

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](http://www.ulsamer.com)

Bertold Ulsamer

Ohne Wurzeln  
keine Flügel

Die systemische Therapie  
von  
Bert Hellinger

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

37. Auflage  
Originalausgabe Mai 1999  
© 1999 Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

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](http://www.goldmann-verlag.de)

*Gewidmet  
meinem Vater  
und meiner Mutter*



# Inhalt

<b>Vorwort:</b> .....	II
<b>1 Grundlagen der Familienaufstellung</b> .....	13
<i>Die Durchführung im Überblick</i> .....	13
<i>Fakten der Familiengeschichte</i> .....	20
<i>Das Herkunfts- oder Gegenwartssystem und das Anliegen</i> .....	21
<b>2 Kinder tragen mit: Die Verbindungen mit der Ursprungsfamilie aufdecken</b> .....	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
<b>3 Liebe, Partnerschaft und Kinder: Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen</b> .....	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
<b>4</b>	<b>Familienaufstellungen und ihren</b>	
	<b>Hintergrund verstehen</b> .....	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
<b>5</b>	<b>Familienaufstellungen als Instrument nutzen</b> .....	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
<b>6</b>	<b>Ausblick: Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Familienaufstellungen nutzen</b> .....	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

<b>7 Was ist dran an der Arbeit mit</b>	
<b>Familienaufstellungen?</b> .....	214
<i>Kritische Stimmen und Einwände</i> .....	215
<i>Erfahrungsberichte</i> .....	234
<b>8 Was kann ich allein tun?</b>	
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.

Der Therapeut beendet die Aufstellung aber häufig auch, wenn eine emotional besonders brisante Situation in der Familie aufgedeckt worden ist und wenn die Weiterarbeit dies wieder zudecken würde. Manchmal ist auch ein Abbruch nötig, wenn die Aufstellung steckenbleibt und die Aufmerksamkeit und Energie der Beteiligten erschöpft sind. Auch diese Aufstellungen geben den betreffenden Klienten wichtige Anstöße und entfalten so eine gute Wirkung.

### **Fakten der Familiengeschichte**

Aufstellungen benötigen Fakten als Grundlagen. Eine sinnvolle Vorarbeit ist es, in der eigenen Familie zu forschen und sich bei Eltern, Onkel und Tanten nach wichtigen Ereignissen zu erkundigen. Denn Geschehnisse in der Familie haben eine starke Wirkung, die über Generationen hinweg sichtbar wird. Die wichtigsten Fakten sind:

- Ist jemand sehr früh gestorben?
- Gibt es Verbrechen und schwere Schuld in der Familie?
- Gibt es frühere Beziehungen der Eltern zu anderen Partnern?
- Gibt es Schicksale, die jemand zum Außenseiter machten, wie Behinderung, nichteheliche Geburt, Aufenthalt in der Psychiatrie oder im Gefängnis, Homosexualität, Auswanderung?
- Gibt es Schicksale, bei denen die Beziehungen von Kindern zu den natürlichen Eltern schwer beeinträchtigt wurden, beispielsweise wenn jemand adoptiert wurde oder bei Pflegeeltern aufwuchs?
- Wurde jemand aus seiner Heimat vertrieben?
- Hat jemand Eltern aus zwei Nationalitäten?

Da mag es einen vergessenen Großonkel gegeben haben, der in der Psychiatrie war, oder die Tante, von der keiner mehr spricht, weil sie geistig behindert war und früh gestorben ist. Regelmäßig sind es in der Familie ein oder zwei Kinder, für die solche Personen und deren Schicksale eine besondere Bedeutung haben – selbst wenn sie nie von ihnen gehört haben. Je mehr Ereignisse oder Personen als Familiengeheimnisse behandelt wurden, desto stärker wirken sie oft schädlich im Untergrund.

Je genauer jemand seine Familiengeschichte erforscht hat, desto präziser können diese Fakten in die Aufstellungen eingebracht werden. Solche Tatsachen und Ereignisse wirken sich in einer Familie auf die Kinder, Enkel und Urenkel aus. Manchmal tun sich Eltern schwer, ihren Kindern davon zu berichten. Aber wenn ein Kind wirklich bereit ist, von einem Geheimnis zu wissen, dann findet es oft die notwendigen Informationen.

Manchmal muß eine Aufstellung abgebrochen werden, weil über die Reaktionen der Stellvertreter deutlich wird, daß es in dieser Familie unbekannte Fakten oder ein Familiengeheimnis gibt. Häufig findet ein Klient nach der abgebrochenen Aufstellung die fehlenden Fakten heraus und kann mit dem neuen Wissen in einer weiteren Aufstellung zu einer vollständigen Lösung finden.

