

Aus- und Weiterbildung zum systemischen Familienaufsteller

Seminar-Leitfaden

„Heilende- Lebenspraxis Simonstraße 17, 90763 Fürth

Inhaltsverzeichnis.....	S. 1
Seminarbeschreibung	S. 2
Ankomm-Übung.....	S. 2
Vorstellrunde.....	S. 2
Vorwort.....	S. 3
Die systemische Ordnung in der Familie.....	S. 3
Übung 1.....	S. 3
Übung 2.....	S. 4
Die systemische Ordnung in Paarbeziehungen.....	S. 4
Übung.....	S. 5
Das „morphogenetische Feld“ und das „Wissende Feld“.....	S. 5
Wer gehört zum Familiensystem?	S. 6
Was ist die Lösung? (Arbeiten mit Binde- und Lösesätzen).....	S. 6
Übungen.....	S. 6
Wirken des Wissenden Feldes	S. 7
Geeignete Übungen.....	S. 8
Die Aufstellung.....	S. 9
Das Vorgespräch.....	S. 9
Das Genogramm.....	S. 9
Das Kurzinterview.....	S. 9
Verlauf einer systemischen Familienaufstellung	S. 10
Die innere Haltung.....	S. 11
Mögliche und bewährte Lösungssätze.....	S. 12
Aufstellungen erleben - mit eigenem Anliegen und als Stellvertreter.....	S. 13
Anfangsbild einer Aufstellung.....	S. 13
Mögliche Bedeutungen von Verhalten bzw. Positionen im Anfangsbild.....	S. 14
Drei wichtige Worte.....	S. 15
Binde- und Lösesätze.....	S. 16
Anwendung von Binde- und Lösesätzen – zum Lösungsbild.....	S. 17
Beispiel.....	S. 18
Abschlussrunde.....	S. 19
Rollenabgabe.....	S. 19

Seminarbeschreibung

Unglückliche Beziehungen, beruflicher Misserfolg oder persönliches Leid werden unbewusst angestrebt. Auch seelische und körperliche Beschwerden werden von inneren Bildern beeinflusst.

Das Familienstellen oder systemisches Aufstellen ist eine anerkannte, kraftvolle Methode, Probleme und Ängste anzuschauen und zu lösen.

Mit der systemischen Aufstellung ist es möglich, verborgene Dynamiken eines Beziehungssystems (Job, Familie oder Partnerschaft) sichtbar zu machen. Oft übernehmen wir als Familienmitglied unbewusst das Schicksal unserer Vorfahren. Das kann für das eigene Leben schwerwiegende Folgen haben.

Dieses Seminar wird Ihnen die Aufstellarbeit in Theorie und Praxis näher bringen. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Aufstellarbeit, wird das Seminar sehr praxisorientiert sein. Ziel wird sein, dass die Teilnehmer untereinander viel üben und selbst eigene Themen abarbeiten können.

Am Ende des Seminars sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, Aufstellungen selbst zu leiten.

Ankomm-Übung

Sinn der Ankomm-Übung ist, im Raum ganz anzukommen und zwar über das Fühlen. Mit dieser Übung kommen alle Teilnehmer vom Denken ins Fühlen, was Voraussetzung ist für „angebundenes Arbeiten“ im „Wissenden Feld.“

Vorstellungsrunde

Systemische Arbeit ist sehr vertraulich und erfordert von allen Beteiligten Verschwiegenheit über die sich hier zeigenden Themen aller Teilnehmer. Jeder verpflichtet sich, diese Themen aller Beteiligten vertraulich zu behandeln. Der systemischen Arbeit entsprechend vereinbaren die Teilnehmer und der Ausbildungsleiter für die Zeit des gemeinsamen Seminars das „Arbeits-Du“.

Vorwort

Wir alle sind durch unsere Eltern in diese Welt geboren worden.
Und Vater und Mutter sind ebenfalls durch deren Eltern in diese Welt gekommen.
Dadurch gehören unsere Mutter und unser Vater ebenso zu deren Herkunftsfamilie,
deren Familiensystem, wie wir in das System unserer Eltern.
Wir sind in dieses System eingebunden nach einer bestimmten Ordnung.

Die systemische Ordnung in der Familie

Übung 1

**Wir setzen uns im Kreis von rechts nach links in der Folge unseres Alters und
erspüren die Kraft und Energie.**

Der „Frühere“ hat Vorrang vor dem „Späteren“.
(Dies gilt für die Ordnung der Gegenwartsfamilie, der Herkunftsfamilie und deren
Vorfahren.)

Was aus systemischer Sicht unter „Ordnung“ bzw. „Unordnung“ zu verstehen ist, wo
Unordnung Kraft raubt und wo wir durch die "Ordnung der Liebe" aus systemischer
Sicht wieder mit unserer Kraftquelle in Verbindung kommen, werden wir anhand
verschiedener Übungen, Erläuterungen, wie auch durch Aufstellungen anschauen.
Durch systemische Aufstellungsarbeit lässt sich gut erkennen, wo der
eingenommene "Platz" im Familiensystem der "Ordnung aus systemischer Sicht"
oder einer "systemischen Unordnung" entspricht. Bei diesen Aufstellungen können
Seminarteilnehmer die Auswirkungen, die sich durch "Unordnung im Familiensystem"
zeigen, auch als Stellvertreter erfahren und, wenn sich eine Lösung bietet, die
Wirkung von "systemischer Ordnung" erleben - die Kraft spüren.
Die Ordnung zeigt sich in der Reihenfolge, in der die Stellvertreter im Raum stehen,
bzw. aufgestellt werden. (Die Kennzeichnung „rechts – links“ bezieht sich immer aus
dem Standpunkt **in „Blickrichtung“** der aufgestellten Personen.)

