

Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

von
Dr. med. Thomas Heucke aus Linz/Rhein

1. Einleitung

Als ich vor 27 Jahren meine Tätigkeit als Arzt aufnahm, hatte ich von Familienstellen noch nichts gehört. Heute ist die häufig mit dem Namen von Bert Hellinger (vgl. Hellinger 1996) verknüpfte Methode weltweit bekannt und wird kontrovers diskutiert. Nach Ausbildung bei vielen Autoren, namentlich Gunthard Weber (vgl. Weber 1995), wende ich das Verfahren und seinen Haltungshintergrund seit Jahren regelmäßig an. Von dort aus möchte ich mich hier der Frage nähern: „Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?“ Zwischen der Fülle an inzwischen vorliegender einschlägiger Literatur einerseits und meiner eigenen Beobachtung andererseits, wie „es“ immer noch von vielen vorab als bedrohlich oder auch nur befremdlich abgetan wird, möchte ich meine persönlichen Erfahrungen vorstellen und Sie, liebe Leser, Frauen und Männer gleichermaßen, einladen und ermutigen, **selbst hin zu schauen**. Wenn Sie sich auf diesen Schritt einlassen, werden Sie selbst am ehesten erleben, was Familienstellen bringen kann.

2. Familienstellen in der Gruppe

In meinen Gruppen beginne ich gerne mit folgender Geschichte: „Dass Sie rechtzeitig hierher zum Kurs gekommen sind, verdanken Sie der Tatsache, einem vollkommen bewussten inneren Bild von Ort und Zeit dieser Veranstaltung gefolgt zu sein. Beim Familienstellen (ich beschränke mich in meiner Darstellung weitgehend auf diesen Bereich des mittlerweile sehr weiten Feldes der Aufstellungen von allerlei Systemen) soll dagegen bevorzugt der anfangs unbewusste Teil des inneren Bildes außen im Raum **anschaulich** werden.“

In diesem bereits Zugehörigkeitsgefühl förderlichen Rahmen versammeln sich familiär meist fremde Personen in einer Gruppe von minimal 8 bis maximal 15 bis 20 Teilnehmern, bevorzugt Frauen **und** Männern, entweder an einem Samstag für 5 oder an einem Abend drei Stunden lang für zwei Aufstellungen.

Durch einen Hinweis auf die Schweigepflicht und die Bitte um Erlaubnis, in diesem Setting den Vornamen und die Anrede „Du“ gebrauchen zu dürfen (die Anrede bei anderen Begegnungen stelle ich den Betroffenen stets anheim), wird ein geschützter, „therapeutischer“ Raum geschaffen, damit sich das „Neuartige“ des Unbewussten möglichst unverfälscht eröffnen kann.

Nach einer kurzen Einstimmung, die dazu beitragen soll, die Aufmerksamkeit achtungsvoll sowohl nach innen als auch auf das Geschehen zu lenken, formuliert derjenige, der seine Familie aufstellen will, möglichst kurz, an Fakten über Bindung und Verlust ausgerichtet, sein Anliegen. Ihm sollen zunächst weniger die persönlichen Erlebnisweisen, sondern vielmehr die tatsächlichen Ereignisse von

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

Bindung und Verlust in Gegenwarts- und oder Herkunftsfamilie zugrunde gelegt werden.

Bei der anschließend folgenden Auswahl von Stellvertretern für die einzelnen Angehörigen aus dem Kreis der Teilnehmer (Frauen sind dabei mühelos in der Lage, in die Rollen von Männern zu schlüpfen, nicht jedoch umgekehrt) zeigen sich häufig bereits erstaunliche Resonanzphänomene. Ohne Wissen werden nicht selten Personen, die das zu diesem Zeitpunkt meist noch unausgesprochene, aufzustellende Thema aus ihrem eigenen Leben kennen, gebeten, etwa für die Zeit der Arbeit Vater oder Mutter zu „sein“.

