

Aufstellungen in Eigenregie

param

Gabriele A. Petrig

Aufstellungen

in Eigenregie

Anleitung zur Selbsthilfe

param

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Beschreibungen und Anleitungen in diesem Buch sind zur Selbsthilfe gedacht und ersetzen keine medizinische, psychologische, psychotherapeutische oder sonstige Therapie oder Behandlung. Der Leser ist vielmehr aufgefordert, sich seine eigene Meinung zu bilden und ggf. fachlichen Rat einzuholen. Autor und Verleger schließen ausdrücklich jegliche Haftung aus, die von den Darlegungen in diesem Buch abgeleitet werden soll.

Copyright © 2011 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
unter Verwendung eines Fotos von Astrid Pötsch-Reinhardt

Satz und Layout ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-279-4

www.param-verlag.de

Einleitung	7
Familienstellen im Überblick	9
Das Familiensystem	12
Prägungen durch unsere Familie	13
Die Ordnungen in Familiensystemen.	21
Die Bindung	21
Die Zugehörigkeit	21
Der Vorrang der Früheren	22
Der Ausgleich von Geben und Nehmen	22
Die neuen Ordnungen in Familien	23
Praxisteil	25
Das wissende Feld.	28
Durchführung einer Aufstellung	30
Positionen verändern.	36
Rituale zur Lösung	36
Verbindung mit der violettfarbenen Flamme	39
Das Lösungsbild	39
Muster-Aufstellungen	42
1 <i>Lebensweg</i>	43
2 <i>Ziel</i>	47
3 <i>Geld</i>	50
4 <i>Versöhnung</i>	54
5 <i>Seelenbotschaft</i>	61
6 <i>Verstand-Gefühl-Seele</i>	64
7 <i>Beziehung</i>	67
8 <i>Beziehungswunsch</i>	73
9 <i>Beruf</i>	77
10 <i>Versöhnung mit den Eltern</i>	80
11 <i>Den eigenen Platz in der Familie einnehmen</i>	85
12 <i>Versöhnung mit den Ahnen</i>	88
Bodenanker	97

*Alles,
was nicht Liebe ist,
ist Illusion.*

Einleitung

Als ich vor vielen Jahren mein erstes Aufstellungsseminar besuchte, wusste ich sofort, dass Familienstellen meinen weiteren beruflichen und privaten Weg begleiten würde. Die Klarheit der vorgegebenen Ordnungen und deren Wirkung begeisterten mich schon damals und so ist es noch heute. Neben den vielfältigen Lösungen, die sich in Aufstellungen auftun, ist es vor allem der verantwortungsbewusste und respektvolle Umgang miteinander, den ich als wertvolle Basis dieser Arbeit erfahre.

Seit Mitte der 90er Jahre arbeite ich selbst mit den verschiedenen Arten systemischer Aufstellungen und konnte mit meinen Seminar- und Ausbildungsteilnehmern neue Arten von Aufstellungen und vielfältige Möglichkeiten der Anwendung entwickeln. Diese Anleitung, wie man Aufstellungen für sich allein durchführen kann, entstand aus dem Wunsch heraus, Menschen, die an sich und ihren zwischenmenschlichen Beziehungen arbeiten möchten, eine Möglichkeit zur Selbsthilfe zu geben. Wenn meine Klienten die systemische Aufstellungsarbeit kennen gelernt haben, sind sie oft begeistert davon und wollen die Methode gerne weiterhin für ihr persönliches Wachstum nutzen, ohne immer gleich ein Seminar zu besuchen. Ich möchte aber auch Kolleginnen und Kollegen inspirieren, diese Variante einzusetzen und weiterzugeben.

Die Aufstellungen in diesem Buch können Ihnen helfen, mehr über sich selbst und die verborgenen Strukturen zu erfahren, die in Ihrem Inneren wirken. Die Methode dient der persönlichen Weiterentwicklung und soll Ihnen helfen, neue Einsichten für Ihr Leben zu gewinnen. Sie zeigt einen Weg, wie Sie eigene und übernommene Begrenzungen erkennen und hinter sich lassen können. Die dadurch gewonnene Freiheit lässt mehr Handlungsspielraum in Ihrem Leben zu, gestaltet es selbstbestimmter und zufriedener und lässt Sie immer deutlicher erkennen, wer Sie wirklich sind.

**die verborgenen
Strukturen,
die in Ihrem
Inneren wirken**

Wir alle kommen in unserem Leben immer wieder an Grenzen, sei es im persönlichen Bereich, in der Partnerschaft oder im Berufsleben. Das Gute daran ist, dass deren Überwindung eine Herausforderung für uns ist und uns wachsen und erblühen lässt, wenn wir uns ihr stellen. Leben ist ein ständiger Wandel, das erleben wir täglich. Ein Tag geht und wird zur Nacht. Die Zeit scheint immer schneller zu vergehen, das kann beispielhaft dafür stehen, dass auch unser persönliches Wachstum immer rasanter voranschreitet.

Diese Methode ersetzt sicherlich nicht eine Aufstellung bei einem erfahrenen Seminarleiter oder einer erfahrenen Seminarleiterin in einer Gruppe, bei der Sie die Möglichkeit haben, neben einer eigenen Aufstellung auch als Darsteller in anderen Aufstellungen mitzuwirken. Diese tiefgreifende Erfahrung ist nur in einer Gruppe möglich.

Sie können hindernde Strukturen in Ihrem Leben erkennen, damit in Versöhnung kommen und dem Weg Ihres Herzens folgen. Durch die Auflösung der Verstrickungen mit Familienmitgliedern eröffnen sich neue Wege in Freiheit und doch eingebunden in etwas Größeres. Die Lösung existiert in uns, wir dürfen uns von ihr finden lassen.

