Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 1: Kabis, Kraut & Kohl

Artikel: Verstrickung, "Familienstellen" und Lösung
Autor: Hellinger, Bert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557504

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

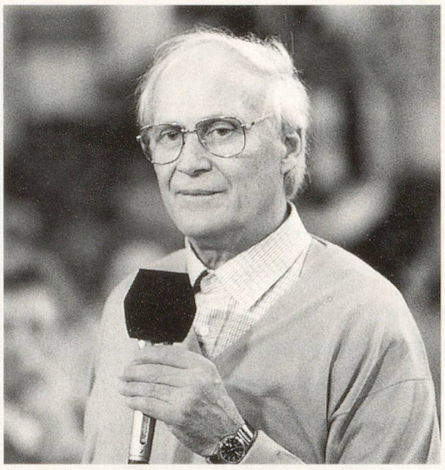
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Verstrickung, «Familienstellen» und Lösung

Verstrickung, Ordnung, Ehre, Demut sind zentrale Begriffe in der Systemischen Psychotherapie nach Bert Hellinger. Er gilt derzeit als einer der diskutiertesten Therapeuten. Laut seiner Theorie ist unser Denken und Handeln von dem Familiensystem bestimmt, in das wir hineingeboren wurden. Zu diesem System zählen auch Vorfahren oder Menschen, die wir persönlich gar nicht kannten. Letzteres können verstorbene Grosseltern sein, aber auch Geschwister, die gleich nach der Geburt starben. Je nachdem, welche Geschichte unsere Familie hat, können wir darin verstrickt sein oder nicht. Sind Verstrickungen vorhanden, zeigt sich dies – so Hellinger – beispielsweise in Abhängigkeiten, Krankheiten oder Depression. Mit sogenannten Familienaufstellungen versucht Hellinger Menschen, die seine Hilfe suchen, zu einer Klärung zu verhelfen. In einer Gruppensitzung sucht sich der Klient Personen aus, die seine Familienangehörigen darstellen. Er stellt sie auf einer Bühne auf, geradeso, wie er die Verbindung der einzelnen Familienmitglieder sieht oder fühlt. Bert Hellinger betrachtet nun das Bild und fragt, wie sich die einzelnen Personen an ihrem Platz fühlen. Seine Arbeit hat keine theoretischen Grundlagen, was viele Kritiker bemängeln. Er selbst bezeichnet sich als Phänomenologe. Beim Familienstellen, so sagt er, agieren die Stellvertreter einer Familie nach ihrer Benennung sofort in einem anderen Kraftfeld. Für ihn handelt es sich dabei um eine Kraft voller Liebe, eine, die sich über alles hinwegsetzt. Selbst über Vorurteile, wie auch immer sie lauten. Die Personen auf der Bühne bekommen – ohne Kenntnis der Hintergründe der Geschichte – einen fühlbaren Bezug zu den Menschen, die sie darstellen. Nach Hellinger soll sich die Klärung auf die reale Situation übertragen, d.h. auch auf die Familienmitglieder, die dargestellt wurden. Die Lösung eines Problems ist dann erreicht, wenn alle Beteiligten gewürdigt und zur Ruhe gekommen sind. Was dabei passiert, weiss nicht einmal Bert Hellinger genau zu formulieren. Er nennt diese Kraft die tiefe Seele. Die GN sprachen mit dem ebenso gesuchten wie umstrittenen Therapeuten.



GN: *Ihr grosses Thema heisst «Verstrickung». Trifft es nicht auf jeden Menschen zu, dass er verstrickt ist? Heisst es auch, dass wir alle krank sind?*

B. Hellinger: Wir sind nicht alle krank, aber es stimmt, dass Menschen in vielerlei Hinsicht in die Schicksale von anderen verstrickt sind. Wenn z. B. Kinder früh gestorben sind, fühlen die Überlebenden oft einen Mangel, weil das Kind aus dem Leben ausgeklammert wurde. Sie spüren sich dann so, als wären sie nicht ganz da. Und manchmal haben sie eine Todessehnsucht, ohne dass sie das ausführen. Das war zum Beispiel bei Johann Sebastian Bach so. Viele seiner Geschwister sind gestorben, dann die Eltern. Er hatte – seine Frau beschrieb das – eine tiefe Todessehnsucht. Und viel davon ist mit seiner Musik verbunden. Diese Sehnsucht hat ihm aber nicht geschadet, sie gehörte zu seinem Leben. Und so gehört es auch zu uns, dass wir solche Schicksale mittragen. Es gibt dem Leben ja auch eine gewisse Tiefe, die sonst nicht da wäre. Nur wenn es zu krass wird, kommen Krankheiten.