Hat sich beispielsweise im Vorgespräch angedeutet, dass die Not eines Menschen dadurch verständlich wird, dass eine Person fehlt oder zum Beispiel Scheidung der Eltern während der Kindheit im Mittelpunkt steht, empfiehlt es sich manchmal, namentlich bei kleinen Gruppen, nur einen Teil des Systems aufzustellen, ohne deswegen an Wirkung einzubüßen. Gunthard Weber (Weber 2004) hat in diesem Zusammenhang die auch im Einzelsetting gut durchführbare Beziehungskläraufstellung empfohlen.

Die als Repräsentanten eingesetzten, wie auch die im Stuhlkreis verbleibenden Gruppenmitglieder gewinnen allein durch ihre beobachtende Anwesenheit (vgl. Hüther 2005) während einer Aufstellung anderer wichtige Hinweise für die Lösung ihrer eigenen Themen, die sie vielleicht im Stillen mitgebracht haben.

Dann werden die Stellvertreter von dem Protagonisten, der seine Fragestellung beleuchten möchte, nach entsprechender Anleitung **ohne Absicht** im Raum aufgestellt. Wie die Beteiligten aufgrund der bewussten Kenntnis ihrer Familie überprüfen und bestätigen können, entfaltet sich dabei im Allgemeinen ein detailgetreues Bild des Systems. Wir sehen es zwar im Handumdrehen entstehen, ohne jedoch (bisher) wissenschaftlich erklären zu können, auf welchem Wege die Informationen von Dort und Damals (durch das etwa von Rupert Sheldrake (vgl. Sheldrake 2003) so genannte morphogenetische Feld) nach Hier und Heute gelangen.

Der Leiter nimmt eine phänomenologische Haltung ein, die nach meiner Erfahrung allerdings einschließt, dass, neben dem, was sich im Moment zeigt, zusätzlich Vorwissen in den Sinn kommt und die Interventionen mitgestaltet. Er fragt die Beteiligten, stellt sie um oder lädt sie ein, der eigenen „Bewegung der Seele“ zu folgen. Über eine Änderung des Abstandes zwischen den Stellvertretern lässt sich eine Beziehung klären, z.B. eine partielle Repräsentation aufdecken und lösen oder eine unterbrochene seelische Bewegung, z.B. zu einem früh vermissten Elternteil, vollenden. Fehlende Personen werden hinzugefügt und hilfreiche Sätze anheim gegeben, bis ein Bild dasteht, in dem alle Beteiligten sich möglichst wohl fühlen.

Dabei achte ich besonders auf einen guten Rapport. Den Protagonisten frage ich etwa, ob ihm „bekannt vorkommt“, was er jetzt da sieht. Die Repräsentanten lasse ich die Sätze innerlich auf Stimmigkeit prüfen, was dazu beiträgt, dass die Szene „auf den Punkt kommt“ und dadurch zu **Evidenzerleben** als zentralem Wirkfaktor von Aufstellungen führt.

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

3. Familienstellen im Einzelsetting

Dort arbeite ich, gerade in meinem kleinstädtischen Umfeld, wo etliche befürchten, in der Gruppe womöglich Bekannte zu treffen, bevorzugt mit Holzfiguren. Otto Brink verwandte einst Schuhe, andere benutzen Kissen, Zettel oder andere Requisiten, die die Blickrichtung der Betroffenen erkennen lassen sollten. Hierbei treten oft, wie jüngst auch Wilfried de Philipp (vgl. de Philipp 2006) beschrieben hat, wegweisende diagnostische Erkenntnisse zutage bezüglich dessen, worum es bei dem Patienten exakt geht. Tiefere und bleibende Einsichten setzen in diesem Rahmen voraus, dass der Betroffene über Grundkenntnisse der Methode und eine hinreichende Vorstellungskraft verfügt, vor allem aber bereit ist, sich auf einen emotional getragenen Prozess einzulassen. Wer dann davon spricht, „er spiele „mal“ mit den Püppchen“, verweist zwar auf den unbewussten Teil des Vorgangs, lässt aber unter Umständen den gesammelten Ernst vermissen, der ebenfalls zum Erfolg einer Aufstellung - s - arbeit beiträgt.