Wir befinden uns in einer Zeit großer persönlicher und globaler Veränderungen. Das hat natürlich auch Einfluss auf unsere Beziehungen und damit auf die seit Jahrtausenden gültigen Ordnungen, die in uns wirken, die uns geprägt haben und die wir leben. Ich gehe in einem späteren Kapitel auf die neuen Ordnungen ein, die sich jetzt Stück für Stück zeigen, erkannt und gelebt werden wollen. Es wird ein fließender, jedoch überraschend schneller Übergang sein und wir können uns darauf vorbereiten. Indem wir nach und nach mit uns selbst und unserem Umfeld in Frieden kommen, erwächst der Raum für das Neue.

Familienstellen im Überblick

Die Methode der systemischen Aufstellung wurde in den letzten zwanzig Jahren sehr bekannt und hat sich schnell verbreitet. Bert Hellinger hat durch das Familienstellen viel Bewegung in die therapeutische Szene gebracht. Ihm ist es maßgeblich zu verdanken, dass diese Methode so schnell bekannt wurde und sich weltweit ausweiten konnte. Die Ordnungen in Familien, auf denen das Familienstellen aufbaut, sind übertragbar auf andere Lebensbereiche und Systeme.

Viele Menschen konnten sich durch eine Familienaufstellung und die damit verbundenen Einsichten mit sich selbst und ihrem Umfeld versöhnen. Friede beginnt in der eigenen Seele. Wir müssen bei uns selbst anfangen, im eigenen Inneren, in der eigenen Familie. Das ist nicht immer ein einfacher Weg. In einer Aufstellung stellen wir uns allem, was in unserer Familie wirkt. Das Schwere, das Leid, das Schmerzvolle, das Verborgene, die Familiengeheimnisse, eine Schuld, die vielleicht über viele Generationen nicht anerkannt wurde und deren Last und Leid von einer Generation zur anderen weitergegeben wurde. Man weiß vorher nie, was sich in einer Aufstellung zeigt, was ans Licht kommen und erlöst werden will.

Wir dürfen uns nicht zu richten anmaßen, was für Schicksale und Ereignisse sich auch zeigen mögen. Dabei ist wichtig, die Würde aller zu achten, Täter wie Opfer, das Besondere an ihnen. Und wir müssen ihnen ihr Schicksal und ihre Schuld zumuten, dürfen ihnen die Verantwortung und die Folgen nicht abnehmen, denn auch das gehört zu ihrer Würde.

Ebenso haben alle ihren Platz in der Familie, auch die Bösen, auch die, die uns vielleicht Schlimmes angetan haben, die wir gerne anders haben oder gehabt hätten. Das ist oft eine große Herausforderung, die tiefer innerer Einsichten bedarf und Demut vor dem Leben, dem Schicksal und dem Menschsein an sich. Dieser Mut wird am Ende jedoch belohnt und führt dazu, alle Familienmitglieder als gleichberechtigt anzuerkennen. Das macht uns frei. Wir lassen dann jegliche Bewertung und Verurteilung los, geben

allen einen Platz in unserem Herzen und haben somit die Chance, dass die Liebe wieder frei fließen kann, nach hinten zu den Familienmitgliedern die vor uns da waren und nach vorne zu denen, die nach uns kommen.

Wir schaffen für kommende Generationen ein freies Feld der Achtung, in dem sich jeder seiner Fähigkeiten und Gaben gemäß entfalten kann, ohne die Bürde und Einschränkungen der vorherigen Generationen mitzutragen, denn oft leben wir noch uralte festgefahrene Strukturen und Familienmuster, ohne dass es uns bewusst ist. Seit Äonen werden die Erfahrungen von Leid und Kampf und damit die Leidens- und Opferprogramme von einer Generation an die nächste weitergegeben.

mit sich selbst und seinem Um- feld versöhnen

Allein die Folgen der beiden Weltkriege sind immens und es gibt kaum eine Familie in unserem Land, die nicht in irgendeiner Weise davon betroffen wäre. In den letzten Jahren gab es in fast jedem meiner Seminare mindestens eine Aufstellung, die den Krieg und seine Folgen zum Thema hatte. Seien es die männlichen Ahnen, die an die Front mussten, die töten mussten oder selbst getötet wurden, die unter den schlimmsten Bedingungen in Gefangenschaft kamen. Seien es die Ahnen oder die jüdischen Vorfahren, die in Lagern misshandelt und umgebracht wurden. Seien es die Frauen, die von Soldaten geschändet wurden. Seien es die Kinder, die in ihrer vollkommenen Unschuld den Tod fanden. Die Witwen, die alleine zurückblieben, und die Kinder, die ohne Vater aufwuchsen. Die vielen Familien, die aus ihrer Heimat vertrieben wurden, die alles verloren haben und unter den demütigenden Bedingungen der Flucht und danach auch ihre menschliche Würde verloren. Das alles sind unsere Ahnen und diese Schicksale wirken in unseren Familien, dem Kollektiv und in jedem Einzelnen. Wir dienen niemandem, wenn wir das Schlimme ausklammern oder mittragen oder uns weiterhin Jahrzehnte lang dafür schuldig fühlen. Nein, die Schicksale wollen anerkannt, gewürdigt und damit erlöst werden. Dann können wir die Kraft unserer Familie wieder spüren, die Kraft und die Würde, die aus dem Schlimmen und dem Leid erwächst und die uns Dankbarkeit spüren lässt, dass wir jetzt in einer anderen Zeit leben und andere Chancen haben. Wir können nach vorne schauen in unser eigenes Leben und mit Freude unseren Lebensweg mit all seinen Möglichkeiten gehen.

