

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

EVA
TILLMETZ

Familien- aufstellungen

Sich selbst verstehen –
die eigenen Wurzeln entdecken



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

EVA TILLMETZ

Familien- aufstellungen

*Sich selbst verstehen –
die eigenen Wurzeln entdecken*

Klett-Cotta

Sämtliche Illustrationen: © Johann Mayr, Jetzendorf

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Titelbilder: © Fotolia und © istockphoto.com

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Sämtliche Illustrationen: © Johann Mayr, Jetzendorf

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86112-9

E-Book: ISBN 978-608-10302-1

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20011-9

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2012 der Printausgabe.

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.

Schnelleinstieg

- **Familie – ein Netz aus Beziehungen** ▶ SEITE 12
- **Familienskulptur und Familienaufstellung:
Die Unterschiede in Kürze** ▶ SEITE 15
- **Familienskulptur – das Zusammenspiel der
Familienmitglieder verstehen** ▶ SEITE 41
- **Der Ansatz von Virginia Satir** ▶ SEITE 66
- **Familienaufstellung: Grundsätzliches** ▶ SEITE 89
- **Das Genogramm** ▶ SEITE 90
- **Die Familienrekonstruktion** ▶ SEITE 98
- **Die Familienchronologie** ▶ SEITE 102
- **Der Ansatz Bert Hellingers** ▶ SEITE 117
- **Familienaufstellung konkret – Wie geht das
und wie wirkt sie?** ▶ SEITE 132
- **Die häufigsten Fragen zu Familienrekonstruktion und
Familienaufstellung** ▶ SEITE 147
- **10 Schritte zum Ziel** ▶ SEITE 163

Inhalt

Vorwort	9
1. Einleitung	11
1.1 »Mach doch mal eine Familienaufstellung!«	12
1.2 Familienthemen mit allen Sinnen verstehen	15
• Zur Entstehungsgeschichte von Familienaufstellung und Familienskulptur	19
• Beziehung leben – jetzt und hier	23
• Meine Herkunftsfamilie – Schatz und Schicksal	34
2. »Reden ist Silber, Darstellen ist Gold« – die Familienskulptur	41
2.1 Lebendige Kommunikation	42
2.2 Der systemisch-wachstumsorientierte Ansatz Virginia Satirs	66
2.3 Familienskulptur in der Praxis	68
2.4 Was wollen Familienskulpturen leisten?	80
3. »Wie stehen wir zueinander?« – die Familienaufstellung	87
3.1 Grundsätzliches zum Verständnis der Familienaufstellung	89
• Unlösbare Bindungen – das Genogramm	90
• Auch Eltern waren Kinder – die Familienrekonstruktion	98
• Die Familienchronologie	104

3.2 Familienbände	108
• Generationsgrenzen	108
• Was Geschwister unterscheidet	110
• Wie Kinder ihren Eltern helfen wollen	112
3.3 »Ordnungen der Liebe« – der systemisch- phänomenologische Ansatz Bert Hellingers	117
3.4 Familienaufstellung in der Praxis	132
3.5 Was wollen Familienaufstellungen leisten?	140
4. Familientherapeutische Selbsterfahrungsseminare – die häufigsten Fragen	147
• Welche familientherapeutische Richtung passt zu mir?	148
• Wann empfiehlt sich welche darstellende Methode? ..	151
• Was tun mit Vorbehalten?	154
• Was tun, wenn Rollen nachwirken?	158
• Wie häufig kann man eine Familienskulptur oder eine Familienaufstellung machen?	159
• Ersetzen Familienaufstellungs- und Familienskulpturseminare eine Therapie?	160
• Welche Seminarform ist für mich geeignet?	161
4.1 Zehn Schritte auf der Entdeckungsreise zu Ihrer Familie	163
4.2 Ausblick	167
Dank	169
Weiterführende Literatur	170
Internetadressen/Kontakt	172

Für meine Eltern Karl und Marion

Vorwort

Es war ein sonniger Novembertag, als ich meine erste Familienskulptur stellte. Im Rahmen meiner Familientherapieausbildung erzählte ich meinen Kolleginnen und Kollegen, dass ich mich immer wieder über meinen Mann ärgere, wenn er sich nach dem Frühstück oder nach dem Abendessen aufs Sofa setzt und Zeitung liest, ich aber noch alle Hände voll zu tun habe. Abräumen, Küche kehren, Betten richten, die Kinder möchten mit mir spielen. Wo soll ich nur anfangen? Ich spüre das schlechte Gewissen, weil ich mich um den Haushalt kümmere, statt mit meinen Kindern zu spielen. Irgendwann entlädt sich meine Spannung, und ich platze heraus: »Ich muss mich immer um alles kümmern und du gönnst dir Freizeit! Wir sind doch beide berufstätig!«

Natürlich weiß ich, dass solche Verallgemeinerungen wie »immer muss ich ...« und Anklagen wie »du aber ...« die Stimmung vergiften, doch in der Wut ...

