

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

Printed in Germany

Titelbilder: © Fotolia und © istockphoto.com

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86112-9

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 Familienbande	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

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 gönnt 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 wohlbekannte 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 tiefen 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 »Ordnungen 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.

Familienkulturen 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 Familienkultur und Familienaufstellung liegt. Ich möchte hier eine erste, knappe Abgrenzung vornehmen:

Mithilfe von *Familienkulturen* 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 Familienkulturen beleuchten, klären Sie vor allem aktuelle Beziehungsmuster. In einem zweiten, späteren Schritt ist es Ihnen möglich, diese Interaktionen anders zu gestalten.

Für eine Familienkultur 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

den Beteiligten, die jedem mehr Spielräume und mehr Entspannung ermöglicht.

In der *Familienaufstellung* dagegen stehen die *Grundstrukturen* der Familie im Zentrum. Es geht vorrangig um die *Positionen* der Familienmitglieder zueinander, d.h. um Nähe und Distanz sowie Ausrichtung im Raum. Wer steht wie zu wem? Welche Personen gehören dazu? Wer hat welchen Platz in der Familie?

In Aufstellungen werden *alle* zum Familiensystem gehörenden Personen einbezogen, auch Verstorbene und Vermisste. Besonderes Augenmerk wird auf ausgegrenzte Familienangehörige gerichtet. Ordnung und Achtung unter den Familienmitgliedern stehen im Mittelpunkt des Interesses. Folgende Fragen können sich dabei ergeben: Wo sind die Beziehungsebenen verworren? Wo nimmt ein Kind eine Eltern- oder Partnerposition ein? Wo wird der Tod eines Kindes verschwiegen und vergessen? So sind Familienaufstellungen besonders geeignet, um generationsübergreifende Konflikte und Verstrickungen aufzudecken und zu entwirren.

Für Familienaufstellungen benötigt man i.d.R. eine größere Gruppe von Personen, die stellvertretend für alle Familienmitglieder stehen. Oder es wird, wie in der Beratung oder Therapie üblich, die Familienkonstellation mit Holzfiguren oder Fußbodenplatten gestellt. Die Personen, die von dem Aufstellenden im Raum positioniert werden, können aufgrund ihrer Beziehung zu den anderen Familienmitgliedern im Raum Gefühle, Gedanken oder auch Körperempfindungen ausdrücken, die Rückschlüsse auf die Beziehungskonstellation geben. Darüber zeigen sich beispielsweise ein offener Konflikt, eine festgehaltene Trauer, eine früh verlorene Bindung oder irgendeine andere Störung im Beziehungsnetz. Ziel dieser Arbeit ist es, das Beziehungsnetz Familie wieder zu vervollständigen, Bindungen zu stärken und Ablösungen (nicht: Abbrüche!) zu ermöglichen.

Neben der Familienskulptur und der Familienaufstellung werden Sie in einem kleinen Streifzug noch eine dritte darstellende Methode der Familientherapie kennenlernen: *die Familienrekonstruktion*. Sie

bildet eine Art Bindeglied zwischen der Skulptur- und der Aufstellungsarbeit. Durch sie wird die Aussagekraft einer Skulptur mit der generationenübergreifenden Perspektive verbunden.

Für eine Familienrekonstruktion trifft sich ebenfalls eine größere Gruppe, die allerdings über mehrere Tage beieinander bleibt. Oder aber im Rahmen von Beratung und Therapie braucht man eine ansehnliche Sammlung von verschieden großen Holzfiguren. Bei einer Familienrekonstruktion stellt man viele Szenen, die sich im Laufe der Geschichte innerhalb einer Familie ereignet haben – von der Heirat der Großeltern bis zur heutigen Zeit. Jedes Mal, wenn ein Mitglied zur Familie hinzukommt, verändert sich ja die Konstellation. Ebenfalls verändert sich das Beziehungsgefüge, wenn jemand weggeht. Beispielsweise führt die Geburt eines zweiten Kindes dazu, dass das erstgeborene seine zentrale Position aufgeben muss, oder der Tod der Lieblingsoma, die die ganze Familie zusammengehalten hat, lässt bestehende Spannungen zwischen erwachsenen Geschwistern deutlich zutage treten.