### **Das Herkunfts- oder Gegenwartssystem und das Anliegen**

Es gibt zwei unterschiedliche Richtungen, in die jemand mit Hilfe einer Familienaufstellung schauen kann – entweder in die Vergangenheit oder in die Gegenwart.

Wer in die Vergangenheit schauen möchte, stellt seine Ur-

sprungsfamilie, das Herkunftssystem auf. Das ist die Aufstellung der Familie, aus der jemand stammt. Zu dieser gehören als erstes die eigenen Geschwister und die Eltern, deren Geschwister (die Tanten und Onkel) und deren Eltern (die Großeltern) und wiederum deren Eltern (die Urgroßeltern) und so weiter.

Außerdem gehört jeder dazu, der einem von diesen Mitgliedern Platz gemacht hat. Zum Beispiel hatte der Großvater eine erste Frau, die bald gestorben war. Er heiratete dann seine zweite Frau, die Großmutter. Die erste Frau gehört also mit zum Familiensystem, weil sie Platz gemacht hat und die zweite Ehe nur deshalb zustande kam. Oder die Mutter hatte sich von ihrem ersten Mann scheiden lassen und den zweiten geheiratet, der der Vater des Klienten ist. Dann gehört auch der erste Mann mit zum Familiensystem.

Wer auf sein eigenes Leben schauen möchte, stellt das Gegenwartssystem auf. Dazu gehört man selbst als Mann oder Frau, der Partner oder die Partnerin und die gemeinsamen Kinder. Zum Gegenwartssystem gehören auch alle ehemaligen Partner von beiden und die Kinder aus diesen Beziehungen. Schließlich gehören auch die abgetriebenen Kinder dazu.

Das Anliegen ist die Frage, das Thema oder das Problem, weswegen jemand eine Aufstellung machen möchte. Ob das Herkunfts- oder das Gegenwartssystem aufgestellt wird, richtet sich zunächst nach dem Anliegen.

Es gibt Anliegen, die direkt mit der Ursprungsfamilie zu tun haben, wie: »Ich hatte schon immer Schwierigkeiten mit meinem Vater, und deshalb möchte ich eine Aufstellung machen.« Oder: »Mit meiner Schwester habe ich ein ganz gespanntes Verhältnis.« Oder jemand trägt schon ein Leben lang ein quälendes Gefühl mit sich herum, ohne zu verstehen, woher die Last kommt, wie: »Ich habe immer wieder

grundlos Schuldgefühle.« »Ich bin oft traurig und deprimiert.« »Eigentlich fühle ich mich schon mein ganzes Leben lang einsam.« Oder: »Ich finde meinen Platz im Leben nicht und kenne ihn auch nicht in meiner Familie.«

Das Gegenwartssystem ist aufzustellen bei den Anliegen, die aus Ereignissen und Beziehungen des eigenen Lebens stammen. Das sind Anliegen wie »Die Beziehung zu meiner großen Liebe ist kaputtgegangen, und seitdem habe ich kein Glück mehr in Beziehungen.« Oft sind es auch ganz aktuelle Themen, mit denen ein Paar erscheint: »Wir wissen nicht, ob wir uns trennen oder zusammenbleiben sollen.« »Unser Kind ist in der Schule so auffällig, weil es immer nervös und hektisch ist.«

Schließlich gibt es Anliegen, die beide Systeme betreffen. Dann liegt zum einen eine Ursache in der Ursprungsfamilie, zum anderen sind inzwischen selbstgesetzte Ursachen aus dem eigenen Leben hinzugekommen. Ein Beispiel: »Ich habe immer Pech mit meinen Frauenbeziehungen. Sie halten nie länger als zwei oder drei Jahre.« Wenn jemand immer Pech mit Frauen hat, dann liegen die Gründe dafür vermutlich in seinem Herkunftssystem. Auf der anderen Seite ist zu bedenken: Wenn der betreffende Mann bereits vierzig und mehr Jahre alt ist, dann hat er bereits eine Reihe von Beziehungen hinter sich.

Bevor eine neue Beziehung erfolgreich sein kann, muß er sich mit seiner Vergangenheit auseinandersetzen. Er hat vermutlich einige »Leichen im Keller«. Sicher hat er zum Ende der vergangenen Beziehungen beigetragen, hat selber zerstört und die Partnerinnen verletzt. Es ist notwendig, die eigene Geschichte anzuschauen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Wer dies nicht tut, schleppt alles Ungelöste weiter mit sich herum, und die Chancen für eine erfüllende Beziehung werden kleiner statt größer.

