

Familienaufstellung nach Hellinger®



Die 20 häufigst gestellten

Fragen & Antworten

Miriam Völling

kontakt@familienaufstellungen-mallorca.de
www.familienaufstellungen-mallorca.de

Vorwort

Herzlich Willkommen bei "Familienaufstellungen Mallorca". Als anerkannte Expertin, Familienaufstellerin und Coach begleite ich seit vielen Jahren Menschen erfolgreich bei der Bewältigung und Lösung ihrer Probleme, hin zu einem zufriedeneren, glücklicherem und selbstbestimmtem Leben. Im Laufe der Jahre habe ich zahlreiche Methoden und Techniken kennengelernt und in der Praxis erprobt. In meinen Augen ist die Familienaufstellung eines der besten und effektivsten Werkzeuge, um in kürzester Zeit erstaunlich tiefgreifende und lebensverbessernde Ergebnisse zu erzielen.

Wenn Du Dich fragst, ob sich auch Dein Anliegen für eine Aufstellung eignet, was genau Dich erwartet und ob Du bestimmte Voraussetzungen mitbringen musst, dann lade ich Dich herzlich ein, Dir nächsten Seiten in Ruhe die durchzulesen. Sollten danach noch Fragen offen sein, schreib mir einfach.

Deine Miriam Völling



Woher kommt der Begriff "Familienaufstellen/Familienaufstellung"?

In den 1970er-Jahren erkannte die Familientherapeutin **Virginia Satir**, dass Probleme in der aktuellen Partnerschaft oder in der Beziehung zum eigenen Kind oft erst dann vollständig gelöst werden können, wenn die verborgenen Dynamiken, die in jeder Herkunftsfamilie wirken, erkannt und aufgelöst sind. Dazu entwickelte **Virginia Satir** Techniken wie die **Familienskulptur** und die **Systemische Familientherapie**.

Bert Hellinger entwickelte Satirs Grundkonzepte stetig weiter, vom **Klassischen Familienstellen nach Hellinger®**, bis hin zum heutigen **Geistigen Familienstellen**.

1. Für welche Themen eignen sich Familienaufstellungen?

Fast jedes Thema kann mit einer Aufstellung betrachtet und gelöst werden.

- Eine schwierige Beziehung zu einem oder beiden Elternteilen
- Schwere Krankheit oder früher Tod eines Geschwisters oder Elternteils
- Schweres Schicksal in der Herkunftsfamilie, wie Vertreibung oder Kriegstrauma
- Fehlende Erinnerungen an die eigene Kindheit
- Bindungsunfähigkeit
- Frühe Trennung oder Scheidung der Eltern
- Unbekannte Eltern (z.B. bei Adoption)
- Unbekannte (Halb-)Geschwister oder Kuckuckskinder
- Suchterkrankungen oder psychische Erkrankungen in der Familie
- Angst vor dem eigenem Tod (z.B. bei Krankheit oder hohem Alter)
- Das Gefühl von innerer Leere
- Ständiger Stress mit dem Chef oder Kollegen
- Diffuse Todessehnsucht
- Chronische Erkrankungen
- Klärungsbedarf mit verstorbenen oder anderweitig nicht erreichbaren Personen

Eine Aufstellung hilft auch bei **aktuellen Entscheidungen**, indem man sich die verschiedenen Wege und Möglichkeiten anschaut, wie z.B.

- Welches Job-Angebot ist das Beste für mich
- Ist jetzt der richtige Zeitpunkt zum Aus- oder Rückwandern
- Welche "Altlasten" sind in aktuellen Beziehungen noch zu klären
- Was passiert, wenn ich Familie oder Partner/in verlasse

2. Wie kommt es zu den unterschiedlichen Begriffen wie: "*Klassisches Familienstellen*", "*Systemisches Strukturaufstellen*", "*Geistiges Familienstellen*" und das "*Neue energetische (Familien)Stellen*"?

Das Familienstellen hat sich seit seiner Entstehung in den 1970'er Jahren immer weiter entwickelt. Wie Hellinger selber, haben auch viele der von ihm ausgebildeten Aufstellungsleiter/innen (AL) unterschiedliche Schwerpunkte verfolgt, eigene philosophisch-theoretische Grundannahmen entwickelt und neue Begrifflichkeiten eingeführt. Daher gibt es heute keine einheitliche Definition.

In meiner Ausbildung habe ich alle vier Durchführungsarten kennen und schätzen gelernt und wende diese je nach Situation an.

