

THOMAS SCHÄFER

Wie die Seele uns durchs Leben führt

Die Essenz des Familien-Stellens

MensSana 

Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de



Originalausgabe August 2011
Copyright © 2011 Knaur Taschenbuch.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: plainpicture/Harald Braun
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-87535-3

2 4 5 3 1

INHALT

Dank	9
Vorwort	11
Einführung in das Familien-Stellen	19
Die Seele	27
Die Haltung zu den Eltern	49
Mann und Frau	73
Eltern und Kinder	107
Der Beruf	149
Gesundheit und Krankheit	169
Grenzbereiche der Seele	187
Verschiedenes	215
Wie kann ich die Haltung meiner Seele wahrnehmen? – Praktische Übungen	223
Ausblick	231
Literatur	233
Anmerkungen	237

Die Ewigkeit

Sie sagen, daß wir uns im Tode nicht vermissen
Und nicht begehren. Daß wir, hingegeben
Der Ewigkeit, mit anderen Sinnen leben
Und also nicht mehr voneinander wissen.

Und Lust und Angst und Sehnsucht nicht verstehen,
Die zwischen uns ein Leben lang gebrannt,
Und so wie Fremde uns vorübergehen,
Gleichgültig Aug dem Auge, Hand der Hand.

Wie rührt mich schon das kleine Licht der Sphären,
Die wir ermessen können, eisig an,
Und treibt mich dir ans Herz in wilder Klage.

O halt uns Welt im süßen Licht der Tage,
Und laß solange ein Leben währen kann
Die Liebe währen.¹

MARIE LUISE KASCHNITZ

DANK

Dieses Buch ist in Dankbarkeit allen Frauen, Männern und Kindern gewidmet, die mir ihr Vertrauen schenkten und meinen Rat in Anspruch nahmen. Zu ihrem Schutz wurden Namen, Orte und unwesentliche Einzelheiten im Text verändert.

Mein besonderer Dank gilt Norbert Linz, der im persönlichen Austausch die Saat zu diesem Buch in mir legte.

Auch meinem Freund und Kollegen Wolfgang Kasper danke ich für die kritische Durchsicht des Manuskripts.

VORWORT

Wohin können wir gelangen, wenn wir den Weg durchs Leben ohne die Seele gehen? Können wir auch nur in einem einzigen Lebensbereich tiefe Erfüllung finden?

Nie hatte ich geplant, ein Buch wie dieses zu schreiben. Doch es hatte mich nachdenklich gemacht, dass mir mehrere Klienten zum selben Zeitpunkt Briefe oder E-Mails schickten, um mir zu berichten, wie das Leben fünf oder sieben Jahre nach einer Aufstellung für sie weitergegangen war.

Beim Lesen dieser Rückmeldungen kann jedermann deutlich werden, dass es beim Familien-Stellen letztlich nicht um das geistige Verständnis gewisser Familienzusammenhänge geht. Im Kern geht es nicht um das »Aufarbeiten von familiären Verstrickungen«, wie es in der Szene immer wieder so schön heißt – letztlich geht es vor allem um eine innere Haltung, die der Seele gemäß ist. Außerdem wurde klar: Manche Aufstellungen wenden innerhalb kürzester Zeit Dinge zum Guten, andere dagegen vermögen dies erst nach vielen Monaten oder sogar Jahren, weil das Unbewusste viel Zeit zum Verarbeiten der Aufstellung benötigt. Und zuweilen wird auch gar nichts zum Guten gewendet, weil der Klient sich innerlich (unbewusst) für ein weiteres Leiden entschieden hat.

Ebenfalls im selben Zeitraum hatte ich ein Telefonat mit meinem Freund, dem Journalisten Norbert Linz. Er skiz-

zierte mir damals eher beiläufig ein Buch wie das vorliegende und meinte, dass es so etwas noch nicht gäbe. Ein solcher Ratgeber über die wesentlichen Punkte des Familienstellens könne für viele wertvoll sein. Und er fragte, ob ich so etwas nicht schreiben könne. Im Nachhinein muss ich gestehen: Seine Ausführungen haben in meinem Unbewussten gut gewirkt! Erst nachdem ich schon einige Zeit mit diesem Projekt begonnen hatte, fiel mir auf, dass ich umsetzte, was Norbert mir damals ausgemalt hatte.

