

Familienaufstellungen – Frequently Asked Questions

Die nachfolgenden Erläuterungen sind nicht als Einführung in die Aufstellungsarbeit gedacht. Entsprechend vermitteln sie keine Grundlagen zu systemischem Denken, stellvertretender Wahrnehmung oder zur Wirkungsweise von Aufstellungen. Die Fragen und Antworten entspringen meiner praktischen Erfahrung als Leiterin von Aufstellungen und mögen denjenigen dienen, die sich schon mit Aufstellungsarbeit beschäftigt oder zumindest grob eine Vorstellung davon haben, aber eben auch ungeklärte Fragen. Für weitere Nachfragen oder ergänzende Hinweise bin ich offen und dankbar.

Was bedeutet der Begriff „Familienaufstellung“ im Unterschied zu „Systemaufstellung“?

„Familienaufstellung“ ist der gängigere und bekanntere Begriff, „Systemaufstellung“ der weiter gefasste. Wir können in der Aufstellungsarbeit nicht nur das Familiensystem aufstellen, sondern auch alle anderen Systeme: Organisationen, Arbeitsteams, Partnerschaften, den eigenen Körper - auch er ist ja ein System -, ja sogar unsere Persönlichkeit mit ihren verschiedenen inneren Stimmen und Anteilen. Auch auf der Makroebene gibt es Aufstellungsarbeit: politische Aufstellungen, in denen es um Nationen oder ethnische Gruppen geht; Wirtschafts- und Währungssysteme; Gesundheits- oder Bildungssysteme... Das alles sind Systemaufstellungen, Familienaufstellung ist also eine Teilmenge davon.

Ich habe meine Familie schon einmal aufgestellt, da ist jetzt alles in Ordnung.

Diese Aussage zeugt von einem falschen Verständnis von Aufstellungen. Es geht nicht darum, einmalig etwas „in Ordnung zu bringen“, sondern die Aufstellungsarbeit ist ein Werkzeug, mit dem sich verschiedene Probleme auf unterschiedlichen Ebenen bearbeiten lassen. Die zentralen Themen, wie z.B. die Beziehung zu Vater oder Mutter, lassen sich manchmal nicht „in einem Rutsch“ bearbeiten. Blockaden und Hindernisse sitzen oft recht fest, Erkenntnisse kommen wieder abhanden oder es ist erst später an der Zeit für einen nächsten Schritt oder ein „Aha-Erlebnis“.

Was nutzt der Blick zurück? Die Vergangenheit kann ich doch sowieso nicht ändern.

Natürlich kann man das, was hinter einem liegt, nicht ungeschehen machen, darum geht es auch gar nicht. Es geht auch nicht um ein „Herumwühlen“ in der Vergangenheit, schon gar nicht um des Wühlens willen. Vielmehr zielt die Aufstellungsarbeit darauf ab, hinderliche Erlebnisse, Erfahrungen, Zustände, die uns im Hier und Jetzt blockieren, aufzudecken und so zu bearbeiten, dass sie uns künftig nicht mehr an unserer Entfaltung hindern.

Welche Probleme kann man mit Aufstellungen bearbeiten?

Prinzipiell alle. Der „Klassiker“ sind familiäre Verstrickungen, also Probleme, die in der Herkunftsfamilie begründet liegen und sich z.B. in anstrengenden Lebenssituationen äußern, wie etwa dauernde Konflikte mit den Geschwistern, eine unnahbare, scheinbar lieblose Mutter-Tochter-Beziehung, überzogene Erwartungen eines Vaters an den erwachsenen Sohn oder die Tochter. Oft stehen aber zunächst nicht diese Dynamiken im Vordergrund, sondern Ratsuchende kommen mit (medizinisch gut abgeklärten!) Krankheiten oder Symptomen. Diese können Wegweiser sein für etwas, das dahintersteht und gesehen werden will. Das kann durchaus auch eine familiäre Dynamik sein, aber die Symptome können ebenso in eine ganz andere Richtung führen. Krankheiten, Symptome oder Organe aufzustellen und sie

dadurch ganz real zu Wort kommen zu lassen, ist oft sehr beeindruckend. Das ist weder ein Heilungs- noch ein Heilsversprechen, aber ich habe schon sehr freudvoll erleben dürfen, wie sich schmerzhaftes Symptome und hartnäckige Krankheiten nach einer Aufstellung wie von selbst verabschiedet haben.