4. Zugehörigkeitsgefühl, Familienstellen und „Geben und Nehmen“

Von erwachsenen Beziehungen her, beispielsweise von Liebes- und Ehepaaren, wissen wir, dass sie als harmonisch erlebt werden, wenn Geben und Nehmen weitgehend ausgeglichen sind. So war bereits in den Anfängen des Aufstellens zu beobachten, dass in Familien neben dem „Gesetz“ der Zugehörigkeit aller und der Ursprungsordnung gleichermaßen ein **„Gesetz“ des Ausgleichs von Geben und Nehmen** wirkt.

Im hier besprochenen Zusammenhang möchte ich nur einen Aspekt dieses komplexen Themas herausgreifen.

Es wurde bereits angedeutet, dass manche Menschen ihr Leben dem Umstand verdanken, dass ein früherer Partner von Eltern oder Großeltern durch Tod oder Scheidung auf sein Liebesglück verzichtet hat. Sein „Opfer“ gleichen wir dadurch aus, dass wir ihm im inneren Bild seinen wohl „verdienten“, „älteren“ Platz „geben“.

Darüber hinaus erstreckt sich das Thema natürlich auf unser eigenes **Leben**. Dass unsere Eltern uns das Hier - Sein weitergereicht haben, können wir ihnen gegenüber niemals ausgleichen. Der Ausgleich vollzieht sich dann im **Annehmen des Lebens in Dankbarkeit** und, wenn es sein darf, im **Weitergeben an die eigenen Kinder**. Unser Ausgleich hinsichtlich dieses Geschenkes stellt uns in die Ver-antwort-ung, etwas Gutes, Entwicklung Förderndes daraus zu gestalten.

Diese Einsicht führt unmittelbar zurück zu der eingangs gestellten Frage:

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

5. Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

5.1 Schwächendes Zugehörigkeitsgefühl lösen

Im Kapitel bezüglich der Genogramme habe ich bereits erwähnt, daß Menschen in Familien ihre persönlichen Angelegenheiten einem höher bewerteten **Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Vollständigkeit** zu opfern bereit sind. Aus diesem Motiv heraus, das Bert Hellinger (vgl. Hellinger 1996) „blinde Bindungs Liebe“ genannt hat, gehen sie seelisch zu einem Angehörigen zurück, der ausgeklammert wurde bzw. ein besonderes Schicksal erlitten hat. Diese Art des Zugehörigkeitsgefühls, Nöte Früherer auf sich nehmen und lösen oder nicht gelebtes Leben vollenden zu wollen, führt, wie gesagt, zwangsläufig zum Scheitern und kann in Symptome/Krankheit einmünden. Dabei meist unbewusst herrschende Parentifizierung, Identifizierung oder allgemeiner gesprochen: partielle Repräsentation „erzeugen“ die Rollenkonfusion im eigenen Erleben und in Familien, die als „Verstrickung“ bekannt ist.

Nach dem aktuellen Wissen wirken die meisten Schicksale drei Generationen weiter. Kommt jedoch jemand durch Gewalt bzw. im Krieg ums Leben oder stirbt eine Mutter im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt, finden sich Folgen nicht selten noch in der 4. Generation oder etwa bei Mord auch später.

Die Aufstellungsarbeit eignet sich vorzüglich,

- Menschen die Stellung im inneren Bild zuzuerkennen, die ihnen durch Geburt oder Heirat gebührt,
- jeder Person ihr eigenes Schicksal zu lassen, d.h. ihr zuzumuten, aber auch zuzutrauen, dass sie es selbst tragen kann, um schließlich
- selbst Kraft voll seinen eigenen Platz einzunehmen und lebendig auszufüllen.

Insofern erweist sich Familienstellen als hochwirksames Werkzeug, um krank machendes Zugehörigkeitsgefühl, „Verstrickung“ eben, zu lösen.

