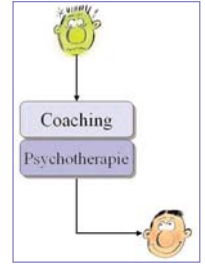


# Newsletter

## Coaching & Psychotherapie



### Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um das Familienstellen nach Bert Hellinger. Was genau ist Familienstellen? Wie wirkt es und auf welche Grundlagen stützt es sich? Welche Annahmen gehen über die Annahmen anderer Therapieverfahren hinaus und können eine wichtige Ergänzung darstellen?

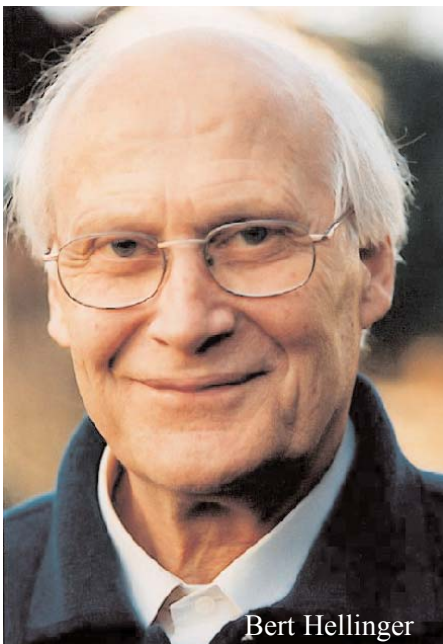
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

## Was ist Familienstellen?

Das **Familienstellen** ist eine Methode, die von **Bert Hellinger** entwickelt wurde und in den letzten Jahrzehnten in Deutschland und anderen Ländern bekannt geworden ist.

Beim Familienstellen geht es darum, wichtige Mitglieder der eigenen Herkunftsfamilie in einem Raum aufzustellen und anhand dieses "Bildes" größere Zusammenhänge zu erkennen. Oft kann man sehen, wie einzelne Personen zueinander stehen, ob Familienmitglieder ausgeschlossen sind und wo Konflikte bestehen. Familienstellen wird meist innerhalb einer Gruppe mit einem Aufsteller durchgeführt, kann aber auch mit Spielfiguren auf einem Brett mit Einzelklienten gemacht werden.



Bert Hellinger

Vom Ablauf her wählt einer der Teilnehmer fremde Personen aus der Gruppe, sogenannte Stellvertreter aus, die wichtige Mitglieder, meist aus seiner Herkunftsfamilie repräsentieren. Zusätzlich wählt er einen Stellvertreter für sich selbst aus.

Dann **stellt** er seine Familie im Raum **auf**, so wie es von seinem Gefühl her stimmig ist.

Die Stellvertreter, welche keine Informationen über die Familienmitglieder haben, beginnen Gefühle wahrzunehmen, die als Gefühle des jeweiligen Familienmitgliedes gesehen werden. Z.B. verspürte ein Stellvertreter plötzlich Herzstiche und erfuhr anschließend, dass die entsprechende Person früher einen Herzinfarkt bekommen hatte. Diese Phänomene nur über soziale Wahrnehmung oder Interpretation zu erklären, würde zu kurz greifen.

Hellinger vermutet dahinter eine Art kollektives Wissen, das als morphogenetisches Feld (siehe rechts) Informationen über die Familie speichert und verfügbar macht.

Die Lösung der konflikthafter Familienkonstellation besteht darin, z.B. ausgeschlossene Familienmitglieder wieder zu würdigen, indem man sie wieder in das System hinein nimmt und anerkennt.

Der Aufsteller befragt dazu die anwesenden Personen nach ihren Gefühlen und versucht herauszufinden, wie eine solche "Ordnung" in das System gebracht werden kann, dass alle Personen ihren Platz finden, wie z.B. das Kind einen Elternteil würdigen, auch wenn er durch Trennung gegangen ist.

Anschließend werden die Stellvertreter durch den Aufsteller so "verschoben", bis alle das Gefühl haben, "am richtigen Platz" zu sein. Meist zeigt sich das durch eine Erleichterung und das Verschwinden von negativen Gefühlen und körperlichen Symptomen. Am Schluß wird der Teilnehmer in die Aufstellung hereingenommen und soll das "Lösungsbild" in sich wirken lassen. Dadurch findet er Ruhe, weil er z.B. nicht mehr mit seinem Vater konkurrieren muss o.ä. und die "Kraft" seines Systems, seiner Wurzeln spürt.