Unsere Generation hat die Möglichkeit, dieses Leid und die damit verbundenen Einschränkungen aufzulösen, damit es nicht mehr an unsere Kinder weitergegeben wird. Wir brauchen nicht mehr »mitzuleiden« und die Schuld unserer Väter zu tragen, so wie es in der Bibel steht: Die Söhne tragen die Schuld ihrer Väter bis ins siebte Glied. Wir brauchen auch nicht mehr zu kämpfen. Wir haben die Möglichkeit, die Verstrickungen zu lösen, das Ausgeschlossene hereinzuholen, das Getrennte zu verbinden, das Verletzte zu heilen. Wir können uns neu entscheiden, für die Öffnung unserer Herzen, damit die darin verborgene Liebe wieder frei fließen kann. Wir haben die große Chance, neue Ordnungen in unser Leben zu bringen. Neue Ordnungen der Liebe, einer Liebe, die auf Freiheit beruht, ohne Bedingungen, ohne Forderungen, ohne Verträge und Besitzanspruch. Eine Liebe, die nichts fordert, außer, dass sie gelebt werden will.

Vielleicht ist es das erste Mal in der Geschichte der Menschheit, dass wir diese Gelegenheit haben, dass uns eine Veränderung ermöglicht wird, die gerade ihren sicht- und spürbaren Anfang nimmt und die uns ein Leben hier auf der Erde ermöglicht, wie wir es uns in unseren kühnsten Träumen nicht vorstellen können. Wir können einen völlig neuen Weg des Miteinanders gehen. Doch bevor wir die Tür der vergangenen Erfahrungen hinter uns schließen, um einen neuen Lebensraum zu entdecken, ist noch einiges an Klarheit, Versöhnung und Heilung nötig. Unser physischer Körper, unsere Zellen, unsere feinstofflichen Körper und die DNA sind noch nicht in der Lage, all die neuen Muster und Programme aufzunehmen. Zudem ist unsere »Festplatte«, sprich unser Gehirn, noch zu begrenzt, denn unser Bewusstsein nutzt bislang nur etwa zehn Prozent unseres eigentlichen Potenzials. Es gibt viele Möglichkeiten der Erweiterung und der körperlichen und geistigen Unterstützung, um für das erweiterte Bewusstsein ein Resonanzfeld zu schaffen. Ich werde später noch darauf eingehen.

Mit den nachfolgend vorgestellten Aufstellungen und Übungen können Sie eine neue Ordnung in Ihrem Inneren und somit auch im Außen herstellen. Sie können überholte und hindernde Bindungen und Prägungen erkennen und in Dankbarkeit zurücklassen, um sich vollkommen neu auszurichten. Erkennen Sie das Spiel des Lebens und welche Rolle Sie darin spielen, fällt es Ihnen leichter, einen neuen Standpunkt einzunehmen.

Wenn Sie diese Anregungen umsetzen wollen, ist es von Vorteil, wenn Ihnen das systemische Denken und die Ordnungen in Systemen nicht vollkommen fremd sind. Deshalb werde ich nachstehend näher darauf eingehen. Zudem ist die Bereitschaft zur Veränderung notwendig und die Entscheidung, alles zur Heilung freizugeben, was dem Leben nicht mehr dient. Damit haben Sie eine gute Voraussetzung, hindernde Muster, Verstrickungen und einengende Programme hinter sich zu lassen, neue Lebenswege mit Achtung und Selbstliebe zu gehen und respektvolle Beziehungen ohne die bekannten Machtspiele zu leben.

Das Familiensystem

Ein System ist ein Verbund von Elementen, die aufeinander bezogen sind und sich wechselseitig beeinflussen. Sie sind sinn- oder zweckgebunden und grenzen sich dadurch von anderen Systemen ab. Auch unsere Familie ist ein solches System. Systeme haben bestimmte Strukturen, Muster und Ordnungen. Diese Gesetzmäßigkeiten müssen eingehalten werden, um das Funktionieren und den Bestand des Systems zu sichern. Die einzelnen Teile beziehungsweise Mitglieder sind auf sichtbare und auch unsichtbare Art und Weise miteinander verbunden. Das System, das sie bilden, kann neben anderen Systemen existieren oder mit ihnen verbunden sein.

So ist jeder Mensch eingebunden in seine Familie und Sippe, in das Land, in dem er geboren ist, seine Religion und Kultur. Der Einzelne gehört also mehreren Systemen an und richtet sich in entsprechenden Situationen oder Zusammenhängen nach den vom jeweiligen System vorgegebenen Ordnungen und Strukturen. Das sichert ihm die Zugehörigkeit und er hat ein »gutes Gewissen«, wenn er diesen Ordnungen folgt. Die Zugehörigkeit zur Familie ist von großer Bedeutung. Sie ist seit Millionen von Jahren in unseren Zellen gespeichert, weil sie überlebenswichtig war. Zu Urzeiten war es nur in einer Gruppe – also in einem System – möglich zu überleben. Soziale und ökonomische Strukturen haben den Schutz einer größeren Gruppe zum Überleben notwendig gemacht.

Jeder Einzelne ist Teil eines großen Ganzen. So wie ein Tropfen Wasser Teil des Meeres und mit ihm verbunden ist und jeder Tropfen auf andere

Tropfen eine bestimmte Wirkung hat, ob er es will oder nicht, sind auch wir Menschen, jeder mit seiner eigenen Individualität, in etwas Größeres eingebunden. Ob wir es wollen oder nicht, ob es uns bewusst ist oder nicht, das spielt dabei keine Rolle. Innerhalb dieses Größeren, Bert Hellinger nennt es »die große Seele«, haben wir viele Möglichkeiten und auch viele Grenzen.