Dabei gilt: **Der „Frühere“ ist „größer“ – er steht rechts – hat Vorrang.
Der „Spätere“ ist „kleiner“ – er steht links – ist nachrangig.**

Handelt es sich hier um eine Gegenwartsfamilie, steht der Vater am 1. Platz – er
steht rechts neben seiner Frau. (dazu mehr bei Paarbeziehungen). Die Mutter steht
am 2. Platz, sie steht links neben dem Manne.
Neben der Mutter links steht das erstgeborene Kind – am 3. Platz in der Familie,
bzw. am 1. Platz der Kinder. Das 2. geborene Kind steht wiederum am 4. Platz in der
Familienreihe bzw. am 2. Platz der Kinder links neben dem Erstgeborenen usw.
Dabei ist egal, ob die Kinder zur Welt kamen, noch am Leben sind oder nicht. Das
bezieht sich auch auf abgetriebene Kinder, abgegangene Kinder wie auch

nichtgeborene Zwillingsgeschwister oder früh verstorbene Kinder. Auch sie gehören zur Gegenwartsfamilie dazu und beanspruchen einen gemäßen Platz.

Diese Anordnung von Vater, Mutter und ggf. den Kindern von rechts nach links in einer Reihe, entspricht einer systemischen Ordnung innerhalb einer Gegenwartsfamilie, in denen die Kinder noch bei den Eltern leben.

Die Herkunftsfamilien bzw. Vater und Mutter von beiden Elternteilen stehen in der Reihe hinter Vater und Mutter bzw. wird ein geordnetes Bild von Herkunftsfamilien aufgestellt, empfiehlt es sich, die Kinder aus der Reihe der Eltern herauszunehmen und sie geordnet vor die Eltern zu stellen, alle in eine Richtung schauend.

Übung 2

Ornungsbilder von Gegenwartsfamilie und Herkunftsfamilien aufstellen und sich einfühlen lassen.

Die systemische Ordnung in Paarbeziehungen

Auch in der Partnerschaft spricht die systemische Arbeit von einer Ordnung zwischen Mann und Frau. Sie sei wie folgt kurz beschrieben:

Der Mann steht am 1. Platz – die Frau steht am 2. Platz – so ist die systemische Ordnung. Das heißt im Aufstellungsbild, der Mann steht rechts neben der Frau - die Frau steht links neben dem Mann, so, dass beide sich wohl fühlen.

Warum ist das systemische Ordnung - wir haben es doch lange anders gelernt?

In einer Paarbeziehung gibt es nun mal 2 Menschen: Normalerweise Mann und Frau. Beide können nicht am gleichen Platz stehen – das führt zum Streit – den es auch oft genug deswegen gibt. Da es nun mal 2 Plätze zu besetzen gilt, ist diese Platzfolge keine Rangfolge! Anhand vieler Aufstellungen wurde folgende Erfahrung gemacht: Am 1. Platz, am rechten Platz kommt der Mann in seine Kraft – die männliche Kraft und am 2. Platz, dem linken Platz kommt die Frau in ihre Kraft – in die weibliche Kraft – auf gleicher Augenhöhe – eben eine echte Partnerschaft. So fühlen sich beide wohl – sie können gut zusammenwirken. Voraussetzung ist, der Mann ist gesund und kräftig, den 1. Platz einzunehmen. Auch wenn die Frauenbewegung sehr segensreich für die Gleichberechtigung von Mann und Frau arbeitete, gilt für die Partnerschaft, die gelingen will, aus systemischer Sicht folgender, durchaus provokanter Satz:

„Die Frau folgt dem Mann – und der Mann dient der Frau“.

Bei Paarbeziehungen gilt ebenso aus systemischer Sicht: Die spätere Partnerschaft hat Vorrang vor der früheren Partnerschaft. Der frühere Partner, geschieden, gestorben oder getrennt, - muss geachtet sein vom späteren Partner – erst dann hat die neue Partnerschaft eine gute Chance, zu bestehen. Im Zuge dieses Seminars bekommen die Teilnehmer Gelegenheit sich einzuspüren, in die Kraft des „rechten

Platzes“ in einer Partnerschaft, um ein neues Bild im Herzen wirken zu lassen – sich selbst und seiner Partnerschaft zum Nutzen.

Übung

Geordnetes und ungeordnetes Aufstellen von Mann und Frau in der Partnerschaft und „sich einfühlen“.

Dabei ist es sinnvoll, die Folgen anzuschauen, die aus der Wahl des falschen Platzes entstehen können.

Die da sein können: Kindesmissbrauch, Untreue und Überforderung etc.

Wird ein gemäßer Platz vom gemäßen Partner nicht eingenommen, entsteht eine Vakanz, die meist vom eigenen Kind oder jemandem Fremden ausgefüllt wird.

Es entsteht systemische Unordnung mit oft schlimmen Folgen.

Wie entsteht die systemische Unordnung – die Verstrickung?

Zunächst:

Das „morphogenetische Feld“ und das „Wissende Feld“

Unser **GEWISSEN** wacht über uns alle, denn wir alle haben ein Gewissen.

Dieses Gewissen „sagt“ uns quasi, was „richtig“ oder „falsch“ ist

an unseren Handlungen und an unserer inneren Einstellung wozu auch immer.

Auch unsere Familie hat ein „Gewissen“, das dem persönlichen Gewissen übergeordnet ist. Das Sippengewissen ist wiederum dem der Familie übergeordnet. Das übergeordnete Sippengewissen oder auch „morphogenetische Feld“, wie es Rupert Sheldrake bezeichnet, wacht über die Sippe und gibt Acht, dass jeder dazu gehören darf – dass niemand ausgeschlossen bleibt. Dies entspricht einer Ordnung – einer „Ordnung mit schlimmen Folgen“ wohl, doch auch einer „Ordnung der Liebe.“

Um dies zu tun, werden Spätere in ein Schicksal gezwungen, das an den „Ausgeschlossenen“ erinnert. - Geschieht dies, ist die Ordnung der Liebe „gestört“- besser:

Die Liebe ist blind – oder Spätere werden mit dem Schicksal des „Früheren, Ausgeschlossenen“ verstrickt. Jede Verstrickung ist ein Akt der Liebe – allerdings einer blinden Liebe. **Persönliche „Freiheit“ ist da nicht möglich.**

(Das „morphogenetische Feld“ ist ein Sippengewissen und dem „Wissenden Feld“ untergeordnet.)

