

BERTOLD ULSAMER
Ohne Wurzeln keine Flügel



Buch

Kinder wagen es selten oder sogar nie, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen als ihre Eltern. Unbewußt halten sie einer meist unausgesprochenen, im verborgenen wirkenden Familientradition die Treue. So wiederholen die Kinder bestimmte Muster und erleben ein ähnliches Schicksal wie ihre Eltern. Dieses belastende Erbe wird angetreten, selbst wenn die Familie äußerlich zerrissen ist oder erwachsene Persönlichkeiten von ihren Eltern nichts wissen wollen. Die systemische Therapie hat durch sogenannte Familienaufstellungen einen Weg gefunden, unterschwellig weiterwirkende familiäre Bindungen und Zwänge offenzulegen. Auf anschauliche Weise macht sie dem einzelnen klar, daß bestimmte Probleme ihre Ursachen in dem unseligen, meist über mehrere Generationen hinweg stillschweigend übernommenen Erbe an Gefühlen, Meinungen und Lebensprinzipien haben.

Autor

Dr. Bertold Ulsamer ist promovierter Jurist und Diplompsychologe. Er arbeitete zunächst als Psychotherapeut, spezialisierte sich dann auf NLP und war damit 15 Jahre lang als Managementtrainer tätig. Seit 1995 führt er Seminare mit Familienaufstellungen und Fortbildungen in mehreren Ländern durch. Er ist Autor von Büchern zu den Themen Kommunikation und Selbstmanagement.

Weitere Informationen unter www.ulsamer.com

Bertold Ulsamer

Ohne Wurzeln
keine Flügel

Die systemische Therapie
von
Bert Hellinger

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

35. Auflage
Originalausgabe Mai 1999
© 1999 Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagabbildung: Design Team München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Redaktion: Irina Mamula
WL · Herstellung: Heidrun Nawrot
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-14166-1

www.goldmann-verlag.de

*Gewidmet
meinem Vater
und meiner Mutter*

Inhalt

Vorwort:	II
1 Grundlagen der Familienaufstellung	13
<i>Die Durchführung im Überblick</i>	13
<i>Fakten der Familiengeschichte</i>	20
<i>Das Herkunfts- oder Gegenwartssystem und das Anliegen</i>	21
2 Kinder tragen mit: Die Verbindungen mit der Ursprungsfamilie aufdecken	27
<i>Die Verbindung mit der Familie</i>	28
<i>Früher Tod</i>	33
<i>Übernommene Gefühle</i>	40
<i>Verbrechen und schwere Schuld</i>	43
<i>Besondere Schicksale</i>	51
<i>Kinder sind ihren Eltern treu</i>	53
<i>Die unterbrochene Hinbewegung</i>	59
<i>Phänomene der Verbindung</i>	60
3 Liebe, Partnerschaft und Kinder: Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	65
<i>Liebe und Ordnung – ein Gegensatz?</i>	65
<i>Als Mann und Frau in der Partnerschaft sein</i>	69
<i>Elternschaft</i>	74

	<i>Ordnungen in Partnerschaft und Elternschaft:</i>	
	<i>Wer hat den Vorrang?</i>	80
	<i>Kinderlosigkeit</i>	84
	<i>Die Bindung an frühere Partner und Partnerinnen</i> .	85
	<i>Abtreibung</i>	92
	<i>Kontrolle widerspricht dem Wesen von Beziehung</i>	96
4	Familienaufstellungen und ihren	
	Hintergrund verstehen	98
	<i>Das »wissende Feld«</i>	98
	<i>Die Rolle der Stellvertreter</i>	109
	<i>Der Gebrauch der Sprache</i>	113
	<i>Liebe und Anmaßung</i>	117
5	Familienaufstellungen als Instrument nutzen	122
	<i>Die Wirkung</i>	122
	<i>Die Rolle des Therapeuten</i>	128
	<i>Therapie und/oder Lebenshilfe?</i>	134
	<i>Ist die Aufstellung eine einmalige Angelegenheit?</i> ..	137
	<i>Können Aufstellungen gefährlich sein?</i>	141
	<i>Wie geht eine Einzelaufstellung vor sich?</i>	146
	<i>Aufstellungen von Gefühlen, Persönlichkeitsanteilen und Objekten</i>	150
	<i>Aufstellungen als Lebensschule</i>	156
6	Ausblick: Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Familienaufstellungen nutzen	164
	<i>Aufstellungen bei Straftaten und im Strafvollzug</i> ..	164
	<i>Männer und Frauen</i>	174
	<i>»Heimat« und das Dritte Reich als deutsches Erbe</i> .	188
	<i>Nationale Gemeinsamkeiten und Unterschiede</i> ...	198
	<i>Familienaufstellungen und Ethik</i>	210