Schaue ich daher nur auf mich selbst, habe ich einen kleinen Ausschnitt eines großen Bildes. Nehme ich aber meine gesamte Familie, die Lebenden und die Verstorbenen, meine Ahnen hinzu, ergibt es ein größeres Bild. Ich sehe mich dann als Teil dieses Systems, in dem ich mit allen anderen in Beziehung stehe. Doch auch dieses Familiensystem ist wieder nur Teil eines größeren Systems. Ich kann also noch weiter blicken, in mein Dorf, die Stadt in der ich wohne, in das Land, die Kultur, die mich geprägt hat, mit allem und allen bin ich verbunden. Alle Menschen, alles Leben auf dem Planeten ist miteinander verbunden.

Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, der Flügelschlag eines Schmetterlings in China habe Auswirkung in Europa. Das geht darauf zurück, dass alles mit allem verbunden ist. Es gibt inzwischen überraschende Entdeckungen, die beweisen, dass wir einen Ur-Code in unseren Zellen haben, den sogenannten Gott-Code,¹ der uns alle miteinander verbindet. Somit ist die Menschheit eine große Familie.

Wir alle beeinflussen uns gegenseitig. Wenn wir daher mit uns und unserer Familie in Frieden kommen, leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Frieden in der Welt. Zudem schaffen wir ein Resonanzfeld des Friedens und ziehen ähnliche Energien an.² So ist die Aussöhnung mit sich und der Friede im Inneren eines jeden Menschen eine Voraussetzung für den Frieden in der Welt.

Prägungen durch unsere Familie

Beziehungen prägen uns, das ist hinreichend bekannt. Jede Begegnung mit einem Menschen hinterlässt Spuren und verändert uns. Wir sind nicht mehr der oder die Gleiche wie vorher. Besonders prägen uns natürlich die

¹Braden, Gregg: The God Code. Das Geheimnis in unseren Zellen. Burgrain 2006²

²s. a. Franckh, Pierre: Das Gesetz der Resonanz. Burgrain 2009

Menschen, mit denen wir eng verbunden sind und mit denen wir lange Zeit zusammenlebten. Das ist in besonderem Maße unsere Familie und das familiäre Umfeld, also Eltern, Geschwister, Großeltern, Onkel, Tanten, später dann auch der Partner, die Partnerin und so weiter. Selbst wenn wir nicht bei unseren leiblichen Eltern aufwachsen, haben die Ordnungen unserer Herkunftsfamilie über die emotionalen Gene großen Einfluss auf uns. Das heißt, es gibt Strukturen, die uns vorgegeben sind, mit denen wir verwoben sind, die uns oft noch nicht einmal bekannt sind und ob sie uns dienen oder im Leben hindern, ist zunächst einmal nicht von Bedeutung.

Diese Strukturen wirken unbewusst und sind von außen nicht sichtbar oder zu erklären. Sie steuern uns wie ein unsichtbares Navigationssystem, das programmiert wurde und uns in eine Richtung führen kann, die wir für uns gar nicht vorgesehen haben. Erkennen wir die Programmierungen, können wir sie verändern und unser Navigationsgerät auf unsere eigenen Ziele einstellen. Sie kennen vielleicht die freundliche Ansage der weiblichen Stimme: »Bitte wenden Sie jetzt.« Sie fahren mit hoher Geschwindigkeit auf der Autobahn und die Dame fordert Sie einfach auf: »Bitte wenden Sie jetzt.« Kommt das öfter vor, ärgern Sie sich vielleicht und zweifeln an der Programmierung oder der modernen Technik. Auf einer Autobahn kann ich nicht wenden, so ein Quatsch.

Manchmal in unserem Leben bekommen wir von unserem inneren Navigationsgerät, unserem Herzen, den Hinweis, unsere Richtung zu ändern. Es hat nicht die laute Stimme dieser Dame im Auto, es spricht leise zu uns und wenn wir es hören wollen, müssen wir zur Ruhe kommen und in die Stille gehen. Wir dürfen uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen Gehör schenken. Es ist oft so viel leichter, für andere da zu sein, als für sich selbst.

Unsere Herzensstimme wird jedoch nicht müde, sich Gehör zu verschaffen. Sie meldet sich immer und immer wieder. Egal, welche Richtung wir in unserem Leben auch einschlagen oder welche Umwege wir gehen, sie gibt uns immer wieder die Richtung vor, vorausgesetzt, wir wollen sie hören. Wenn wir uns permanent weigern, auf die Stimme unseres Herzens zu hören, bittet sie schließlich unseren Körper um Hilfe. Er unterstützt sie, indem er durch eine Krankheit oder ein anderes Ereignis zeigt, dass es Zeit ist umzukehren. Wir haben also jederzeit die Möglichkeit, auf unser Inneres zu hören und dann auch danach zu handeln.

Wir lernen, besonders im Kindesalter, am meisten durch Nachahmen. Natürlich kommen noch andere Lernquellen und Einflüsse hinzu. Es gibt jedoch noch eine andere Instanz, der wir folgen und die einen Einfluss auf uns hat, und die ist unbewusst. Sie gibt uns eine Richtung im Leben vor, die wir uns oft selbst nicht erklären können. Wir fragen uns dann manchmal, woher ein bestimmtes Verhalten wohl kommen mag. Mit unserem Verstand können wir es nicht erklären und auch nicht verändern. Das sind die unsichtbaren Verbindungen mit unserer Familie und der Sippe.