3. Soll ich mich für eine Einzel- oder Gruppenaufstellung entscheiden?

Jede Aufstellungsrichtung kann sowohl in Gruppen als auch in Einzelsitzungen stattfinden. Mein Schwerpunkt liegt in der Gruppenaufstellungsarbeit, da ich diese als intensiver und ganzheitlicher erlebe. Bei heiklen und intimen Themen, bei denen man sich ungern anderen gegenüber öffnet, biete ich selbstverständlich auch Einzelaufstellungen an.

4. Wie läuft eine Gruppenaufstellung ab?

Bei einer Gruppenaufstellung bitte ich den Klienten, sein Anliegen in wenigen Sätzen vorzustellen. Danach werden aus dem Teilnehmerkreis heraus Personen stellvertretend für den Klienten und die für sein Problem relevanten Menschen, Aspekte oder Persönlichkeitsanteile aufgestellt. Alle Stellvertreter erlangen beim Eintritt in das Aufstellungsfeld (auch "wissendes" oder "morphogenetisches Feld" genannt) in überraschend präziser Form Wissen, Emotionen und körperliche Empfindungen der Person, die sie gerade vertreten, und zwar ohne sie zu kennen oder vorab Informationen bekommen zu haben. Da es im morphogenetischen Feld keinen Raum- oder Zeitfaktor gibt, macht es keinen Unterschied, ob es sich bei den vertretenen Personen um noch lebende oder bereits verstorbene handelt.

Da keine Biografie der anderen gleicht, ist auch jede Aufstellung individuell. Geleitet durch die Regeln der Systemischen Therapie erfährt der Klient die Hintergründe seines Problems und wie eine gute Lösung aussehen kann, bzw. wohin sein Schicksal ihn und andere Beteiligte führt, wenn er sich dieser Lösung (z.B. einem Loslassen oder einem Sich-Versöhnen) verweigert. Hierbei beschränkt sich das Wissen der Stellvertreter allein auf die Informationen, die zur Lösung des aufgestellten Themas benötigt werden.

Oft werden bei einer Aufstellung auch Anliegen der Stellvertreter und Zuschauer mit aufgelöst – weil die Lösung im "wissenden Feld" auch zum eigenen Problem passt. Fazit: Man muss Aufstellungen erleben, um sie zu begreifen!

5. Wie läuft eine Einzelaufstellung ab?

Bei einer Einzelaufstellung wird mit "Bodenankern" gearbeitet. Das können beschriebene Blätter oder Gegenstände sein, die stellvertretend für bestimmte Personen aus dem Familiensystem oder aus dem beruflichen Kontext, aber auch für Gefühle, Krankheiten etc. stehen. Im Anschluß stellen sich Therapeut oder Klient auf die Bodenanker, um die jeweiligen Emotionen und Informationen abzurufen.

6. Muss ich für eine Familienaufstellung die Personen, um die es geht, mitbringen oder kann ich alleine kommen?

Das Fantastische an jeder Aufstellung ist, dass es immer nur EINE Person braucht, die das Anliegen vorbringt. Es ist nicht nötig, jemanden aus dem Familiensystem mitzubringen, oftmals auch gar nicht möglich (z.B. bei verschollenen oder bereits verstorbenen Personen). In anderen Fällen wäre es möglicherweise sogar kontraproduktiv, da Du Dich gehemmt fühlen könntest bzw. aus Rücksicht auf die andere Person vielleicht nicht wirklich bereit wärest, hinzuschauen und aufkommende Aspekte zu vertiefen. Anstelle Deiner Familienmitglieder treten wie unter Punkt 4 beschrieben die sogenannten Stellvertreter. In erster Linie geht es bei einer Aufstellung immer um DICH selbst, denn DU möchtest ja etwas für Dich verstehen, klären oder loswerden.

7. Kann ich bei Problemen mit meiner/m Partner/in oder den gemeinsamen Kindern meine/n Partner/in mitbringen?

Selbstverständlich! Jedoch solltest Du unbedingt vorab mit ihm/ihr über die Aufstellungsarbeit als solche gesprochen haben. Sei Dir immer bewusst, dass sich bei jeder Aufstellung etwas zeigen könnte, das Du lieber für Dich behalten hättest. Alles, was sich während einer Aufstellung zeigt, wird Deine weitere (eure gemeinsame) Zukunft beeinflussen.

8. Warum soll ich niemandem unmittelbar nach meiner Aufstellung hiervon erzählen?

Aufstellungen wirken in **Bildern**. Diese nimmst Du für Dich mit nach Hause. Gleichzeitig wirkt dieses **Lösungsbild** auf alle Personen, die über Stellvertreter beteiligt waren. Wenn Du nun gleich im Anschluss anderen von den "Ergebnissen" erzählst, wirst Du Dich möglicherweise vielen Nachfragen ausgesetzt fühlen. Gib Dir ein paar Wochen Zeit, damit das Erlebte nachwirken kann.

