

## **Was ist Familienaufstellung?**

Haben Sie auch schon von einer Familienaufstellung gehört und konnten sich nichts darunter vorstellen?

In einer Familienaufstellung wird Ihr inneres Bild von Ihrer Familie oder eines Problems durch, Stellvertreter/Repräsentanten im Raum aufgestellt. Sie schildern Ihre Problematik bzw. Muster oder Strukturen die sie belasten und die sich in Ihrem Leben immer wieder wiederholen. Das kann ein aktuelles Thema sein, eine Entscheidung wo sie nicht wissen wie soll ich mich entscheiden, Konflikte in Ihrer Partnerschaft, mit Ihren Kindern, mit Ihren Eltern, mit Freunden oder etwas, das sie schon ihr ganzes Leben mit sich rumschleppen und das Ihnen kostbare Lebensenergie raubt. Sie können Geld aufstellen lassen, Krankheiten..etc. Dieses Anliegen wird in einem kurzen Vorgespräch besprochen. Bei diesem Gespräch zeigt sich meist sehr klar was das Thema ist. Und das wird dann aufgestellt.

Jetzt suchen Sie unter den Teilnehmern die Stellvertreter intuitiv aus für das, was oder wen sie repräsentieren sollen und stellen diese dann im Raum auf. Dieses erste Bild zeigt schon sehr viel über die Thematik bzw. Beziehungen der einzelnen Familienmitglieder zueinander. Stehen die einzelnen Personen sehr, vielleicht sogar zu eng beieinander? Schauen alle in verschiedene Richtungen? Schauen alle auf einen einzigen Punkt oder auf den Boden? Wer steht bei Wem? Nun wird ein Phänomen deutlich, das bei Aufstellungen immer wieder verblüfft und tief beeindruckt, (selbst Menschen die sich noch nie haben aufstellen lassen fühlen es..) Sobald die Stellvertreter in ihren Rollen stehen, wird jeder Einzelne ein Teil dieses Systems. Die Stellvertreter "übernehmen" die Gefühle der Personen, die sie vertreten. Es wird deutlich, dass es hier Verbindungen gibt, die wir derzeit nur zum Teil erklären können. Es gibt in der Physik den Begriff des "Morphogenetischen Feldes". Wir Aufsteller sprechen vom "Wissenden Feld" und es ist wohl so, dass wir auf Ebenen, die wir noch nicht genau kennen, alle miteinander verbunden sind. Jedenfalls zeigt es sich bei Aufstellungen immer wieder, dass die Stellvertreter in ihren Rollen genauso fühlen wie die Personen, für die sie stehen. Das drückt sich oftmals auch in Worten und Gestiken aus, die manchmal genau so gewählt werden.

## **Was kann Familienaufstellung bewirken?**

Das Ziel der Familienaufstellung ist das alles wieder in die "richtige Ordnung" gestellt wird-so das jedes Familienmitglied seinen Platz im System findet wo es sich wohl fühlt. In seltenen Fällen gelingt es nicht und doch ist etwas in der Seele berührt worden, bzw. ein Stein ins Rollen gekommen, das/der in der Familie positiv weiterwirkt. Manchmal sind einfach kleine Schritte notwendig und wichtig um der Lösung näher zu kommen. Das heißt das wenn etwas immer wieder kehrt zb. Sie werden immer wieder in ihrem Leben mit Abhängigkeiten konfrontiert, ob

in Beziehungen oder aber in anderen Belangen, schaut man sich an was bei den Eltern war. Meist haben die Eltern die Muster der eigenen Eltern übernommen und dies wurde dann an die nächste Generation weitergegeben. Dann ist es wichtig bei den vorigen Generationen die Achtung, die Liebe wieder herzustellen bzw. in die "richtige Ordnung" zu stellen. Die Kinder kommen nach dieser "Ordnung immer nach ihren Eltern. Sie dürfen die nehmenden Kinder sein, und die Eltern die Gebenden. Und da liegt schon der Knackpunkt- im Prinzip ist das für uns normal das wir den Kindern geben, aber wenn die eigenen Eltern selbst Schweres erlebt haben bzw. ihre Wunden nicht aufgearbeitet haben dann wird es schwierig. Und wie schnell ist ein Kind dabei den Eltern zu helfen...und deren Rolle einzunehmen?! Jedes Kind ist erst einmal abhängig von den Eltern, da es noch klein ist. Und weil Sie Ihre Eltern lieben versuchen sie die Verantwortung für die Eltern zu übernehmen oder ihnen "ihr Päckchen" abzunehmen. Oder sie übernehmen direkt die Rolle des Vaters oder der Mutter um ihr eigenes Überleben zu sichern(so war es bei mir selbst damals).