Ich stellte die Situation in einer Skulptur auf, d.h., ich bat vier Kolleginnen und Kollegen, dass sie als Rollenspieler mich, meinen Mann, unsere Tochter und unseren Sohn darstellen. Meinen Mann manövrierte ich aufs Sofa und gab ihm den Satz »In der Ruhe liegt die Kraft« vor. Unsere zehnjährige Tochter positionierte ich etwas weiter entfernt mit erwartungsvollem Blick. Ihr legte ich den Satz »Ich brauche was von dir« in den Mund. Unser zweijähriger Sohn hing rockzipfelnd an mir und nörgelte: »Mama, Mama, spielen!« Mich, d.h. mein Double in der Skulptur, stellte ich mit weit vornübergebeugtem Oberkörper in der Mitte auf, die Hände unablässig von links nach rechts bewegend, mein Blick schweifte über alle meine Lieben. Mein Satz lautete: »Ich muss mich um alles kümmern!« Anschließend nahm ich meine eigene Position in der Skulptur ein. Als ich so über eine Minute in dieser extrem anstrengenden Haltung verharrte, wurde mir schlagartig klar, wie ich an mir selbst Raubbau betrieb und gleichzeitig die Aktivität meines Mannes verhinderte. Je

stärker ich mich bemühte, alles perfekt in Schuss zu halten, desto mehr erhielt er die Botschaft: »Die Eva macht das alles spielend.« Der Kollege, der meinen Mann spielte, erzählte aus seiner Rolle heraus, er sitze da, um wenigstens etwas Ruhe in die Familie hineinzubringen, aber er spüre einen enormen Druck, den er nicht ausdrücken könne. Selbst wenn er versuchen würde, mir im Haushalt zu helfen, könne er sicherlich nicht meinen Ansprüchen genügen. »Stimmt«, dachte ich bei mir – aber der Preis dafür, alles perfekt machen zu wollen, war sehr hoch, und ich hatte das Gefühl, keinem gerecht zu werden. Ich sah mir die Skulptur auch von außen an, mein Double nahm nochmals meine Haltung ein. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen. Ich erkannte, dass ich mir meinen Wunsch, auch einmal umsorgt und verwöhnt zu werden, mit dieser Haltung selbst abschnitt. Wieder in meiner eigenen Rolle, spürte ich nochmals die Überforderung, die ich mir selbst aufbürdete. Die Trainerin bat mich, einen neuen Platz zu suchen, der mir angenehmer sei. Ohne viel nachzudenken, setzte ich mich neben meinen Mann aufs Sofa. Hier ging's mir gut – und schlagartig änderte sich die Stimmung für alle Familienmitglieder. Mein Mann fühlte sich wohler, er spürte, wie Energie in ihm aufkam. Unsere Tochter rückte näher heran, und unser Sohn blieb in meiner Nähe, jaulte aber nicht mehr so nervtötend. – »Na ja«, dachte ich nach dieser Skulpturarbeit, »mit Rollenspielern geht das ganz einfach, aber in der Realität ...?« – Neugierig war ich trotzdem ...

Daheim angekommen, setzte ich mich, als die wohlbekannteste Szene wieder ablief, neben meinen Mann aufs Sofa. Ich staunte nicht schlecht! Er legte seine Zeitung beiseite und nahm mich in den Arm. Ich hatte keinem von meiner Skulptur erzählt, doch es reichte völlig aus, dass ich mein Verhalten änderte. Im selben Augenblick hatten die anderen Familienmitglieder neue Möglichkeiten, auf mich zu reagieren.

Durch diese Familienskulptur wurde unser gemütliches Sofa ein zweites Mal eingeweiht, und es ist nach wie vor unser liebster Platz in der Wohnung. Und noch etwas: Wir haben die Aufgaben im Haushalt neu verteilt.

TEIL 1
Einleitung

1.1 »Mach doch mal eine Familienaufstellung!«

Die Familie ist tot – es lebe die Familie! Wurde in den 70er-Jahren des 20. Jahrhundert die Familie als Auslaufmodell gehandelt und fast schon totgesagt, so erleben wir in den vergangenen fünfzehn Jahren eine gegenläufige Entwicklung.