**Morphogenetische Felder** sind nach dem englischen Biologen Rupert Sheldrake eine Art kollektives Gedächtnis zur Speicherung und Weitergabe von Informationen. Er hat festgestellt, dass Verhaltensweisen bei Tieren zur gleichen Zeit plötzlich unabhängig voneinander auftauchen. So haben z.B. auf einer Insel Affen angefangen, ihre Kartoffeln in Meerwasser zu waschen, kurz danach zeigten Affen auf anderen Inseln, die nicht mit der ersten verbunden waren, das gleiche Verhalten.

## Familienstellen: Was Leiden verursacht

Nach den Annahmen des Familienstellens gibt es gewisse Regeln wie Familiensysteme - oft über mehrere Generationen - funktionieren.

Hellinger verwendet hierfür den Begriff des Familiengewissens, eine Art kollektives unbewusstes Wissen, das den Zusammenhalt in einer Familie regelt.

Es werden drei globale Regeln angenommen, die beim **Familiengewissen** wirksam sein sollen:

- 1. Das Recht auf Zugehörigkeit**
- 2. Ausgleich von Geben & Nehmen**
- 3. Ordnungen der Reihenfolge**

### Zu 1. Das Recht auf Zugehörigkeit

In Familien kommt es vor, dass bestimmte Personen aus dem System ausgeschlossen werden, z.B. dass ein Großvater, der Selbstmord verübt hat, nicht mehr in der Familie erwähnt wird. In Aufstellungen zeigt sich dann, dass spätere Personen, z.B. ein Enkel, das Schicksal dieses ausgeschlossenen Familienmitgliedes "nachahmen", indem der Enkel z.B. Suizidideen hat, ohne vom Schicksal des Großvaters zu wissen. Nach Hellinger übernimmt ein späteres Familienmitglied das "Schicksal" des früheren, um auf dieses "aufmerksam" zu machen. Die Hypothese ist, dass ein Familiensystem danach strebt, alle Angehörigen zu würdigen, ihnen "ihren Platz zu geben".

Diese unbewusste Übernahme des Schicksals eines früheren Familienmitgliedes nennt Hellinger "**Verstrickung**". Oft ist diese Verstrickung mit Gefühlen verbunden, die für die spätere Person nicht nachvollziehbar sind, z.B. Todeswünsche. Hellinger nennt diese Gefühle, welche dann auch in den Aufstellungen von den Stellvertretern erlebt werden Fremdgefühle.

Wie diese Verstrickung über Generationen wirkt beschreibt Hellinger folgendermaßen:

"Ich kann ein ganz schreckliches Beispiel nennen. Vor einiger Zeit kam ein Rechtsanwalt ganz aufgelöst zu mir. Er hatte in seiner Familie nachgeforscht und folgendes herausgefunden:

Die Urgroßmutter war verheiratet und hat, während sie von diesem Mann schwanger war, einen anderen Mann kennengelernt. Daraufhin starb der erste Mann mit 27 Jahren am 31. Dezember, und es besteht der Verdacht, daß er ermordet wurde. Später hat diese Frau den Hof, den sie von diesem Mann geerbt hatte, nicht dessen Sohn gegeben, sondern dem Sohn aus der nächsten Ehe. Das war ein großes Unrecht.

In der Zwischenzeit haben sich in dieser Familie drei Männer im Alter von 27 Jahren am 31. Dezember umgebracht. Als der Rechtsanwalt das sah, kam ihm, daß ein Cousin gerade 27 geworden war und daß der 31. Dezember nahte. Er fuhr zu ihm hin, um ihn zu warnen. Der Cousin hatte schon eine Pistole gekauft, um sich zu erschießen. So wirken Verstrickungen.

Später kam dieser Rechtsanwalt noch einmal zu mir und war in extremer Selbstmordgefahr. Ich habe ihn gebeten, sich mit dem Rücken gegen eine Wand zu stellen und habe ihm dann gesagt, er möge sich den toten Mann vorstellen und ihm sagen: "Ich gebe dir die Ehre. In meinem Herzen hast du einen Platz. Und ich werde das Unrecht, das dir angetan wurde, beim Namen nennen, so daß es gut werden kann." Daraufhin war er von seiner Panik befreit."