7 Was ist dran an der Arbeit mit	
Familienaufstellungen?	214
<i>Kritische Stimmen und Einwände</i>	215
<i>Erfahrungsberichte</i>	234
8 Was kann ich allein tun?	
Die Erforschung der Familiengeschichte	240
Zum Ausklang	245
Dank	249
Literaturverzeichnis	250
Empfehlungen und Adressen	253

Vorwort

Dem Menschen scheinen heute Flügel zu wachsen. Es scheint keine Hindernisse mehr zu geben, die Wissenschaft und Technik nicht bewältigen könnten. Gleichzeitig mehren sich die Kriege, die Umweltkatastrophen und die Ängste der Menschen. Die Flügel sind da, aber die Wurzeln fehlen.

Die Familie ist der Grund, in dem wir wurzeln. Solange wir diese Wurzeln nicht (er-)kennen, werden die Flügel, die uns wachsen, nur schwach sein. Familienaufstellungen sind ein Weg, diese Wurzeln zu entdecken und sie von dem zu befreien, was schadet und schwächt. Dann kann die Kraft von den Wurzeln in die Flügel strömen. Bert Hellinger, der das Familien-Stellen in der hier beschriebenen Form entwickelt hat, faßt seine Erfahrung folgendermaßen zusammen:

Wenn die Familie auf diese Weise in Ordnung gebracht ist, kann der einzelne aus der Familie hinausgehen. Dann spürt er die Kraft der Familie im Rücken. Erst wenn die Bindung an die Familie anerkannt ist und die Verantwortung klar gesehen und verteilt wird, fühlt sich der einzelne entlastet und kann seinem Eigenen, Besonderen nachgehen, ohne daß ihn das Frühere belastet und einholt.

Grundlagen der Familienaufstellung

In Familienaufstellungen werden die Spannungen, Konflikte und unheilvollen Verbindungen innerhalb einer Familie sichtbar. Der Therapeut arbeitet damit, und oft lassen sich Lösungen finden. Aufstellungen überraschen in ihrer Form, ihrem Vorgehen und ihren Wirkungen. Dieses Kapitel führt in die Grundlagen der Familienaufstellung ein, damit die nachfolgenden Ausführungen auch für Leser ohne Vorkenntnisse verständlich sind.

Bert Hellinger hat das Familien-Stellen in einer neuen Art weiterentwickelt und vertieft: Mittels Stellvertretern und Stellvertreterinnen wird dem Betreffenden die eigene Familie lebendig und anschaulich vor Augen geführt. Mit einem Blick lassen sich Beziehungen und bisher nicht erkannte Verbindungen über mehrere Generationen hin erfassen. Man könnte eine umfassende Aufstellung als »lebenden« Familienstammbaum bezeichnen.

Die Durchführung im Überblick

Am besten und leichtesten läßt sich eine Aufstellung in einem Seminar durchführen. Es gibt auch Aufstellungen in

einer Einzelberatung oder -therapie, aber die Seminarform ist vorzuziehen, denn durch die vielen Stellvertreter wird ein umfassenderer Eindruck vermittelt. Im Seminar treffen sich Menschen, von denen jeder seine Familie aufstellen will. Meistens kommt jeder Teilnehmer allein, die anderen Mitglieder seiner Familie braucht er nicht für diese Arbeit. Manchmal nehmen auch Geschwister, ein Elternteil mit einem Kind oder Paare an einem Seminar teil. Das macht die Arbeit für die gemeinsam Anwesenden besonders bereichernd.

