



# **Systemaufstellungen**

## **Systemische Familienaufstellungen**

nach Bert Hellinger



**Katharina Felber und Rudolf Birrer**  
**[www.system-therapie.ch](http://www.system-therapie.ch)**

Sie interessieren sich für eine Aufstellung oder für eine Teilnahme als Beobachter/Stellvertreter/in einem unserer Seminare oder haben sich bereits angemeldet. Vielleicht sind nun noch einige Fragen aufgetaucht. Es ist eigentlich fast unmöglich, diese Methode ohne Teilnahme an einem Seminar zu erklären – darum empfehlen wir Ihnen einfach, einmal dabei zu sein.

Hier trotzdem ein kleiner Versuch, die häufigsten Fragen zu beantworten.



## Entstehungsgeschichte des Familienstellens / Systemaufstellungen

Die Methode der systemischen Aufstellung geht zurück auf die familientherapeutischen Arbeiten von J. Moreno, V. Satir und Bert Hellinger und anderen. In der Familientherapie erkannte man schon sehr früh, dass verhaltensauffällige Mitglieder einer Familie oft gar nicht die Ursache eines Problems sind, sondern lediglich etwas ausdrücken, was die ganze Familie betrifft. Probleme eines Einzelnen können ein Hinweis auf viel umfassendere Störungen in den grundlegenden familiären Strukturen sein.

Daher suchte man nach Möglichkeiten, ein System als Ganzes, als Beziehungsmuster zwischen allen Mitgliedern darzustellen, um so die Ursachen von gestörten Beziehungen erkennen und beheben zu können. Das dafür geeignete Instrument waren Systemaufstellungen, welche sich ständig weiterentwickelt und bis zu ihrer heutigen Form verdichtet hatte. Einen wesentlichen Anteil daran hatte **Bert Hellinger**, der die Aufstellungsarbeit entscheidend prägte.

Bis heute sind Aufstellungen die einzige bekannte Möglichkeit, ein System als Ganzes zu betrachten und Konflikte zu lösen, die auf der Systemebene einer Familie oder in anderen Systemen wie Organisationen/Firmen entstanden sind.

### Wann ist eine Systemaufstellung hilfreich?

Es geht bei einer Aufstellung also darum, andere Sichtweisen zu erhalten auf das, was mein Leben und mein Verhalten in bestimmten Situationen aus dem Unbewussten heraus prägt. Was ist es, was mich traurig, krank, ängstlich, erfolglos, gereizt, beziehungslos, todesmutig usw. macht? Weshalb tue ich gewisse Dinge, obwohl ich sie gar nicht müsste? Weshalb tue ich gewisse Dinge nicht, obwohl ich sie müsste? Habe ich den richtigen Platz im Familiensystem? Prägt das Schicksal einer anderen Person in meiner Herkunftsfamilie mein Leben?

Systemaufstellungen eignen sich für Einzelpersonen und Paare, die ein persönliches Anliegen klären wollen, d.h. sich durch ein Problem gebremst oder eingeengt fühlen.

Eine Aufstellung gibt uns die Möglichkeit, neue Sichtweisen über Konflikte zu erlangen, wie zum Beispiel bei:

- Beziehungsproblemen und -konflikten
- Körperliche und psychische Probleme
- blockierte Lebensfreude
- Erfolglosigkeit, sei es in Beziehungen, Beruf oder Finanzen
- Erziehungsprobleme
- Kinderlosigkeit



- Sucht
- Gefühle der Überforderungen, Schuld, Scham, Wut, Trauer, Unsicherheit, Einsamkeit etc.
- Entscheidungsprobleme und Ängste
- immer wiederkehrende Probleme und Situationen, unter denen Sie leiden
- Berufs- oder Organisationsfragen

### **Arten von Systemaufstellungen**

- Familienaufstellungen
- Symptomaufstellungen (Krankheiten, Gefühle, etc.)
- Organisationsaufstellungen (Firmenstruktur, Erfolgsstrategien etc.)
- Tieraufstellungen

### **Möglichkeiten von Aufstellungen**

#### **- Seminar**

Diese Aufstellungen werden in einer Gruppe gemacht und mit Stellvertretern eine Lösung ausgearbeitet.