(Aus: Hellinger & ten Hövel; Anerkennen was ist, S. 17)

### Zu 2. Ausgleich von Geben & Nehmen

Die nächste Annahme besteht darin, dass in Familien, wie auch in Partnerschaften ein Ausgleich von Geben und Nehmen stattfinden sollte. Wenn einer der Partner auf Dauer mehr in die Beziehung einbringt (ganz gleich ob materielle oder ideelle Werte) als der andere wieder gutmachen kann, dann entsteht ein Ungleichgewicht und der unterlegene Partner wird aus der Beziehung streben. Auch im negativen Sinne wirkt dieser Ausgleich. Wenn ein Partner einem etwas angetan hat, z.B. ihn emotional verletzt hatte, dann strebt auch dies nach Ausgleich, indem er etwas in gleicher Stärke wieder gut machen soll oder der andere sich ebenfalls etwas herausnehmen darf (allerdings etwas weniger).

Dieses gilt für gleichberechtigte Beziehungen. Bei Eltern und Kindern sieht es Hellinger so, dass die Eltern den Kindern geben und diese nehmen dürfen. Sie sollen es aber den Eltern nicht (in diesem Maße) zurück geben, sondern an ihre eigenen Kinder weitergeben. Bei kinderlosen Paaren wäre das "Weitergeben" z.B. auch als Tanten oder Onkel möglich.

### Zu 3. Ordnungen der Reihenfolge

Ebenfalls für ein Familiensystem sei die richtige Reihenfolge wichtig, d.h. das Personen, die früher da waren von denen, die später gekommen sind gewürdigt und geachtet werden. Die Großeltern z.B. von den Kindern und Enkelkindern. Die Eltern haben im System Vorrang vor den Kindern und die älteren Geschwister Vorrang vor den jüngeren.

Werden diese Ordnungen nicht eingehalten, dann entstünden im System Spannungen und Konflikte, was sich dann über Generationen auswirkt.

## Familienstellen: Was Leiden löst

Nach der Ansicht des Familienstellens entsteht Leiden, wenn es Verstrickungen innerhalb des Familiensystems gibt. Wenn z.B. ein früheres Familienmitglied ausgeschlossen wird und ein späteres Familienmitglied unbewusst dessen "Rolle" einnimmt, um auf den Ausgeschlossenen "aufmerksam zu machen". Er trägt dann ein "Leid" mit sich herum, das nicht zu ihm gehört.

Die Lösung besteht dann darin, den Ausgeschlossenen (innerhalb der Aufstellung) in das System mit hinzustellen und ihm damit einen angemessenen "Platz zu geben".

Dadurch, dass der Ausgeschlossene seinen Platz in der Familie einnimmt, kann das spätere Familienmitglied seine übernommene "Last" abgeben.

Diese Auflösung der alten Verstrickung kann sich bis in die aktuelle Familie auswirken, sogar bei Personen, die gar nicht bei der Aufstellung anwesend waren.

"Eine junge Frau hatte einen Selbstmordversuch hinter sich und hat ihn überlebt. Wir haben dann die Familie aufgestellt und gesehen, daß sich eigentlich ihre Mutter umbringen wollte. Der Vater der Mutter hatte sich ertränkt.

*Sie sagen, daß das Mädchen den Selbstmordversuch anstelle ihrer Muttergemacht hat, die eigentlich ihrem Vater nachfolgen wollte?*

Ja. Wir haben dann diesen Vater hereingenommen und zur Mutter gestellt. Die Lösung war, daß sich die Mutter an ihren Vater lehnt und der Tochter sagt: "Ich bleibe."

Der Vater der Klientin hatte seine Tochter zu diesem Kurs begleitet und war mit im Raum. Die Mutter war zu Hause in Deutschland. Die Aufstellung war an einem Sonntagmorgen in der Schweiz.

An diesem Sonntag, zur gleichen Zeit als in der Schweiz die Familie aufgestellt wurde, ist die Mutter zu Hause mit dem Hund über eine Brücke spazierengegangen. Diese Brücke führte über den Fluß, in dem sich ihr Vater ertränkt hatte. Jedes Mal, wenn sie an die Brücke kam, hat sie sich an das linke Brückengeländer gestellt, flußaufwärts geschaut zu der Stelle, an der sich ihr Vater ertränkt hat, und für den Vater ein Gebet gesprochen.