5.2 Stärkendes Zugehörigkeitsgefühl stiften und fördern

Als Kernstück vermittelt das Familienstellen stets, **dem Fehlenden**, näher hin: **der bzw. den fehlende(n) Person(en)** einen, und zwar den ihnen gemäßen Platz einzuräumen und sie **in den Blick zu rücken**, so wenig sich eine Aufstellung zur Wahrheitsfindung (z.B. bei der Vaterschaftsfrage) eignet.

Dabei kann es sich auf der Ebene der eigenen Generation um ein früh verstorbenes Geschwister oder auch, wie Austermann (vgl. Austermann 2005) und Mack-Hamprecht (2005) beobachtet haben, ein bereits während der Schwangerschaft zugrunde gegangenes Zwillingsgeschwister handeln. Bei den Eltern verschleiern häufig ein im inneren Bild fehlendes, z.B. abgetriebenes Kind, ein früherer Partner, ohne dessen Verzicht das eigene Leben oder Glück unmöglich wäre, oder ein „vermisster“ Verwandter den Blick für die Gegenwart. Auch nach frühem Tod oder durch Scheidung ausgeklammerte Elternteile melden sich seelisch zu Wort, wenn Ablösung vom Elternhaus, eine neue Partnerschaft oder Ehe und Kinderwunsch als Lebensziele bevorstehen.

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

An dieser Stelle möchte ich einige **Aufstellungsbilder** beschreiben, **die** in besonderem Maße das **Zugehörigkeitsgefühl fördern**. Diese sind

- die vollständige Geschwister-/Kinderreihe mit allen Abgetriebenen, Totgeborenen und früh Verstorbenen zur Stärkung durch Vollständigkeit
- beide Eltern als Paar im Rücken zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- die gleichgeschlechtliche Ahnenreihe zur Bestätigung der eigenen weiblichen bzw. männlichen Identität
(Diese eignet sich auch zu diagnostischen Zwecken. Beginnt in einer solchen Reihe ein Repräsentant zu schwanken oder sich zu verändern, lässt sich in der Regel auf der Ebene dieser Generation ein „ungelöstes“ Schicksal finden.)
- die Ahnen über drei oder vier Generationen bis zurück zu „Ur“-Eltern, bei denen „die Welt noch in Ordnung“ war, um mit dem Fluss des Lebens durch die Zeit wieder Kraft voll in Einklang zu kommen.

Wohlbefinden der Repräsentanten am Ende einer Aufstellung wird häufig dann geäußert, wenn alle Fehlenden wieder **dazu gehören dürfen**, damit das System **für alle spürbar ganz und vollständig** dasteht, was einschließt, dass **jeder seinen ureigensten Platz**, wohin er (durch Zeugung, Geburt oder Heirat) gehört, **einnimmt**. Wurde eine solche gute Lösung gefunden, stärkt es zuweilen den Protagonisten zusätzlich, leibhaftig das Aufstellungsfeld aus der Innenperspektive anzuschauen.

6. Familienaufstellung und Genogramm ergänzen sich sinnvoll im Dienst von Zugehörigkeitsgefühl

Grob vereinfachend gesprochen, erleben wir eine Beziehung oder Situation dann als „vollkommen“ oder „rund“, wenn Wahrnehmung, Gefühle, Gedanken, Wille (also die frei entschiedene Wahl sowie die (eigenen) Motive bzw. Ich-Bedürfnisse (nach Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Kontrolle, Einhaltung der Grenzen und Eigenständigkeit) und Handlungen sowohl im Einklang stehen als auch eine gewisse Spannung aufweisen, die zu weiterem Wachstum und Entwicklung einlädt.

Diese Faktoren spielen bei den erwähnten Verfahren eine unterschiedliche Rolle.