GN: *Fällt bei Ihnen die Todessehnsucht unter den Oberbegriff Depression?*

B. Hellinger: Nein, Depression ist eher ein Gefühl der Leere. Nicht Trauer. Diese Leere stellt sich ein, wenn z.B. ein Elternteil nicht gewürdigt wurde. Dann fühlt man sich irgendwie nur halb. Etwas, das eigentlich zu einem gehört, ist eigentlich nicht da. Und das führt dann zu depressiven Verstimmungen. Natürlich ist das nur ein Aspekt von Depression.

GN: *Ist Trauer nicht auf etwas bezogen, das man benennen kann? Dass man weiss, warum man trauert?*

B. Hellinger: Oft kann man es benennen, aber manchmal ist die Trauer auch unbestimmt. Es ist dann ein dumpfes Gefühl. Weil in jüdischen Familien viele Menschen umgekommen sind, findet man das dort sehr häufig. Sie wissen oft gar nicht, wer das alles war, wollen es auch gar nicht wissen. Aber, weil sie die Toten nicht anblicken, haben sie dann diese Trauer, dieses gedämpfte Gefühl. Wenn sie, was sehr schwer ist, nach einiger Zeit die Toten anblicken können, dann spüren sie zwar den Schmerz und die Trauer, steigen danach aber gereinigt aus der Trauer heraus. Die Toten sind ab da in ihnen sozusagen wieder lebendig. Sie werden nicht mehr als Belastung erlebt, eher als Reichtum, oder als Schutz, oder als Kraft.

GN: *Es gibt immer mehr Therapeuten, die Ihre Richtung vertreten. «Familienaufstellung nach Hellinger» kann man da lesen. Macht Ihnen das nicht ein wenig Furcht? Sie können ja nicht kontrollieren, was da in Ihrem Namen und auf welche Weise therapiert wird.*

B. Hellinger: Nein. Ich kontrolliere das nicht. Ich kümmere mich nicht darum.

GN: *Auch wenn Ihr Name dabei mit ins Spiel kommt?*

B. Hellinger: Nein, auch dann nicht. Es gibt niemanden, der von mir autorisiert ist. Von mir aus kann jeder kommen, kann anschauen, was ich mache und es anwenden. Ich kontrolliere das nicht. Er macht das sozusagen auf eigene Rechnung, Verantwortung und Risiko. Wird mein Name genannt, heisst das nur, dass meine Methode angewendet wird. Aber nicht, dass eine Ausbildung bei mir gemacht wurde oder ich die Arbeit befürworte. Für mich wäre das zuviel. Und es wäre auch anmassend. Ich habe Leute getroffen, die waren vielleicht einmal bei mir – und dann erfahre ich, die haben eine Familienaufstellung gemacht und höre, sie haben es hervorragend gemacht. Andere gehen dauernd zu meinen Kursen, und wenn sie etwas anbieten, ist es nicht gut.

GN: *Sie unterrichten also nicht. Haben keine Akademie oder Schule?*

B. Hellinger: Nein, ich habe keine Schule, denn das Wesentliche hängt von etwas ganz anderem ab. Von einer bestimmten Haltung, einer philosophischen Haltung. Ich nenne sie *phänomenologische Haltung*. Dies bedeutet, dass, wenn ein Therapeut eine Familie aufstellt, er sich dem aussetzt, was sich zeigt. Ohne Vorurteil und ohne Absicht – auch nicht mit der Absicht zu heilen. Nicht einmal das. Und auch ohne Furcht. Und das ist das Schwerste, denn manche sagen dann: «Das kann man doch nicht so stehen lassen, was da hoch kommt, da muss man doch etwas machen.»

GN: *Müssen Menschen, die an einer Ihrer Familienstellungen teilnehmen, sich in einer zusätzlichen therapeutischen Behandlung befinden? Eben, damit aufgefangen wird, was da hochkommt?*

B. Hellinger: Nein. Es ist keine Voraussetzung, kann aber sein. Ich frage danach nicht. Wenn jemand sich zu einer Familienaufstellung anmeldet, dann weiss ich nicht, was er gemacht hat. Ich habe keine Vorinformation, sondern weiss nur das, was ich genau in diesem Moment erfrage. Und das ist ganz wenig. Wenn er aufgestellt hat, dann sehe ich ein Bild, und in diesem Bild stellt sich das Verborgene dar. Darauf verlasse ich mich, und das sage ich dann auch. Egal, wie hart das für andere klingt. Wenn z.B. eine der aufgestellten Personen nach draussen gehen will, aus dem Raum, und ich ihn dann in diese Richtung führe, und er sich dabei besser fühlt, dann ist ganz klar, er ist gefährdet. Er will sterben oder er will krank werden. Das sage ich

Die Familienaufstellung bezweckt keine Heilung im eigentlichen Sinn, sondern ist ein Wachstumsimpuls.

