

**Systeme sichtbar machen
Eine aktuelle Betrachtung
über Familien-Aufstellungen**
von Franz-Christian Traxler

FAMILIEN-STELLEN

Die Systemische Aufstellungsarbeit boomt. Aus der Therapielandschaft ist diese bewährte Methode zur Darstellung und Lösung zwischenmenschlicher Dynamiken und Verstrickungen nicht mehr weg zu denken. In einschlägigen Kreisen begegnet man heutzutage fast niemandem mehr, der oder die nicht schon mindestens einmal „aufgestellt“ hat. Alle tun es. Oder haben Angst davor...

Keine neue Erfindung...

Was wir heute salopp „Familienstellen“ nennen, wurde (entgegen der Meinung der meisten Menschen) nicht erst von Bert Hellinger erfunden. Die Systemische Arbeit kann auf

eine über 50 Jahre lange Tradition zurückblicken und hat ihre Wurzeln im Psychodrama, in der Gestalttherapie und in der Familien-Skulpturarbeit von Virginia Satir. Wie der Name schon sagt, geht es dabei immer um das Sichtbarmachen eines „Systems“ - also um das Zusammenwirken mehrerer Menschen und Faktoren, die miteinander vernetzt, verbunden sind... Findige Therapeuten stellen bereits alle möglichen Systeme auf - vom Mitarbeiterstab einer Firma oder Abteilung bis hin zu den Zähnen oder Organen, deren unharmonisches „Zusammenspiel“ jemandem gesundheitliche Probleme bereitet.

Aber jenes System, das in der Skulpturarbeit am häufigsten und beliebtesten dargestellt wird, ist natürlich die Familie. Für jeden Menschen ist es einfach nachvollziehbar, dass seine Herkunftsfamilie - also Eltern und Geschwister - prägenden Einfluss auf die eigenen Einstellungen, Denk- und Handlungsweisen hat. Die Systemische Arbeit beweist jedoch sehr eindringlich, dass sich unser „systemisches Netz“ viel weiter ausdehnt - auch Großeltern, Urgroßeltern, Tanten, Onkel,... bis hin zu Ahnen aus ganz früheren Generationen (besonders wenn es schwere Schicksalsschläge gegeben hat) können wesentlichen Einfluss auf unseren aktuellen Lebensalltag haben. Um sich dessen bewusst zu werden und um mögliche unbewusste Verstrickungen dauerhaft zu lösen, kann Familienstellen äußerst hilfreich sein.

Wie wird aufgestellt?

Bei einer Aufstellungssitzung treffen sich ca. 10 - 20 (einander meist fremde) Menschen und ein Aufstellungsleiter in einem geschützten Rahmen. Jeweils ein Teilnehmer (= der „Aufsteller“) erläutert der Gruppe seine Problematik, die er näher beleuchten und bearbeiten möchte. Diese Anliegen können vielfältig sein - z.B. Finden des eigenen Platzes in Familie, Partnerschaft, Firma, Team, Versöhnung mit Familie oder Schicksal, Beziehungsprobleme lösen oder eine Trennung in Frieden vollziehen, Klärung von Konflikten oder



schwierigen Lebenssituationen (Krankheit, Trauer, Angst...), Entscheidungs-, Orientierungs- oder Sinnfragen...

Mit Unterstützung des Leiters wird ein klares Anliegen herauskristallisiert - die klare Definition eines Zieles ist dabei sehr wesentlich.

Dann wählt der Aufsteller unter den TeilnehmerInnen die Vertreter der für sein Thema relevanten Schlüsselpersonen seiner Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie aus (z.B. Eltern, Geschwister, Kinder, Ehemann/Frau, Großeltern etc.). Diese platziert (stellt) er in den Raum (manche stehen einander zu- oder abgewandt, in unterschiedlicher Entfernung usw.) - bereits bei diesem „In-Beziehung-zueinander-Stellen“ können schon unbewusste Verstrickungen, Blockaden und Störungen sichtbar werden. Auch für sich selbst wählt der „Aufsteller“ einen Stellvertreter und positioniert ihn in der Personengruppe. Schließlich beschreiben die jeweiligen Stellvertreter, wie es ihnen an diesem Platz geht, wie sie sich fühlen (z.B. beklemmt, gleichgültig, akzeptiert, abgelehnt...), zu wem eine gute Beziehung besteht, zu wem sie sich eher nicht hingezogen fühlen usw. Der „Aufsteller“ beobachtet diese Vorgänge wie ein Zuschauer in einer Theatervorstellung und kann so aus der Distanz Dynamiken erkennen, die in seiner Familie wirken. Der Aufstellungsleiter (Therapeut) moderiert und führt diesen Prozess. Durch Hereinnahme von nicht beachteten, vergessenen Personen, oder durch Umstellen und Aussprache der Beteiligten, können festgefahrene, blockierende, in der Tiefe des Systems verborgene Muster im äußeren Raum sichtbar, verstehbar gemacht und aufgelöst werden. Sehr häufig zeigen sich überraschende Lösungsmöglichkeiten. Eine Chance zum Neuanfang entsteht.