Das Genogramm liefert als erste, Zugehörigkeitsgefühl tragende Säule ein Bild, das der Betroffene mitnehmen und immer wieder anschauen kann, während in der Aufstellung eine Wirklichkeit aufleuchtet, um bald wieder in den „Grund“ des Unbewussten abzutauchen und dort (mehr oder minder abrufbar) zu verweilen.

Der Weg hin zum Gefühl für Bindung und Verlust erscheint im Genogramm deutlich länger als in der Aufstellung. Die starken Affekte, die dort oft zum Ausdruck kommen, werden von vielen gefürchtet, von anderen dagegen als besonders heilsam erlebt. Jedenfalls bedürfen sie entsprechender professioneller Erfahrung des Leiters, solche oft tiefgreifenden Prozesse zu begleiten.

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

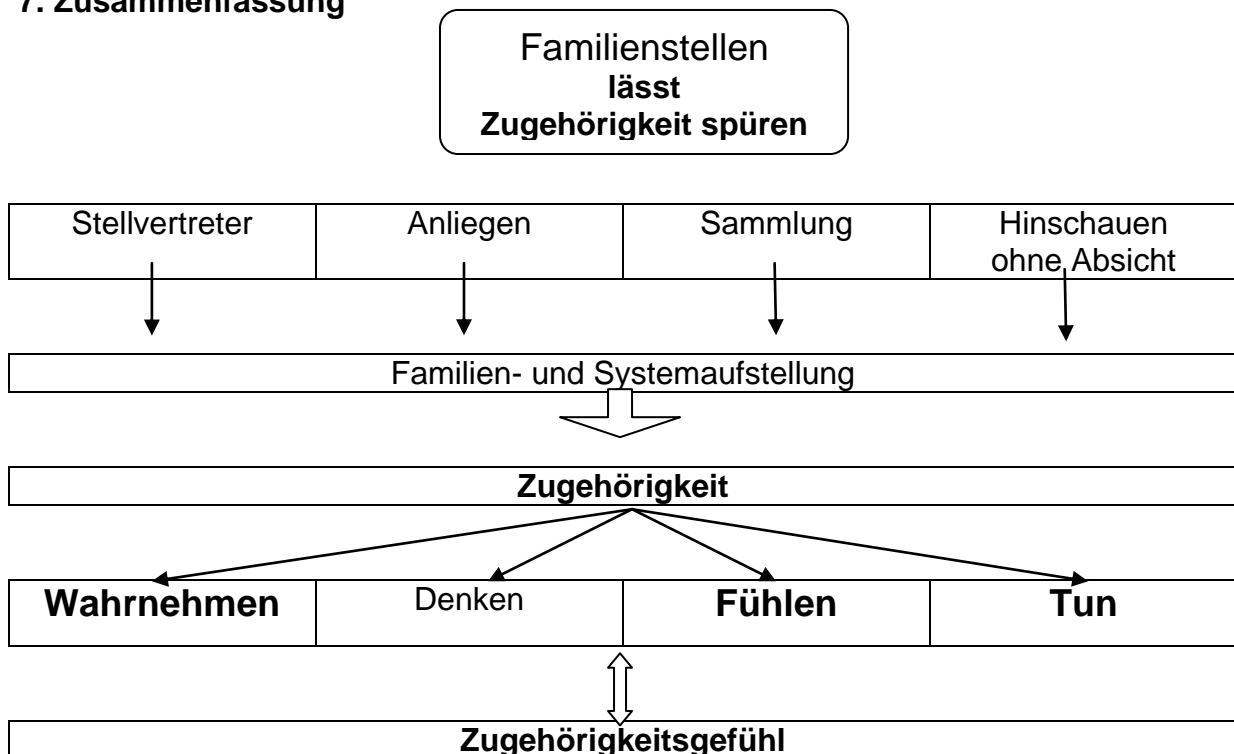
Lassen Sie mich an dieser Stelle noch einmal kurz auf die bereits in dem früheren Kapitel erwähnte Verbindung zwischen „Täter“ und „Opfer“ eingehen. Viele Menschen mit einer persönlichen Gewalterfahrung bzw. nach Traumatisierung benötigen vorrangig eine Stabilisierung im Sinne spezifischer Verfahren wie der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT) von Luise Reddemann (vgl. Reddemann 2004). Danach, wie bei allen anderen Personen, die hinreichend stabile Ich - Grenzen aufweisen, empfehle ich, wenn sie es wünschen, im Anschluss an die Genogrammarbeit eine Familienaufstellung entsprechend ihrem individuellen Anliegen.