Wer gehört zum Familiensystem?

Alle Früheren, ganz Frühere und alle Späteren -
Der Frühere ist in der Rangfolge vor dem Späteren. Dies entspricht der „Ordnung“-
egal ob, Geborene, Ungeborene, Abgetriebene, Ermordete und die Mörder –
Behinderte, In „Schande“ gefallene, Verstoßene etc.

Aber auch Fremde, die durch eigene, frühere Familienmitglieder geschädigt wurden,
die eigene Familie durch das Leid anderer zu Wohlstand kam, wie durch
Zwangsarbeit und Ausbeutung jeder Art, Sklaverei, Mord wie bei den Juden im 3.
Reich, Enteignete, Kinder von Ermordeten etc.

Auch diese Menschen gehören zum System dazu. Sie beanspruchen einen Platz im
System, im Familiensystem ihrer „Ordnung“ entsprechend!

**Werden diese Menschen und ihr Schicksal nicht geachtet, geht ein späteres
Familienmitglied in die Sühne, aus blinder Liebe zu dem Ausgeschlossenen
etc. - So wirkt das „morphogenetische Feld“.**

Er ist mit denen verstrickt. Er schließt sich selbst aus, aus der Familie durch ein
ähnliches Schicksal. Es ist dabei unwichtig, ob ein persönliches Wissen dieser
Ausgeschlossen über deren Schicksal da ist. Das Sippengewissen oder
„morphogenetische Feld“ wacht über alle und darüber, dass niemand auf Dauer
ausgeschlossen bleibt. Das „Wissende Feld“ weiß darum und strebt nach Ausgleich.
Es strebt auch nach Ausgleich, wenn „Unrecht“ herrscht. Es zwingt Spätere zur
Sühne. Das klingt hart doch entspricht ebenfalls einer „Ordnung“...

Doch der, der in die Sühne geht, tut das unbewusst aus einer Art Liebe, die blind ist
weil unbewusst. - Liebe zu den Seinen und zu denen, die ausgeschlossen sind.

Was ist die Lösung?

(Arbeiten mit Binde- und Lösesätzen)

Aufstellen kann ein Weg in die Lösung sein:
Durch Aufstellen eines „Anliegens“ kann das, was hinter dem „Offensichtlichen“
steht, hinführen zu dem, was „dahinter“ steht, dem „Ursächlichen“.

Zeigt sich ein Früherer, Ausgeschlossener,

so schau ihn an..., vielleicht zum ersten Mal:

Ich schaue dich an, lieber.....:“**Jetzt sehe ich dich...**

Ich freue mich, dich zu sehen...und ich sehe dein Schicksal!

Jetzt achte ich dich...und ich achte dein Schicksal.

Du gehörst dazu so wie auch ich dazu gehöre!“

Jetzt verneigt sich der Klient vor dem Früheren

und sagt:

„Ich wollte es tragen, für dich - doch das ist mir viel zu groß.

Das sehe ich jetzt - ich lass es jetzt bei dir, dein Schicksal - dein Leid und deinen Tod - mit Respekt und Achtung!

**Bitte schaue freundlich auf mich, wenn ich mir es jetzt gut gehen lasse.
Du bekommst jetzt ein Platz in meinem Herzen!“**

Sühne macht Achtung unmöglich - Achtung macht Sühne überflüssig!

So gehören auch wir wieder dazu. Wenn wir achten, brauchen wir nicht zu sühnen. Sühne ist eine Anmaßung und überhebliche Handlung und schafft nur Leid - eigenes und fremdes. Achten wir das Schicksal von Früheren, bekommen auch sie einen Platz in der Familie und gehören mit dazu.

So wird die Familie „ganz“ und „heil“. Auch ich entwickle ein neues Gefühl von „Dazugehörigkeit“ und es kommt Frieden auf - im Herzen, da - wo alles beginnt.

Wirken des Wissenden Feldes

Nach Bert Hellinger wird die systemische Aufstellungsarbeit auch als Phänomen bezeichnet. Als etwas, das vom Menschen zum heutigen Zeitpunkt (noch) nicht zu erklären ist. Hellinger nennt diese Arbeit auch phänomenologisch.

Dennoch gibt es ein Gedankenmodell, das dieser Annahme folgt:
Wie schon C.G. Jung erkannte, dass alle Menschen miteinander in einem Bewusstsein verbunden sind, dem kollektiven Unbewussten, so nennt Bert Hellinger dieses Bewusstsein „Wissendes Feld“. Eine Art feinstoffliche Matrix, die uns alle miteinander verbindet, durchdringt und umgibt.

(Kirchenvertreter oder Vertreter anderer Glaubenrichtungen und Weltanschauungen würden dies als göttlich bezeichnen.)

Dieses „Wissende Feld“, in dem alles mit allem verbunden ist, erlaubt uns über die Stellvertreter Aufstellungsarbeit zu leisten.

Das heißt: Hat der Klient ein Anliegen, das ihm als Problem „auf der Seele brennt“, (Aufsteller nennen diesen Zustand: „**da ist Energie drauf**“) ist es uns möglich, mit fremden Menschen innerhalb einer Gruppe dieses „Anliegen“ aufzustellen.

Aufstellungsarbeit gelingt, wenn „**Energie drauf ist.**“ Wenn ein Problem „**brennt**“ - es quasi „**dran**“ ist, für eine Lösung. Probleme können sich in vielerlei Hinsicht zeigen.

Wird ein Problem dringlich, ist es eine gute „**Eingangstür**“ für eine „gute Lösung“. – (doch dazu später mehr.)

Mit ruhigen doch kraftvollen Worten wird Stellvertretern die Rolle derer gegeben, um die es in der Aufstellung geht. Kraftvoll heißt nicht mit beschwörenden Worten sondern nur mit den Worten:

DU BIST: „der, die“ oder „das“

Geeignete Übungen

Die Studierenden arbeiten mit den **DU BIST** bzw. **ICH BIN** – Worten mit den Energien, die diese auslösen für die Begriffe:

Ich bin glücklich - Du bist glücklich – traurig – froh - reich – arm – liebevoll etc.