9. Woran erkenne ich, ob ich mich als Stellvertreter/in eigne?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich wirklich JEDER als Stellvertreter eignet. Kopfmenschen fällt es am Anfang jedoch oft schwerer als Gefühlsmenschen, sich den neuen Erfahrungen und Eindrücken hinzugeben und sie durch sich hindurch nach außen fließen zu lassen. Wichtig ist, den inneren Bewegungen, die wie aus dem Nichts erscheinen, einfach zu folgen, ohne sie mit dem Verstand zu hinterfragen oder analysieren zu wollen. Wir zeigen und sagen das, was wir fühlen - ohne jede Bewertung.

10. Kann es passieren, dass mein Aufstellungsthema abgelehnt wird?

Eine Aufstellung ist kein Spiel! Ich führe nur Aufstellungen durch, bei denen der Klient eigene Themen bearbeiten will. Beliebte Klassiker die ich ablehne sind: "Ich möchte, dass mein/e Sohn/Tochter sich von seinem/ihrer Partner/in trennt" oder "Ich möchte, dass Sie meinen Arbeitskollegen dazu bringen, die Firma zu verlassen."

Weitere Hinderungsgründe sind: Eingeschränkte geistige Klarheit, z.B. akute Psychose, schwere Depression oder wenn Sie bewusstseinsverändernde Medikamente einnehmen. Der Einfluss von Drogen und Alkohol ist ebenfalls ein absolutes Ausschlusskriterium.

11. Ab wann dürfen Kinder an Aufstellungen teilnehmen?

Aus energetischer Sicht gibt es keinerlei Einschränkung. Da Kindern jedoch im Allgemeinen das lange Stillsitzen oft schwer fällt, liegt das Mindestalter bei meinen Gruppenaufstellungen bei 16 Jahren. Ausnahmen sind nach vorheriger Absprache möglich.

12. Wie komme ich am Ende einer Aufstellung aus meiner Stellvertreter-Rolle wieder heraus?

In der Regel ist das Heraustreten aus einer Stellvertreter-Rolle völlig einfach und unspektakulär. In seltenen Fällen, wenn es möglicherweise keine zufriedenstellende Auflösung am Ende der Aufstellung gab, kann es vereinzelt zu zeitlichen Verzögerungen kommen. In diesen Fällen unterstütze ich den Prozeß mit Ritualen, die es dem Stellvertreter erleichtern, seine Rolle wirkungs- und respektvoll zurückzugeben, etwas durch ein innerliches Sich-Bedanken.

Wenn es einer Person schwer fällt, seine Rolle zu verlassen, ist dies immer auch ein Hinweis darauf, dass die Stellvertreter-Rolle in Resonanz mit dem eigenen System/Thema gegangen ist. Hier lohnt es sich auf jeden Fall, in einer separaten Aufstellung nochmal gezielt hinzuschauen.

13. Welchen Nutzen habe ich, wenn ich ohne eigenes Thema als Stellvertreter teilnehme?

Es ist immer wieder spannend zu erleben, für welche Rollen man ausgesucht wird. Oft stehen diese in Resonanz mit der eigenen Biografie. Lösungen und Erkenntnisse, die man als Stellvertreter für jemanden ausdrücken darf, dienen somit auch dem eigenem System als (Heilungs-)Information.

Zusätzlich erweitert sich mit jeder Aufstellung der eigene Horizont, was zu einem tieferen und vollständigeren Verständnis für sich und seine Mitmenschen führt. Das antrainierte Denken von "falsch" und "richtig" verändert sich grundlegend. Man erkennt, wie viel mehr es in unserem Leben gibt – unter der Oberfläche und dem, was uns als "Wahrheit" vermittelt wird. Ein wirklich spannender Prozeß!

14. Wirkt eine Aufstellung sofort?

Von dem Lösungsbild der Aufstellung bis zur vollständigen Entfaltung seiner Wirkung braucht es Zeit. Das kann bei dem einen Teilnehmer sehr schnell gehen, bei dem anderen dauert es etwas länger. Es gibt keine Zeitprognosen, jeder Prozess hat sein eigenes Tempo.

15. Wie kann ich die Ergebnisse einer Aufstellung überprüfen?

Nicht alles ist real nachprüfbar. Wie Hellinger so schön sagt: "Eine Aufstellung kann weder einen Schwangerschafts-, noch einen Vaterschaftstest ersetzen. Auch wenn dieser das Ergebnis der Aufstellung in der Regel bestätigen wird."