Sie eignet sich vorzüglich gleichsam als „zweite“, aber sehr wohl auch allein tragfähige Säule für Zugehörigkeitsgefühl, weil sie es erleichtert, das neu gewonnene, vervollständigte innere Bild im Gedächtnis fest zu verankern.

Als weitere Voraussetzung erscheint mir angemessen, dass jemand zwar zu einer Aufstellung eingeladen und ermutigt, aber niemals gezwungen wird. Nur wer sich das Bild als Ganzes aus freien Stücken anschaut, wird sich auch voll einbringen, es wirken lassen und aufnehmen, um für sich zu nutzen, was sich gezeigt hat.

Dann erst kann eine solche „erfolgreiche“ Arbeit zu einem nächsten, möglichst frei gewählten Handlungsschritt führen. Während anfangs die Auffassung vorherrschte, es gebe, von Änderungen im System abgesehen, nur zwei Arten von Anliegen, nämlich das Herkunfts- und das Gegenwartssystem, gilt es heutzutage als Allgemeingut, Aufstellungen für unterschiedliche Anliegen wiederholt heranzuziehen.

7. Zusammenfassung



Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

Familienstellen und Genogrammarbeit zielen grundsätzlich darauf ab,
**krank machendes Zugehörigkeitsgefühl zu lösen und zugleich
stärkendes Zugehörigkeitsgefühl anzuregen und zu fördern.**

Sie streben eine psychische Situation und Beziehungsgestaltung an, die Helm Stierlin (vgl. Stierlin 1978) als **bezogene Individuation** bezeichnet hat.

Sie wird mit diesen Methoden erreicht durch

7.1 Förderung von Bewusstheit und Gelassenheit

Neben der erwähnten, individuell und für die betroffene Familie „aufdeckenden“ Arbeit, die unbewussten Teile der inneren Bilder ans Licht zu bringen, beziehe ich mit ein, Informationen weiterzugeben über die hier nur kurz gestreiften Zusammenhänge, die, wie erwähnt, vielen Menschen, die Hilfe suchen, ein gesundes Leben neu zu gestalten, noch weitgehend fremd, aber dann leicht plausibel sind. Angesichts des Todes oder der Unmöglichkeit, eine Situation handelnd zu verändern, leitet der Vorgang, in Gegenwart Anteil nehmender Zeugen schlicht **anzuerkennen, was ist**, (vgl. Hellinger 1996b) oft den Anfang, den ersten Schritt einer heilsamen Entwicklung ein.

7.2 Würdigen der leiblichen Bindungen

Es geht darum, wahrzunehmen und anzuerkennen, **durch wen das Leben „wurde“**. Die vorhandenen leiblichen Beziehungen sind in diesem Dasein unveränderlich. Wandelbar ist aber der Blick des Einzelnen darauf, seine innere Haltung dazu, das, was er darüber denkt, wie er darüber spricht, wie er sie fühlt und aktiv gestaltet.

Vielleicht spüren Sie einfach einmal selbst, wie es in Ihrer Seele wirkt, wenn einer sagt: „Mein biologischer Erzeuger...“ Leicht fühlt auch er sich dann als eher minderwertiges Produkt. Ganz anders, wenn ich sage: „Du bist mein Vater“ und „Ich bin gerne dein Kind“.

