

Aufstellungen - Verstrickungen lösen

Interview mit Wolfgang Bracht



La Vida: Was ist eine Aufstellung und wie läuft sie ab?

Wolfgang Bracht: In einer Aufstellung stellt der Teilnehmer sein inneres Bild von seiner Herkunftsfamilie, seiner Gegenwartsfamilie oder von einem bestimmten Thema durch StellvertreterInnen im Raum nach. Man kann Personen, aber auch Symptome wie Krankheiten, z.B. eine Allergie aufstellen. In der Regel ist die Aufstellung eine Gruppenarbeit, man kann aber auch einzeln aufstellen. In einem Vorgespräch wird das Anliegen des Aufstellenden geklärt. Dann fängt die eigentliche Aufstellung an, indem Stellvertreter oder Stellvertreterinnen für eine bestimmte Symptomatik ausgesucht werden.

Für eine bestimmte Person, z.B. die Mutter des Aufstellenden, wird in der Gruppe jemand ausgewählt, der diese Mutter repräsentiert. Der/die Aufstellende nimmt Kontakt mit der Stellvertreterin auf, berührt sie und gibt

schon mal die Botschaft: „Du bist jetzt meine Mutter.“ Die andere Person schwingt sich ebenfalls darauf ein. Dann wird diese Person an einen bestimmten Platz im Raum gestellt. Nach und nach werden auch die anderen für das Anliegen wichtigen Personen ausgesucht und auf einen Platz gestellt. Daraus ergibt sich das Anfangsbild. Diese Anfangskonstellation hat schon eine ganz große Bedeutung. Stehen nun die StellvertreterInnen an Ihrem Platz, „werden“ sie zu den von ihnen vertretenen Personen. So nimmt die Stellvertreterin der Mutter vielleicht die gleiche Körperhaltung ein, spricht die gleichen Sätze aus, hat die gleichen Empfindungen wie die wirkliche Mutter. Ohne dass sie Theater spielt.



La Vida: Wie funktioniert das Stellvertretersein? Kann man wirklich anstelle eines anderen Menschen authentisch denken und fühlen?

Wolfgang Bracht: Für Menschen, die noch nicht aufgestellt haben, ist das schwer nachzuvollziehen. Das ist eins der Dinge, die man erlebt haben muss. Ich erfahre immer wieder, dass es funktioniert. Die Stellvertreter beschreiben oft sehr detaillierte Gefühle oder körperlichen Empfindungen, die die Aufstellenden von den echten Personen her kennen. Manchmal hat man aber auch den Eindruck: das passt überhaupt nicht. Wenn dem so ist, kann das auf ein verdecktes Thema oder auf eine tiefere Ebene hindeuten oder die aufstellende Person möchte vielleicht gar nicht ran an das Thema.

La Vida: Ist da nicht ein ganz großer Interpretationsspielraum in dem der Therapeut Dinge so deuten kann, wie ihm es gerade in den Sinn kommt?

Wolfgang Bracht: Das ist einer der Kritikpunkte bei der Aufstellungsarbeit, dass es eine sehr direkte Art ist. Ich persönlich halte immer wieder Rücksprache mit der aufstellenden

Person, frage sie nach Ihrer Resonanz auf das, was gesagt wird oder passiert. Es ist andererseits aber auch wichtig, dass der Leiter eine ordnende Hand hat, um zu vermeiden, dass die einzelnen Gruppenmitglieder zu viel von Ihrer eigenen Geschichte in die Aufstellung eines anderen mit einbringen. Manchmal hören sich Dinge auch ganz gut an, wenn z.B. die Tochter zur Mutter sagt: „Ich helfe dir, dass du es jetzt einfacher hast“, aber das ist gegen die Ordnung. Wenn man das so laufen lassen würde, wäre die Folge davon, dass die Mutter ihre Würde verliert und die Tochter sich über sie erheben würde.

La Vida: Was bedeutet der Begriff „Ordnung“ beim Aufstellen?

Wolfgang Bracht: Die Tatsache, dass ein Kind in eine Familie hinein geboren wird, weist ihm und anderen Systemmitgliedern einen ganz bestimmten Platz im Familiengefüge zu. Hierdurch ergibt sich ein Beziehungsgefüge, bei dem jedem Familienmitglied ein bestimmter Rang zukommt. Das Kriterium für diesen Rang ist die Zugehörigkeitsdauer. So ist das jüngste Kind immer das jüngste Kind in der Rangfolge, der Sohn immer der Sohn, die Tochter immer die Tochter..

Spannend wird es, wenn die Ordnung nicht so selbstverständlich ist und z.B. die Tochter statt der Mutter neben dem Vater steht, so als wäre sie seine Partnerin. Das fühlt sich oft gar nicht so schlecht an. Die Tochter wird sich wie

eine Prinzessin vorkommen und geehrt fühlen. Das Fatale ist, dass diese Tochter meist keine langfristige Bindung eingehen kann, da der Platz neben ihr ja bereits besetzt ist. Außerdem fehlt ihr die weibliche Kraft der Mutter. Diese Position mit der Tochter als Partnerinersatz des Vaters gibt auch eine Disposition für Missbrauch.



La Vida: Die Lösung dieser „Un-Ordnung“ kann ja nicht nur darin bestehen, dass man sie äußerlich wieder zurechtrückt, also die Tochter sowie die Mutter an Ihre richtige Position stellt und dann ist alles gut...