Der Wahrheitsgehalt einer Aufstellung liegt bei über 90 Prozent. Sowohl bei dem Durchleben von Ereignissen aus der Vergangenheit, als auch bei die Zukunft betreffenden Aufstellungen, hinsichtlich eintretender Konsequenzen.

Jeder Klient kann sich darauf verlassen, dass eine Aufstellung stets zu seinem Besten dient. Es ist immer wieder bewegend zu sehen, wie durch das Aufdecken bisher verborgener Aspekte ein tiefes Verständnis für die einzelnen Familienmitglieder und Ereignisse entsteht. Sich eine bisher unbekannte Klarheit ausbreitet, die mit einem tiefen Gefühl von Frieden und Vertrauen in das Leben einhergeht. Die Gewissheit, dass sich die Dinge ab sofort zum Besseren wenden – für alle Beteiligten!

16. Kann es passieren, dass es mir nach einer Aufstellung schlechter geht als vorher?

Ähnlich wie z. B. bei der Homöopathie, kann es hin und wieder zu einer sogenannten "Erstverschlimmerung" von Symptomen kommen. Dies ist aber als Zeichen zu werten, dass etwas in Bewegung gekommen ist und selten bedrohlich. Manchmal hilft es, einen Aspekt des Themas noch einmal vertiefend anzuschauen, um weitere, dahinterliegende Probleme zu lösen.

17. Woran merke ich, welcher Aufsteller zu mir und meiner Thematik passt?

Wenn Du Dir nicht sicher bist, bitte um ein unverbindliches Vorgespräch. So spürst Du, ob Dir der/die Aufstellungsleiter/in (AL) sympathisch ist und über Kenntnisse in seinem/ihrer Fachgebiet verfügt. Scheue Dich nicht, nach einem Ausbildungsnachweis zu fragen. Höre auf Deine innere Stimme. Wenn die Chemie nicht stimmt, wird es Gründe dafür geben. Jeder AL hat seine persönlichen Schwerpunkte und zieht naturbedingt die Menschen und Themen an, auf die er/sie sich spezialisiert hat.

18. Warum sind die Teilnahmegebühren von Aufsteller zu Aufsteller so unterschiedlich?

Es gibt keinen Festpreis für Aufstellungen. Die Höhe der Teilnahmegebühr ist abhängig von den Qualifikationen, Fortbildungen und Erfahrungen des Aufstellungsleiters, wie auch vom Zeitrahmen (Tag oder Wochenende) und dem Ort, an welchem die Aufstellung stattfindet. Letztendlich ist jede Aufstellung eine Investition in sich selbst. Der Mehrwert (die neue Lebensqualität), der durch eine einzige Aufstellung entsteht, ist unbezahlbar!

19. Wie viele Aufstellungen brauche ich, um mein Leben wieder in Schwung zu bekommen?

Das kommt ganz auf das Thema an. Bei reinen Erkenntnisaufstellungen (z.B. soll ich den Job wechseln; wer von meinen Angestellten hintergeht mich; betrügt mich mein Partner) reicht eine einzige Aufstellung.

Die meisten Menschen kommen jedoch mit vielschichtigen Problemen: Stress mit verschiedenen Familienmitgliedern, in der Partnerschaft und im Beruf oder mit chronischer Krankheit, oft verbunden mit tiefer Traurigkeit oder gar Todessehnsucht. Hier reicht eine Aufstellung nicht aus.

Aufstellungen sind definitiv eine der effektivsten und schnellsten Methoden, um Klarheit und Selbsterkenntnis zu bekommen, um die Wurzeln hinter jedem Problem zu erkennen und

sich dauerhaft von Verstrickungen und krank machenden Beziehungsmustern zu lösen – auf einer Art und Weise, die allen Beteiligten inneren Frieden bringt. Dennoch braucht es in vielen Fällen längerfristige Begleitung und Unterstützung, um überholte Konditionierungen und Verhaltensmuster in stabile neue und gesunde Verhaltensweisen umzuwandeln.

Aus diesem Grund habe ich zusätzlich Premium-Programme entwickelt, die Familienaufstellungen, Coachings und intensives Mindfulness vereinen. Hierdurch kann jeder, selbst komplexe Themen, umfassend und abschließend lösen. Verbinde Deinen nächsten Mallorca-Aufenthalt doch einfach mit einer oder mehreren Aufstellungen und lasse Dich im Anschluss persönlich oder online via Skype/ZOOM bei diesem Prozess von mir begleiten, damit Du nicht auf halben Wege orientierungslos stehen bleibst, sondern den vollen Erfolg erzielst!

Ich verspreche Dir von der ersten Stunde an spürbare Ergebnisse, Gesundheit und eine wesentlich höhere Lebensqualität.

Miriam

