

„Gut aufgestellt in der Familie...“

Informationen zur Sendung vom 1. September 2014

Familienaufstellung

Freunde kann man sich aussuchen, die Familie nicht – und Blut ist bekanntermaßen dicker als Wasser. Nicht immer sind die Familienbände intakt. Gestörte Beziehungen können den Einzelnen, als auch das gesamte Familiensystem, belasten. Es gibt ungeschriebene Gesetze, Regeln und Rangfolgen. Was tun, wenn man sich „fehl am Platz“ fühlt? Oder das gesamte System so verstrickt scheint, dass es scheinbar keinen Ausweg gibt? Welche Lösungsmöglichkeiten das „Familienstellen“ bietet, darüber habe ich mit Sylvia Lampe, Psychologische Beraterin und Familienstellerin aus Hannover/Langenhagen gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

„Familienaufstellung nach Hellinger“, was ist das?

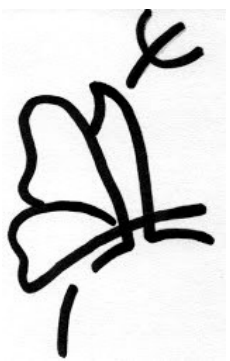
Lampe:

Es ist eine Therapieform. Hellinger ist am bekanntesten, aber die Ursprünge liegen bei dem Arzt Jakob Moreno. Also, es kommt jemand mit einem Problem und versucht eine Lösung zu finden und dieses Problem kann sein: In der Partnerschaft oder auch bei der Arbeit, im sozialen Bereich, egal wo. Und der kommt einfach und versucht in dem Sinne eine Lösung zu finden und man versucht *aufzustellen*: Menschen als *Stellvertreter*. Er sucht sich sozusagen einen Stellvertreter für sich und für den mit dem er ein Problem hat, also seinem Partner oder seinem Chef und der wird einfach mal *gegenübergestellt*. Dann entwickelt sich das, dass der Stellvertreter Gefühle entwickelt von dem, der aufgestellt wurde. Das sind einfach Gefühle, die fließen. Alle sind sehr erstaunt, weil es wie ein kleines Wunder ist.

Wie sieht die „Modellfamilie“ nach Hellinger aus? Das heißt: Wie ordnet sich ein gesundes Familiensystem?

Lampe:

Also, nach Hellinger ist es so, dass der Mann als erstes steht – es gibt aber auch immer Ausnahmen bei ihm – dann kommt die Frau und dann kommt das erste Kind, das zweite Kind und dann manchmal, je nachdem, auch abgetriebene Kinder oder verlorene Kinder. Es sind immer alle dabei. Und das ist das Wichtigste, dass das auch aufgenommen wird, dass alle dabei sind, darum geht es in dem System.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Nun sieht die deutsche klassische Familie so aus: Vater, Mutter, 1,5 Kinder. Kann man diese Regeln Hellingers eigentlich da noch anwenden? Gibt es das noch?

Lampe:

Ja, die Patchworkfamilien müssen anders aufgestellt werden. Es ist wichtig, dass jeder im System akzeptiert und anerkannt wird.

Was kann die Ordnung in einem Familiensystem stören, beziehungsweise aus dem Gleichgewicht bringen?

Lampe:

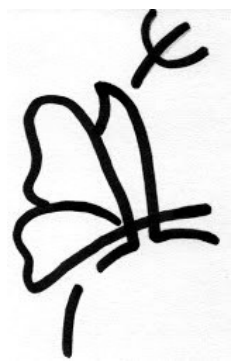
Wie ich vorher schon mal erwähnt habe, es geht darum alle zu sehen und wenn jemand zum Beispiel ausgeschlossen ist aus dem System, wie ein Zwilling, ein verlorenes Kind, was vorher abgegangen ist, nicht anerkannt wird, dann kann das Kind, das noch da ist, schon Schwierigkeiten haben. Er nimmt zum Beispiel sehr viele Berufe an, weil er unterbewusst denkt, er muss das für das andere Kind mitmachen.

Was gibt es noch für Beispiele?