Wie in dieser Übung zu erfahren ist, generieren diese ruhig gesprochenen Worte: „**Du bist...**“ entsprechende Gefühle, welche den Menschen in die Wahrnehmung der entsprechenden Gefühlslage der echten Person etc. bringt.

Ein weiteres Phänomen ist, dass es unwichtig ist, ob die echte Person noch lebt oder nicht.

Diese Wirkungsweise des Wissenden Feldes macht sich der systemische Aufsteller in der Aufstellungsarbeit zu Nutze. Er nimmt für die nicht Anwesenden, auch für bereits verstorbene Familienmitglieder des Klienten, fremde Menschen als Stellvertreter, um so die wirkliche Gefühlslage derer und die wirkenden Energien sichtbar werden zu lassen. Selbst die Energien Verstorbener werden sichtbar, spürbar und zeigen ihre fortwährende Wirkung auf die Lebenden. Zum Schlimmen wie zum Guten.

Das gleiche gilt für persönlich erlebte Traumata und wichtige Umstände. Auch sie können per Stellvertreter in einer Aufstellung sichtbar werden.

Die Aufstellung

Das Vorgespräch

Wir sprechen von dem zu bearbeitendem Problem des Klienten von einem „Anliegen“. Dieses Anliegen ermittelt der systemische Familiensteller in einem Vorgespräch. Das Vorgespräch kann einige Zeit vor der Aufstellung durchgeführt werden und wird für die Aufstellung schriftlich fixiert. Im Vorgespräch erfragt der Aufsteller alle Familienmitglieder und legt besonderen Wert auf fehlende Mitglieder. Dabei ist auch die Erstellung eines Genogrammes möglich.

Das Genogramm

Mit dem Genogramm fertigt der Aufsteller eine Übersicht aller Familienmitglieder des Klienten bis zurück in die 3. Generation, der Großeltern und ggf. auch der Urgroßeltern.

Da diese Art der „Datenerfassung“ sehr verstandesbetont ist, gebe ich dieser Form des Vorgesprächs persönlich kein großes Gewicht. Die Gefahr beim Genogramm sehe ich darin, sich allzu sehr an rationale Fakten zu halten und sich damit selbst „blind“ zu machen für wertvolle Intuition im Aufstellungsverlauf. Doch jeder Kursteilnehmer möge die Art wählen, die ihm am Besten erscheint. Auch da empfehle ich, der eigenen Intuition zu folgen.

Das Kurzinterview

Diese Art der Bestandsaufnahme des Anliegens sollte unmittelbar vor der Aufstellung erfolgen. Der Aufstellungsleiter befragt den Klienten, mit welchem Anliegen er heute kommt. Was quasi jetzt auf der Seele brennt.

Das akute Anliegen nehmen wir als „Eingangstür“ für den Beginn der Aufstellung. Im Verlauf des Interviews ist es wesentlich, den Klienten zu hinterfragen, wer in der Familie „fehlt“. Achtet besonders auf Personen, die „so nebenbei“ erwähnt werden. Erfrage beim Klienten, ob Familienmitglieder früh gestorben, abgetrieben, ermordet oder auch nicht aus dem Krieg heimgekehrt sind. Auch auf betrogene Familienmitglieder wie auf Missbrauch ist zu achten.

Das Kurzinterview ist „kurz“ zu führen und findet idealer Weise vor der Aufstellung statt. Bitte achtet beim Klienten darauf, bei welchem Thema, das er gerade mitteilt, **„Energie drauf“** ist. Das heißt, bei welcher Schilderung kommen Gefühle in ihm hoch, bei der Erwähnung von wem oder welchem Ereignis kommen ihm Tränen in die Augen.

Ist dieser Punkt erreicht, wird das Interview beendet und die Aufstellung beginnt sofort.

Verlauf einer systemischen Familienaufstellung

- Ermitteln des aktuellen Anliegens des Klienten mittels eines kurzen Interviews;
- Formulieren des Anliegens und benennen der beteiligten Personen, Umstände, Situationen, etc.;
- Aufstellen der eigenen und anderer beteiligter Personen, Umstände, Situationen, etc. mittels anwesender Stellvertreter im Raum durch den Klienten laut kurzer Erläuterung des Aufstellungsleiters;
- Jetzt spürt sich die Stellvertreter unter Führung des Aufstellungsleiters in die betroffenen Personen, Umstände und Situationen etc. ein;
- Der Aufstellungsleiter befragt jeden Stellvertreter nach seinem Befinden an seinem Platz;
- Der Klient nimmt „außerhalb des Geschehens“ die aktuelle „Ist-Situation“ und den Fortgang seines Anliegens aus einer anderen, neuen Perspektive wahr;
- Dabei steht der Aufstellungsleiter in ständigem Kontakt zwischen den Stellvertretern, dem außen sitzenden Klienten und dem „Geschehen im Feld“;
- Jetzt zeigen sich durch die Positionen der Beteiligten die „Ist-Situation“ und durch das eventuelle, „Sich-unwohl-fühlen der Stellvertreter“ eine kraftraubende „Unordnung“ im Umfeld des Klienten;
- Durch achtsames Reagieren des Aufstellungsleiters auf die „Botschaften“, die er sich von jedem Stellvertreter über seine Stimmungslage mitteilen lässt, bittet er nun jeden im „Feld“ stehenden Vertreter, er möge einen anderen Platz finden, an dem es ihm besser geht - so beginnt sich die Situation Schritt für Schritt zu bewegen hin zu einem neuen Bild;
- Diese neuen, sich noch verändernden Positionen unter eventueller Hinzunahme fehlender Personen und anderer, heilsamer „Anteile“, werden durch den Aufstellungsleiter Hinweise auf die Gefühlslage der Stellvertreter so lange überprüft, bis sich alle beteiligten Personen, Umstände, Situationen etc. gut und kraftvoll fühlen;
- Die wahrgenommenen Gefühle werden durch die Stellvertreter nach Vorgabe des Aufstellungsleiters ausgesprochen und zunächst als „Wahrheit“ der aktuellen „Ist-Situation“ anerkannt und geachtet. Durch das Aussprechen