Wer eine Aufstellung durchführen will, braucht ein Thema oder ein Problem, das sogenannte Anliegen, als Ausgangspunkt. Beispielsweise spürt eine längst erwachsene Tochter immer wieder ohne besonderen Anlaß Zorn auf ihre Mutter. In der Aufstellung sucht sie nach unbekanntem Ursachen für diesen Zorn. Zudem hat sie die Hoffnung, daß ihr Zorn sich durch die Aufstellung verändert, abnimmt oder sich sogar auflösen wird.

Zunächst fragt der Therapeut* oder Leiter (diese Begriffe werden im folgenden gleichbedeutend verwendet) die Klientin nach den wesentlichen Ereignissen, die sich in ihrer Familie in den letzten zwei Generationen ereignet haben. Mehr als ihr Anliegen und diese Ereignisse will er nicht wissen. Dann wählt die Klientin für jedes lebendige, aber auch für jedes tote Mitglied ihrer Kernfamilie (Eltern, Geschwister) und für sich selbst unter den Seminarteilnehmern einen Stellvertreter oder eine Stellvertreterin aus. In der Regel nimmt sie für männliche Verwandte Männer und für weibliche Frauen.

* Um den Lesefluß nicht zu stören, wird in diesem Buch die männliche Form verwendet, gemeint sind aber Therapeut oder Therapeutin beziehungsweise Klient oder Klientin.

Nun kommt die Aufstellung, wozu man Platz in der Raummitte oder eine kleine Bühne benötigt. Die Klientin gibt jetzt spontan – ohne zu sprechen und ohne jede Erklärung – jedem Stellvertreter der Reihe nach einen Platz im Raum und eine Blickrichtung. Sie stellt also erst die Mutter hin, dann den Vater usw., bis alle Familienmitglieder ihren Platz erhalten haben. Dieses Aufstellen passiert ohne langes Überlegen, so wie es sich für die Klientin im Moment stimmig anfühlt. Wichtig dabei ist allein, daß sie mit ihrer inneren Aufmerksamkeit dabei ist.

Wenn die Klientin alle Familienmitglieder aufgestellt hat, setzt sie sich hin, so daß sie einen guten Überblick hat. Von jetzt ab bis zum Ende der Aufstellung ist sie nur noch Beobachterin und läßt das, was der Therapeut und die Stellvertreter sagen und tun, auf sich wirken.

Das Verblüffende, ja Mysteriöse an dieser Methode ist, daß die aufgestellten Stellvertreter an ihren jeweiligen Plätzen Zugang zu den Gefühlen und Beziehungen der betreffenden Familienmitglieder haben.

Wenn beispielsweise ein Kind oder Elternteil an den Rand gestellt wird und von den anderen wegschaut, erlebt das der Stellvertreter meist als belastend. Das läßt sich noch einfach verstehen und nachvollziehen. Aber darüber hinaus erspüren die Stellvertreter viele Gefühle und Beziehungen, die in der betreffenden Familie – oft unter der Oberfläche – existieren. Sie empfinden häufig sogar körperliche Veränderungen, ihre Knie zittern, sie schwanken, die Schultern spannen sich an, oder der Bauch verkrampft sich. Die Stellvertreter spüren, wen sie in ihrer Rolle mögen und wen nicht, auf wen sie ärgerlich sind und mit wem sie gern mehr Kontakt hätten. Die Plätze haben alle ihre eigene Kraft, so daß jeder, der an einem bestimmten Platz steht, ähnlich reagiert. Ja, bisweilen verwendet ein Stellvertreter sogar die

Sätze, die das betreffende Familienmitglied immer benutzt hat.