An diesem Sonntagmorgen war sie auf der Brücke und wollte wieder das Gebet sprechen. Da fühlte sie sich an der Schulter genommen und auf die andere Seite der Brücke geführt. Dort überkam sie ein großes Glücksgefühl, das sie sich nicht erklären konnte. Ihr Kopf wurde flußabwärts gedreht und sie hatte plötzlich das Gefühl: jetzt darf ich mit dem Strom des Lebens schwimmen. Früher hat sie in der Familie oft damit gedroht, sie werde sich umbringen. Das war mit einem Mal verschwunden.

Da hat über die räumliche Entfernung etwas gewirkt, ohne daß die Frau etwas von der Aufstellung wußte. Die Aufstellungen wirken also in die Familie hinein, selbst wenn davon nichts erzählt wird. Das sind geheimnisvolle Zusammenhänge."

(Aus: Hellinger & ten Hövel; Anerkennen was ist, S. 83f.)

In der Aufstellung werden also die Personen so "umgestellt", dass eine (archaische) "richtige Ordnung" entsteht, in der z.B. die Eltern nebeneinander stehen und nicht Rücken an Rücken oder dass z.B. ein Kind das würdigt, was die Eltern für es getan haben. Dabei werden vom Aufsteller (Lösungs-)Sätze vorgeschlagen, wie "Ich danke euch, für das was ihr mir gegeben habt und nehme es gern." Die Person richtet dann diese Sätze an die entsprechende Person und achtet darauf, was sich beim eigenen Gefühl verändert.

Ein Kind, das z.B. von einem Elternteil gegen den anderen "eingegenommen" wurde, könnte dann sagen: "Ich lasse es bei euch. Ich bin nur das Kind und habe damit nichts zu tun."

Was sich nach solchen Ritualsätzen und dem Herstellen der "richtigen Ordnung" zeigt, ist eine Erleichterung und Ruhe im System. Die Stellvertreter berichten über ein Nachlassen von körperlichen und emotionalen Spannungen.

Nach der Aufstellung soll der Klient nichts zerreden, sondern das Lösungsbild in sich aufnehmen und wirken lassen. Oft zeigen sich dann Veränderungen im emotionalen Erleben desjenigen, der seine Familie aufgestellt hat, wie auch bei seinen Familienmitgliedern.

Anmerkung: Das Familienstellen ist eine Methode, die sich auf Annahmen stützt, welche nicht direkt nachweisbar sind, wie z.B. das "wissende Feld", das Familiengewissen oder die "richtigen Ordnungen" einer Familie. Wenn sich jemand dafür interessiert ist es letztendlich die beste Möglichkeit, selbst einmal bei einer Aufstellung als Zuschauer, Stellvertreter oder Klient teilzunehmen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

## Der Gast

Irgendwo weit weg von hier, da wo einmal der Wilde Westen war, wandert einer mit dem Rucksack auf dem Rücken durch weites, menschenleeres Land. Nach stundenlangem Marsch - die Sonne steht schon hoch und sein Durst wird groß -, sieht er am Horizont ein Farmhaus. Gott sei Dank, denkt er, endlich wieder mal ein Mensch in dieser Einsamkeit. Bei ihm kehre ich ein, bitte ihn um etwas zu trinken, und vielleicht setzen wir uns noch auf die Veranda und unterhalten uns, bevor ich wieder weiterziehe. Und er malt sich aus, wie schön es sein wird.

Als er aber näher kommt, sieht er, wie der Farmer sich im Garten vor dem Haus zu schaffen macht und ihn befallen erste Zweifel. Wahrscheinlich hat er viel zu tun, denkt er, und wenn ich sage, was ich möchte, falle ich ihm lästig; und er könnte meinen, ich sei unverschämt. Als er dann an die Gartentüre tritt, winkt er dem Farmer nur und geht vorbei. Der Farmer seinerseits sah ihn schon von Ferne und freute sich. Gott sei Dank, denkt er, endlich wieder einmal ein Mensch in dieser Einsamkeit. Hoffentlich kommt er zu mir. Dann werden wir zusammen etwas trinken, und vielleicht setzen wir uns noch auf die Veranda und unterhalten uns, bevor er wieder weiterzieht. Und er ging ins Haus, um schon Getränke kalt zu stellen.