Diese Bindungen prägen uns und geben uns einen Weg vor, der uns blind in eine Richtung gehen lässt, die oft nichts mehr mit unseren eigenen Vorstellungen vom Leben zu tun hat. Das sind die sogenannten unheilvollen Bindungen oder Verstrickungen, die unbewusst tief in uns wirken und die uns leiten. Besondere Strukturen können in einer Sippe über viele Generationen hinweg wirken. **Bindungen prägen uns** Besonders wenn es schwere Schicksale und dramatische Ereignisse in einer Familie gegeben hat, können sich die daraus ergebenden Folgen über sechs, sieben Generationen hinweg auswirken. Meist kennen wir das ursprüngliche Ereignis gar nicht mehr, weil das Schlimme oft als Geheimnis gehütet und wenig darüber weiter erzählt wird. Die Wirkung jedoch bleibt, ob wir es wissen oder nicht. Es entsteht in der Sippe ein Ungleichgewicht und es drängt die Nachkommen unbewusst dazu, einen Ausgleich zu schaffen.

Ein Beispiel: Eine Frau, 43 Jahre alt, kommt zu einer Aufstellung mit dem Anliegen, dass sie es nicht schaffe, sich auf eine Beziehung mit einem Mann wirklich einzulassen. Sie hat bisher nur wenige Beziehungen gehabt. Aus einer ist ihre jetzt 13-jährige Tochter hervorgegangen, die sie alleine großzieht, weil der Vater des Kindes anderweitig gebunden ist. Bei ihren Geschwistern sei es ähnlich. In ihrer Herkunftsfamilie gab es immer wieder Situationen, in denen die Frauen alleine zurückblieben, sei es durch den frühen Tod des Großvaters und auch des Urgroßvaters, durch Scheidung oder durch sonstige Unglücksfälle. Die Frauen blieben mit den Kindern alleine zurück. Es waren starke und tapfere Frauen, die sich um die Familie und deren Wohlergehen kümmerten. Allen gemeinsam war, dass sie keine Beziehungen mehr zu einem Mann eingingen.

In den letzten Jahren hat diese Frau schon viele unbewusste Bindungen an das Schicksal der Frauen in ihrer Familie gelöst. An ihrer Situation jedoch ändert sich wenig. Ich schlage ihr eine Generationen-Aufstellung vor, um zu schauen, ob es in der Sippe ein Ereignis gab, das damit in Zusammenhang steht.

Sie stellt fünf Generationen auf, eine Person stellvertretend für jede. Die Generationen werden in einer Reihe hintereinander aufgestellt. Ihre Stellvertreterin steht davor und schaute sie an: die Eltern-Generation, dahinter die Großeltern-Generation, dann die Urgroßeltern-Generation. Bis zu diesen Ahnen gibt es noch Informationen über deren Schicksal. Weiter nach hinten weiß sie nichts mehr. Dahinter steht die Ururgroßeltern-Generation und dahinter die Urururgroßeltern-Generation, zeitlich etwa Ende des 18ten Jahrhunderts.

Die Darstellerin der fünften Generation kann kaum stehen, senkt den Kopf und sagt: »Das war so schlimm, das war so schlimm, das war so schlimm.« Sie schaut nach hinten und fängt an zu weinen. Ich stelle noch eine Person für die sechste Generation dazu. Sie muss die Augen schließen und sagt: »Das ist so schlimm. Ich kann es mir nicht anschauen. Und ich darf es nicht sagen. Wir alle dürfen es nicht sagen. Wir tun so, als wäre nichts passiert, das Leben muss ja weitergehen.«

Die Darstellerin meiner Klientin geht langsam nach hinten zu der sechsten Generation und bittet sie: »Bitte helft mir, ich leide mit euch, seit so langer Zeit leiden wir alle mit. Bitte gebt das Ereignis zur Heilung frei.«

Sie schauen sich in die Augen. Lange Zeit geschieht nichts. Dann stelle ich eine Person für das Ereignis dazu. Die Darstellerin der sechsten Generation schaut sehr lange auf das Ereignis und sage dann: »Ja, es darf jetzt sein, du darfst sprechen.« Dann fängt sie an wahrzunehmen, was vor so langer Zeit geschah und seitdem gehütet wurde. Das wissende Feld öffnet sich, um ein Familiendrama zur Heilung freizugeben.

Die Familie lebte damals auf einem Hofgut und wurde von durchziehenden Soldaten überfallen. Die Frauen und Kinder waren mit den Greisen alleine auf dem Hof und dem Überfall schutzlos ausgeliefert.

Mit geistigen Heilmethoden transformiere ich die traumatisierte Familie. Viel Heilenergie ist notwendig, um die immer noch in der Schocksituation steckenden Seelen zu heilen. Dann gehe ich von Generation zu

Generation und transformiere die Folgen dieses Ereignisses. Die Darsteller können dann auch erkennen, was sich durch dieses Drama an Glaubenssystemen und Strukturen in den nachfolgenden Generationen manifestiert hat. Einige der Glaubenssätze haben sich aufgrund des Überfalls gebildet, weil die Frauen der männlichen Gewalt hilflos ausgeliefert waren, einige, weil die eigenen Männer nicht da waren, um die Frauen, Kinder und Greise zu beschützen:

- Männer sind gefährlich.
- Man muss sich vor Männern verstecken, sonst tun sie einem Gewalt an.
- Hilflosigkeit Männern gegenüber.
- Angst vor körperlicher Gewalt.
- Misstrauen gegenüber Männern.
- Wenn man sie wirklich braucht, sind sie nicht da.
- Wut, ausgeliefert zu sein.
- Ich brauche keinen Mann mehr.
- Ein Mann bringt den Frauen nur Unglück.
- Männer muss man verachten.

