, wie Liebe, Verständnis, Geborgenheit, Willkommensein, auch gerne an ihre Nächsten weitergeben. Nur so kann gesellschaftlich und global gesehen eine in Gegenwart und Zukunft fruchtbare Lösung aussehen.

Die Aufgaben gemeinsam lösen

Aus meiner Sicht haben wir alle eine (Lebens-)Aufgabe übernommen, für deren Lösung wir angetreten sind und für die wir uns *ver-antwortlich* fühlen, d.h. für die wir uns aufgerufen fühlen, nach einer Antwort zu suchen. Wir müssen diese aber nicht alleine lösen. Ganz im Gegenteil geht es gerade heute, in einer Gesellschaft, in der sich die Menschen trotz Telekommunikation (Handy, Internet, Fernsehen, ...) immer mehr (innerlich) isolieren darum, diese Aufgaben GEMEINSAM anzupacken und sich gegenseitig zu unterstützen. Leben ist Beziehung. Die einzig richtige Zeit, um sich selbst und damit einander wieder näher zu kommen ist JETZT.

Hinschauen statt wegschauen

Situationen von körperlichen und seelischen Erkrankungen, Behinderungen, Unfälle, Erschöpfung, Trennungen, unerfüllte Sehnsucht nach Partnerschaft oder Eltern Glück, (Angst vor dem) Verlust des Arbeitsplatzes, Trauer um einen geliebten Menschen, eine gewisse Lebensunzufriedenheit oder sogar Todessehnsucht, die Frage nach dem Sinn u.v.a.m. konfrontieren jeden von uns oft unausweichlich mit schwierigen oder manchmal scheinbar unlösbaren Aufgaben in unserem Leben. Fragen wie: „Was nun?“ oder „Was hat das alles für einen Sinn?“ drängen sich auf, oft auch bei äußerlichem Erfolg. In der Hoffnung, den Schmerz nicht mehr spüren zu müssen, werden die Gefühle dann „abgestellt“. Damit ist aber auch die Liebe nicht mehr wahrnehmbar. Das Leben wird „flach“, bedeutungslos. Einfach wegschauen hilft gar nicht. Im Gegenteil. Wir geraten damit immer tiefer in eine Spirale von Angst, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, aus der es oft alleine keinen Weg mehr gibt – aber gemeinsam!

Sein dürfen, wie ich wirklich bin

Bei den Aufstellungen darf sich die Seele, gleich einer Szene am Theater, ausdrücken, darf ans Licht kommen, egal wie schmerzhaft und unverständlich ihre Botschaft auch sein mag. Das Leid und die Verwirrung dürfen sein, dürfen sich zeigen, werden willkommen geheißen und dürfen ihren Platz haben im individuellen Leben, in der Gemeinschaft. Es wird weder be- noch verurteilt. Alles darf sein, wie es ist. Ich darf sein wie ich bin. „Anerkennen was ist“ lautet einer von Bert Hellingers Grundsätzen. In diesem Licht der Offenheit, und geschützt durch eine Gruppe wohlmeinender Menschen, kann Veränderung und liebevolle Entwicklung wieder einsetzen, können neue Wege erkannt und besritten werden.

Am Glück und Schmerz teilhaben

Ich brauche mich mit meinem Schmerz nicht zu verstecken. Indem wir einander an unseren Schicksalen teilhaben lassen, teilen wir nicht nur unseren

Schmerz und unsere Sorgen, sondern auch unseren Reichtum und die Geschenke, die wir – oft unbedankt – vom Leben erhalten.

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben“, stellt Elvira fest, als sie die Verstrickungen in ihrer Familie erkennt und ihren Frieden mit ihr schließen kann.

Tief beschenkt und mit Bildern der Hoffnung für ihr eigenes Leben gehen die Menschen nach einem Aufstellungstag nach Hause.

Veränderung im Großen beginnt mit Veränderung im Kleinen

Die heilsame Wirkung der Familienaufstellungen macht an den Grenzen der eigenen Persönlichkeit und des Familiensystems nicht halt. Mit der eigenen Geschichte anzufangen ist aber sicherlich der richtige Weg. Die Verstrickungen in die Familiengeschichte entfalten ihre Wirkung auch im beruflichen Alltag.

„Wie im Kleinen – so im Großen. Was sich in Familiensystemen abspielt, spiegelt sich auch etwas verändert in Organisationen, Gemeinden, Ländern und noch größeren Dimensionen.

Auch das Instrument des Familienstellens entwickelt sich weiter. Inzwischen macht ein großer Kreis an Therapeuten und Managementberatern täglich neue Erfahrung mit dieser einzigartigen Form der Begleitung von Menschen und ihren Lebens- und Arbeitsprozessen.

Alles ist im Wandel begriffen. Mit immer größer werdender Geschwindigkeit sind wir alle tagtäglich mit Veränderungen konfrontiert, die oft unsere Möglichkeiten übersteigen. Das Familienstellen ist da eine gute Variante alte Blockaden zu lösen, um offen und frei zu sein für die Herausforderungen, die die Gegenwart für uns bereithält. Es stiftet Gemeinschaft und bringt die Gefühle wieder in Fluß, die uns allen eine gute Grundlage sind, um das, was in der nächsten Zeit noch auf uns zukommt, bewältigen zu können.

Wer sich näher für diese Methode interessiert, kann in dem **Buch** von Bert Hellinger „**Anerkennen was ist**“ einen guten Einblick bekommen.