Die Gegenwart ist uns am nächsten, ihre Ereignisse betreffen uns am meisten. Denn je zeitlich näher uns ein Ereignis ist, desto stärker wirkt es. Je weiter entfernt es ist, desto mehr nimmt seine Wirkung ab. Der Tod unter den eigenen Geschwistern betrifft – und trifft – uns also mehr als der Tod einer der Geschwister der Eltern.

Manchmal ist es leichter und angenehmer, die Vergangenheit anzuschauen, denn dort sehen wir mehr die Verantwortung der anderen, unserer Eltern und unserer Vorfahren. Unangenehm und heikel kann es werden, wenn wir uns den Ereignissen unseres Lebens und der Gegenwart stellen, denn hier müssen wir unsere eigene Verantwortung erkennen und sie annehmen.

Gerade wenn Kinder betroffen sind, ist es sinnvoll, mit der Gegenwart anzufangen. Denn Kinder tragen mit an den ungelösten Problemen und den Lasten der Eltern. Wenn Eltern das in einer Aufstellung wahrnehmen, bekommen sie oft mehr Kraft, sich mit der Vergangenheit und den Lasten ihrer Ursprungsfamilie auseinanderzusetzen.

Es gibt auch die Möglichkeit, daß Ursprungs- und Gegenwartssystem in einer Aufstellung in Teilen zusammenkommen. Beispielsweise wird mitunter das Gegenwartssystem noch erweitert, indem der Vater oder die Mutter hinter den Klienten gestellt wird. Oder jemand stellt sein Herkunftssystem auf, und am Schluß wird noch das eigene Kind mit in die Aufstellung genommen.

Um ein vollständigeres Bild zu erhalten, wie jemand eingebunden ist, stellt er beide Systeme auf. Dabei ist es oft gut, einige Zeit zwischen beiden Aufstellungen verstreichen zu lassen, damit das Erlebte besser ins eigene Leben integriert werden kann.

Manchmal sind einzelne Teilnehmer zu Beginn eines Seminars noch nicht in der Lage, ein klares Anliegen zu for-

mulieren und brauchen noch viele Worte und Umschreibungen. Dann ist es gut, mit der Aufstellung noch zu warten. Je klarer ein Anliegen innerlich ist, je stärker die persönliche Betroffenheit spürbar ist, desto klarer sind in der Aufstellung die Wahrnehmungen der Stellvertreter. Je vager die Formulierungen, desto vager die Wahrnehmungen. Wer ein ernsthaftes Anliegen hat, und wer bereit ist, sich mit dem zu konfrontieren, was die Aufstellung zeigt, dessen Aufstellung bringt mehr ans Licht. Ein solches ernsthaftes Anliegen ist daran zu erkennen, daß es einfach und konkret ist und oft in einem Satz ausgedrückt werden kann.

Bisweilen habe ich es bei meiner Arbeit erlebt, daß es schwierig war, einen Klienten erneut abzuweisen, der sich schon mehrfach mit einem global formulierten Anliegen («Ich fühle mich immer blockiert und möchte meine Kreativität befreien») gemeldet hatte. Die Male, wo ich nicht widerstanden habe und trotz unklaren Anliegens eine Aufstellung machen ließ, waren immer enttäuschend. Das Ergebnis war eine »harmlose«, problemarme Aufstellung, bei der Eltern und Kinder schnell zu einer guten Schlußordnung kamen. Für Klienten sind solche Aufstellungen frustrierend: »In meiner Familie gab es viel mehr Spannungen und Probleme – mit dieser Aufstellung kann ich nichts anfangen.«

Auch wenn jemand zu Seminarbeginn noch sehr unter Spannung steht und die Aufstellung möglichst rasch hinter sich bringen will, ist es gut, noch zu warten. Es ist nicht erforderlich, daß jeder am Anfang schon genau weiß, was er will. Jede Aufstellung in einem Seminar klärt auch ein Stück das eigene Anliegen und arbeitet an den eigenen Problemen mit. Oft ändert sich während der Aufstellungen der anderen Teilnehmer auch das eigene Anliegen, so daß etwas Neues in den Vordergrund rückt. Nach zwei oder drei Tagen ist meist

das eigene Anliegen klar und die nötige Sammlung dafür vorhanden.

Aber immer wieder gibt es auch Seminarteilnehmer, die keine eigene Aufstellung machen wollen. Manchmal spürt auch jemand, daß es für ihn noch nicht an der Zeit ist, seine Familie aufzustellen. Und manchmal hat jemand als Stellvertreter in den Aufstellungen anderer so viel erfahren, daß sich das eigene Anliegen dabei mit gelöst hat.