dann, und das braucht grossen Mut. Wer diesen Mut nicht hat, der kann diese Art von Aufstellung gar nicht machen. Der müsste dann das, was er sieht – und was die anderen ja auch sehen – verheimlichen, und dann wird das ein Theater. Das bringt nichts. Also, diese Arbeit ist ohne Absicht, ohne Furcht, ohne Liebe – im Sinne von Gefälligkeit – und voll Vertrauen, auf das, was abläuft. Und da gibt es dann auch ganz merkwürdige Vorgänge. In letzter Zeit wird das immer deutlicher. Ich lasse aufstellen und sage nichts mehr. Ich gebe keinerlei Anweisung und trotzdem läuft ganz von selbst in den Teilnehmern etwas ab. Und zwar mit ungeheurer Wucht, so, dass sie dem überhaupt nicht widerstehen können. Das zeigt, dass da Kräfte am Werk sind, die mit dem Therapeuten gar nichts zu tun haben.

GN: *Wie soll man sich das vorstellen? Haben Sie ein Beispiel?*

B. Hellinger: Vor kurzem war da ein Mann, der sagt, seine Frau läge im Wachkoma. Vor zwei Jahren hatte sie einen Autounfall, war im siebten Monat schwanger und hatte das Kind im Koma geboren. Nun kann sie sich zwar bewegen, befindet sich aber weiter im Wachkoma. Ich habe nur gefragt, ob vorher jemand verheiratet war. Und die Frau war es. Dann habe ich den Mann die Frau aufstellen lassen, das Kind, einen Stellvertreter für sich selbst und den früheren Mann von ihr. Und da stand die Frau, und das Kind stand ihr gegenüber. Der Ehemann stand zur Seite, und der erste Mann etwas weiter zurück, hat aber auf die Gruppe geschaut. Ja, und dann habe ich mich hingesetzt. Die Frau fing an zu schwanken und drohte umzufallen. Der erste Mann ging daraufhin ganz langsam auf sie zu. Er hat sie von hinten gehalten, und sie hat sich an ihn gelehnt. Beide fingen an zu schluchzen und waren tief bewegt. Es war eine ganz tiefe Liebe, die da zum Ausdruck kam. Das Kind ging dann zur Mutter und hat sie umfasst. Dann wurden beide, Mutter und Kind, vom ersten Mann (der nicht der Vater des Kindes war) von hinten umfasst. Und der Mann selbst, also der Stellvertreter, war nicht bewegt. Den habe ich dann etwas zurückgestellt. Das war mein einziger Eingriff. Und dann nach einiger Zeit, ist er hinter seine Tochter getreten, hat sie von hinten umfasst und seine Frau auch. Die Frau hat sich dann ihm etwas zugewandt, und der erste Mann hat sich zurückgezogen. Das war alles. Durch diese Aufstellung wurde alles ausgedrückt. Ohne eine weitere therapeutische Interventionen. Das sagt etwas über die Tiefe der Seele aus. Wenn man die gängige Psychologie oder Psychotherapie anschaut, haben die überhaupt keinen Zugang zu dieser Schicht. Überhaupt keinen. Die Philosophie hat ihn vielleicht, in gewisser Weise. Aber ihr fehlt die Anschauung. Wer keinen Zugang zu der Tiefe der Seele hat, der kann das nicht machen.

In der Aufstellung kommt das Verborgene der Familie ans Licht. Im Neuordnen der Aufstellung wird eine Lösung gesucht.

GN: *Aber das kann man doch nicht lernen.*

B. Hellinger: Eben.

GN: *Könnte man sagen, das ist gottgegeben?*

B. Hellinger: Nein, man kann sich aber darauf einstellen. Wer z.B. diese phänomenologische Grundhaltung einnimmt, diese Zurückhaltung, der steht ja auch in einem Kraftfeld drin. Er empfängt aus diesem Kraftfeld plötzlich Impulse, die er sich nicht erklären kann. Er muss dem nun folgen, kann also nicht mehr überlegen, sondern muss etwas ganz Blindes machen.

GN: *Gibt es Krankheiten, die Ihnen deutlich signalisieren, dass hier eine Verstrickung die Ursache ist.*

B. Hellinger: Ich habe noch mit niemandem gearbeitet, der eine schwere Erkrankung hatte, abgesehen von Erbkrankheiten, bei denen es keine massiven Verstrickungen innerhalb der Familie gab. Wo immer eine schwere Krankheit ist, gibt es auch Verstrickung. Bei Krebs ist das sehr häufig. Nun darf man natürlich nicht alles auf die Verstrickung zurückführen, aber sie läuft parallel. Bei Selbstmordgefährdung oder -versuchen findet man Verstrickung. Der Selbstmord geschieht selten eines äusseren Ereignisses wegen. Sobald man da nachforscht, stellt sich heraus, dass entweder jemand einem Früheren in den Tod nachfolgt oder für etwas in der Familie sühnt, allerdings ohne dass er das

weiss. Er spürt nur einfach diesen Drang, das zu machen.