Systemische Aufstellungen helfen, einen völlig neuen Blick auf das menschliche Leben und unser Eingebundensein in ein größeres Ganzes zu werfen. Wenn man sich diesem Erkenntnisprozess hingibt, wird man demütig – sehr sogar. Wer in eine Aufstellungsgruppe kommt, gerät oft schnell in Kontakt mit der Demut und ist häufig verblüfft darüber, wie bald man in Resonanz mit der Seele treten kann.

Viele Menschen, die zum ersten Mal in eine meiner Gruppen kommen, sind erstaunt, wenn ich sage: »Der Sinn dieses Seminars ist nicht eure Aufstellung. Wenn ihr nur kommt, um etwas Familiäres möglichst rasch aufzulösen, seid ihr hier nicht richtig! Ganz Zentrales und Wesentliches geschieht oft im Nebenbei und hilft euch psychisch weiter: Wenn ihr euch berühren lasst als Zuschauer, ändert sich zuweilen sehr viel zum Positiven, manchmal sogar so viel wie bei einer eigenen Aufstellung. Wichtig sind aber auch die Rollen, die ihr als Stellvertreter übernehmt. Wenn euch diese Rollen sehr berühren und beschäftigen, seid ihr möglicherweise auf einer Spur zu eurem Herkunftsfamilien-system, in dem es Ähnlichkeiten mit der Aufstellung gibt.« Kommen wir weg vom eigenen Anspruchsdenken und

schauen wir nur nach der Aufgabe, die die eigene Seele uns gestellt hat, dann fließen uns die helfenden Kräfte nur so zu.

Diese Sichtweise bestätigte mir ein Mann, der sich zunächst als Beobachter zu einem Seminar angemeldet hatte. Am Ende des Kurses kam er zu mir und sagte: »Für das nächste Wochenendseminar bin ich ja angemeldet. Ist es möglich, dass ich mich wieder abmelde?«

Erstaunt fragte ich: »Warum? Was ist denn passiert?«

Er erklärte mir, sein Aufstellungsanliegen habe sich während des Seminars in Luft aufgelöst. Er fühle sich völlig in der Lösung, weil jemand im Kurs ein ähnliches Problem aufgestellt habe. Als Zuschauer sei er innerlich seelisch »mitgegangen«, habe geweint, auch am ersten Abend des Kurses habe er viel geweint. Am nächsten Morgen habe er innerlich gespürt: »Es ist gelöst – endlich!«

Deutlich war an der Körpersprache des Mannes ablesbar, dass er die Wahrheit sprach. Er bedurfte tatsächlich wegen dieses Themas keiner Aufstellung mehr.

Auf den folgenden Seiten kommen Themen vor, über die ich in der Vergangenheit einzelne Bücher geschrieben habe: Partnerschaft, Kinder und Kindererziehung, der Tod und das Sterben, Krankheit und Gesundheit und schließlich auch berufliche Fragen. Diesmal bestand die Aufgabe darin, bei all diesen Lebensthemen das aufzuzeigen, was jeweils die Essenz ausmacht: der Standpunkt der Seele und die innere Haltung. Bei allen Lebensproblemen zählt in erster Linie die Frage: »Wie ist die Sicht meiner Seele dazu?« Das »Mit-der-Seele-Gehen« ist denn auch der rote Faden, der sich durch alle Kapitel dieses Buches zieht.

Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass hier gleich zwei Kapitel das Wort »Seele« in ihrer Überschrift aufweisen. Im ersten geht es ganz allgemein um die Stellung der Seele im Familien-Stellen. Was ist die Seele und was kann durch ihr Aufstellen als Person im Familien-Stellen deutlich werden? In dem zweiten Kapitel über die Seele, gegen Ende des Buches, wenden wir uns dagegen den »letzten« spirituellen Fragen zu.

Wenn man den Standpunkt der Seele zu wichtigen Fragen erfahren möchte, kommt man oft nicht darum herum, sie direkt als Person aufzustellen, auch wenn sie keine Person ist. In den letzten Jahren habe ich immer öfter die Seele mit einem Stellvertreter zum erarbeiteten Aufstellungsbild dazugestellt, denn die innere Haltung eines Menschen ist an seiner Einstellung zur Seele ablesbar. Mit »Seele« meine ich keinesfalls die Psyche oder das Unbewusste des Menschen, sondern sein »höheres Selbst«. Dieses höhere Selbst ist aus meiner Sichtweise und Erfahrung mit der spirituellen Ebene verbunden. Das, was wir oft mit »Ich« bezeichnen, ist jedoch nur unser »Ego«, das mit unseren egoistischen Antrieben verknüpft ist.