Wolfgang Bracht: Ich würde in der oben beschriebenen Tochter-Vater Situation erst einmal nachfragen, wie sich die Stellvertreter auf Ihrer Position fühlen und dann schauen was passiert, wenn die Tochter dem Vater und auch der Mutter begegnet. Oft spüren die Personen von sich aus, dass da etwas nicht stimmt. Mutter und Tochter werden sich wahrscheinlich als Konkurrentin fühlen.

Es kann aber auch sein, dass die Mutter ganz froh ist, dass die Tochter an Ihrem Platz steht, weil sie gar keine Lust auf diese Rolle hat. Man muss das ganze Gefüge sehen, warum ist die Tochter in dieser Rolle? Hier ist es wichtig, dass sich die Stellvertreter der Eltern einmal auseinandersetzen und unterdrückte Gefühle austauschen. Nicht selten müssen auch noch andere Personen hineingestellt werden. Hierdurch wird die Tochter entlastet. Das hat für mich viel mit innerem Erleben zu tun, statt einfach nur die äußere Ordnung umzustellen.

La Vida: Der Begründer der Aufstellungsarbeit, Bert Hellinger, hat dem dem Mann die Rolle des Familienoberhaupts gegeben und ist dafür auch als zu konservativ kritisiert worden.

Wolfgang Bracht: Es geht Bert Hellinger darum, wer für die Sicherheit in der Familie sorgt. Das kann auch die Frau sein. Wenn es um die eben beschriebene Ordnung geht, so betont Bert Hellinger, dass Mann und Frau gleichberechtigt sind. Von daher gibt es nicht „das Oberhaupt“. Ein häufig zitierter Satz in diesem Zusammenhang ist: „Die Frau folgt dem Mann.“ Dabei wird die zweite Hälfte des Zitats weggelassen: „Und der Mann dient der Frau.“

La Vida: Welche Themen kann man besonders gut mit der Aufstellungsarbeit angehen?

Wolfgang Bracht: Natürlich Beziehungsthemen aller Art. Und alle chronischen Symptome, die

man schon von verschiedenen Seiten angeguckt und therapiert hat, bei denen sich aber keine deutliche Verbesserung ergeben hat. In der Aufstellungsarbeit zeigt sich dann oft die tiefere Ebene der Problematik.

La Vida: Welche Ebenen könnten da auftauchen?

Wolfgang Bracht: Nicht selten sind wir mit Personen aus unserem Familiensystem „verstrickt“, wobei dazu auch all diejenigen gehören, denen durch Familienmitgliedern ein großer Schaden zugefügt worden ist, z.B. die Opfer im Nationalsozialismus. „Verstrickt“ bedeutet, dass wir mit einer Person so eng verbunden sind, dass wir einen bedeutenden Teil ihres Schicksals nachleben. Es gibt so etwas wie ein Familiengewissen, in dem alles Unerlöste gespeichert ist. Wenn in einer Generation ein großes Unrecht passiert ist, z.B. ein Mord, und der Täter die Verantwortung nicht übernommen hat, kann die



Schuld auf jemanden der nachfolgenden Generationen übergehen. Dieser Nachfahre empfindet dann latent Schuldgefühle. Er hat das schwer greifbare Gefühl, für etwas sühnen zu müssen und tut dies durch Krankheit, Auto-Aggression, Unfälle, Selbstmord etc. Das heute so häufige Mobbing hat nicht selten seine Ursache darin, dass der oder die Gemobbte mit einem oder mehreren Opfern verstrickt ist. Wenn in der Aufstellung klar wird, dass die Problematik auf eine andere Generation zurückzuführen ist, kann man dieses „Paket“ auch wieder zurückgeben. Das ist die große Chance beim Familienstellen, dass die Dinge an die richtige Stelle kommen.

La Vida: Wann sind Einzelaufstellungen sinnvoll und wie funktionieren sie?

Wolfgang Bracht: Eine Einzelaufstellung empfehle ich immer dann wenn es darum geht, kleinere Themen aufzulösen. Außerdem bei sehr belastenden Themen wie persönliche Traumata oder Schamthemen wie z.B. Missbrauch. Für manche Menschen ist es schwer, sich in der Gruppe zu öffnen. Man kann in der Einzelaufstellung mit Figürchen oder Kissen arbeiten, die die entsprechenden Personen repräsentieren sollen. Der Aufstellende und/oder der Therapeut können auch in diese Rollen hineingehen und interagieren.

La Vida: Wie erfährt der Teilnehmer eine Veränderung seiner Ausgangssituation?



Wolfgang Bracht

Familiensteller und Traumatherapeut (n. Peter Levine und Anngwyn St. Just) mit eigener Praxis in Freiburg, Schwendistr. 21
Einzel- und Gruppenarbeit, Ferienseminare
Ausbildung zum Familiensteller ab Januar 2011
Tel. 0761-285 24 44

www.wolfgang-bracht.de

Wolfgang Bracht: Oft merken die Aufstellenden noch während der Aufstellung, dass sich deutlich spürbar etwas gelöst hat. Nicht selten sind es tiefe emotionale Reinigungsprozesse, die während der Aufstellung geschehen und eine große Befreiung, einen enormen Kraftgewinn mit sich bringen. Man weiß dann, was zu tun ist, in der vorher noch problematischen Situation. Nicht selten reagiert auch die Umwelt auf die Aufstellung. Ich war als Teilnehmer bei einem Aufstellungsseminar dabei, bei dem eine Frau die Beziehung zu ihrer Schwester aufgestellt hat, die in Australien lebte und zu der sie seit 15 Jahren keine Kontakt mehr hatte. Am Tag nach der Aufstellung kam sie wieder und erzählte erstaunt, dass sie einen Anruf ihrer Schwester auf dem Anrufbeantworter hatte.