Das sind nur einige der Glaubenssätze, die sich durch dieses Ereignis gebildet haben. Jede Generation erlöst einen Teil des Schlimmen und fügt etwas Neues hinzu. Das kann erneut ein Trauma sein oder eine positive Struktur, welche die gesamte Familie verändert. So verändern sich die schlimmen Ereignisse mit der Zeit. Man sagt, dass jede Generation etwa zehn Prozent Heilung in die Strukturen der Sippe bringt und ebenso viel an neuen, fortschrittlichen Strukturen. Das kann zum Beispiel ein achtingvoller Umgang miteinander sein, den ein Familienmitglied aufgrund positiver Erfahrungen einbringt und der dann ebenfalls an die nächste Generation weitergegeben wird.

Bei dieser Klientin wirkten noch einige Glaubenssätze, die mit den von mir entwickelten Mentalen Energiekorrekturen umgewandelt werden konnten. Die Korrektur von Glaubensmustern ist als Nacharbeit einer Aufstellung äußerst sinnvoll, weil in einer Aufstellung zwar die Verstrickungen gelöst werden, nicht immer jedoch alle Folgen, die eine Verstrickung über Jahre oder Jahrzehnte hinweg hinterlassen hat. Zudem ist es nach Auflösung der Glaubenssätze hilfreich, sich neue Ziele zu setzen und neue

positive Programme in das eigene und somit auch in das System der Familie zu integrieren. Damit erschaffen wir uns selbst und unseren Nachkommen ein leichteres Leben voller Freude und Glück.

Mentale Energiekorrekturen sind eine Methode, mit der hindernde Glaubenssätze umgewandelt werden. Mit dem kinesiologischen Muskeltest werden die Glaubenssätze aufgespürt und mit der geistigen Absicht umgewandelt. Das ist sehr einfach zu erlernen und im Alltag anzuwenden. Zu dieser Methode gibt es Testprotokolle für die Bereiche Beziehung/Sexualität, Beruf/Finanzen, Körper/Gesundheit, spirituelles Wachstum/Lebensaufgabe.

Wie entstehen Verstrickungen?

Wir werden in unsere Herkunftsfamilie hineingeboren und davon werden unsere Beziehungen und ein großer Teil unseres weiteren Lebens bestimmt. Die Zugehörigkeit zu unserer Familie sichert uns das Überleben, sie dient unserer Entfaltung und Entwicklung, sie fördert und fordert uns gleichzeitig. Unsere Familie ist die Projektionsfläche für unser Wachstum. Wir fügen uns ein mit allem was uns ausmacht und diese erste Bindung wird als Liebe erlebt.

Durch diese Bindungsliebe gehören wir dazu, egal was uns in dieser Gruppe auch widerfährt. Die Familie ist zuerst einmal das einzige, das wir von dieser Welt kennen lernen. Diese erste Bindung geht so tief, dass wir sogar bereit sind, unser persönliches Glück und unser Leben dieser Bindung zuliebe zu opfern. Tief im Inneren spüren wir, welche Bedingungen uns in dieser Familie die Zugehörigkeit sichern, und richten uns nach ihnen, erkennen sie als »richtig« an.

Das Sippengewissen wacht über die Einhaltung der Bedingungen und es reagiert auf alles, was die Bindung fördert oder auch gefährdet. Wir haben dann ein gutes Gewissen, wenn wir im Einvernehmen mit den Werten unserer Familie handeln. Auch wenn wir dabei selbst Schaden erleiden, richten wir uns danach. Die Zugehörigkeit hat oberste Priorität, ihr werden persönliche Ziele untergeordnet. Wir haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir von den Bedingungen der Familie abweichen oder befürchten

Praxisteil

Diese Anleitung zeigt Ihnen, wie Sie ohne fremde Hilfe zu Hause Aufstellungen für sich selbst durchführen können. Natürlich können auch Berater, Therapeuten und professionelle Aufsteller dieses Material in ihrer Arbeit einsetzen. In erster Linie ist es jedoch zur Selbsthilfe gedacht.

Das Familienstellen wurde ursprünglich als Gruppenmethode entwickelt und in Seminaren durchgeführt. Wer in einem Seminar ein Problem für sich klären möchte, schildert dem Aufstellungsleiter sein Anliegen. Dieser legt fest, ob die Herkunftsfamilie oder die Gegenwartsfamilie aufgestellt wird und welche Personen der Familie für die Aufstellung benötigt werden.

Zur Herkunftsfamilie gehören wir selbst, unsere Eltern, unsere Geschwister, auch Totgeborene und früh verstorbene Geschwister, Fehlgeburten und abgetriebene Kinder. Ebenso gehören frühere Partner der Eltern sowie Kinder aus früheren Beziehungen, lebende, verstorbene oder weggegebene Kinder dazu. Weiter gehören die Großeltern, die Urgroßeltern, die Ururgroßeltern und letztendlich nach hinten die gesamte Ahnenreihe dazu.

**Herkunfts-
familie**

Zur Gegenwartsfamilie gehören wir selbst, der Partner oder die Partnerin, die gemeinsamen Kinder, auch hier lebende wie toten, die weggegebenen oder abgetriebenen Kinder und die Fehlgeburten. Auch eigene frühere Partner sowie die daraus geborenen oder totgeborenen Kinder gehören zur Gegenwartsfamilie.

**Gegenwarts-
familie**

Dann sucht man sich aus dem Kreis der Seminarteilnehmer Stellvertreter für sich selbst und für die eigenen Familienmitglieder aus und gibt jeder Person im Raum einen Platz. Das heißt, man führt nacheinander die einzelnen Stellvertreter, auch Darsteller genannt, an eine Stelle, die man als richtig empfindet. Die Darsteller stehen dann stellvertretend für

Familienmitglieder. So entsteht im Außen ein Bild, das man innerlich von der Situation oder der Familie hat. Je nach Problemstellung entscheidet der Leiter oder die Leiterin, welche Form der Aufstellung im individuellen Fall am besten geeignet ist. Er führt durch die Aufstellung und findet eine gute Lösung für die Person, die aufgestellt hat.