A propos „danach“. Was muss ich nach einer Aufstellung tun?

Es gibt nichts zu tun im Sinne einer Handlung. Man braucht nach einer Aufstellung nicht etwa mit denjenigen, die mit dem Anliegen zu tun hatten, reden oder ihnen davon berichten. Aufstellungen wirken ganz von selbst in dem jeweiligen System. Warum das so ist, kann ich nicht erklären. Vielleicht hilft ein Bild: Es scheint, als würden wir in der Aufstellung an einem Modell arbeiten und diese Arbeit überträgt sich auf das eigentliche System. Das geschieht nicht immer sofort. Aufstellungen wirken lange nach. Ich erinnere mich an eine eigene Arbeit, nach der ich noch ein Jahr später Entwicklungen erlebte, die sich während der Aufstellung exakt so gezeigt hatten.

Müssen Aufstellungen immer dramatisch und schmerzhaft verlaufen?

Nein. Manche Aufstellungsarbeit kommt so leichtfüßig daher, dass sich der/die Klient*in danach wundert: War's das schon? Ja, es darf auch leicht gehen! Der Verlauf lässt sich nicht voraussehen. Wenn jemand schon viel an seinen Themen gearbeitet hat und einem Anliegen vielleicht den letzten „Feinschliff“ geben möchte, kann eine Aufstellung manchmal zügig und fast spielerisch gehen. Der Verlauf kann auch vom Thema abhängen. Ich erinnere mich an ein Aufstellungsanliegen einer sehr geschätzten Kollegin und Freundin: Sie war unsicher, ob sie sich ein Haus kaufen sollte, in das sie sich verliebt hatte. Wohlgemerkt: Es war für sie keine aus einer Laune entsprungene Larifari-Frage, sondern es ging um ihre private Ausrichtung bis hin zu der existenziellen Frage, ob sie sich die Schuldenlast zumuten und damit glücklich werden könne. Ich übernahm damals die Stellvertreterrolle für das Haus und werde mich immer an das warme Gefühl von Geborgenheit erinnern, das mich durchströmte, sobald ich in der Stellvertretung war. Ich spürte eine derartige Liebe zu mir selbst und zu dieser Frau, die zunächst noch zögernd, aber doch mit einem deutlichen Begehren um mich herumschlich. Da flossen keine Tränen und die Entscheidung fiel schnell und leicht: Die Kollegin entschloss sich mit Schmetterlingen im Bauch zum Kauf, hat selbigen nie bereut und lebt bis heute glücklich in ihrem Häuschen. Jedes Mal, wenn ich an diesem behaglichen, warmen Ort zu Besuch bin, erinnere ich mich an die Aufstellungsarbeit und denke: „Ja, genauso hat es sich damals schon angefühlt!“

Was habe ich davon, wenn ich mich als Stellvertreter*in zur Verfügung stelle?

In erster Linie erweist man dem Menschen, der sein Anliegen bearbeiten möchte, einen Dienst, indem man bereit ist, in einer Aufstellungsgruppe als Stellvertreter*in zu agieren. Das ist zunächst zweckfrei, was in unserer verzweckten Gesellschaft schon ein Wert an sich ist. Aber wie so oft, wenn man sich verschenkt, erfährt man doch einen Ausgleich: Das ist zunächst das Eingebundensein in eine Gruppe, in der man sich einen Tag lang (oder auch mehrere Tage) mit wesentlichen Themen auseinandersetzt. Schon dieses Zusammensein ohne Smalltalk ist ein Geschenk für sich. Zudem führt einen die Erfahrung der stellvertretenden Wahrnehmung in eine tiefe Innerlichkeit, die wir von unserem Alltagsbewusstsein her nicht gewohnt sind. Anders gesagt: Selten kann man im Alltag so deutlich die Verbundenheit von allem und allen wahrnehmen. Allein diese Erfahrung ist ungemein bereichernd und verändert das eigene Bewusstsein. Schließlich wundert man sich oft, wie viele der Themen, die aufgestellt werden, mit einem selbst zu tun haben. Diese oft erstaunliche Synchronizität hat unterschiedliche Gründe, die ich hier nicht im Einzelnen darlegen kann. Ein Wort von Thomas Mann erscheint mir sehr treffend: „Denn viel weniger sind wir Individuen, als zu sein wir hoffen und fürchten.“