„dessen, was ist“ (egal ob positiv oder negativ) kommt die ursprüngliche, belastende Ist-Situation „in Bewegung“. Diese Bewegung endet je nach Bereitschaft des Klienten unter Achtung seiner persönlichen Grenzen dann, wenn sich eine neue, „gute Ordnung“ zeigt, in der alle Beteiligten einen ihnen „gemäßen Platz“ eingenommen haben und sich gut und kraftvoll fühlen;

- Spätestens an diesem Punkt nimmt der Klient seinen eigenen, neuen Platz im Feld, der bislang durch einen Stellvertreter repräsentiert wurde, selbst ein und fühlt sich in diese neue, veränderte und geordnete Situation ein;
- Der Familiensteller bittet nun den Klienten das **Lösungsbild** zu verinnerlichen und im Inneren **wirken** zu lassen. Auch bittet er den Klienten, über die Erfahrung seiner Aufstellung einige Tage Stillschweigen zu üben. Ein zu schnelles „zerreden“ der Erfahrung „zerstört“ oft die **wirkende Energie** des Lösungsbildes. Erfahrungsgemäß manifestiert sich das Ergebnis dieser Aufstellung, das neue innere Bild oft erstaunlich schnell im „Außen“- in der realen Wirklichkeit seines Umfeldes.

Die innere Haltung

Die innere Haltung des Familienstellers ist die eines zurückhaltend Schauenden. Er oder sie schaut auf das Anliegen des Klienten. Das systemische „Schauen“ ist ein „kontemplatives Schauen“. Der Aufsteller „schaut“ auf das, was „dahinter steht“. Das heißt, dass er das Anliegen des Klienten und alle Meldungen der Stellvertreter durchaus wahrnimmt – als eine „Wahrheit“ nimmt. Dabei nimmt er auch seine eigenen Empfindungen wahr, seine Intuition – und folgt ihr – auch wenn manche Eingebung absurd anmutet. Oft wird dem Aufsteller abverlangt, schlimme, fremde Schicksale auszuhalten. Eine schnelle Lösung zeigt sich in der Aufstellung, wenn der Aufsteller den Mut aufbringt, im Rahmen seiner eigenen Grenzen den Klienten nochmal dieser „schlimmen“ Situation auszusetzen.

Wenn „nichts mehr geht“, in der Aufstellung ist angeraten, nichts zu erzwingen, sondern sich innerlich zu sagen: „**Da kann ich nichts tun.**“ Diese Haltung nimmt das eigene Ego wieder zurück und überlässt dem „wissenden und wirkenden Feld“ die Regie. Oft kommt so wieder über einen Impuls Bewegung in die Arbeit.

Darüber hinaus ist der Familienaufsteller bemüht, sich selbst von Bewertungen zu lösen und alles, was sich über die Stellvertreter zeigt, wahrzunehmen ohne Urteil – solange bis er selbst an seine Grenzen stößt. Auch die **eigenen Grenzen** gilt es **als wahr zu nehmen und zu achten.**

Mögliche und bewährte Lösungssätze

- bei den Eltern:

Ich danke euch für das größte Geschenk, dass ihr mir gemacht habt, mein Leben.
Ich nehme es zu dem Preis, den es euch gekostet hat und den es mich gekostet hat,
ohne Einwand und ich nehme es jetzt als Geschenk. Ihr seid die einzigen und
richtigen Eltern für mich.

Ihr seid die Großen und ich bin der (die) Kleine, ihr gebt und ich darf nehmen.

- bei den Großeltern:

Danke für meine Mama (Papa), so dass ich kommen durfte.

Es ist gut weitergegangen.

- bei früheren Partnern:

ich danke dir für das Schöne, was ich mit dir erlebt habe und für unsere Kinder.

ich nehme meinen Teil der Verantwortung am Scheitern (an den Problemen) unserer
Beziehung (unserer Elternschaft).

Ich baue auf dem Schönen auf, damit es nicht umsonst war.

Partner können sich trennen – Eltern nie.

Du bist und bleibst der Vater (die Mutter) unserer Kinder und sie dürfen dich haben,
so wie sie mich haben.

Ich lasse dich jetzt innerlich und äußerlich los, damit ich frei bin für mein Leben und
du für deines.

zum Kind: Ich achte und liebe deinen Vater (deine Mutter) in dir, du bist nicht
Schuld;

lass das, was bei uns schwierig war oder ist, bei uns; du bist das Kind.

- bei Selbstmord:

Es war schlimm für mich, doch ich achte deine Entscheidung

Ich lasse die Trauer und den Schmerz jetzt zu

Du gehörst dazu und ich schaue freundlich auf dich

Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich bleibe

- bei Abtreibung:

Kind zur Mutter: bitte gib mir einen Platz in deinem Herzen

nimm es als Geschenk, damit es nicht umsonst war

bitte halte mich ein bisschen, wenigstens einmal

Mutter zum Kind: es tut mir leid

(Die Klientin soll dem Kind später einen Namen geben)

zum Vater: nimm du deinen Teil der Verantwortung, gemeinsam tragen wir es
leichter

mit dem Kind habe ich auch dich abgetrieben

- bei Kindesmissbrauch, (Mord):

zum Täter: ich lasse die Folgen deines Handelns bei dir
Es war schlimm für mich, Schuld und Scham gehören zu dir
Ich bin rein geblieben, auch wenn es vielleicht Spaß gemacht hat
Trotz allem bist und bleibst du mein (Vater, Mutter, Onkel, Bruder, etc.)
Ich habe es für dich getan Mama (Papa)

- bei Toten:

Ich achte dein Schicksal.
Bitte schau freundlich auf mich und stärke mich aus deiner Welt.
Durch meine Augen schaust du weiter in die Welt.
Es ist gut weitergegangen, es war nicht umsonst.
Ich lasse gelingen, was bei dir nicht gelungen ist, auch dir zu Ehren.

