



Familienaufstellung

ist ein Heilungsprozess, in dem eine aufstellende Person ihre Familienmitglieder und deren Beziehungen mittels stellvertretenden Personen (hier: Spielfiguren) so aufstellt bzw. anordnet, dass daraus prägende und wesentliche Muster des Familiensystems erkannt werden können. Das geschieht nach dem Prinzip eines schwimmenden Eisbergs: Über Wasser sind zwar nur ca. 10 Prozent des gesamten Volumens sichtbar, aber dieser Teilbereich führt hin zur Gesamtsicht: Zu den in der Familie bewussten und unbewussten Anteilen. Zu Tage kommen also familiär wirksame Umgangsformen, Muster und Prägungen, innerlich grundlegende Beziehungsverhältnisse sowie Einseitig-

keiten, Blockierungen oder Tabuisierungen. Wesentlich sind dabei auch abgelehnte Personen, Totgeschwiegene, Ausgeschlossene, Sündenböcke, usw. In dieser stellvertretenden Beschäftigung mit dem System Familie kommen oft in verblüffender Weise Gefühlsregungen und Reaktionsmuster zu Tage. Offen werden auch Verstrickungen und Belastungen, bis hin zu lebensfeindlichen Dynamiken. Mitunter wurden einzelnen Familienmitgliedern auch Aufgaben aufgebürdet, die aus Loyalität zum Familiensystem unbewusst angenommen wurden (Delegation) und das Leben „dysfunktional“ prägten: Das Kind also in belastender und überfordernder Weise fremdbestimmten.

Warum Familienstellen?

Beim **Familienstellen** kommt ans Licht, was hinter den Problemen, die unser Leben erschweren, wirkt. Durch die Zugehörigkeit zu unserem Familiensystem sind wir tief miteinander verbunden. Das hat weitreichende Wirkungen in vielen Lebensbereichen. So scheitert die Liebe eines Paares, wenn ein Partner verstrickt ist (in ungelöste, alte Bindungen) und dadurch nicht frei, um sich dem anderen wirklich zuzuwenden.

Das Ziel einer Familienaufstellung ist es, die Ordnung in der Familie und ein gutes inneres Bild von Familie in der Person wieder herzustellen.

Gibt es Voraussetzungen?

Entscheidend für den sinnvollen Verlauf ist einzig, dass die Person über ein ernsthaftes Anliegen verfügt, das mitunter verbunden ist mit Leidensdruck.

Wie wirkt das Familienstellen?

Im Familienstellen wird eine liebevolle, positiv eintretende, innere Haltung und Sichtweise eingenommen. Es tritt eine energetische Entlastung bzw. Heilung im Familiensystem ein. Dadurch können sich häufig

- Entlastungen im Alltag ergeben
- wunderbare Veränderungen bei den Kindern beobachtet werden
- in optimaler Weise berufliche Ziele erreicht werden
- Beziehungen sich ordnen, vertiefen oder neu gestalten
- neue Haltungen zu Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Untergebenen erkannt und damit effektiver gehandelt werden
- Linderung und manchmal auch Heilung bei Krankheiten ereignen
- eine Haltung der Gelassenheit und der inneren Ruhe erlangt werden
- Grundgesetze menschlichen Lebens erkannt und geachtet werden
- das Leben geachtet und auf Lebensfragen geantwortet werden.

Nach welchen Prinzipien wird dabei vorgegangen?

Familienstellen ist entgegen vielen modernen therapeutischen Ansätzen vor allem **systemorientiert** (statt „rein Individuell bzw. Person-orientiert“) und **lösungsorientiert** (statt: Konflikt- bzw. Problemzentriert). Dieser originäre Ansatz ist mitunter auch für solche Menschen hilfreich, die bisher in einer „Odyssee von Therapien“ immer noch keine Hilfe gefunden haben.

Grundlegend sind dabei weiter „**drei Lebensordnungen**“, die den Blick ins Positive richten und ein leichteres Leben ermöglichen:

1. Das gleiche Recht auf Zugehörigkeit (in unserer Familie).

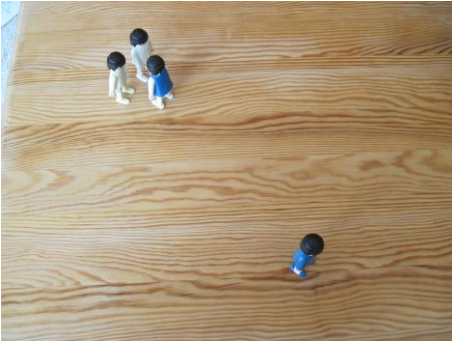
Alle, die unserer Familie zugehören, haben das gleiche Recht, dazuzugehören

2. Die Rangordnung: Wer früher gekommen ist hat Vorrang vor Späteren.

3. Geben und Nehmen. Der Ausgleich kann nur dann gelingen, wenn der, der nimmt, auch gibt und der, der gibt auch nimmt. Über all dem „Persönlichen und Individuellen“ steht oftmals auch ein WIR, das Trennung zu überwinden vermag.