Oft konnte bei einer stockenden Aufstellung noch etwas zur Lösungsfindung bewirkt werden, wenn man eine Person als Seele dazustellte. Um keinen Vorurteilen Vorschub zu leisten, stelle ich die Seele fast immer anonym dazu: Ich erkläre weder dem Ratsuchenden noch der Gruppe, wofür der Stellvertreter tatsächlich steht. Der Person selbst sage ich: »Du stehst für etwas Bestimmtes. Verhalte dich ganz nach deinen inneren Impulsen.«

Pro Seminar kommt es oft nur ein- oder zweimal vor, dass die Seele aufgestellt wird. Noch öfter stelle ich anonym

andere Dinge auf, so dass niemand ahnen kann, für wen der neue Stellvertreter aufgestellt wird: Gesundheit, Krankheit, der Tod, Schuld, persönliche Charakterzüge wie Geiz, Neid, Rachsucht und so weiter werden ebenfalls häufig aufgestellt.

Wenn sich beispielsweise ein Unternehmer beklagt, dass seine Geschäftspartner geizig und aggressiv sind und ihn übers Ohr hauen, lohnt es sich, anonym den »Schatten« aufzustellen (siehe die Aufstellung von Willi im Kapitel »Beruf«). Als mögliche Ursache von Willis Angelegenheit wurden keine familiären Probleme, sondern ein Haltungsproblem ausgemacht. Der anonym aufgestellte Schatten verbrüdete sich sofort mit dem Stellvertreter Willis. Der heilsame Schock sitzt tief, wenn der Ratsuchende erfährt, dass die anonyme Person keineswegs das »Böse« der anderen Menschen verkörpert, sondern seine eigenen ausgeblendeten, dunklen Antriebe! Ähnlich heilsam ist es für die Ratsuchenden, zu erleben, wie sich die Seele in einer Aufstellung verhält. Sehr oft agiert sie völlig anders, als der Klient erwartet hat!

Die hier geschilderte veränderte Vorgangsweise in meiner praktischen Arbeit hat sich völlig ungeplant schon vor einigen Jahren nach und nach ergeben. Wer des Öfteren die Seele als Stellvertreter aufstellt, kommt fast zwangsläufig im Laufe der Zeit mit ganz neuen Themen in Kontakt. In diesem Buch finden sich deshalb nicht nur Aufstellungen über die Seele und die Haltung zu ihr, sondern auch Aufstellungen, in denen es um spirituelle Grenzbereiche geht. Doch natürlich kann sich das Essenzielle auch dann zeigen, wenn die Seele als Stellvertreter nicht dazugestellt wird. Im

Kapitel »Kinder« geben die Kinder in den Aufstellungen ganz direkt Rückmeldung, was denn jeweils das Zentrale ist!

Wer nach allem Gesagten jedoch glaubt, die Arbeit mit der Seele sei ein »Selbstläufer«, der täuscht sich. Auch der Wille und das Bewusstsein müssen mit angesprochen werden. Im Gegensatz zu früheren Jahren rate ich heute deswegen ausdrücklich dazu, sich nach einer Aufstellung einige Notizen zu machen. So kann man sich schneller an den Kern einer Aufstellung erinnern. Da nach meiner Beobachtung nicht gerade wenige Menschen nach einer Aufstellung aus der gefundenen Lösung wieder herausgehen, kann man sich anhand seiner Notizen an das Heilende erinnern und sich bewusst erneut in den lösenden Bildern verankern. So mag man genauso schnell wieder in eine Lösung hineingehen, wie man vorher aus ihr herausgegangen war! Auch damals bei der Aufstellung gesprochene Lösungssätze kann man später noch einmal innerlich wiederholen, wenn man spürt, dass man nicht mehr in der Lösung ist.

Gerade in der ersten Zeit nach einer Aufstellung kann es wichtig sein, häufiger bewusst in die heilenden Bilder einzutauchen. Anja zum Beispiel schrieb mir nach einem Kurs über ihre Erfahrung mit dem bewusst immer wieder erinnerten Lösungsbild: »Nachdem du gesagt hast, dass du dich über eine Rückmeldung freust, möchte ich dies heute in ein wenig verkürzter Form tun. Meine letzte Aufstellung war vor sechs Monaten, bei der ich meinen mangelnden Selbstwert aufgestellt habe. In der Aufstellung zeigte sich, dass dieser mit der Kriegsvorgangeneit meines Großvaters zu tun hatte. Ich habe seit der Aufstellung zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl, wertvoll zu sein. Und das meine