*Die Seminarform hat auch den „Nebeneffekt“, dass man in eine Gruppe kommt, verstanden wird und auch sieht, andere haben auch ihre „Knöpfe“. Aufstellungen im Seminar haben eine sehr grosse Kraft.*

#### **- Einzeltherapie**

##### *Brettaufstellung*

Anhand von Holz- oder anderen Figuren wird das System aufgestellt und so die Dynamik eines Anliegens sichtbar gemacht. Durch Gespräche und Lösungssätze kann eine Lösung ausgearbeitet werden.

##### *Bodenanker*

Die Personen werden mit Papierblättern, Schuhen, Stühlen etc. markiert und so eine Lösung gefunden.

*Katharina Felber (in Uster) wie auch Rudolf Birrer (in Münchwilen und Uster) bieten Einzelberatungen an.*



### **Muss ich meine Familie oder Partner mitnehmen?**

Es ist auch nicht notwendig, dass sie die eigenen Familienmitglieder mitnehmen. Es genügt, wenn man zunächst für sich selbst aufstellt und eine gute Lösung findet. Erfahrungsgemäss hat das auch Auswirkungen auf die anderen Familienmitglieder, auch ohne dass diese dabei waren. Dasselbe gilt auch bei Aufstellungen, wo es um berufliche Situationen geht.

Eltern können für ihre Kinder aufstellen – vor allem wenn diese noch minderjährig sind und zu Hause wohnen.

### **Wie kann ich mich vorbereiten?**

Es ist nicht nötig, dass man vor einer Aufstellung etwas darüber gelesen oder sich mit theoretischen Grundlagen zu beschäftigen. Erleichternd ist aber oft Informationen über dramatische Ereignisse in der eigenen Familie, wie:

- gab frühe Todesfälle wie durch Kindstod, Unfälle, Krankheiten
- gab es in der Herkunftsfamilie schwierige Schicksale wie Behinderungen, Adoptionen, Selbstmorde, Einweisungen in psychiatrische Kliniken u.a.
- gab es Konkurse, Verluste, Flucht, Verfolgungen, Kriegserlebnisse von Familienmitgliedern
- gab es Tot- oder Fehlgeburten, Abtreibungen oder auch ungewollte Kinderlosigkeit
- gab es von Seiten der eigenen Partner oder Eltern wichtige andere frühere Partner und Kinder

Doch es für die Lösung oft gar nicht so wichtig, wenn man weiss, was wirklich geschehen ist.

### **Vorgang Systemaufstellung**

Wer ein Anliegen hat, wird vom Therapeuten kurz befragt. Bei persönlichen und gesundheitlichen Konflikten sind es auch oft Fragen über die eigene Ursprungsfamilie. Was möchte man mit dieser Aufstellung erreichen? Was soll sich zum Positiven verändern? Wie ist der „Lösungswunsch“?

Der Therapeut bittet den Klienten, Stellvertreter für sich selber, sowie z.B. für Mitglieder der Familie, von Symptomen, Gefühlen u.a zu wählen und dem inneren Bild gemäss



im Raum in Beziehung zu einander aufzustellen. Dann setzt sich der Klienten wieder und schaut zu.

Praktisch immer wählen wir die Art, „verdeckt“ aufzustellen. Die Stellvertreter wissen anfangs nicht, in welchen Rollen sie sich begeben. Dadurch zeigt sich ein unverfälschtes Bild, ohne persönliche Interpretationen der Stellvertreter. Der Klient/in und die Aufstellungsbegleiter haben die „Auflösung“, um so auch die verschiedenen Aussagen und Lösungsschritte gut zu verfolgen.

Die Stellvertreter bekommen nun, oft auf überraschend eindeutige Weise, körperliche und emotionale Empfindungen der Person, an deren Platz sie stehen (siehe auch morphogentische Feld).

Mit Hilfe der Äusserungen von den Stellvertretern, der eigenen Wahrnehmung und dem Wissen um Ordnungen, Umstellen und Dazustellen von weiteren Personen sucht der Aufstellungsleiter nun den Weg zu einer guten Lösung.

