

## Liebe Leserin, lieber Leser !

Sie interessieren sich für das Familienstellen. Ich beschreibe im Folgenden, wie diese Arbeit vonstatten geht, welche Informationen Sie dafür brauchen, für wen das Familienstellen hilfreich ist und welche heilenden Auswirkungen es hat. In meinen Dreitagesseminaren sind in der Regel 16 Personen, Frauen und Männer. Die Gruppe sitzt in einem großen Kreis. In der ersten Stunde stellen sich die Teilnehmer/innen kurz vor.

Danach beginnen wir mit der ersten Aufstellung. Eine Person aus der Gruppe wählt aus den Teilnehmer/innen die Stellvertreter für die Gegenwarts- oder Herkunftsfamilie. Für die Herkunftsfamilie: Vater, Mutter, Geschwister und eine Person für sich selbst. Oft kommen noch andere Personen dazu, z. B. früh gestorbene oder tot geborene Geschwister, frühere wichtige Partner der Eltern oder Großeltern, Kinder aus früheren Beziehungen, Personen die ein schweres Schicksal hatten, z. B. früh gestorbene oder tot geborene Geschwister der Eltern oder Großeltern, Angehörige mit schweren Krankheiten oder Unfällen, Personen, die aus der Familie ausgestoßen wurden Verachtete, z. B. -Straffällige oder Alkoholiker. In manchen besonderen Fällen muss die Urgroßelterngeneration einbezogen werden, z. B. bei besonders schweren Schicksalen wie Tod einer Urgroßmutter bei der Geburt ihres Kindes oder bei schweren Verbrechen wie Mord. In der Regel genügen die Informationen aus drei Generationen.

Beim Aufstellen der Gegenwartsfamilien gehören dazu-. Der Klient, der aufstellt, der Partner oder die Partnerin, die gemeinsamen Kinder, frühere oder gegenwärtige andere wichtige Partner/innen, die Kinder aus anderen Beziehungen, auch früh verstorbene oder totgeborene Kinder.

Nachdem der Klient alle Stellvertreter aus der Gruppe ausgesucht hat, fasst er jeden Stellvertreter bei den Händen oder an den Schultern und führt ihn/sie gesammelt durch den Raum und findet den Platz nach einem inneren Bild. Ein Stellvertreter nach dem anderen wird so aufgestellt, bis alle an ihrem Platz stehen. Danach setzt sich der Klient, und der Therapeut geht zu den einzelnen Aufgestellten und fragt, wie es ihnen an der Stelle und in der Konstellation geht. Die Antworten enthalten wichtige Informationen über die aufgestellte Familie, die Beziehungen der Familienangehörigen untereinander und geben oft Hinweise auf schwere Schicksale und Verstrickungen.

Bert Hellinger sagt dazu: „Wenn ich eine Familie aufstelle, können die Einzelnen, die da drinnen stehen, ganz genau fühlen, was in dieser Familie vorgeht, obwohl die wirklichen Mitglieder weit entfernt sind. Die Ordnung dieser Familie wiederholt sich in dieser Aufstellung. Durch die Aufstellung habe ich plötzlich Zugang zu einer Wirklichkeit, die mir im Denken verschlossen ist. Es kommt etwas ans Licht, was bisher verborgen war. Wenn es am Licht ist, kann ich ausprobieren, ob es eine Lösung gibt.

Aber so, wie die wirkliche Familie in dieser Aufstellung gegenwärtig ist, so wirkt auch die Lösung von der dargestellten Familie auf die wirkliche Familie zurück, selbst wenn die nichts davon wissen.“ (Aus: Bert Hellinger, Gabriele ten Hövel: Anerkennen, was ist. S. 83)

Der Therapeut verändert nach dieser ersten Befragung die Aufstellung mit dem Ziel, eine Lösung zu finden, bei der alle zur Familie gehörenden, auch die bisher Ausgeschlossenen, Vergessenen oder Verachteten, denen die Zugehörigkeit verweigert wurde, einen guten Platz haben und als zugehörig anerkannt und gewürdigt werden. Dieser Weg zur Lösung erfolgt in mehreren Schritten, zwischen denen die Stellvertreter/innen mehrmals nach ihrem Befinden und Erleben gefragt werden. Wenn das Lösungsbild, d.h. die geordnete Ganzheit, gefunden worden ist, kommt die Person, die ihre Familie gestellt hat, aus dem Kreis der sitzenden Teilnehmer und stellt sich an ihren Platz und erlebt sich in ihrer Familie in der Lösungskonstellation der geordneten Ganzheit mit ihrer heilenden Kraft. Es folgen in der Regel einige kleine Dialoge zwischen der Person, die ihre Familie gestellt hat, und einigen Stellvertreter/innen der Familienangehörigen. Diese Dialoge werden vom Therapeuten angeleitet.