Die Familienrekonstruktion dient vor allem der Wiedergewinnung von Familienwissen und Familiengefühlen. Entwicklungen in der Familiengeschichte werden nachvollziehbar, ganz besonders, wenn über dramatische Ereignisse wie Flucht, Vertreibung oder andere Kriegsfolgen große Teile des Familienwissens verloren gegangen sind.

Zur Entstehungsgeschichte von Familienaufstellung und Familienskulptur

Sowohl die Familienskulptur als auch die Familienaufstellung ist aus mehreren Therapieansätzen gewachsen. Ebenso wie die *Systemische Psychotherapie* selbst, die in der Familientherapie eine Vorentwicklung hat.

Die Familientherapie entstand nach Ende des Zweiten Weltkriegs zeitgleich an unterschiedlichen Orten in den USA. Ob Psychoanalytiker wie Ivan Boszormenyi-Nagy, Psychotherapeuten, die sich an

C. G. Jung orientierten, z.B. Paul Watzlawick, oder der Humanistischen Psychologie zuzuordnende Therapeuten wie Virginia Satir, sie alle arbeiteten zunächst mit ihren Patienten in der gängigen Form der Einzeltherapie. Allzu häufig mussten sie erkennen, dass die Therapieerfolge zerrannen, sobald die Patienten wieder in ihre Familie zurückkehrten. Daher begannen sie, mit ganzen Familien zu arbeiten. Virginia Satir beschäftigte sich zunächst als Sozialarbeiterin mit schwer erziehbaren Kindern und entwickelte auf diesem Weg die *entwicklungs- und wachstumsorientierte Familientherapie*. Salvador Minuchin arbeitete mit Familien in Slums und entwickelte dabei die *strukturelle Familientherapie*. Er achtete vor allem auf die Ordnungen in der Familie. Das ist nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass viele Familien, die in sozialen Brennpunkten leben, unvollständig sind und nicht selten Kinder Erwachsenenrollen einnehmen.

Allen Schulen gemeinsam ist das Grundverständnis, dass psychische Belastungen und Krankheiten nicht isoliert als ein Problem des Individuums, sondern nur im Kontext des sozialen Umfelds, vorrangig der Familie, verstanden werden können.

Die Vielzahl familientherapeutischer Schulen und Entwicklungen vorzustellen, würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen. Wenn Sie sich über die Geschichte der Familientherapie näher informieren wollen, möchte ich auf die Literaturliste im Anhang verweisen.

Die meisten Familientherapieansätze stützen sich auf eine systemische Denkweise, daher der heute hauptsächlich verwendete Name *Systemische Therapie*. Systemische Therapeuten teilen die Überzeugung, dass Systeme wie eine Familie, ein Paar oder auch ein Kollegenteam sich selbst definieren und organisieren und es daher nicht möglich ist, diese von außen auf ein bestimmtes Ziel hin zu lenken.

In jedem System, egal ob das eine Familie oder eine Schulklasse ist, gibt es Kommunikationsstrukturen. Sie regeln, nach welcher Ordnung, was und in welcher Art und Weise kommuniziert wird; z.B. worüber offen gesprochen und worüber geschwiegen wird; wel-

che Werte hochgehalten, welche real gelebt und welche nur verbal verteidigt werden. Dadurch entwickelt jedes System eine Eigen-
dynamik, die es stabilisiert und erhält.

Kommt nun von außen eine starke Irritation auf ein System zu, beispielsweise ein Elternteil wird arbeitslos, dann hat das Auswirkungen auf alle Familienmitglieder. Jeder reagiert auf seine Weise. Der eine agiert blindwütig, die andere zieht sich zurück, und ein Dritter wird körperlich krank. All diese unterschiedlichen Reaktionen lassen sich als Lösungs(ver)suche des Systems verstehen. Wenn der Leidensdruck bei einem oder mehreren Familienmitgliedern so groß wird, dass der Einzelne es nicht mehr erträgt, wird die Therapie als weiterer Lösungsversuch anvisiert.