Lampe:

Ja, es ist zum Beispiel so, dass, wenn Scheidungen stattgefunden haben, dass das Kind auch immer versucht, den, der gegangen ist zu vertreten, dass er immer aufzeigt: *Oh – wenn es die Mutter war – Mama ist nicht mehr da. Ich muss jetzt hier mal zeigen, dass Mama noch da ist!* Und wird zum Beispiel schlechter in der Schule oder fängt an ein bißchen auszudrehen, wo man ja manchmal auch denkt: *Oh, ADHS?* Aber manches ist einfach auch in der Richtung, dass das Kind versucht, das auszugleichen.

Und in der Partnerschaft ist es so, dass man immer wieder in die gleichen Muster verfällt und sich zum Beispiel immer den falschen Typus aussucht, aus dem Grund, weil vielleicht die Oma oder der Opa meinten irgendwie: *Alle Frauen sind schlecht.* Oder: *Alle Männer sind schlecht.* Das sind Gefühle, die weitergegeben werden und das wirkt sich dann in dem System auch weiterhin aus und, das kann man auch in Familienaufstellungen auflösen, dass man davon befreit ist und, dass man sich dann eine glückliche Partnerschaft suchen darf und sich dann selbst die Erlaubnis geben darf.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Bestimmte Glaubenssätze, die einem die Eltern/ Großeltern usw. vermittelt haben oder bestimmte Lebensereignisse, meinetwegen wie: Verlust eines geliebten Angehörigen, können das System stören und vielleicht aus dem Gleichgewicht bringen. Welche Auswirkungen können solche Störungen haben, auf den Einzelnen? Gibt es da psychische Symptome, oder kann sich das auch auf den Körper auswirken?

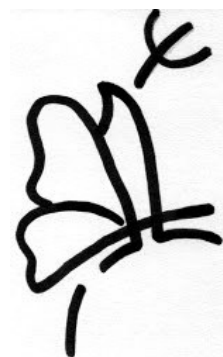
Lampe:

Ja, alles. Ich habe letztens auch eine Aufstellung gehabt, wo eine Frau ihre Mutter noch gehen lassen musste. Es war sehr tränenreich. Es war ein Loslassen. Es war ein Akzeptieren von Sterben und gab eine unheimliche Kraft. Die Frau, die aufgestellt hatte, für sich, merkte einfach hinterher, dass sie ein Gefühl von Kraft bekam, dass die Mutter immer bei ihr ist und sie sie dadurch loslassen konnte, aber im Herzen, wie man so schön sagt, weiterträgt. Und die Trauerarbeit war dadurch viel einfacher. Und die Auswirkungen waren halt vorher, dass sie im Berufsleben eher kein Selbstvertrauen hatte, auch viel Süßigkeiten aß, auch körperliche Auswirkungen, dass sie immer müde war und das hat sich danach gelegt.

Wie kann ich mir so eine Familienaufstellung nun konkret vorstellen, wenn jemand mit einem Problem zu Ihnen kommt?

Lampe:

Ja, also: Ich brauche einen Raum. Möglichst mit viel Platz und dann noch Menschen, die bereit sind, sich für jemanden aufstellen zu lassen. Und dann kommt derjenige mit einem Problem, sagen wir jetzt mal, in der Partnerschaft. Dann weiß ich schon mal, dass derjenige sich selbst aufstellen möchte und auf jeden Fall, dass er den Partner braucht. Und den sucht er sich aus den Leuten, die da sind, geht zu denen hin, schaut denen in die Augen und dann sucht er sich nach einem Impuls jemanden aus und den stellt er dann mit in den Raum auf. Und das geht dann halt nacheinander: Er sich selbst, als Stellvertreter und dann, in dem Falle, der Partner. Dann setzt er sich hin und schaut sich das Ganze von außen an. Und alleine wie die beiden schon mal zueinander stehen, kann man viel ablesen. Dann geht es so weiter, dass die Menschen, die jetzt da stehen auf dem Feld, ihre Gefühle erklären. Das sind Körperwahrnehmungen oder Gefühle, zum Beispiel: *Ich fühle mich hingezogen*. Oder: *Ich habe das Gefühl ich möchte mich umdrehen*. Oder: *Meine Beine sind ganz schwer*. Solche Wahrnehmungen. Die höre ich mir an und dann entsteht etwas daraus, dass man vielleicht etwas braucht. Das kann manchmal ein Gefühl sein, was man noch dazu stellt. Das muss nicht nur eine Person sein. Oder man stellt noch ein Kind auf, weil das vielleicht da mit Auslöser war, an dem Partnerschaftsproblem. Und dann sucht sich derjenige, den nächsten Stellvertreter aus. Das entwickelt sich bis zum Schluss, wo man ein, ich sage jetzt mal nicht unbedingt immer angenehmes Bild hat, aber ein Bild, was sich zum Guten wendet, dass es demjenigen, der aufstellt besser geht. Also, eigentlich geht es allen in dem System besser, dass man sagen kann, das Endbild ist das, was sich einprägen soll, was in nächster Zeit wirken soll, nachwirken.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Das erinnert ja jetzt ein bißchen an „Theater spielen“. Die Gefühle, die in einer solchen Aufstellung aufkommen, zu wem gehören die?