Als er den Fremden aber näher kommen sah, begann auch er zu zweifeln. Er hat es sicher eilig, und wenn ich sage, was ich möchte, falle ich ihm lästig; und er könnte meinen, ich dränge mich ihm auf. Doch vielleicht ist er durstig und will von sich aus zu mir kommen. Am besten ist, ich gehe in den Garten vor dem Haus und tue so, als ob ich mir zu schaffen mache. Dort muss er mich ja sehen, und wenn er wirklich zu mir will, wird er es schon sagen. Als dann der andere nur herüberwinkte und seines Weges weiter zog, sagte er zu sich: Wie schade!

Der Fremde aber wandert weiter. Die Sonne steigt noch höher, und sein Durst wird größer, und es dauert Stunden, bis er am Horizont ein anderes Farmhaus sieht. Er sagt zu sich: Diesmal kehre ich bei dem Farmer ein, ob ich ihm lästig falle oder nicht. Ich habe solchen Durst, ich brauche etwas zu trinken.

Doch auch der Farmer sah ihn schon von Ferne und dachte: Der kommt doch hoffentlich nicht zu mir. Dies fehlte mir gerade noch. Ich hab' so viel zu tun und kann mich nicht auch noch um andere Leute kümmern. Und er machte weiter, ohne aufzublicken.

Der Fremde aber sah ihn auf dem Feld, ging auf ihn zu und sagte: Ich habe großen Durst. Bitte gib mir zu trinken. Der Farmer dachte: Abweisen darf ich ihn jetzt nicht, schließlich bin ich ja ein Mensch. Er führte ihn zu seinem Haus und brachte ihm zu trinken. Der Fremde sagte: Ich habe deinen Garten angeschaut. Man sieht hier war ein Wissender am Werk, der Pflanzen liebt und weiß, was sie brauchen. Der Farmer sagte, ich sehe, auch du verstehst etwas davon; und er setzte sich, und sie unterhielten sich lange. Dann stand der Fremde auf und sagte: Jetzt ist es Zeit für mich zu gehen. Der Farmer aber wehrte ab und sagte: Die Sonne steht schon tief. Bleib diese Nacht bei mir, dann setzen wir uns noch auf die Veranda und unterhalten uns, bevor du morgen weiterziehst. Und der Fremde stimmte zu.

Am Abend saßen sie auf der Veranda, und das weite Land lag wie verklärt im späten Licht. Als es dann dunkel war, begann der Fremde zu erzählen, wie sich die Welt für ihn verändert habe, seitdem er innegewiss, dass ihn auf Schritt und Tritt ein anderer begleite. Erst habe er es nicht geglaubt dass einer dauernd mit ihm ging, dass, wenn er stehen blieb, der andere stand, und wenn er aufbrach, sich der andere mit erhob. Und er brauchte Zeit bis er begriff, wer dieser, sein Begleiter, sei. Mein ständiger Begleiter, sagte er, das ist mein Tod. Ich habe mich so sehr an ihn gewöhnt dass ich ihn nicht mehr missen will. Er ist mein treuester, mein bester Freund. Wenn ich nicht weiß, was richtig ist und wie es weitergehen muss, dann halte ich ein Weilchen still und bitte ihn um eine Antwort. Ich setze mich ihm aus als Ganzes, gleichsam mit meiner größten Fläche, weiß, er ist dort und ich bin hier. Und ohne dass ich mich an Wünsche hänge, warte ich, dass mir von ihm zu mir ein Hinweis kommt. Wenn ich gesammelt bin und mich ihm mutig stelle, kommt mir nach einer Zeit von ihm zu mir ein Wort, wie wenn ein Blitz erhellte was dunkel war- und ich bin klar.

Dem Farmer war die Rede fremd, und er blickte lange schweigend in die Nacht. Dann sah auch er, wer ihn begleitet seinen Tod - und er verbeugte sich vor ihm. Ihm war, als sei, was ihm von seinem Leben blieb, verwandelt. Kostbar wie Liebe, die um Abschied weiß, und wie die Liebe bis zum Rande voll.

Am nächsten Morgen aßen sie zusammen, und der Farmer sagte: Auch wenn du gehst bleibt mir ein Freund. Dann traten sie ins Freie und gaben sich die Hand. Der Fremde ging seines Weges und der Farmer auf sein Feld.

(Aus: Hellinger; Zweierlei Glück, 2002, S.178 ff.)

© norman-ehlert.de

**norman-ehlert.de**

Königsteiner Straße 61  
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: [info@norman-ehlert.de](mailto:info@norman-ehlert.de)

Internet: [www.norman-ehlert.de](http://www.norman-ehlert.de)