Dadurch entstehen Muster die immer wiederkehren. Z.b das ein Erwachsener immer wieder in die Rolle des Kindes zurückfällt,(..in einer Partnerschaft versucht sich über den Partner zu definieren und den Partner verantwortlich zu machen für das eigene Glück und Wohlbefinden). Diese Partnerschaften halten entweder nicht lange...oder aber man ist in einer Abhängigkeit gefangen und macht sich gegenseitig kaputt und verantwortlich für das "eigene Leid". Das heißt man ist im Erwachsenen Körper. Das innere verletzte Kind "regiert" und die alten Muster/Verstrickungen haben die Macht über uns und somit über unser Leben. Nicht mehr wir sind die Schöpfer sondern andere Menschen, alte Verstrickungen oder Dinge haben die Macht über uns! Oder die "verwundeten Erwachsenen" sind verbittert gehen in die Opferrolle und geben anderen die Schuld für Ihr verpfushtes Leben..

Durch diese nicht geheilte Wunde sind "die Erwachsenen" weiterhin an die Eltern gebunden und werden nicht wirklich glücklich und frei.

Dann gibt es die Familienmitglieder die ausgeschlossen worden sind-als ob sie nicht existent wären(das schwarze Schaf)-oder es ist jemand früh verstorben. Ich habe selbst soviel erlebt in den Aufstellungen. Und wenn der Mensch geachtet und wertgeschätzt wird, dann kann die Liebe wieder fließen und man kann endlich loslassen..und ist frei. Auf einmal können Partner wieder miteinander reden, in Achtung und Respekt. Man nimmt sich selbst und den Partner wieder wahr.

Meiner Wahrnehmung und Erfahrung nach, können Familienaufstellungen auch sehr gut bei Trauer die nicht gelebt wurde, bei Trennungen etc., helfen. So können wir wieder frei werden. Frei für unser Leben, für unsere Liebe zu uns selbst. Wichtig ist, anzuerkennen "Was ist ".Dann fließt die Energie wieder und

Anteile von uns werden nicht mehr unterdrückt . Sie werden gesehen, geachtet und können sich auflösen...endlich Freiheit. Alles was wir auflösen, müssen unsere Kinder (unsere Partner)nicht weitertragen. (Die Projektionen in Partnerschaften spielt eine grosse Rolle, aber auch das werde ich in einem anderen Thema ausführlicher erklären)

### **Wann Familienaufstellungen meiner Erfahrung nach hilfreich sein können.**

Sie haben bestimmt schon einmal das Wort Betriebsblindheit gehört? Wenn man selbst nicht mehr klar sieht, eignet sich eine Fa., um die ganze Sache von aussen zu beobachten/betrachten, einfach um einen anderen Blickwinkel zu bekommen. Aufstellungen sind hilfreich für Blockaden in jeglichen Bereichen des Leben. Ob es um die Arbeit geht oder um Partnerschaft oder um andere Lebensthemen die belasten und das Gefühl vermitteln sich im Kreis zu drehen.

Eine Aufstellung lässt sich meiner Meinung nach schwer beschreiben. Deshalb ist das Selbsterleben immer das Beste und effektivste. Als Repräsentant/Stellvertreter kann man für sich selbst viel mitnehmen, da es immer einen tieferen Sinn gibt, warum genau Sie ausgewählt wurden.

**In diesem Sinne freue ich mich auf Sie, herzlichst Sandra Cera**