In der Regel befragt der Therapeut nun die Stellvertreter nacheinander, wie sie sich an ihren Plätzen fühlen. Nachdem auf diese Weise zunächst die Gefühle und Beziehungen zwischen Eltern und Kindern erforscht werden, läßt der Therapeut den Klienten häufig noch andere Familienmitglieder aus vergangenen Generationen hinstellen oder stellt sie selbst auf. Überraschendes geschieht oft, wenn längst vergessene, verstorbene Mitglieder, die bislang fremd oder kaum bekannt waren, aufgestellt werden.

Da kann sich beispielsweise ein Neffe plötzlich wie magisch zu seinem Onkel hingezogen fühlen, der schon vor vielen Jahrzehnten im Krieg gefallen ist. Aufstellungen zeigen: Wer mit jemand anderem innerlich stark verbunden ist, hat oft im eigenen Leben ähnliche Gefühle und ein ähnliches Schicksal wie dieser Vorfahre. Dies ist tatsächlich eine der bedeutsamsten Entdeckungen Hellingers: Kinder übernehmen Gefühle und Verhalten von früheren Familienmitgliedern. An diesen Gefühlen und Verhaltensweisen, die ihnen eigentlich fremd sind, halten sie oft ihr Leben lang fest. Der Begriff, den Hellinger dafür verwendet, ist »Verstrickung«. Die Kinder sind dann – oft noch bis ins Erwachsenenalter – mit diesen Personen »verstrickt«. So lassen sich viele Erscheinungen wie Depressionen, Schuldgefühle, psychische Störungen oder Neigung zum Selbstmord auf diese verborgenen Verbindungen mit anderen Familienmitgliedern zurückführen. Solange jemand nicht erkennt, mit wem er verbunden ist, bleiben ihm seine eigenen Gefühle und sein Verhalten häufig unverständlich. Er wird von diesen Bindungen unsichtbar beeinflusst, ja manchmal sogar beherrscht.

Eine Ursache für eine Verstrickung kann sein, daß eine Person aus der Familie ausgeschlossen und vergessen wor-

den ist. Denn solche Familienmitglieder werden regelmäßig in der nächsten oder übernächsten Generation durch ein neues Mitglied vertreten.

Da ist zum Beispiel in der Familie des Vaters dessen ältere Schwester mit vier Jahren an einem Verkehrsunfall gestorben. Dieser Tod war so schlimm für die Eltern und die anderen Geschwister und schockierte alle so stark, daß man nur noch ganz selten von dieser Schwester sprach. Sie scheint fast ganz vergessen.

Um herauszufinden, ob und welchen Einfluß diese tote Schwester auch heute noch auf lebende Familienmitglieder hat, genügt es, für sie eine Stellvertreterin auszusuchen und sie aufzustellen. Die Stellvertreter der Toten nehmen wahr und fühlen wie die Lebenden. In den Rollen ist kein Unterschied zu bemerken.

Falls die Klientin mit der Toten verbunden ist, wird die Stellvertreterin der Klientin sofort reagieren. Sie fühlt vielleicht Sympathie oder Angst, wenn die tote Schwester dazugestellt wird. Ebenso werden auch die aufgestellten Stellvertreter der anderen Familienmitglieder auf das Hinzukommen der toten Schwester auf ihre Weise reagieren. In der ganzen Familie ändern sich Empfindungen und Gefühle. Plötzlich bekommt jemand Angst, oder ein anderer ist erleichtert und so weiter. Die Klientin kann an diesen Reaktionen sehen, mit wem sie verbunden ist und von wem sie Gefühle übernimmt.

Die Begegnung mit den Toten ist in vielen Aufstellungen ein erlösender Schritt. Wenn die Toten geachtet werden, werden sie freundlich gegenüber den Lebenden, und deren Beziehungen zu den Toten wandeln sich ebenfalls. Während die vergessenen Toten einer Familie eher eine unheimliche, bedrohliche Kraft im Hintergrund darstellen, werden sie jetzt zu einer Stärkung und Unterstützung für die Lebenden.

Die Begegnungen der Stellvertreter untereinander geschehen unter der Führung des Therapeuten. Sobald die Klientin alle Stellvertreter aufgestellt hat, übernimmt der Therapeut die Leitung. Während der gesamten Aufstellung hat er eine bestimmende, dirigierende Rolle.