Zwei Sichtweisen

Grundsätzlich lassen sich bei der aktuellen Aufstellungsarbeit zwei Hauptströmungen erkennen: Die einen betonen den rein therapeutischen Ansatz - die anderen betrachten diese Arbeit und ihre Phänomene auch aus der geistig-spirituellen Perspektive.

Der therapeutische Ansatz basiert auf klaren, logischen Richtlinien: der Therapeut nutzt das Werkzeug FA, um Störungen und Blockaden in einem Familiensystem sichtbar zu machen. Es gibt einen Klienten, ein Anliegen (klarer Auftrag) und einen Therapeuten, der aufgrund einer fundierten Ausbildung weiß, wo es lang geht und Lösungsmöglichkeiten aufzeigt.

Beim geistigen Ansatz wird davon ausgegangen, dass beim FA auch eine nicht logisch erklärbare, „spirituelle“ Kraft wirkt, sich entfaltet, ein System durchdringen und oft überraschend geniale Lösungsmöglichkeiten offenbaren kann. Dabei vertraut sich der Aufstellungsleiter dem Fluss des Geschehens an, er sieht sich selbst mehr als Mittler, denn als Eingreifender oder Handelnder.

Ich selbst sehe mich eher im zweiten Lager angesiedelt. Als Realist ist es für mich zwar immer wichtig, alles genau zu prüfen, und relevant ist für mich immer nur, was ich tatsächlich erfahre. Doch genau das - meine langjährigen Erfahrungen mit dem Familienstellen und die vielen Rückmeldungen von TeilnehmerInnen - hat mich überzeugt, dass die Aufstellungsarbeit weit über einen „normalen“ Therapieansatz hinausreicht. Für vieles, was hier geschieht, fehlen noch immer eindeutige Erklärungen...

„Wunder“ geschehen

Trotz jahrelanger Aufstellungsarbeit bin ich immer wieder von neuem erstaunt und berührt, welche wundersamen Kräfte hier am Werk zu sein scheinen. Wie etwa jenes erstaunliche Phänomen, dass viele Stellvertreter, sobald sie aufgestellt sind, unvermittelt wahrnehmen, denken und fühlen, wie genau jene (ihnen völlig fremde) Person, die sie vertreten. Ja oft zeigen sich sogar spezifische Körperreaktionen...

Jeder Aufstellungsleiter kennt dieses Phänomen zur Genüge - bis heute kann es niemand logisch oder wissenschaftlich erklären.

Ein anderes solches „Wunder“ ist, dass Aufstellungen manchmal geheimnisvolle Auswirkungen auf abwesende und unbedarft Familienmitglieder haben. Zur Veranschaulichung ein Beispiel aus

einem meiner Seminare: Eine Frau kam mit dem Anliegen, einen guten Platz in ihrer Herkunftsfamilie zu finden. Im Eingangsgespräch stellte sich heraus, dass sie mit ihrem Vater seit 10 Jahren keinen Kontakt mehr hatte - bei der Aufstellung ging es vor allem um eine tiefgehende Klärung und Aussprache zwischen den Stellvertretern des Vaters und der Tochter. Zwei Tage später erzählte mir die Frau, dass gleich am ersten Abend nach dem Seminar ihr Telefon klingelte - der (150 km entfernt wohnende) Vater hatte just zu diesem Zeitpunkt das erste Mal wieder angerufen. Es folgte ein zweistündiges, klärendes Telefongespräch („*nie zuvor im Leben hatten wir so lange miteinander geredet*“) mit beiderseitiger Aussöhnung...

Man könnte es „Zufall“ nennen. Für „Zufälle“ geschehen solche Dinge aber zu oft. Scheinbar sind wir auf einer tieferen (Seelen-)Ebene mit unseren Familienmitgliedern verbunden, über die bestimmte Impulse (z.B. zur Versöhnung...) zu wirken beginnen, sobald wir ihnen Raum und Energie geben - und sofern der Andere dazu bereit ist! Denn nicht immer hat die Aufstellungsarbeit so direkte Auswirkungen auf abwesende Familienmitglieder. Ich glaube, dass dies von der inneren Bereitschaft des Abwesenden auf Seelenebene abhängt - und das ist gut so, denn sonst könnten wir ja zu manipulativ werden und andere Menschen aktiv



FAMILIEN-STELLEN



beeinflussen. Zum Glück verfügt jeder Mensch über seinen freien Willen und entscheidet letztendlich selber, ob er sich z.B. mit jemandem aussöhnen will oder nicht.