Aufstellungen erleben

mit eigenem Anliegen und als Stellvertreter

Im Zuge des Seminars werden alle Teilnehmer gebeten, eigene Anliegen aufstellen zu lassen. Als Einstieg wird der Ausbildungsleiter die ersten Aufstellungen leiten und im Anschluss mit den Teilnehmern nachbetrachten. Der Teilnehmer mit dem aufgestellten Anliegen nimmt bei der Nachbetrachtung der eigenen Aufstellung nicht teil, um die Wirkung seines Lösungsbildes nicht zu schwächen.

Im weiteren Verlauf des Seminars (evtl. ab dem 2. Wochenende) werden die Kursteilnehmer unter Anleitung selbst eine Aufstellung führen. Die übrigen Teilnehmer sind dabei eingeladen, ihre eigenen Themen so systemisch anzuschauen. Im Anschluss einer jeden Aufstellung werden wir diese nachbetrachten und dem Aufsteller Feedback geben. Auch hierbei nimmt der Kursteilnehmer mit dem aufgestellten Anliegen nicht teil, um die Wirkung seines Lösungsbildes nicht zu schwächen.

Anfangsbild einer Aufstellung

und die Bedeutung einzelner Positionen, Blickrichtungen und Gesten etc. der Stellvertreter im Raum.

Nach dem Kurzinterview empfiehlt es sich, „klein“ anzufangen. Das heißt, der Klient wird gebeten, zunächst nur einen Stellvertreter für sich selbst auszuwählen und ihm die Rolle und einen Platz im Raum zu geben. Dabei ist ohne viel nachzudenken, zügiges Handeln geraten. Der Klient nimmt wieder Platz und verfolgt den Verlauf seiner Aufstellung so, dass er zu jeder Zeit die Gesichter der Stellvertreter beobachten kann. Ggf. bittet man den Klienten, den Platz zu wechseln, um den Verlauf offen mit zu verfolgen und wahr zu nehmen, egal was sich zeigt.

Die nun folgende Tabelle ist nur eine Richtschnur für mögliche Bedeutungen, die das Verhalten bzw. die Positionen, Blickrichtungen und Gesten der Stellvertreter haben können. Allerdings gibt es keine verlässlichen Vorgaben dafür, so dass es notwendig bleibt, immer der eigenen Intuition zu folgen. Es ist ratsam einem Impuls nachzugeben und auszuprobieren, was in den Sinn kommt. Erst danach kann der Aufstellungsleiter feststellen, ob er irrt oder eine echte Intuition hatte. Mut zum Irrtum, solange dem Anliegen des Klienten der notwendige Ernst entgegengebracht wird, ist angeraten, normal und macht menschlich.

Mögliche Bedeutungen von Verhalten bzw. Positionen im Anfangsbild:

Das wird wahrgenommen:	mögliche Bedeutung:
Wenn jemand liegt	ist er im „Reich der Toten“
Wenn jemand steht	ist er unter den Lebenden
Stellvertreter geht aus dem Raum	er will aus dem Leben
Stellvertreter schaut starr auf den Boden	dort liegt jemand, der nicht mehr lebt
er blickt auf verschiedene Stellen auf dem Boden	auf diesen Stellen liegen mehrere Tote
er blickt aus dem Raum	er will aus dem Leben, oft jemandem Verstorbenen in den Tod nachfolgen
Stellvertreter schwankt	er ist zwischen 2 Personen oder Möglichkeiten hin und her gerissen
er bricht zusammen	Burnout, seine Last ist zu schwer, will sterben, er zerbricht
Stellvertreter rollt sich auf dem Boden in eine Fötushaltung	er sucht einen Toten – vermutlich hatte er ein (Zwillings)-Geschwister, was früh gestorben oder nicht geboren wurde. (früher Abgang)
Alle Stellvertreter schauen in die gleiche Richtung aus den Raum	Alle schauen auf ein schweres Schicksal eines oder mehrerer Vorfahren
Stellvertreter des Klienten schaut in die Ferne	er blickt auf ein schweres Familienschicksal, das weit zurückliegt.
Schaut der Stellvertreter des Klienten in die gleiche Richtung eines Verstorbenen und steht hinter dessen Stellvertreter	Der Klient will dem Toten nachfolgen, in den Tod
Der Stellvertreter meldet, er fühle sich größer als sein Vater (Mutter)	er übernimmt sich, weil er sich überhebt und in der Rolle der Eltern seiner Eltern ist – Burnout möglich

Das wird wahrgenommen:	mögliche Bedeutung:
er steht rechts von Vater (Mutter)	er übernimmt sich, weil er sich überhebt und in der Rolle der Eltern seiner Eltern ist – Burnout möglich
Stellvertreter steht rechts neben der Mutter	Sohn übernimmt die Rolle der Vaters (Ehemann der Mutter) – Missbrauch durch Mutter möglich - Burnout
Stellvertreterin steht rechts neben dem Ehepartner	Ehefrau nimmt nicht den Platz der Ehefrau ein, sondern den Platz der Schwiegermutter: Mögliche Folgen: Streit mit Schwiegermutter, Untreue und Kindesmissbrauch durch den Vater, weil Platz der Ehefrau nicht besetzt ist. Ehemann nimmt Sohnrolle für die Ehefrau ein und ist nicht als Ehepartner am gemäßen Platz.
Stellvertreter steht rechts neben einem älteren Geschwister	Familienstreit – Erbschaftsstreit etc.
Stellvertreter fühlt sich ausgeschlossen	Er lebt ein früheres Schicksal eines ausgeschlossenen Vorfahren.
Stellvertreter leidet an Geistesstörung (Schizophrenie)	Er gibt ein schweres Familiendrama in der Vergangenheit. Es gibt Täter (Mörder) und Opfer in der Familie.- Es gibt einen Mord
Stellvertreter krampft oder kralld die Zehen zusammen	Hinweis auf Kindesmissbrauch
Stellvertreter ballt die Fäuste	Wut wird gespürt
Stellvertreter weint	Schmerz wird genommen – Lösung ist möglich

Drei wichtige Worte

Doch bevor wir zu den Binde- und Lösesätzen kommen, noch etwas zu den drei wichtigsten „Worten“ in einer Aufstellung.