Genauso wenig wie die Reaktion des Systems auf die eine Irritation »Arbeitslosigkeit« voraussehbar war, ist jetzt die Reaktion auf die Therapie vorhersagbar. Jedes Familienmitglied reagiert auf die therapeutischen Impulse anders, und diese Reaktionen setzen das ganze Familiensystem in Bewegung. So in Bewegung versetzt, bestimmt das System dann selbst die Richtung der Veränderung, es organisiert sich neu oder aber, wenn die Spannung zu groß wird, löst es sich auf (z.B. durch Scheidung).

Damit verändert sich auch die Rolle der Therapeutinnen und Therapeuten: Nicht die Therapeutin oder der Berater kennt eine für den Klienten oder die Familie »optimale« Lösung, nicht er oder sie weiß, was für die Familie »gut« ist, sondern die Familie selbst ist Expertin für ihr Zusammenleben, sie findet letztlich ihre Lösung selbst. Therapie oder Beratung bietet den Einzelnen im Familiensystem eine reflektierende Außensicht an, und dadurch verändert sich die Kommunikation innerhalb des Systems. Dies wiederum regt einen Entwicklungsprozess an.

Heute wird in vielen systemischen Therapien und Beratungen nicht mehr zwingend mit der ganzen Familie gearbeitet, sondern je nach den gegebenen Möglichkeiten auch mit Einzelpersonen, mit Paaren oder mit Kindern, je nachdem, wer sich und sein Familiensys-

tem neu verstehen will und dafür Lösungen sucht. Egal, in welchem Setting gearbeitet wird, die systemische Denkweise prägt das therapeutische Handeln: Die Kraft der Veränderung liegt im System.

Familienskulptur und Familienaufstellung nützen diese Kraft der Veränderung, indem sie mit allen Sinnen das aktuelle Problem im systemischen Zusammenhang erfassen.

Seit über 40 Jahren ist die *Familienskulptur* fester Bestandteil in der systemischen Familienberatung und -therapie. Die Anfänge gehen auf Bunny Duhl, Fred Duhl, David Kantor sowie Virginia Satir zurück. Durch die amerikanische Familientherapeutin Virginia Satir, die die Skulpturarbeit in vielfältiger Weise weiterentwickelte, verbreitete sich diese Methode in den 70er- und 80er-Jahren in den gerade neu entstehenden Familientherapieschulen Deutschlands. Virginia Satir hatte erkannt, dass Klienten, selbst wenn sie im therapeutischen Gespräch Einsichten über ihr Verhalten gewinnen, oft nicht in der Lage sind, ein sie selbst und andere störendes Verhalten zu verändern. Erst wenn sie ihr Verhalten mit allen Sinnen und im Zusammenspiel mit ihren Familienangehörigen begriffen haben, wird aus dem Wissen ein tiefes Verstehen. Dann wird es möglich, etwas Neues im Leben auszuprobieren: in der Partnerschaft, im Umgang mit den Eltern, mit den Kindern oder aber im Berufsleben. Virginia Satir verband in der Familienskulptur Techniken aus dem Psychodrama und der Kommunikationstherapie mit der systemischen Familientherapie.

Die *Familienaufstellung* ist aus verschiedenen familientherapeutischen Richtungen erwachsen. Ein wesentlicher Baustein ist die Familienrekonstruktion nach Virginia Satir. Hierbei wird die Entwicklung einer Familie über drei Generationen, angefangen bei den Großeltern bis in die Jetztzeit, über eine Vielzahl von Familienskulpturen nachvollzogen. In Laufe der letzten Jahrzehnte wurden diese Techniken von verschiedenen Familientherapeuten weiterentwickelt. In Deutschland ist die Familienaufstellung inzwischen eng mit dem Namen Bert Hellinger verbunden. Hellinger erkannte in langjähri-

ger Arbeit mit Aufstellungen, dass Familien sich nach bestimmten Ordnungen organisieren. Werden diese »Ordnungen der Liebe«, wie er sie nennt, durchkreuzt, führt dies zu unglücklichen Beziehungen oder auch zu Krankheiten. Hellingers Einsichten erklären, wodurch z.B. Partnerschaften zerbrechen, was die Beziehung zwischen Eltern und Kindern zerstört, welche schwere Last Patchworkfamilien tragen, wenn die ersten Ehepartner verachtet werden, und vieles mehr. Allerdings bergen diese Antworten auch die Gefahr in sich, dass sie als feste Dogmen über jede Familie gestülpt werden. Wenn Bert Hellinger zur Trademark und Familienaufstellungen als »Fastfood-Therapie« mit feststehenden Lösungen verkauft werden, dann hat das mit systemischer Arbeit nur noch wenig zu tun. Hiervon haben sich die systemischen Dachverbände ganz klar distanziert.