Trotz der ansteigenden Zahl der Single-Haushalte, in Großstädten wie München liegt ihr Anteil bereits bei 54 Prozent, nehmen das Interesse an und die Sehnsucht nach Familie ständig zu. Familie bewegt sich heute in einem großen Spannungsfeld: Viele soziale, wirtschaftliche und religiöse Bindungen, die die Familie zusammengehalten, ja oft unfreiwillig zusammengezurr haben, sind weggefallen. Stattdessen ziehen heute so viele Kräfte von außen an der Familie, dass es einer beständigen Konzentration auf das Miteinander bedarf, um die Familie als Lebensmittelpunkt zu erhalten.

Unter Jugendlichen hat die Familie seit der Jahrtausendwende kontinuierlich an Bedeutung gewonnen. In der 16. Shell-Studie (2010) meinen inzwischen Dreiviertel aller Jugendlichen, dass man eine Familie brauche, um wirklich glücklich leben zu können. Fast so viele Jugendliche wollen eines Tages selbst eine Familie gründen, und ein Großteil dieser Jugendlichen will seine Kinder später einmal so erziehen, wie sie selbst erzogen wurden.

Das wachsende Interesse an familiären Beziehungen spiegelt sich auch in der therapeutischen Landschaft wider. Familientherapie gehört zu den beliebtesten und zugleich erfolgreichsten Therapieformen. Viele Menschen suchen heute (wieder) ihr seelisches Wohlbefinden im Kontext ihrer wichtigsten Bindungen zu verstehen. Sie suchen nach Lösungen, die nicht mehr nur ihr individuelles Glück, sondern auch das Glück der anderen und das Glück in Beziehung zu den anderen im Blick haben.

In der systemischen Familientherapie steht diese wechselseitige Vernetzung im Zentrum der Aufmerksamkeit. Wie wirkt sich das Denken und Handeln des einen auf all die anderen aus? Wie wirkt

sich beispielsweise die Krankheit eines Familienmitglieds oder die Außenbeziehung eines Elternteils oder die Lese-Rechtschreib-Schwäche eines Kindes auf alle anderen aus und was können alle Betroffenen als Beteiligte dieses Familiensystems zur Lösung des Problems beitragen? Die systemische Familientherapie bespricht nicht nur diese Themen, sondern sie kennt eine Vielzahl von Methoden, um diese Wechselwirkungen in Beziehungsnetzen sichtbar, hörbar und spürbar zu machen. Drei dieser darstellenden Methoden werde ich Ihnen in diesem Buch explizit vorstellen: die Familienskulptur, die Familienrekonstruktion und die Familienaufstellung. Zum tieferen Verständnis dieser Methoden werden Sie zentrale Grundannahmen der systemischen Familientherapie kennenlernen.

Eine Methode der systemischen Familientherapie ist in den 90er-Jahren sehr bekannt geworden: die Familienaufstellung. In Großveranstaltungen praktizierte Bert Hellinger seine Form der Familienaufstellung und löste damit diese Methode aus dem therapeutischen Kontext heraus. Eine große Öffentlichkeit erlebte nun mit, welche Wechselwirkungen in einem Familiensystem ablaufen, wie familiäre Bindungen sich über Generationen auf das Leben des Einzelnen auswirken können und wie ein Familiensystem sich neu strukturieren kann, wenn alte traumatische Erfahrungen gesehen und geachtet werden. Diese oft verblüffenden Lösungen faszinierten viele suchenden Menschen, zogen sie geradezu magisch an. Doch durch apodiktisch wirkende Aussagen während der Aufstellungen erregte Hellinger auch kontroverses Aufsehen. Kritiker warfen ihm vor, er zementiere ein patriarchalisches Familienbild, wenn er eine bestimmte Ordnung in der Aufstellung vorgab.

Hellinger traf andererseits auch den Nerv der Zeit, als er 1994 die »Ordnung der Liebe« veröffentlichte. In einer Zeit, da Beziehungen als brüchig erlebt werden und die Sehnsucht nach einer heilen Familie so groß ist wie nie zuvor, werden Ordnungen der Liebe dringend gesucht. Diese Ordnungen beinhalten beispielsweise, dass die Eltern vor ihren Kindern Vorrang haben. So kann das Familienleben

nur gelingen, wenn die Eltern die Verantwortung für ihre Kinder übernehmen und für sie Sorge tragen – nicht umgekehrt. Versucht aber ein Kind, für die Eltern zu sorgen, z.B. deren Ehe zu retten, zahlt das Kind für die Verdrehung der Ordnung einen hohen Preis.