Das erste der drei Worte ist: „**JA**“.

Ich sage zu dem was sich zeigt und zur Welt, so wie sie ist einfach:

JA - ohne wenn und aber

Die zweiten beiden Worte, mit großer Wirkung sind:

BITTE und **DANKE**

Binde- und Lösesätze

Ziel einer Aufstellung ist, die Liebe, die allem zugrunde liegt, sichtbar werden zu lassen. Wie später noch beschrieben, ist diese Liebe das primäre Gefühl mit heilender Wirkung. Alle weiteren Gefühle verdecken diese Liebe, liegen quasi darüber und sind nachrangig.

In Verlauf einer Aufstellung führt der Leiter den Klienten an seine Gefühle heran. Das tut er mit Binde- und Lösesätzen.

Bitte verwendet nicht nur die Mustersätze, die hier abgedruckt sind, sondern nehmt ebenso „Sätze aus dem Feld“. Sätze aus dem Feld sind solche Sätze, die den Stellvertretern unvermittelt als Beschreibung ihrer Gefühle in den Sinn kommen und ausgesprochen werden. Solche Sätze lässt der Aufsteller noch einmal ruhig aussprechen. Dabei ist darauf zu achten, dass gesprochene Sätze immer an den Adressaten gesprochen werden und zwar so, dass dabei Augenkontakt besteht. Nur über den Augenkontakt kommt der Satz „an“.

Dies gilt auch bei allen anderen Sätzen, die der Leiter kurz und bündig sagen lässt. Kurze Sätze sind kraftvoll und vermeiden Diskussionen. Entstehen Diskussionen, muss der Leiter das unterbinden. Auch sind Einwürfe von außen nicht gewünscht. Wer außen sitzt, sollte sich ruhig verhalten.

Allerdings kann es schon mal sein, dass ein Außensitzender auffällig wird und signalisiert, er ist mit im Feld. Dann nimmt der Leiter ihn mit ins Feld und stellt ihn in die Aufstellung ohne zu wissen, welche Rolle er oder sie aktuell hat.

Auch so wirkt das „Wissende Feld“ in einer Familienaufstellung.

Das Ziel einer Familienaufstellung ist die gute Lösung. Eine gute Lösung ist erreicht, wenn die Liebe bewusst und sichtbar wird. Liebe verbindet alles mit allem. Sie schafft Bewegung, die Bewegung der Liebe – hin zu einer guten Lösung.

So kann das Wirken des „Wissenden Feldes“ bezeichnet werden.

Liebe wird als das stärkste und erste Gefühl bezeichnet. Alle anderen Gefühle mit negativer Prägung sind auch Gefühle, jedoch mit nachgeordnetem Rang. Schmerz ist das erste nachrangige Gefühl, das sich während eines Traumas über das Urvertrauen eines Kindes, seiner Liebe zu den Eltern legt.

Dieser Schmerz wird im Laufe des Lebens mit weiteren nachrangigen Gefühlen verdeckt bis verschüttet mit Gefühlen wie Trauer, Angst, Wut und Hass, um nur einige negativ geladene Gefühle zu nennen. Wurde es im Leben eines Menschen ganz schlimm, wie bei Mord oder Abtreibung aber auch den Tod einer nahestehenden Person, schneidet sich der Mensch von seinen Gefühlen ab. Er wird gefühllos, denn das ist wichtig für das eigene Überleben.

Im Laufe einer Aufstellung können wir an alle diese Gefühle geraten. Ist dies so, ist es bereits ein Erfolg. Wünschenswert ist es, den Klienten an das Fühlen heranzuführen und so rasch wie möglich durch die nachrangigen Gefühle mittels Binde- und Lösesätzen zum Schmerz zu führen.

Dieser Schmerz ist ein zweitrangiges Gefühl und muss genommen werden, um wieder in die Liebe zu kommen. Die Liebe liegt immer unter dem Schmerz. Diese Vorgehensweise setzt Familienstellen mancherorts einiger Kritik aus. Es setzt Emotionen frei, die von manchen Anwesenden schwer ausgehalten werden. Doch ist man im Wissen um die heilsame Wirkung dieser Vorgehensweise, wird man sehen, wie **Liebe sichtbar wird** und zu heilen beginnt, im Herzen des Klienten.

Ein Bindsatz ist ein Satz, der eine Bindung bzw. Verstrickung deutlich macht.

Beispiel:

„Ich folge dir nach, in den Tod lieber Vater (Mutter, Bruder, Schwester, Onkel, etc.)

Zeigt sich eine derartige Konstellation in der Aufstellung, ist die Aufgabe des Leiters mit diesem Bindsatz „Wahrheit“ aussprechen zu lassen. Bestätigt der Stellvertreter die „Richtigkeit“ dieses Satzes, kommt in aller Regel „Energie auf“, beim Stellvertreter des Klienten und beim Klienten selbst.

Angeraten ist, alle Sätze auf ihre Richtigkeit so zu überprüfen. Die Stellvertreter sind zu fragen, ob der Satz „stimmt“. Erst dann macht der Leiter weiter.

Die Wirkung eines Bindsatzes ist eine lösende. Er macht eine schlimme „Ist-Situation“ bewusst. Wird eine schlimme Ist-Situation bewusst, kommt Bewegung in die Aufstellung.

Ein Lösesatz oder Lösungssatz ist ein Satz, der einen Lösungsprozess aus der Verstrickung einleitet, wenn er auf seine „Richtigkeit“ beim Stellvertreter überprüft ist mit der Nachfrage: „Stimmt der Satz?“.