Unterstützend für die Lösung hat Bert Hellinger kurze und heilende Lösungssätze entwickelt, die der Therapeuten auch Stellvertretern vorgibt. Oft erst gegen das Ende wird der Klient in die Aufstellung reingenommen, damit er die Kraft seines Platzes und die Energie der Beziehungen zu den anderen Mitgliedern spüren und erfahren darf. Die Aufstellung ist beendet, wenn jedes Mitglied an seinem Platz zufrieden und kraftvoll steht.

### **Stellvertreter/in**

Jeder kann Stellvertreter/in sein und es braucht keine Begabung. Oft wird uns von Skeptikern (die leider nie selber in einer Stellvertreterrolle standen) vorgeworfen, Stellvertreter spielen Theater oder werden von Therapeuten manipuliert. So ist es nicht. Immer wieder wird uns von Klienten bestätigt, dass der jeweilige Stellvertreter sich genauso verhalten hat, wie die zu vertretende Person. Diese Methode ist deshalb so phänomenal, weil die Stellvertreter innert kurzer Zeit Gefühle, Symptome etc. der Personen, die sie vertreten, spüren, übernehmen und ausdrücken können.

Das alles tönt auch etwas beängstigend. Doch auch wenn bei jemand nach der Aufstellung etwas von einer Stellvertreterrolle hängen bleibt, so gibt es entsprechende Rituale, mit denen die Rolle zurückgegeben werden kann.

Nicht nur derjenige, der aufgestellt hat, sondern auch alle Gruppenteilnehmer und die Stellvertreter können viel Neues für sich selber erfahren und werden reich beschenkt.



Auch hat sich gezeigt, dass auch in deren Leben durch eigene neue Erkenntnisse sich etwas verändern durfte.

Es ist jedes Mal eine interessante Erfahrung und ich kann es jedem nur empfehlen. Keiner muss aber eine Stellvertreterrolle übernehmen - ein Nein darf auch sein.

Jeder, der einmal bei uns aufgestellt hat, darf kostenlos als Stellvertreter in unseren weiteren Seminaren teilnehmen.

### **Lösung und Wirkung**

Im lösungsorientierten Ansatz, ohne Schuldsuche und Schuldzuweisung und vor allem ohne Wertung bietet eine Aufstellung die Möglichkeit, fehlgeleitete oder blockierte Energien aufzudecken und die dahinter liegenden Dynamiken ans Licht zu bringen. Für das System wird auf einer tiefen Ebene mit Liebe und Achtung eine gute Ordnung gesucht und wieder hergestellt. So werden für alle Beteiligten, die in fremdes Schicksal gebundenen Kräfte (Verstrickungen) wieder frei, dürfen Versöhnungen erleben, finden ihren richtigen Platz und können so eine neue Sichtweise gewinnen.

Es genügt oft, das Lösungsbildung der Aufstellung in sich hinein zu nehmen und es wirken zu lassen. Durch die innere Bereitschaft, diese neuen Sichtweise und Wirklichkeit auch anzunehmen, sich mit seiner eigenen Geschichte zu versöhnen, darf sich auch im Äusseren sehr viel verändern.

Blockiertes darf wieder fließen, Heilung kann erfolgen, Impulse für Handlungen werden spürbar und neue Türen im Leben können sich öffnen.

Die Wirkung der Aufstellung vollzieht sich über den Rahmen der aufstellenden Person hinaus. Denn wenn sich ein Element eines Systems verändert, hat das auch immer eine Wirkung auf das ganze System.

Es ist auch empfehlenswert, einige Zeit nicht über die Aufstellung und die Lösung mit anderen zu sprechen, sondern sie einfach in seinem Herzen mitzunehmen. Andererseits besteht die Gefahr, eine Aufstellung zu zerreden und man will sie „verstehen“. Doch so verliert die Lösung und die Aufstellung oftmals die stark wirkende Kraft.