ich nicht vom Kopf her, sondern vom Herzen. Es fühlt sich so an. Seit April rufe ich mir immer wieder das Lösungsbild auf und sehe in meinen Gedanken die Opfer, die mir wohlwollend entgegenblicken. Ich fühle seit April zum ersten Mal, dass ich glücklich sein darf, dass ich nicht weniger wert bin als andere, dass ich meinen Selbstwert nicht künstlich anheben muss, indem ich immer mehr leiste als andere. Ich fühle mich gut damit. Und ich bin unendlich dankbar, dass ich endlich in der Aufstellung eine Erklärung für meinen mangelnden Selbstwert, den ich seit meiner Kindergartenzeit immer wieder gefühlt habe, erhalten konnte.«

Selbstverständlich spricht die Seele nicht nur in Familienaufstellungen zu uns, sondern dies geschieht ständig in unserem Alltag. Dummerweise sind wir aber oft taub und blind für die Ansprache und die Signale der Seele! Sie hat es so schwer, zu uns durchzudringen und von uns gehört zu werden! Gerade wenn lebenswichtige Entscheidungen anstehen, wäre es aber sehr wichtig, die Sichtweise der Seele mit zu berücksichtigen. Aus diesem Grund wird das Buch abgerundet durch ein Kapitel mit mehreren praktischen Übungen, die uns helfen, unsere Seele besser wahrzunehmen.

Auch ohne Übungen kann sich die Seele uns vernehmlich nähern. Allerdings müssen wir unser Herz für sie öffnen! Wenn wir uns öffnen, vermag die Seele sich überraschend klar zu äußern. Nicht selten erlebte ich beispielsweise, dass Ratsuchende in der Nacht vor dem Aufstellungsseminar einen Traum hatten, in dem ein Familientabu oder ein anderes wichtiges Familienthema gezeigt wurde. Genau diese Information wurde dann oft dringend in der Aufstellung

gebraucht. Wenn wir uns innerlich »von der Seele führen lassen« und auf sie schauen, fließt uns alles zu, was wir benötigen.

Doch nicht nur im Traum kann die Seele zu uns sprechen: Beispielsweise gibt uns ein Verwandter, den wir schon lange nicht mehr gesehen haben, eine wichtige Information, die wir zur Heilung benötigen. Ich erinnere mich noch gut an einen Mann, dem ich bei der Aufstellung (sinngemäß) den Hinweis gab: »In der Familie deines Vaters gibt es, wie die Aufstellung zeigt, ein Verbrechen, das totgeschwiegen wird. Wenn es dir gelingt, in die Demut zu kommen, wirst du vielleicht eines schönen Tages einen Hinweis darauf erhalten.« Nur einen Tag nach dem Ende des Seminars wurde dieser Mann von einer Schwester des Vaters angerufen, mit der er vierzehn Jahre keinen Kontakt gehabt hatte. Sie erzählte, dass sie während des Wochenendes (an dem die Aufstellung stattfand!) andauernd an den Neffen denken musste. Sie hatte stets den Gedanken, dass der Neffe die Informationen über dieses Verbrechen benötigte, und so griff sie zum Telefon! Mit Hilfe dieser Informationen konnten wir dann Monate später tatsächlich in einer Aufstellung eine Lösung finden.

Aber nicht nur durch Verwandte kann die Seele zu uns sprechen. Oft bedient sie sich auch völlig »unbeteiligter« Menschen, die keine Kenntnis der Familieninterna haben können. Ein beliebiger Mensch in unserem Umfeld, beispielsweise jemand aus dem weiteren Kollegenkreis oder eine »zufällige« Zugbekanntschaft, gibt uns dann beiläufig zum richtigen Zeitpunkt den richtigen Hinweis, der uns schließlich einer Lösung unseres Problems näher bringt ...

EINFÜHRUNG IN DAS FAMILIEN-STELLEN

Im Lauf der letzten zehn Jahre ist das Familien-Stellen immer bekannter geworden. Eigentlich ist es nicht mehr notwendig, jeder Veröffentlichung zu diesem Thema eine Einführung der Methode voranzustellen. Und dennoch wäre mancher Leser, der noch nie zuvor etwas über Aufstellungen gehört hat, mit diesem Buch überfordert. Damit dies nicht passiert, soll nun eine kurze Einführung ins Familien-Stellen folgen. Wer sich intensiver vorbereiten möchte, der sei als einführende Lektüre auf mein Buch *Was die Seele krank macht und was sie heilt*² verwiesen. An dieser Stelle soll nur das Wesentliche zur Vorgangsweise aufgezeigt werden.