Damals wurde ich häufig gefragt, was es mit diesen Familienaufstellungen auf sich habe, ob das Angebot in diesen Seminaren wirklich seriös sei. »Hast du so eine Hellinger-Ausbildung gemacht?« »Ich habe gehört, dass dort ganz irre Zusammenhänge erkannt werden können.« »Meine Freundin weiß jetzt, dass sie gar nicht das erste Kind ihrer Eltern ist, was sie schon immer bezweifelt hat. Wie erklärst du dir das?« Solche Fragen regten mich 1999 an, ein Buch über die darstellenden Methoden der Familientherapie zu schreiben. Mein Ziel war es, Familienaufstellungen im Gesamtzusammenhang systemischer Arbeit verständlich zu machen und interessierten Menschen Wege aufzuzeigen, wie sie diese hochwirksame Methode für sich nutzen können.

In Fachkreisen spitzte sich in den folgenden Jahren die Kontroverse um Bert Hellinger zu – die einen verehrten ihn, andere bekämpften ihn. Im Jahr 2003 veröffentlichte der Dachverband der Familientherapeuten DGSF eine »Stellungnahme zum Thema Familienaufstellung« und forderte einen kritisch-reflektierten Umgang mit dieser Methode. In der 2004 veröffentlichten »Potsdamer Erklärung der Systemischen Gesellschaft zur Aufstellungsarbeit« distanzierte sich der zweite große systemische Dachverband von Hellingers mystifizierenden Beschreibungen und dogmatischen Deutungen.

Nicht nur methodisch gab Bert Hellinger der Familienaufstellung ein eigenes Gesicht, sondern es entstand in der Folge auch ein riesiges Seminarangebot. Verwendeten bislang nur Familientherapeuten im Rahmen der Therapie oder Beratung diese Methode, bieten inzwischen Ärzte, Psychologen, Erziehungsberater und Heilpraktiker Familienaufstellungen an, aber auch esoterische Heiler und selbsternannte Gurus ohne qualifizierte Ausbildung reiten auf der Hellinger-Welle. Wer eine Familienaufstellung machen möchte, steht vor einem Wald von Angeboten und fragt sich, wie er oder sie einen seri-

ösen Berater oder eine erfahrene Therapeutin für diese tief greifende Arbeit finden kann.

Mit diesem Buch möchte ich diejenigen, die sich für Familienaufstellungen interessieren, diese therapeutische Methode in der Bandbreite ihrer Möglichkeiten vorstellen und der Familienaufstellung wieder einen Platz innerhalb der systemtherapeutischen Arbeit neben Familienskulptur, Familienrekonstruktion und vielen anderen systemischen Methoden geben.

Da diese drei Methoden auch außerhalb der systemischen Beratung oder Therapie in Selbsterfahrungsseminaren angeboten werden, bekommen Sie im letzten Abschnitt einige praktische Hinweise, wie Sie sich gut auf solche Seminare vorbereiten können. Für die Suche nach der für Sie passenden Beraterin oder dem für Sie richtigen Therapeuten erhalten Sie hilfreiche Anregungen. Auf Vorbehalte und mögliche Gefahren wird eigens eingegangen. Vielleicht haben Sie aber auch – unabhängig von irgendwelchen Seminaren – Lust bekommen, sich mit Ihrer Familie zu beschäftigen.

In allen Kapiteln nehme ich Sie mit auf eine spannende Reise – eine Reise zu Ihrer eigenen Familie. Die Familie, die Sie in Ihrer Kindheit und Jugend geprägt hat. Die Familie, die bereits vor Ihrer Geburt durch glückliche, vielleicht auch schwere Ereignisse eine ganz besondere Atmosphäre hatte. Es ist die Familie, die Sie auch heute noch beeinflusst – aus der Sie manch Kraftvolles mitnehmen können, in die Sie aber auch Lasten, alte Lösungen aus längst vergangenen Zeiten, zurückgeben können, weil Sie für sich entdeckt haben, dass sie nicht die Ihren sind. Nach dem Motto: Entdecke deine Wurzeln und du spürst deine Flügel!

