



**dasgelbehaus**

seminare für homöopathie  
& andere heilkünste

DAS GELBE HAUS | Burgstr. 13 | 14548 Ferch-Schwielowsee | [www.dasgelbehaus.org](http://www.dasgelbehaus.org)

## Systemische Struktur – und Familienaufstellung

### Familienaufstellung

Die systemische Struktur – und Familienaufstellung hat sich aus der Familienaufstellung von Bert Hellinger weiterentwickelt. Bei der Familienaufstellung werden belastende Beziehungsdynamiken, die in einem Familiensystem wirken, durch „Aufstellen“ sichtbar gemacht und im besten Falle gelöst. Es wird davon ausgegangen, dass es in jedem Familiensystem eine natürliche Ordnung gibt, die notwendig ist, damit die Kraft, die von unseren Eltern und unseren Ahnen kommt, frei zu uns fließen kann. Bei unseren Ahnen sind unsere Wurzeln, und hier liegen auch unsere möglichen Schätze bereit, die wir benötigen, um unser Leben auf die uns bestmögliche Weise zu meistern.

### Themen für eine Familienaufstellung

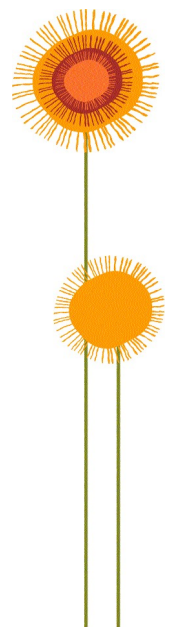
Wenn diese systemische Ordnung gestört ist, kann es zu den unterschiedlichsten Schwierigkeiten im eigenen Lebensfluss kommen. Einige mögliche Beispiele seien hier aufgezählt: familiäre Schwierigkeiten in jeder Form (Beziehungsprobleme, schwierige Beziehungen zu den eigenen Kindern oder zu den Eltern, Kontaktlosigkeit, Fehlgeburten, Kinderlosigkeit), Beziehungslosigkeit, Gefühle von Einsamkeit, ständiges unglücklich Verliebt-Sein, berufliche Probleme wie permanente Überlastung und Getrieben-Sein, Dauerstreß, berufliche und generelle Orientierungslosigkeit, Arbeitslosigkeit, immer wiederkehrende Probleme mit dem Thema Geld, generelle Antriebsschwäche, Lustlosigkeit, Unzufriedenheit, unbestimmte Traurigkeit, Depression, unerklärliche Wut, das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, körperliche Krankheiten u.s.w. Bei all diesen Themen kann bei einer Aufstellung geschaut werden, welche Dynamiken es im Familiensystem gibt, die damit etwas zu tun haben und diese während einer Aufstellung verändern bzw. lösen, so daß eine Ordnung wieder hergestellt wird. Das ist natürlich nicht immer gleichbedeutend damit, daß sich mit der Aufstellungsarbeit alle Probleme auf Anhieb lösen, aber es ist ein kraftvoller Schritt in die richtige Richtung, der oftmals tief und nachhaltig wirkt und weiterverfolgt werden kann.

### Systemische Ordnungen

Es gibt verschiedene Aspekte, die zu dieser natürlichen Ordnung dazugehören:

Einige davon sind z.B., dass die Kraft immer von den Eltern zu den Kindern fließt, von oben nach unten. Die Eltern geben, die Kinder nehmen. In jedem Familiensystem gibt es mehr oder weniger schwere Schicksale, und wir haben als Kinder oft die Tendenz, jemandem aus der Familie, der ein besonders schweres Schicksal hat, aus Liebe, etwas abnehmen zu wollen, tragen zu helfen. Die Konsequenz ist allerdings, dass man nicht mehr die Hände frei hat für sein eigenes Leben.

Ein weiteres Phänomen ist, dass wir oftmals mit einem Familienmitglied besonders stark verbunden sind, und das wir unbewußt sagen „Du bist mir so wichtig, dass ich Dir folge. Ich machs genauso wie Du.“ Man lebt dann mehr das Leben dieser Person, als sein eigenes Leben.



Ein Beispiel: Die Mutter hatte nie glückliche Beziehungen zu Männern, ist immer verlassen worden und hat irgendwann entschieden sie will keinen Mann mehr. Bei der Tochter ist es nun genauso, sie findet keinen Mann oder ist immer unglücklich verliebt oder ähnliches.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass jeder aus dem Familiensystem mit dazugehört und einen Platz hat, das ist unumstößlich. Wenn jemand verleugnet oder ausgegrenzt wird, wenn über jemanden nicht mehr gesprochen wird weil er etwas Ungutes getan hat, wird es immer ein Familienmitglied geben, das unbewußt auf diesen leeren Platz geht, um diese Person systemisch wieder sichtbar zu machen und zu zeigen, hier gibt es doch noch jemanden, der auch dazu gehört.

### **Strukturaufstellung**

Neben der Familienaufstellung gibt es als eine Erweiterung die Strukturaufstellung. Hier können die verschiedensten Strukturen aufgestellt werden, zu denen ich einen Bezug habe und mit denen ich mir eine Klärung erhoffe. Das kann z.B. das Thema Geld sein, Ziele, die man im Berufsleben erreichen möchte, oder auch Krankheiten, oder als Ziel einer Aufstellung bestimmte Wunder, wie z.B. die Liebe, die Leichtigkeit, der Frieden oder die Freiheit. Es ist auch möglich ganz abstrakte Strukturen mit aufzustellen, wie z.B. „die Blockade“, „das, worum es auch noch geht“ oder „das, was heilt“...

Man kann auch unterschiedliche Seelenanteile dazu stellen, wie z.B. das innere Kind.