Erst das Anerkennen der tatsächlichen Bindungen ermöglicht es,
das fremde Schicksal bei der Person zu lassen, zu der es gehört,
um, „relativ“ frei, **aus dem eigenen Leben etwas Gutes zu machen.**

7.3 Betrauern aller Verluste (der Familie)

Für gewöhnlich bezeichnen wir als Verlust etwas, das wir schicksalhaft ohne eigenes Zutun erleiden. Im Krieg, bei Gewalt, näher hin betrachtet auch beim Suizid oder beim Schwangerschaftsabbruch, wobei die Betroffenen Täter und Opfer in Einem verkörpern, kommt jedoch das aktive Tun hinzu, wofür jenseits von Schuldzuweisung die Verantwortung übernommen und getragen sein will. Jeder, der zu seiner Zeit in

Was bringt Familienstellen für das Zugehörigkeitsgefühl?

ein System hinein geboren wurde oder geheiratet hat, ist würdig, dabei zu sein, dazu zu gehören. Wer fehlt, lässt sich ebenso wenig durch einen Späteren ersetzen, wie sich die Lücke, die jemand hinterließ, durch Double bind schließen lässt. Im inneren Bild Fehlende brauchen ihren passenden Platz, aber sie dürfen auch ihren eigenen Weg gehen. Wenn ein Verlust so ver- schmerz - t ist, dass Hinterbliebene sich an ihn erinnern können, ohne dass er noch so weh tut, als wäre er erst gestern geschehen, ist Trauerarbeit gelungen. Sie ermöglicht, „sich wieder zu trauen“ (Monika Adamaszek 2006), damit das Leben gut weitergehen darf. Gerade auch hierzu eignen sich die Genogrammarbeit in Verbindung mit/und das Familienstellen namentlich in Gegenwart Anteil nehmender Zeugen vorzüglich.

7.4 Förderung kommunikativer Kompetenz

Beide Methoden fördern die Wahrnehmung, während im Genogramm primär vorwiegend der Verstand, in der Aufstellung eher das verschüttete Gefühl berührt wird. Die damit verknüpften, aufgenommenen Gedanken, die dem eigenen wie auch allem Leben und seiner gesunden Entwicklung dienen wollen, stärken durch das „ergänzende“ Zugehörigkeitsgefühl hindurch, **zusammen, im Einklang** zugleich das eigene Selbstwertgefühl und das (daraus) erwachsen(d)e Handeln.

Bei psychischen „Störungen“, vor allem wenn sie über aktuelle Konflikte hinaus in die Persönlichkeitsstruktur hineinreichen, und bei „hartnäckigen“ Paradoxien im Sinne von Double bind, worauf in diesem Rahmen leider nicht näher eingegangen werden kann, ist es oft Not - wendig, innerhalb einer Halt gewährenden, aber zugleich von klaren Grenzen geschützten, therapeutischen Beziehung die Wahrnehmung zu schärfen, Gefühle zuzulassen und anzunehmen sowie Muster unterbrechendes Denken, Reden und Handeln konsequent umfassend zu erfahren und einzuüben, wie auch Peter Fürstenau „Entwicklungsförderung durch Therapie“ (vgl. Fürstenau 1994) empfohlen hat, um sich je nach Beziehung und Situation zugleich hinreichend stabil und authentisch wie auch zieldienlich flexibel zu verhalten.

7.5 Gesamtziel: Bezogene Individuation

Viele Menschen betrachten eine Situation zwischen den Polen „entweder ... oder“ bzw. „weder ... noch“. Wer in der Therapie eine Seite besonders betont, darf davon ausgehen, dass das „Pendel des Lebens“ in der eigenen Psyche oder bei einem Familienmitglied bald zur anderen Seite ausschlagen wird. Daher möchte ich an dieser Stelle meine Arbeit mit einem Satz abschließen: Erfolgreiche Psychotherapie, wobei Genogrammarbeit und Familienstellen für mich zu unverzichtbarem, einander sinnvoll ergänzendem Handwerkszeug zählen, leistet Hilfe zur Selbsthilfe und beinhaltet

sowohl so viel Bindungserfahrung wie nötig

als auch so viel eigene Entscheidungsfreiheit wie möglich.