

INFORMATIONSBLETT ZUR VORBEREITUNG EINER FAMILIENAUFSTELLUNG

WICHTIGSTE VORAUSSETZUNG FÜR EINE LÖSUNG:

Das eigene „leuchtende Herzensanliegen“ (Albrecht Mahr)

Für sich oder nahestehende Menschen:

Stell' Dir vor... (tägliche Übung bis zur Aufstellung)

das Problem, das, was Dich bisher belastet und Dir oder Menschen in Deiner Umgebung Kraft und Mut zum Leben genommen hat, ist plötzlich wirkungslos geworden. Es hat sich zum Guten gewendet.

Stell' Dir eine Situation aus Deinem Alltag vor: Woran würdest Du die Veränderung merken?

- Was sähe anders aus, was würde sich anders anhören, anfühlen...
- Wer außer Dir hätte Grund zur Freude?

HILFREICHE VORAUSSETZUNG:

1. Das Wissen um schwerwiegende **EREIGNISSE** in der persönlichen Lebensgeschichte.

Diese sind für die **Heilung der eigenen Gefühle** bedeutend, z.B.:

- Lebensbedrohliche Situationen vor oder während oder im Zusammenhang mit der Geburt – mit oder ohne bleibende körperliche Schäden (auch für die Mutter)
- Tod eines Zwillingsgeschwisters während der Schwangerschaft (wird oft erst im Zuge einer Aufstellung erkannt)
- Tod eines anderen Geschwisters bei der Geburt oder im Kindes- bzw. Jugendlichenalter
- Längere Trennung von der Mutter/wechselnde Bezugspersonen im ersten Lebensjahr
- Tod eines oder beider Elternteile als Kind oder Jugendliche(r)
- Andere traumatische Erfahrungen im Kindes- oder Jugendalter
- Frühere eigene Partnerschaften
- Eigene Abtreibungen

Während diese und andere belastenden Ereignisse in der *eigenen* Geschichte in der Regel auch in der klassischen (Einzel-) Therapie in guter Weise aufzuarbeiten sind, ist das revolutionär Neue und Besondere des systemischen Ansatz *Bert Hellingers* darüber hinaus die Möglichkeit zur Diagnose und Heilung *übernommener* Gefühle – ein Zusammenhang, der verstandesmäßig nicht erklärbar ist und dennoch gravierende Folgen hat. Es geht um die

Lösung von unbewusster Verstrickung in fremdes Schicksal. Hierzu ist WICHTIG:

2. das Wissen um **SCHICKSALHAFTE EREIGNISSE**,

die Mitglieder der eigenen Familie erlebt haben:

- Früher oder gewaltsamer Tod
- Als Kind oder Jugendliche/r Verlust eines oder beider Elternteile
- Tod eines Geschwisters bei der Geburt oder im Kindes- bzw. Jugendlichenalter
- Tod einer Frau im Kindbett
- Verlust der Heimat
- Traumatische Erlebnisse in Krieg und Nazizeit, als Täter ebenso wie als Opfer
- Ausschluss eines Familienmitgliedes (z.B. frühere Partnerinnen oder Partner)

Es sind dies im Allgemeinen Ereignisse, die so schlimm sind, dass sie das Weltbild der Familie erschüttern: „Das hätte nicht passieren dürfen“. Um die damit verbundenen unerträglichen Gefühle zu umgehen, wird das Geschehene ebenso wie das betroffene Familienmitglied aus dem Bewusstsein der Familie ausgeklammert – Darüber wird nicht mehr geredet. In der Folge kommt es dann zu **familiären Verstrickungen**, d.h. zur *Übernahme der verdrängten Gefühle durch spätergeborene Mitglieder, deren Seele davon weiß (!) und dafür sorgt, dass das Ausgeklammerte wieder zum Vorschein kommt*. Diese rätselhafte **Identifikation mit fremdem, in der Regel nicht bewusst bekanntem (!) Schicksal** bezieht sich in den meisten Fällen auf Menschen, die in direkter Linie verwandt sind:

- Eigene (auch Halb-)Geschwister
- Die Eltern und deren (Halb-)Geschwister
- Die Großeltern und deren (Halb-)Geschwister

aber auch auf

- Adoptivkinder/Geschwister *und* deren Eltern,
- andere Partner der Eltern vor und während der Ehe, sowie
- Kinder, die aus diesen Partnerschaften hervorgegangen sind.
- Menschen, die als Opfer oder Täter durch *Schuld* mit uns selbst oder einem der o.g. Familienmitglieder verbunden sind (z.B. bei Unfällen und Gewalttaten oder durch Krieg, Vertreibung, Holocaust)

Die heilende Wirkung der Aufstellung geschieht, wenn bislang Verschwiegenes oder Verurteiltes ans Licht kommen darf, und die betroffenen Menschen wieder als dazugehörig gewürdigt werden, unabhängig von dem, was ihnen geschehen, oder was ihnen vorzuwerfen ist. (Dies gilt auch für die, die niemand je gesehen hat: NICHT GEBORENE ZWILLINGSGESCHWISTER) Auf erstaunliche Weise kann sich das, was bislang als dunkle Kraft gewirkt hat, in eine Quelle von Mut, Vertrauen und Lebensfreude verwandeln.

GUTES GELINGEN DER VORBEREITUNG UND GUTE ENTFALTUNG DER LÖSUNG!