Auch Verstorbene

...können das Familiensystem über viele Generationen beeinflussen - vor allem, wenn sie keinen angestammten Platz im Familiensystem bekommen haben (also z.B. „verleugnet“ oder ignoriert werden). Auch dazu ein Beispiel: Ein Ehepaar nimmt an einem Aufstellungsseminar teil - die Frau erzählt u.a. von ihrem 10-jährigen Kind, das seit Jahren von Ängsten und Alpträumen geplagt wird und keine Nacht durchschläft. Alle Möglichkeiten wurden aus-

geschöpft - kein Arzt oder Heilpraktiker konnte bislang helfen. Beim Erstellen der Rahmendaten für die Aufstellung wird beiläufig erwähnt, dass der Großvater väterlicherseits vermutlich jemanden ermordet hat - darüber wurde aber in der Familie nie offen gesprochen. Bei der anschließenden Aufstellung sämtlicher Familienmitglieder war für alle Beteiligten sofort eine enorme körperliche Spannung und Verbindung spürbar zwischen dem Kind und seinem Urgroßvater. Im weiteren Verlauf kam der vermeintlich Ermordete dazu (in der Auseinandersetzung/Konfrontation entstand eher der Eindruck einer unglücklich verlaufenen Rauferei mit tödlichem Ausgang...). Letztendlich gab eine gründliche Aussprache zwischen den vier Stellvertretern von „Opfer“ und Urgroßvater, Enkel und Urenkel. Erst einen Monat später erzählten mir die Eltern, dass ihr Sohn von diesem Tag an problemlos durchgeschlafen hat, seine Ängste waren wie weggeblasen – und dabei hatte er keine Ahnung, dass seine Eltern diese Familienaufstellung gemacht hatten.

Pro und Kontra

Ihren heutigen Beliebtheits- und Bekanntheitsgrad verdankt die Systemische Aufstellungsarbeit vor allem Bert Hellinger. Doch mittlerweile gibt es viele, die Hellingers Methoden sehr kritisch gegenüber stehen. Man stößt sich an seiner Wortwahl (wie z.B. Schuld und Unschuld, Gewissen, Ordnung, Bindung, Demut, das Ehren der Eltern u.a.), man verurteilt seine provokanten Aussagen als zu dogmatisch und radikal und wirft ihm vor, sich von der ursprünglichen Systemischen Arbeit immer mehr zu entfernen... Kurz: An Hellinger scheiden sich die Geister. Was nicht daran rüttelt, dass dieser Mann eine Vielzahl hilfreicher, interessanter Modelle entwickelt hat - und gerade durch seine unkonventionelle Herangehensweise bewirkt er nach wie vor viel Positives und bereichert die Aufstellungsarbeit enorm. Es gibt aber auch viele erstklassige Aufstellungsleiter, die ganz andere, eigene Wege gehen.

Orientierungs-Hilfen

Wie findet man sich aber nun in der Szene zurecht? Was tun, wenn einer wieder mal davor warnt, nur ja die Finger von FA zu lassen, weil er selbst (oder Bekannte) ganz schlechte Erfahrungen damit gemacht hat...? Die systemische Skulpturarbeit kann, wenn sie gut und verantwortungsvoll eingesetzt wird, enorm viel Klarheit ins Leben bringen und geniale Lösungsansätze bieten. Sie ist aber ein sehr machtvolles Werkzeug, das in der Hand eines unbegabten oder zu wenig geschulten Trainers/Therapeuten ähnlich zerstörerisch wirken kann, wie ein Ferrari in der Hand eines Führerscheinneulings.

Wer an einer FA teilnehmen möchte, sollte sich gut informieren und all seine Intelligenz und Intuition dafür verwenden, um einen Aufstellungsleiter zu finden, dem man sich anvertrauen möchte und kann. Der Trainer sollte viel Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen besitzen und idealerweise jahrelange Erfahrung in der Begleitung und Unterstützung von Menschen mitbringen. Bei Unsicherheit kann man zuerst als (kritisch prüfender) Beobachter oder als Stellvertreter an einer FA teilnehmen, um dann zu entscheiden, ob man selbst bei diesem Aufstellungsleiter aufstellen möchte. Einmal bei einer FA einfach nur dabei zu sein, kann grundsätzlich für jeden Menschen eine wertvolle bereichernde Erfahrung für Leben sein!

infos

*Franz-Christian Traxler
Persönlichkeitstrainer,
Systemischer Familientherapeut, Atemlehrer,
Lebens- & Sozialberater,
Gründer der NEW
HEALTH-Akademie, leitet seit über 20 Jahren*



Seminare im Bereich Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Kontakt und Infos zu Terminen

NEW Health-Akademie / D-Grabenstätt
Internet: www.traxler-training.de
oder siehe Inserat Seite 41.