Zwar lassen sich Aufstellungen auch mit Hilfe von Papierscheiben und Holzfiguren³ in der Einzeltherapie durchführen, doch die wesentlich kraftvollere Möglichkeit ist stets das Aufstellen in der Gruppe.

Nachdem der Ratsuchende vor dem therapeutischen Begleiter und der Gruppe kurz sein Anliegen geschildert hat, entscheidet der Seminarleiter, auf welche Weise die Aufstellung durchgeführt werden kann. Nicht immer wird die ganze Familie aufgestellt. Falls einzelne ihrer Mitglieder in Frage kommen, wählt der Betreffende sowohl für seine Verwandten als auch für sich selbst Stellvertreter

aus der Gruppe aus und stellt sie nach seinem inneren Bild auf.

Anschließend setzt er sich. Immer wieder zeigt sich dann, dass völlig Fremde genau darstellen können, wie sich das jeweilige Familienmitglied in der Tiefe fühlt. Was häufig sichtbar wird, ist die bislang verborgene seelische Dynamik hinter einer Krankheit, einem Paarproblem oder einer psychischen Störung.

Nachdem der Seminarleiter durch verschiedene Schritte eine Lösung gefunden hat, kann der Ratsuchende sich oft auch selbst an seine Position stellen. Am Schluss ist es für ihn zuweilen notwendig, bestimmten Personen noch etwas Wichtiges mitzuteilen.

Sofern es nicht ausdrücklich anders gesagt wird, ist in den Aufstellungsbeschreibungen mit Bezeichnungen wie »Partner«, »Ehefrau« oder dem Namen des Aufstellenden immer der betreffende Stellvertreter gemeint. Wenn ein Ratsuchender selbst in die Aufstellung tritt und damit seinen eigenen Platz einnimmt, wird besonders darauf hingewiesen.

Das Familien-Stellen hat sich später weiterentwickelt zu den »Bewegungen der Seele«. Wer innerlich gesammelt in Kontakt mit der Person geht, die er darstellt, kommt in eine sehr langsame, aber dennoch intensive Bewegung. Wenn der Gruppenleiter diesen Bewegungen der Stellvertreter Raum gibt, kann er zeitweise auf Anweisungen verzichten, auch auf sprachliche. Dennoch muss auch der Therapeut gesammelt bleiben, um an kritischen Punkten der Aufstellung eingreifen zu können.

Aus den Bewegungen der Stellvertreter ergeben sich Lösungen, die oft überraschend und für niemanden vorhersehbar

sind. Auch in vielen Aufstellungen, die in diesem Buch dargestellt werden, überließen sich die Stellvertreter stumm ihren von innen kommenden Bewegungen.

In jüngster Zeit wurden die »Bewegungen der Seele« von Bert Hellinger weiterentwickelt zu den »Bewegungen des Geistes«. Diese finden jedoch in meiner Arbeit keinerlei Anwendung und werden deswegen hier auch nicht dargestellt.

Trotz all dieser neuen methodischen Formen besitzen die »klassischen Familienaufstellungen« nach wie vor ihre Berechtigung. Denn wenn man beispielsweise eine sogenannte Patchworkfamilie mit Halbgeschwistern, Stiefeltern und weiteren Personen aufstellt, entsteht oft so viel Verwirrung, dass zur Strukturierung bestimmte Dinge ausgesprochen werden müssen. Hier liegt der Vorteil der Familienaufstellungen. Doch insbesondere wenn es um Täter und Opfer in einer Familie geht, sind die »Bewegungen der Seele« sehr wirksam, weil Familienaufstellungen das Geschehen in seiner ganzen Tiefe nur teilweise erfassen; die »Bewegungen der Seele« aber gehen über die Ordnungen der Familie weit hinaus und deuten hin auf unser Eingebundensein in das größere Ganze der Welt. Dazu gehört auch, dass die Einteilung in »Gut« und »Böse« aus einem größeren Blickwinkel betrachtet werden muss, genauso wie die Unterscheidung zwischen Schuld und Unschuld. Jeder Einzelne ist nicht nur in seine Familie eingebunden, sondern auch in größere Gruppen, deren Schicksal uns mitbestimmt. Was in diesen letzten Bereichen des Seins gilt, liegt jenseits von traditionellen Wertvorstellungen.