Als Stärkung kann ich z.B. auch die Seele des Klienten mit aufstellen. Und als Homöopathin stelle ich auch manchmal homöopathische Heilmittel dazu. Es gibt also hier unerschöpfliche Möglichkeiten, selbst wenn ich nicht genau weiß um was genau es eigentlich geht, in eine kraftvolle Aufstellungsarbeit einzusteigen.

### **Ablauf einer Aufstellung**

Eine Aufstellung findet oftmals in einer Gruppe statt (Es gibt genauso auch Aufstellungen im Einzelsetting.), wo mehrere Teilnehmer mit ihren persönlichen Anliegen zusammenkommen und einige als teilnehmende Beobachter mit dabei sind (entweder Bekannte und Freunde zur Unterstützung derer mit Anliegen oder auch Unabhängige, die sich die Arbeit anschauen wollen oder die von den Stellvertreterrollen für sich selbst profitieren wollen.) Zunächst wird in einem Gespräch mit dem Klienten besprochen, um was es gehen könnte, welches Anliegen er hat. Dafür wird auch Einiges aus dem Familiensystem erfragt, z.B. was es für „schwere Schicksale“ in der Familie gibt. Meistens reicht es über die Eltern und deren Eltern etwas zu erfahren. Schwere Schicksale sind z.B. früher Tod der eigenen Eltern oder Geschwister, früher Tod der eigenen Kinder, Fehlgeburten, Trennungen, Flucht oder Vertreibung im Krieg, Gewalt, Verbrechen oder schwere Krankheiten. Der Aufstellungsleiter bespricht mit dem Klienten, was aufgestellt werden soll und bittet ihn dann, für die aufzustellenden Personen Stellvertreter aus der Gruppe auszuwählen. Der Klient stellt dann die Stellvertreter für z.B. Vater, Mutter, Kind intuitiv im Raum auf. Dann befragt der Aufsteller die einzelnen Stellvertreter, wie es ihnen geht und was sich verändert hat, seitdem sie aufgestellt wurden. Der Klient kann das ganze Geschehen von außen sitzend beobachten.

### **Die „Repräsentative Wahrnehmung“**

Das wohl interessanteste Phänomen während einer Aufstellung ist, dass die Stellvertreter nach und nach Empfindungen und Wahrnehmungen bekommen, die denen der Familienmitglieder, für die sie stehen, verblüffend ähnlich sind, ohne dass sie diese Person kennen oder vorher im Gespräch Ähnliches erwähnt wurde. Die Stellvertreter denken sich dabei nicht irgend etwas Passendes aus, sondern folgen intuitiv ihrer Wahrnehmung, z.B. wie sich ihr Körper anfühlt (warm, kalt, schwer, schmerzhaft etc.) oder welche Gefühle und Empfindungen aufsteigen. Auch wenn man das noch nie gemacht hat und es sich ungewöhnlich anhört, jeder kann es.

Dieses Phänomen nennt sich „Repräsentative Wahrnehmung“. Dadurch entsteht eine bestimmte Dynamik zwischen den einzelnen Stellvertretern. Der Aufsteller stellt die Stellvertreter während des Aufstellungsprozesses um, schlägt verschiedene ritualähnliche Sätze vor, fragt zwischendurch immer wieder ab, wie es den Beteiligten geht, was sich verändert hat und ob die Sätze stimmig sind. So entstehen nach und nach in einem dynamischen Prozess Veränderungen und Lösungsmöglichkeiten.

Die Aufstellungsarbeit ist eine intensive, tiefgehende emotionale Arbeit, die Vieles in Bewegung bringt und Wunderbares bewirken kann und mit der insofern auch sehr sorgsam umgegangen werden muss.

Es gibt Dinge, die mir persönlich bei dieser Arbeit besonders wichtig sind. Folgende gehören dazu:

Zum einen, dass innerhalb der Gruppe ein vertrauensvoller, geschützter Raum entstehen kann. Dazu gehört insbesondere, dass nichts über die Aufstellungen im Außen weitererzählt wird. Natürlich darf über das eigene Berührt-Sein o.ä. gesprochen werden, aber nicht über die einzelnen Teilnehmer.

Dann ist es mir besonders wichtig, immer in Rücksprache mit dem Klienten zu gehen, um zu erfahren, ob er eine Beziehung zu den Aussagen der Stellvertreter aufbauen kann. Nur wenn der Klient innerlich mitgehen kann, macht eine Aufstellung Sinn.

Als Drittes ist es mir wichtig, dass die Sätze, die ich den Stellvertretern vorschlage, nur Ideen und Möglichkeiten sind. Oft haben die Stellvertreter selbst Sätze, die sogar noch passender sind. Keiner muss irgend etwas sagen oder tun, was für ihn nicht stimmig ist.

Und als letztes ist es mir wichtig, Nachbesprechungstermine oder Telefonate anzubieten, um zu schauen, was aus der Aufstellung geworden ist, wie es weitergegangen ist und wie der Klient mögliche Lösungen in sein Leben integrieren kann.

Bei der Arbeit entsteht ein geschützter Raum, wo sich das Feld / das Thema des Klienten zeigen darf, ohne als gut oder schlecht, richtig oder falsch bewertet zu werden. In meiner Arbeit leiten mich Achtsamkeit im Umgang, Empathie, Humor und wohlwollendes Schauen.

Hiltrud Achtzehn (Heilpraktikerin)  
Naturheilpraxis im Gelben Haus  
[www.dasgelbehaus.org](http://www.dasgelbehaus.org)  
[www.hiltrudachtzehn.de](http://www.hiltrudachtzehn.de)  
[hp-hiltrudachtzehn@t-online.de](mailto:hp-hiltrudachtzehn@t-online.de)  
033209 / 21 77 93