Inzwischen haben systemische Therapeuten die Theorie und Praxis der Familienaufstellung fortgeschrieben. So entwickelten Varga von Kibed und Insa Sparrer aus den Familienaufstellungen die Strukturaufstellungen, in denen auch Lebensthemen wie Entscheidungen oder Wertekonflikte mit Stellvertretern aufgestellt werden. Franz Ruppert verknüpft die Aufstellungsarbeit mit der Bindungs- und Traumatherapie. Er zeigt auf, wie schwerwiegende Traumata zu generationsübergreifenden Bindungsstörungen führen können.

Beziehung leben – jetzt und hier

Egal, in welcher Lebenssituation ich mich befinde, die Familie hat einen weitaus größeren Einfluss auf meine Lebensgestaltung, als mir dies oft bewusst ist. Ob ich mit Leidenschaft oder unfreiwillig ein wildes oder zurückgezogenes Leben als Single führe, ob ich in einer offenen, freizügigen Partnerschaft oder einer verbindlichen Ehe lebe, ob ich eine Familie mit einem oder mehreren Kindern gegründet habe, immer wird meine Lebensentscheidung von den inneren Bildern beeinflusst, die in der eigenen Herkunftsfamilie entstanden. Will ich mein Handeln verstehen, will ich meine Rolle, die ich heute

als erwachsene Frau oder als erwachsener Mann spiele, entschlüsseln und aktiv in die Hand nehmen, dann wird mir dies am ehesten gelingen, wenn ich mein Familiensystem, die Familie, in der ich aufgewachsen bin, mit allen Sinnen begreife. Familienskulpturen zeigen mir, wie ich gelernt habe, auf andere Menschen zuzugehen, wie ich meine Wünsche oder aber auch Kritik äußere.

Selbst wenn jemand mit seinen Eltern im Clinch liegt oder sich mit seinen Geschwistern streitet, ändert dies nichts an der Tatsache, dass er sein Denken, sein Fühlen und Handeln in der Auseinandersetzung mit dieser Herkunftsfamilie entwickelt hat. Zur *Herkunftsfamilie* zählen zum einen die *Eltern* und *Geschwister*. Vom ersten Lebenstag an haben wir ihre Umgangsformen, die Art und Weise, wie sie mit uns und untereinander Kontakt aufnehmen, verinnerlicht. Zur Herkunftsfamilie zählen aber auch die *Großeltern*, *Onkel* und *Tanten*, denn sie prägten unsere Väter und Mütter, als diese Kinder waren. Was unsere Eltern uns mitteilten, haben sie natürlich auch wieder von ihren Eltern und Geschwistern in ihrer Lebensentwicklung gelernt. So sind viele Generationen an unserem Werden beteiligt – auch wenn mancher nicht mit all diesen Personen persönlich Kontakt hatte.

Ich habe beispielsweise meinen Großvater väterlicherseits nie kennengelernt. Er starb, als mein Vater noch kein Jahr alt war. Ich als Erstgeborene habe wohl am stärksten mitbekommen, wie mein Vater nach Vorbildern suchte, als ich geboren wurde. Er hat sich sicherlich mehr Gedanken darüber gemacht, wie er ein guter Vater sein kann, als ein Mann, der seinen eigenen Vater erlebt hat.

Um zu begreifen, was in einer Familie geschieht, in der zentrale Personen fehlen – sei es, dass sie sehr früh gestorben sind, nach dem Krieg vermisst wurden oder auf der Flucht verschollen sind –, ist die Familienaufstellung eine sehr wirkungsvolle Methode. Gerade die abwesenden Personen haben einen starken Einfluss auf die Hinterbliebenen. Kinder spüren die starken Sehnsüchte ihrer Eltern, die heimliche Verehrung oder Missachtung der Abwesenden.