GN: *Es gibt auch Therapeuten, die Familienaufstellungen nicht mit Menschen, sondern mit Puppen machen. Wie stehen Sie dazu?*

B. Hellinger: Das kann man machen, es kommt nur darauf an, wie man es macht. Am besten ist es allerdings, man benutzt so kleine Filzteppiche. Die sind rechteckig, und man kann mit ihnen die Richtung angeben (wer zu wem blickt). Man legt sie auf den Boden, weist ihnen eine Person zu und wenn man sich darauf stellt, fühlt man wie die richtige Person.

GN: *Ist die Familienaufstellung eine Therapie, die mehrere Sitzungen umfasst, sich länger hinzieht?*

B. Hellinger: Es ist eine Therapie, zu der man nur einmal geht, weil man dann sieht, was ist und wie die Lösung ist. Die Aufstellung ist allerdings keine Heilung in dem Sinn, sondern ein Wachstumsimpuls. Es kommt darauf an, ob der Betreffende sich darauf einlässt. Was ich vorhin über die phänomenologische Haltung gesagt habe, gilt auch für den Klienten. Auch er muss sich auf die Bewegungen der Seele einlassen. Manche gehen danach zu einem anderen Therapeuten, der sagt dann: «Das ist eine Projektion. Das darf man nicht so verstehen.» Der redet es ihm aus, und dann ist es wirklich aus. Der Klient muss sich dem ganzen schmerzhaften Prozess, der dahinter steckt, stellen. In der Regel dauert das ein bis zwei Jahre.

GN: *Und von wem bekommt er in dieser Zeit Begleitung?*

B. Hellinger: Wozu braucht er denn die?

GN: *Um das, was hochkommt, mit jemandem zu besprechen.*

B. Hellinger: Nein. Begleitung heisst meist, dass jemand von aussen in die Seele eingreift. Der schmerzhafte Prozess braucht seine Zeit. Ein Therapeut kann da nichts machen. Wie in der Homöopathie gibt es auch beim Aufstellen oft eine Erstverschlimmerung. Das ist ein Teil des Prozesses. Der Klient muss sich auf diese Bewegung einlassen, muss der tieferen Seele trauen, vertrauen, dass sie ihn führt. Wenn er das nicht macht, hilft das Familienstellen nichts. Ich denke dabei jetzt an schwere Ausgangspositionen. Bei leichteren Situationen wie Partnerproblemen ist das natürlich anders.

GN: *Wie ist es, wenn kranke Menschen – Menschen mit vorwiegend körperlichen Symptomen – zu Ihnen kommen? Ist die Familienaufstellung da die Heilung, die Lösung?*

B. Hellinger: Nein, das ist es nicht. In der Aufstellung kommt das Verborgene der Familie ans Licht. Im Neuordnen der Aufstellung wird eine Lösung gesucht, und diese erscheint in dem Augenblick, wo es allen Aufgestellten gut geht, und die Gesichter leuchten. Das ist dann das Ende. Das wäre eigentlich die Lösung. Die Frage ist, ob die Seele hinterher kommt, und ob man bereit ist, das, was das Leiden vorher gebracht hat, jetzt hinter sich zu lassen. Das ist manchmal sehr schwer. Sieht man Familienstellen nur als eine psychotherapeutische Methode mit dem Zweck, etwas zu heilen, dann verkennt man es völlig. Nochmal, es ist eher philosophisch als psychologisch. Ich sage ganz klar, dass das Familienstellen keine Ersatzmedizin ist. Es ist kein Medikament, das man anstelle eines anderen nehmen kann. Es bringt etwas ans Licht, was helfen kann. Aber nochmal, es ist nicht mein Ziel zu helfen. Ich schaffe einen Raum, damit Wirklichkeit ans Licht kommen kann.

GN: *Also eine Art Geburtshelfer?*

B. Hellinger: Vielleicht, aber auch das ist schon zu viel. • CW

Zum Weiterlesen: Bücher von B. Hellinger

- Zweierlei Glück – Die systemische Familientherapie Bert Hellingers.
- Der Abschied. Nachkommen von Opfern und Tätern stellen Familien.
- In der Seele an die Liebe rühren. Familienstellen mit Eltern und Pflegeeltern von behinderten Kindern.
- Schicksalsbindungen bei Krebs. Ein Buch für Betroffene.

  alle im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
- Finden was wirkt. Therapeutische Briefe. Zusammen mit Gabriele ten Hövewl:
- Anerkennen was ist. Gespräche über Verstrickung und Lösung.

  Kösel Verlag, München

Zu den Büchern sind im Handel viele Ton- und Videokassetten erhältlich.