Beispiele:

„Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich bleibe.“

„Jetzt werde ich dir auf eine gute Weise untreu.“

„Ich mache jetzt was Gutes daraus, damit das Schwere nicht umsonst war.“

(Im Verlauf des Seminars bekommen wir ausreichend Gelegenheit, mit Binde- und Lösesätzen zu arbeiten.)

Anwendung von Binde- und Lösesätzen - zum Lösungsbild

Noch einmal zurück zum Aufstellungsziel: Ziel ist es, den Klienten an seine Gefühle heranzuführen. Ihn dann mittels Binde- und Lösesätzen so rasch wie möglich in stets bejahender Haltung durch alle nachrangigen Gefühle zu führen, bis hin zum Schmerz, dem letzten, zweitrangigen Gefühl, das über der Liebe liegt.

Nimmt der Klient den Schmerz, kann Heilung einsetzen. So kommt er wieder mit der Liebe in Kontakt, die die Wunden im Herzen heilen lässt.

Danach beendet der Aufstellungsleiter die Aufstellung und bittet alle Stellvertreter, aus ihrer Rolle herauszugehen - mit Dank an alle.

Beispiel:

Nehmen wir an, der Leiter kam mit dem Stellvertreter des Klienten über etliche Stationen, über das Anfangsbild und unter Hinzunahme (evtl. fehlender) Familienmitglieder etc. zu seinem Hauptproblem, beispielsweise mit seinem Vater und zu einem negativen Gefühl wie dem des Hasses auf seinen Vater. Hass ist eines der entferntesten Gefühle weit weg von der Liebe, weit nachrangig - doch ein Gefühl.

(Dieser Prozess kann entweder noch mit dem Stellvertreter oder schon mit dem eingewechselten Klienten selbst geschehen. Nimmt man dafür den Stellvertreter, wechselt man intuitiv während des Prozesses den Klienten ein oder wiederholt diesen Prozess noch einmal mit dem Klienten.)

Der Leiter ist in wertfreier Haltung und lässt den Stellvertreter des Klienten folgendes ruhig zum Stellvertreter des Vaters sagen:

„Ich hasse dich... (Pause) dann... weil ich die Wut nicht spüren will.“

dann: **„Ich brauche den Hass auf dich noch...“**

(Pause beim Sprechen) dann weiter: **„...ein bisschen“**

Die Pausen sind sehr wichtig, um die vorherigen Sätze wirken zu lassen! Die Sätze werden auch nur Stück für Stück vorgegeben.

In aller Regel beginnt der Klient, seine Wut zu spüren, die er auf den Vater hat. Geschieht dies, weiß der Aufstellungsleiter, dass der Klient in eine Schicht der Gefühle unter dem Hass in Richtung Liebe mitgegangen ist. Dies ist sehr positiv und er gibt weiter ruhig gesprochene Sätze vor:

„Ich bin wütend auf dich“

Oft bricht an dieser Stelle die Wut aus und es ist angeraten, den Klienten seine Wut herausschreien zu lassen. Vielleicht geschieht dies zum allerersten Mal. Psychodramatische Methoden wie, den Stellvertreter des Vaters (der Mutter) mittels eines weichen Gegenstandes „schlagen zu lassen“, sehe ich persönlich sehr kritisch, weil diese Art der Vorgehensweise einer Heilung entgegensteht - eher weiter entfernt.

dann weiter: **„Ich bin wütend auf dich, weil ich die Angst nicht spüren will, die über meinem Schmerz liegt.“**

und dann: **„Es war schlimm für mich...“**

(Pause) „... lieber Papa“ (Vater, Vati)

In aller Regel wird nun der Schmerz gespürt und als nächsten Lösesatz gibt der Aufstellungsleiter Folgendes vor: „Bitte...“ (Pause)

„...lieber Vater...“ (Pause) „... nimm mich, (Pause): „Ich bin doch nur das Kind“

(Pause) „Ich liebe dich doch“ – (nur falls noch nötig)

Oft geht hier der Stellvertreter des Vaters (der Mutter) auf den Klienten (Sohn oder Tochter) zu und nimmt ihn in die Arme. Jetzt kann der Schmerz genommen werden, indem der Stellvertreter oder der Klient selbst Emotionen zulässt - herzlich zu weinen beginnt.

Hier zieht sich der Aufstellungsleiter zurück und gibt diesem Prozess viel Raum und Zeit zur Heilung. Danach beendet der Leiter die Aufstellung sofort und vermeidet jegliche Erklärung, um die Wirkung des Lösungsbildes nicht zu schwächen. Er bittet den Klienten, dass Lösungsbild aufzunehmen und im Herzen wirken zu lassen.

Abschlussrunde

Zum Abschluss eines jeden Seminarwochenendes bekommen die Teilnehmer Gelegenheit, Feedback zu geben und abschließende Fragen an den Ausbildungsleiter zu richten sowie Hinweise zu empfehlenswerter Fachliteratur.

Rollenabgabe

Nach jeder Aufstellung werden Stellvertreter gebeten, ihre eingenommene Rolle zu verlassen und die eigene „Rolle“ einzunehmen. Dies kann dadurch geschehen, indem sich jeder Stellvertreter selbst die Worte sagt: „Ich bin (und dann den eigenen Namen). Diese Vorgehensweise genügt in aller Regel. Bleibt der Stellvertreter dennoch in der fremden Rolle verhaftet, ist eine Möglichkeit, ihm vom Klienten oder vom Aufstellungsleiter die eigene „Rolle“ geben zu lassen. Bleiben Stellvertreter trotzdem weiter in der fremden Rolle, steht der Stellvertreter wahrscheinlich zur fremden Rolle in Resonanz. In diesem Fall kann er die Wirkung für sich „als Geschenk“ mitnehmen.

Am Schluss eines jeden Aufstellungstages werde ich ein gemeinsames Abgaberitual durchführen, was zum Ziel hat, alle Teilnehmer von Fremdenergien zu befreien und unbeschwert zu entlassen.