Manche Teilnehmer/innen eines Seminars möchten ihre Aufstellung in der Fantasie planen. Das ist nicht möglich. Die Aufstellung geschieht nicht in Gedanken oder Fantasien vorher, sondern im gesammelten Handeln beim Aufstellen, so dass alle Teilnehmer/innen in der Mittagspause und nachts frei haben. Die Arbeitszeiten sind in der Regel von 9 bis 12 Uhr und von 15 bis 18 Uhr.

Das Familienstellen ist hilfreich für Frauen und Männer,

- die trotz aller Liebe das Zusammenleben in Freundschaft, Partnerschaft und Ehe schwierig und leidvoll erleben,
- die allein leben trotz des Wunsches, eine Liebes- und Lebensbeziehung zu beginnen,
- die die Absicht haben, eine Beziehung zu beenden und belastende Verstrickungen klären möchten,
- die die Beziehungen in ihrer Gegenwarts- oder Herkunftsfamilie trotz bester Absichten als belastend und problematisch erleben,
- die Klärung und Hilfe brauchen bei schweren seelischen oder organischen Störungen oder Krankheiten, wie z. B. Sucht, Depression, Suizidalität oder Krebs,
- die in beruflichen Konflikten gute Lösungen finden wollen,
- zur beruflichen Fortbildung.

Die guten Kräfte der geordneten Ganzheit der Familie werden sofort und weiterhin im Laufe der Zeit wirksam-

Wir erleben die Beziehungen zu unseren Eltern neu, wir können sie nehmen als den reinen Quell unseres Lebens und sind ihnen in Dankbarkeit und Liebe verbunden und frei von Vorwürfen, die wir ihnen vielleicht gemacht haben. Diese neue Erfahrung macht uns frei für unser eigenes Leben.

Die Beziehungen zwischen Liebes- und Lebenspartnern und die zwischen Eltern und Kindern werden frei von leidvollen Verstrickungen und Verbundenheiten mit Menschen, die ein schweres Schicksal hatten oder aus der Familie ausgeschlossen waren. Die Beziehung zu einem selbst kann jetzt kraft- und liebevoll werden: Alle, die zu einem gehören, haben einen guten Platz in einem selbst. Dadurch steigt die Lebenskraft und -freude oft sofort stark an. Wir können uns so dem Leben in seiner Fülle hingeben und es mitgestalten und können auch das Schwere, das wir mitgemacht haben, leichter als Teil unseres Lebens anerkennen. Wenn wir ein schweres Schicksal hatten oder haben oder an schweren Schicksalen beteiligt waren oder sind, können wir eigene und fremde Verstrickungen und Identifikationen erkennen und zu der Einsicht kommen, dass das Schlimme in verstrickter Liebe geschehen ist. Wir finden in den Aufstellungen oft die Stelle der Beziehungen der Liebe, von der aus wir vieles, auch das, was wir uns oder anderen zum Schaden getan haben, verstehen, lösen und ändern können. Männer und Frauen, die allein leben und eine Liebes- und Lebenspartnerschaft entwickeln möchten, erkennen durch die Aufstellung ihre Gebundenheit und erfahren die Möglichkeit, sich aus alten Verstrickungen zu lösen und Lebensziele zu realisieren.

Wenn Eltern mit kleinen oder großen Kindern ihre Familie aufstellen, hat das oft unmittelbar gute Auswirkungen auf das Verhalten der Kinder und die Beziehungen aller in der Familie.

Bei schweren körperlichen oder seelischen Krankheiten können manchmal Zusammenhänge mit schweren Schicksalen anderer Personen in der Familie erkannt werden, was einen stärkenden Einfluss auf die Heilungskräfte des Organismus hat.

Berufliche Konflikte und Schwierigkeiten haben oft einen Zusammenhang mit belastenden Verstrickungen in der Herkunftsfamilie, so dass die Aufstellungen gute Auswirkungen auf die berufliche Situation haben. Auch besteht die Möglichkeit, durch eine Aufstellung des Berufsteams Klärung und Hilfe zu bekommen

Während des Kurses gebe ich eine Einführung in die Praxis der Zwiegespräche nach Professor Michael Lukas Moeller. Das Familien-Stellen hilft uns, die Belastungen aus unserer Herkunftsfamilie zu erkennen und befreiende Lösungen zu finden. Die Zwiegespräche sind das beste Handwerkszeug für Paare und Familien, um Konflikte im täglichen Leben zu erkennen und gemeinsam zu lösen.

Literatur-empfehlung: Otto Brink: Liebe kann gelingen. Freiburg (Herder)  
Otto Brink: Vitamine für die Seele. Wuppertal (Hammer)  
O. Brink, A. Quasebarth, P. Saltuari: Wie Offenheit die Liebe stärkt, Zwiegespräch und Familien-Stellen. Freiburg (Herder)  
Bert Hellfinger, Gabriele ten Hövel: Anerkennen, was ist. München (Kösel)  
Gunthard Weber (Herausgeber), Zweierlei Glück. Heidelberg (Auer)  
Michael Lukas Moeller: Wie die Liebe anfängt. Die ersten drei Minuten. Reinbek (Rowohlt)