1.2 Familienthemen mit allen Sinnen verstehen

Wenn Sie sich längere Zeit mit Familien beschäftigen, werden Sie feststellen, dass es in jeder normalen Familie mehr oder weniger

Ver-rücktes gibt. Verstrickte Beziehungen über Generationsgrenzen hinweg kommen in unzähligen Familien vor. So bespricht z.B. eine Mutter all ihre Sorgen mit ihrer Tochter statt mit ihrem Mann. In anderen Familien werden Themen ausgeblendet, weil sie zu schmerzhaft sind, z.B. Suizid, Abtreibung, ein uneheliches Kind oder eine NS- oder Stasi-Vergangenheit. Auch wenn keiner offen darüber spricht, wirken solche Familiengeheimnisse oft über Generationen nach. Wahrscheinlich kennen Sie das Phänomen, dass Familienmitglieder, die als »schwarzes Schaf« ausgegrenzt und nicht direkt erwähnt werden, unterschwellig erst recht im Mittelpunkt von Familiengesprächen stehen. Oder viele Erwachsene spüren, dass sie sich von ihren Eltern innerlich noch nicht gelöst haben. Sie fühlen sich an sie gebunden, obwohl sie viele hundert Kilometer von ihnen entfernt wohnen. Sie bemerken, dass sie in zentralen Lebensfragen, sei es im Beruf oder in der Partnerschaft, »Geboten« folgen, die ihnen von ihrem Vater oder ihrer Mutter vorgegeben und vorgelebt wurden. Der schon in der Schulzeit verinnerlichte Satz: »Du bist zwar gut, aber du könntest noch besser sein«, ist eine Botschaft, die manchen Erwachsenen immer noch zu Höchstleistungen antreibt, sodass er sich ungewollt permanent selbst überfordert.

Viele Erwachsene hegen den Wunsch, sich selbst besser zu verstehen. Sie wollen endlich begreifen, weshalb sie immer wieder in dieselben Verhaltensweisen hineinrutschen, warum übermächtige Gefühle sie in gewissen Momenten plötzlich überrollen und wie sie aus solchen Teufelskreisen herausfinden können. Familienskulpturen und Familienaufstellungen sind zwei unterschiedliche, aber doch miteinander verwandte Methoden, dem familiären Zusammenspiel auf die Schliche zu kommen. Bei beiden Spielarten stellen Rollenspieler die Familienmitglieder dar. Wenn über die Rollenspieler, die für die Familienmitglieder stehen, deutlich wird, wie das Familiensystem sich organisiert, d.h., wie die verschiedenen Familienmitglieder sich gegenseitig beeinflussen, bewirkt dies bereits eine Veränderung. Eine neue Entwicklung wird damit angestoßen.

Familienskulpturen und Familienaufstellungen bringen ans Tageslicht, was die aufstellende Person selbst längst in sich trägt. Sie machen Beziehungserfahrungen sichtbar, hörbar und spürbar, die bis zu diesem Zeitpunkt, teilweise unbewusst, in jedem von uns ruhten. Familienmythen und Familienregeln werden offensichtlich und damit auch handhabbar. Erst dann können neue Lebensentscheidungen getroffen und andere Wege beschritten werden.

Sie werden sich jetzt fragen, worin denn der Unterschied zwischen Familienskulptur und Familienaufstellung liegt. Ich möchte hier eine erste, knappe Abgrenzung vornehmen:

Mithilfe von *Familienskulpturen* wird der Ablauf der *Kommunikation* zwischen den Familienmitgliedern herausgearbeitet. Wer redet wie mit wem? Mit welcher inneren Haltung? Gestik, Mimik, Tonfall spielen hier eine wichtige Rolle. Skulpturen zeigen das Wie der Interaktionen, sie führen typische Handlungsabläufe vor Augen, die sich zwischen den Familienmitgliedern abspielen. Sie verdeutlichen, wer wie viel Macht ausübt. Mithilfe von Familienskulpturen beleuchten, klären Sie vor allem aktuelle Beziehungsmuster. In einem zweiten, späteren Schritt ist es Ihnen möglich, diese Interaktionen anders zu gestalten.

Für eine Familienskulptur brauchen Sie zunächst so viele Personen, wie an der aktuellen Problemsituation beteiligt sind, z.B. Mann und Frau. In der Beratung bzw. Therapie sind das gewöhnlich die Beteiligten selbst, im Seminar können Sie stellvertretende Rollenspieler dafür nutzen. Nun nimmt jede Person die Haltung ein, die dem beschriebenen Gefühl, der beschriebenen Handlung entspricht. Beispielsweise kauert sich jemand zusammen, der sich überrollt fühlt, oder es baut sich jemand mit breitem Kreuz auf, der sich mächtig fühlt. Über das Einnehmen dieser markanten Körperhaltungen erspüren die Beteiligten den grundlegenden Konflikt, und meist entstehen darüber neue Assoziationen. Es beginnt in jedem Fall ein innerer Suchlauf, wie mit einer entsprechenden Situation anders umgegangen werden könnte. Ziel ist eine Kommunikation zwischen