Lampe:

Die Gefühle gehören zu den Personen, die wirklich aufgestellt werden. Man bekommt das immer wieder mit, weil – ich sage mal – Spitznamen auf einmal fallen, die keiner wissen konnte oder Gefühle von Unfällen, wo auf einmal Narben schmerzen, die derjenige ja gar nicht hat oder es ganz stark auf der Schulter irgendwie brennt, weil derjenige Verbrennungen hatte. Es sind Sachen, die derjenige (*der Stellvertreter*) nicht wissen kann. Also, es kommt schon von dem, der da auch aufgestellt wurde.

Ich kann mir vorstellen, dass so eine Arbeit in der Gruppe nicht für jeden geeignet ist. Also, ich persönlich möchte nicht vor jedem meine Probleme vortragen und austragen. Braucht man für die Familienaufstellung wirklich immer eine Gruppe?

Lampe:

Braucht man nicht. Man kann das auch alleine machen, indem man Zettel aufschreibt, dann die Personen da namentlich niederschreibt und sich dann selbst hineinversetzt. Oder es gibt auch Aufstellungen mit Gegenständen, zum Beispiel, man kann alles nehmen, was man in dem Raum hat.

Was ist eigentlich das Wirkprinzip einer Aufstellung? Warum funktioniert das? Gibt es Erklärungsmodelle?

Lampe:

Also, ich habe über wissenschaftliche Studien gelesen, in denen man festgestellt hat, dass man Personen rausgenommen hat und sie ausgetauscht hat, mit anderen Personen und es sich immer wieder, die gleichen Emotionen und die gleichen Körpergefühle, sich entwickelt haben.

Man hat da sozusagen die „Probe auf Exempel“ gemacht.

Für wen ist Familienaufstellung, das Familienstellen geeignet?

Lampe:

Für jedermann und jedefrau. Die jüngste war sechzehn und die älteste ist achtzig.

Was ist das Potential einer Aufstellung? Was kann ich mit einer Aufstellungsarbeit erreichen?

Lampe:

Man kann sich selbst besser verstehen. Man kann die Beziehungen, in denen man steckt, besser verstehen. Und man kann sich selbst ändern. Man kann etwas auflösen, was vielleicht in der Vergangenheit noch bis ins Heute nachwirkt und dadurch kann man einfach ein entspannteres, glücklicheres Leben führen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Sie sagten im Vorgespräch, die Leute gehen mit einem „Bild“ nach Hause, mit einem bestimmten Bild, was sich einprägt. Was bedeutet das?

Lampe:

Ja, dieses Bild, zum Beispiel, bei der Dame, die ihre Mutter losgelassen hat, die gestorben war, die hat das sehr lange mit sich herumgetragen und in dieser Trauer steckte sie einfach fest. Und es war für sie hinterher einfach dieses Bild, dass die Mutter hinter ihr steht und ihr Kraft gibt, war für sie etwas Befreiendes und Kraftspendendes. Also, dass sie in ihrem Leben, wenn sie jetzt weiter durch das Leben geht, einfach die Kraft von ihrer Mutter auch nutzen kann. Vorher hat sie sich einfach nur allein gefühlt.

Buch-Tipp:

„Lexikon des Familienstellens und der systemischen Aufstellungsarbeit“, Pierre Frot, Schirner Verlag

Gast:

Sylvia Lampe
Psychologische Beraterin
Familienaufstellung & Kinesiologie
Sollingweg18
30851 Langenhagen
Tel.: 0170 – 41 77 996
E-mail:SylviaLampe@t-Online.de

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.