Das besondere beim Aufstellen ist, dass die Darsteller, sobald sie als Stellvertreter in einer Position stehen, die Wahrnehmung und die Empfindung der Person spüren, für die sie stehen, ohne dass sie irgendwelche Informationen dafür benötigten. Das ist immer wieder überraschend. Es ist dieses Phänomen, das die Methode des Aufstellens auszeichnet. Es ist auch beim Aufstellen in Eigenregie zu spüren. Die wahrgenommenen Informationen geben recht schnell Einblick in das, was unbewusst bei dem jeweiligen Fragethema wirkt. So kann mit dieser Methode Unbewusstes sichtbar und spürbar gemacht werden und so zu einer Lösung beitragen.

Neben der Familienaufstellung gibt es sehr viele verschiedene Formen von Aufstellungen. In den letzten Jahren hat sich diese Methode weiterentwickelt und wird zunehmend auch im beruflichen Kontext, sowie in Firmen und Unternehmen eingesetzt. Diese Form der Aufstellung nennt man Organisationsaufstellung. Ebenso bieten Strukturaufstellungen neue Möglichkeiten, abstrakte Elemente im familiären wie außerfamiliären Bereich aufzustellen. Dabei ist es möglich, eigene Glaubenssätze, hindernde Strukturen, Krankheiten, Ängste oder persönliche Blockaden in bestimmten Lebensbereichen aufzustellen. Generell ist es möglich, jedes Thema oder jede Fragestellung aufzustellen und Erkenntnisse darüber zu gewinnen, was in der Tiefe wirkt und was zu einer guten Lösung beiträgt.

In den zwölf hier beschriebenen Aufstellungen sind die Themen vorgegeben. Ich habe aufgrund meiner langjährigen Arbeit mit Aufstellungen

Bodenanker jene ausgewählt, die erfahrungsgemäß viele Menschen beschäftigen und für die entsprechend häufig Klärungsbedarf besteht. Dafür stehen Ihnen 22 Karten zur Verfügung, die mit Nummern und Bezeichnungen versehen sind. Diese Karten bezeichne ich als Bodenanker. Die Bodenanker dienen als Stellvertreter für Personen oder abstrakte Elemente, die in einer Aufstellung benötigt werden. Sie werden auf dem Boden ausgelegt und zwar so, wie es Ihrem inneren Bild

der Situation oder der Familie entspricht. Der Pfeil auf dem Bodenanker bezeichnet die Blickrichtung.

Möchten Sie ein Problem für sich klären und finden keine der nachfolgenden Aufstellungen passend, so entwerfen Sie Ihre eigene Aufstellung und stellen sich die dafür benötigten Bodenanker selbst her. Schreiben Sie dazu den Namen auf ein Blatt Papier und zeichnen den Richtungspfeil dazu. So können Sie selbst zusätzliche Bodenanker herstellen und alle möglichen Aufstellungen ausprobieren. Sie können auch in den nachfolgend beschriebenen Aufstellungen zusätzlich hergestellte Bodenanker verwenden, falls sich das für Sie als nützlich erweist.

Manchmal ist es auch kraftvoll, die Bodenanker 1 und 2, Vater und Mutter, als Unterstützung in eine Aufstellung hineinzunehmen, auch wenn diese Positionen in der vorgegebenen Aufstellung nicht aufgelistet ist. Suchen Sie sich die beiden Bodenanker heraus und legen sie an eine Stelle auf dem Boden, die sich gut für Sie anfühlt. Sie nehmen damit die Energie von Vater und Mutter mit in die Aufstellung. Probieren Sie immer wieder kreativ neue Varianten aus.

Die Aufstellungen

1 Lebensweg	43
2 Ziel	47
3 Geld	50
4 Versöhnung	54
5 Seelenbotschaft.	61
6 Verstand-Gefühl-Seele.	64
7 Beziehung	67
8 Beziehungswunsch	73
9 Beruf	77
10 Versöhnung mit den Eltern.	80
11 Den eigenen Platz in der Familie einnehmen.	85
12 Versöhnung mit den Ahnen	88

Die Bodenanker für diese Aufstellungen sind am Ende des Buchs beigeheftet.

Bodenanker

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 Vater | 12 verborgener Gewinn |
| 2 Mutter | 13 Familie |
| 3 Ich selbst | 14 Gefühl |
| 4 Beruf | 15 Schwächen |
| 5 Geld | 16 Hindernisse |
| 6 Beziehung/Partnerschaft | 17 Ressourcen |
| 7 Kindheit | 18 frühere/r Partner/in |
| 8 Jugend | 19 Ziel |
| 9 Erwachsensein | 20 die Ahnen |
| 10 Lebensweg | 21 Seele |
| 11 Verstand | 22 Krankheit/Symptom |

Diese Bodenanker decken ein breites Spektrum an Fragestellungen ab. Falls Sie zusätzliche Positionen als Bodenanker benötigen, schreiben Sie den entsprechenden Namen auf ein Blatt Papier und geben Sie mit dem Pfeil die Blickrichtung an.

Das wissende Feld

Aufstellen heißt, ich stelle das innere Bild einer Situation, zum Beispiel meiner Familie oder meiner beruflichen Situation, räumlich und bildhaft dar. Ich verwende dafür Symbole, hier die Bodenanker. Ich habe ein Problem oder Anliegen, das ich für mich klären möchte. Andererseits habe ich ein Ziel, das ich erreichen möchte. Um dieses Ziel zu erreichen, mache ich eine Aufstellung, hier in eigener Regie.