Wohin führt Familienaufstellung?

Es führt ohne Zwischenstufen in die **Einheit** mit unserem Urgrund, mit seiner Bewegung, wohin auch immer sie uns mitnimmt. Was lernen wir, wenn wir uns auf Familien-Stellen einlassen? Wir lernen, uns zuzustimmen und so zu werden, wie wir sind. Wie? Mit allen gemeinsam, unterschiedlich und dennoch richtig, mit ihnen gemeinsam auf das Ziel hin.



Zu den Bildern: Erst wenn Tote gewürdigt werden, lassen sich Konflikte lösen.

Ist Familienaufstellung gefährlich?

Von der Wirkungsweise des Gewissens

Unser Gewissen, das wir als ein gutes und als schlechtes Gewissen erfahren – also als Unschuld oder Schuld – hat eine hilfreiche Seite und leider auch eine verheerende. Die hilfreiche Seite unserer Gewissenserfahrung bindet uns an unsere Familie, ebenso an unser Land und Volk, die Religion und Kultur. Die verheerende Seite unseres Gewissens zwingt uns, andere, die anders sind, weil sie zu einer anderen Familie und zu einer anderen Gruppe oder Religion gehören, abzulehnen, sie zu bekämpfen oder sogar zu vernichten, und zwar mit gutem Gewissen. Können wir der verheerenden Seite unseres guten Gewissens entgegen? Es geht immer wieder um Gewissenskonflikte: um Konflikte, bei denen wir andere schuldig sprechen und uns für schuldlos halten.

Was erwartet die Person vom Familienaufsteller? Dass dieser seine Sicht des Problems übernimmt: dass er die anderen ebenfalls für schuldig und für dieses Problem verantwortlich hält. Die Lösung liegt aber darin, die Gewissen beider Seiten sowohl als gut als auch als schlecht zu erkennen und anzuerkennen. Beide Gewissen sind begrenzt. Beide sind, wenn wir ihnen blind folgen, in ihrer Wirkung auf andere schlimm. Mitleid, Ausgrenzung oder Ablehnung sind keine Lösung. Wo immer sich also jemand für besser hält, folgt er zwar seinem Gewissen, aber in einer für andere schlimmen bzw. verheerenden Weise. Lösend ist der Rückgriff auf die „**drei Lebensordnungen**“ und die Verbindung zum Wir-Gewissen.

Literatur und Internet:

Hellinger, Bert: *Die Heilung. Gesund werden, gesund bleiben.* Hellinger Publication, Berchtesgaden 2011 [ISBN 3942808013](#)

Hellinger, Bert: *Ordnungen des Helfens. Ein Schulungsbuch.* Carl-Auer, Heidelberg 2003 [ISBN 3896704214](#)

Prekop, Jirina und **Hellinger** Bert: *Wenn ihr wüsstet, wie ich euch liebe. Wie schwierigen Kindern durch Familien-Stellen und Festhalten geholfen werden kann.* Kösel, München 1998 [ISBN 3466304709](#)

Ruppert, Franz: *Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen.* Pfeiffer, München 2005

[ISBN 3608897429](#)

Schäfer, Thomas: *Was die Seele krank macht und was sie heilt.* Droemer-Knauer, München 2004 [ISBN 342677769X](#)

Ulsamer, Bertold: *Ohne Wurzeln keine Flügel. Die systemische Therapie von Bert Hellinger.* Goldmann, München 1999 [ISBN 3442141664](#)

Weber, Gunthard: *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers.* Carl-Auer, Heidelberg 1993 [ISBN 3927809195](#)

Internet:

<http://www2.hellinger.com>

(Vom Begründer des Familienstellens: Bert Hellinger)

www.familienaufstellung.org

(Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen)

www.familienaufstellen.org (Kritische Artikel)

Atemzentrum

Mag. Werner Kräutler

www.atemzentrum.at

E-mail: atemzentrum@aon.at

☎ 022 53 / 77 99; Bachörtlweg 9

2522 Oberwaltersdorf