Als erstes fragt der Therapeut die Stellvertreter, wie es ihnen auf ihren Plätzen geht und was sie wahrnehmen. Oft schlägt er ihnen dann einfache Sätze vor und fordert sie auf, diese zu sprechen. Manche Sätze sollen Spannungen aufdecken, zum Beispiel: »Ich bin zornig auf dich.« Andere Sätze lösen Spannungen oder können gestörte Beziehungen heilen und versöhnen. Oft genügt schon ein einfaches: »Ich achte dich.«

Ein solcher Satz entwickelt aber nur dann seine lösende Kraft, wenn er stimmig ist. Die Stellvertreter haben ein sehr feines Gespür dafür, ob ein Satz stimmt und sich mit ihrem Erleben deckt. So kann ein Stellvertreter auf Vorschlag des Therapeuten zu seinem Gegenüber zwar »ich achte dich« sagen, aber hinterher auf Nachfragen bemerken, daß dieser Satz nicht stimmt. Wenn er sich achtungsvoll verneigen soll, verzieht er vielleicht sein Gesicht dabei, und man sieht den Widerwillen. Auch die anderen Stellvertreter spüren genau, ob ein Satz ernst gemeint ist und paßt oder nicht. Falls er nicht stimmt, wird er von ihnen zurückgewiesen.

Die stimmigen Sätze haben eine positive Wirkung. Dann atmet jemand erlöst auf, er lächelt oder richtet sich auf. Die gute Wirkung ist das Entscheidende. Je erfahrener und einfühlsamer ein Therapeut ist, desto häufiger formuliert er von vornherein die stimmigen Sätze und desto weniger Widerspruch bekommt er von den Aufgestellten.

Erstaunlicherweise hat auch der Platz, an dem jemand in einer Aufstellung steht, eine große Wirkung auf die Gefühle. So gibt es chaotische Aufstellungen, bei der Eltern und Kin-

der einer Familie kreuz und quer durcheinanderstehen und es keinem an seinem Platz gutgeht.

In einer guten Ordnung dagegen fühlt sich jedes Mitglied der Familie auf seinem Platz wohl. Oft sieht für eine Familie die gute Ordnung so aus, daß die Eltern ihren Kindern gegenüberstehen. Vater und Mutter sind leicht zueinander gedreht, so daß sie einander und gleichzeitig ihre Kinder sehen können. Diese stehen in einem leichten Halbkreis gegenüber, wobei im Uhrzeigersinn zuerst das älteste Kind kommt und dann die anderen ihrem Alter nach. Dabei ist besonders heilsam, daß auch die bisher Vergessenen oder Ausgeschlossenen ihren Platz erhalten, entweder hinter den Eltern oder an der Seite. Im Regelfall ist dabei jeder sichtbar und gehört so mit dazu.

Am Schluß der Aufstellung tritt der Seminarteilnehmer, der seine Familie aufgestellt hat, an den Platz seines Stellvertreters. Unsere Klientin, die zornig auf ihre Mutter war, löst jetzt ihre Stellvertreterin ab. Bis zu diesem Moment hat sie die ganze Zeit die Geschichte ihrer Familie von außen aus der Distanz betrachtet. An ihren eigenen Platz gestellt, kann sie nun das neue Bild und die neue Ordnung in ihrer Familie bewußt wahrnehmen und auf diese Weise auch in sich aufnehmen.

Eine Aufstellung dauert im Regelfall zwischen 15 Minuten und einer Stunde, aber auch kürzere und längere Aufstellungen kommen vor. Ziel ist es nicht, die unendliche Vielfalt aller Verbindungen in einer Familie aufzudecken, sondern nur die stärkste Verstrickung, in der jemand gefangen ist und die seine Kraft bindet. Diese Verstrickungen werden in den Aufstellungen besonders deutlich. Wenn sie erkannt und aufgelöst sind, wird oft eine gute neue Ordnung möglich, bei der jeder sich an seinem Platz wohl fühlt, und die Aufstellung hat ein natürliches Ende.