Aufstellungen bringen verborgene Dynamiken ans Licht, die in einer Familie oder einem System wirken. Dadurch können Verstrickungen erkannt und gelöst werden. Verstrickung heißt, dass jemand in der Familie meist unbewusst das Schicksal eines Vorfahren aufnimmt und lebt, ohne dass er diese Person kennt und bewusst von diesem Schicksal weiß. Übernommene Lasten können erkannt und zurückgegeben werden. Ebenso können durcheinander geratene Ordnungen wiederhergestellt werden. Wir bekommen ein neues Bild der Situation und dadurch eine neue Orientierung.

Stellen wir in ernsthafter Absicht ein für uns wichtiges Thema auf, entsteht ein »wissendes Feld«, das uns Einblick in die unbewussten Tiefen der Seele gibt. Dieses Phänomen zeichnet das Familienstellen aus. Man kann sich das wissende Feld wie einen großen Raum vorstellen, der alles Wissen der Menschheit enthält. Dieser Raum öffnet sich für eine gewisse Zeit, gewährt uns Zugang zu den darin vorhandenen Ereignissen und Informationen und schließt sich dann wieder.

Ist unsere Suche nach einer Lösung reinen Herzens, lüftet sich dieser Schleier und es hat fast den Anschein, als wären wir jenseits von Raum und Zeit und stünden mit einer Kraft in Verbindung, die uns im Alltag nicht zugänglich ist. Hier ist es möglich, mit längst vergangenen unerlösten Ereignissen oder Personen in Frieden zu kommen. Die Heilung, die innerhalb dieses Feldes stattfinden kann, ist verstandesmäßig oft nicht zu erfassen. Sie geschieht in der Seele und kann eine gute Wirkung auf die gesamte Sippe haben, unabhängig ob sie von der Aufstellung weiß oder nicht. Unerheblich ist dabei auch, ob die Personen noch am Leben sind oder nicht. Die Heilung fließt in die Seele des einzelnen Familienmitgliedes und von da in die Seele der Ahnen. Diese Erfahrung kann uns sehr berühren und neue Einsichten erbringen. Und die Weisheit dieses Feldes wirkt noch lange in uns nach.

Wenn in einer Aufstellung längst verstorbene Familienmitglieder aufgestellt werden, wird besonders deutlich, dass es eigentlich weder Lebende noch Tote gibt, sondern nur Seelen, die sich fortwährend weiterentwickeln und ins große Rad des Lebens eingebunden sind. Manche Seelen verstorbener Ahnen sind noch unerlöst und bedrängen uns regelrecht mit ihrer Gegenwart oder erscheinen in Träumen, um so auf sich aufmerksam zu machen. Es kann sein, dass sich ein Vorfahre schuldig gemacht hat und nicht zu dieser Schuld stand. Dann wird es in den nachfolgenden Generationen immer jemanden geben, der sich schuldig fühlt, ohne zu wissen, warum und weshalb. Es ist auch möglich, dass ein Schicksal nicht gewürdigt oder jemand ausgegrenzt wurde. Wenn alle anerkannt werden, ihr Schicksal gewürdigt wird und sie ihren Platz in der Ahnenreihe bekommen, werden sie ruhig und wohlwollend. Dann können sie Frieden finden und sich in den zeitlosen Raum zurückziehen, in dem wir letztendlich alle aufgehoben sind. So ermöglicht uns das wissende Feld, die größeren Zu-

sammenhänge des Lebens zu erkennen. Das was war, was ist und was sein wird. Der englische Wissenschaftler Rupert Sheldrake hat dieses Phänomen als »morphogenetisches Feld«* beschrieben.

Durchführung einer Aufstellung

Möchten Sie für sich selbst eine Aufstellung durchführen, nehmen Sie sich genügend Zeit und stellen sicher, dass Sie nicht gestört werden. Suchen Sie sich einen Raum in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus aus, in dem Sie sich wohl fühlen. Es ist von Vorteil, wenn Sie eine entsprechend große freie Fläche auf dem Boden zur Verfügung haben, um die Bodenanker auszulegen. Gegebenenfalls rücken Sie Stühle oder einen Tisch etwas beiseite.

Schließen Sie kurz die Augen, um sich zu sammeln. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Legen Sie eine Hand auf den Bauchnabel und atmen in Ihren Bauch, um sich mit Ihrer Mitte zu verbinden. Machen Sie sich von Erwartungen frei.

Öffnen Sie sich für das, was sich in dieser Aufstellung zeigen möchte.

Warten Sie, bis Sie innerlich ruhig und gesammelt sind. Dann erst formulieren Sie Ihr Anliegen, das Sie nun für sich klären möchten. Fragen Sie sich, was Ihr Problem ist, worum es Ihnen wirklich geht. Meist zeigen sich mehrere Themen, die gerade aktuell sind. Wählen Sie das eine Anliegen, bei dem Sie die größte Spannung spüren. Nimmt man zu viele Probleme oder Fragestellungen in eine Aufstellung hinein, entsteht leicht Unklarheit.

Folgende Fragen könnten Themen für eine Aufstellung sein:

- Wo stehe ich gerade in meinem Leben?
- Ich habe ein ungutes Gefühl meiner Mutter gegenüber.
- Ich habe keinen Kontakt zu meinem Vater.
- Ich fühle mich in meinem derzeitigen Beruf nicht mehr wohl.
- Ich schaffe es nicht, eine glückliche Beziehung zu leben.
- Ich habe immer zu wenig Geld, es bleibt nicht bei mir.

*Sheldrake, Rupert: Das schöpferische Universum. Die Theorie des morphogenetischen Feldes. München (Econ Ullstein List) 2001⁶