## **Was ist, wenn eine Aufstellung abgebrochen werden muss oder keine Lösung erarbeitet werden kann?**

Gerade auch solche Aufstellungen haben Wirkungen. Doch es darf auch gesagt sein, dass der Aufsteller keine Lösung erzwingen kann. Er wird geführt und was auch für Gründe da sind, darf manchmal eine Aufstellung nicht mehr weiter gehen. Genau in solchen Momenten ist es auch wichtig für den Therapeuten wie auch für den Klienten, dies anzuerkennen und anzunehmen.

### **Wissende Feld / morphogenetische Feld**

Wie kommt es, dass wildfremde Leute sich in einer Aufstellung fühlen, wie Familienmitglieder des Klienten, die sie nicht kennen oder bereits verstorben sind? Dies ist durch das sogenannte wissende Feld möglich.

Das Kraftfeld einer Aufstellung können wir am besten mit dem Begriff des englischen Biologen Rupert Sheldrake vom „morphischen Feld“ verstehen:

„Die gesamte Natur vom Photon über die Schneeflocke, die Lebewesen und Familien bis hin zu Planeten und Galaxien ist durch Felder organisiert, in deren Einflussbereich die zugehörige Energie in jeweils spezifischer Weise gebunden und gestaltet wird. Durch diese organisierenden Energiefelder entstehen die Formen sowie die physischen und geistigen Eigenschaften aller Erscheinungen – und dabei sind zwei Feststellungen besonders wichtig. Zum einen enthält das Feld ein Gedächtnis von seiner Geschichte; und zum anderen tritt es mit anderen Feldern in Resonanz und lernt und entwickelt sich fortwährend.“

Bezogen auf ein Familiensystem und dessen Aufstellung heisst das: In einer Aufstellung ist das gesamte Wissen über die Entwicklung dieser Familie und ihrer Vorfahren – im Guten wie im Schlimmen – enthalten. Und wir können mit dem Guten wie mit dem Schlimmen dieses Wissens in Verbindung treten durch Resonanz: unsere Haltung, unsere geistige Ausrichtung gegenüber diesem System bzw. seiner Aufstellung bringt gleichsinnige Inhalte des Systems zum Klingen - das nennt Sheldrake „morphische Resonanz“ – d.h. sie werden sichtbar, fühlbar, kurzum: wahrnehmbar. Wahrnehmbar für alle an einer Aufstellung Beteiligten, die ja bereit sind, sich diesen Resonanzphänomenen in der Teilhabe an einem fremden Feld zu öffnen.



## **Was ist eine „gute Ordnung“**

Konflikte in unserem Leben haben oft Ursprung, dass in unserem System „Unordnung“ ist. Bert Hellinger hat drei wichtige Ordnungen festgestellt:

- **Zugehörigkeit**  
Jedes (Familien-)Mitglied hat seinen Platz und keiner darf ausgeschlossen sein (auch totgeborene, kriminelle Mitglieder)
- **Richtiger Platz**  
Derjenige der früher da war, hat Vorrang; (z.B. Eltern vor Kinder)
- **Ausgleich**  
Es entsteht eine Unordnung, wenn einer nur gibt und einer nur nimmt.

## **Was sind Verstrickungen**

Systemaufstellungen haben uns gezeigt, dass körperliche und seelische Probleme, Blockaden, Ängste, etc., trotz aller Bemühungen sie aufzulösen, bestehen bleiben, weil es nicht unsere eigenen sind. Wir haben sie von jemand anderem übernommen. Dies reicht zeitlich manchmal so weit zurück, dass wir die entsprechende Person nicht einmal mehr kennen. Das nennen wir Verstrickungen. Durch die Methode einer Aufstellung werden in einer verblüffend einfachen und sehr wirksamen Weise solche Verstrickungen sichtbar und erfahrbar gemacht. Wir können verstehen, was uns in unserer Vergangenheit unheilvoll verbunden und belastet hat, dies auch zurückgeben und so uns selber befreien, um wirklich unser eigenes Leben kraftvoll leben zu können.

**Die gleiche Liebe, die Verstrickungen hervorruft,  
heilt, wenn sie bewusst wird.**

## **Nachbetreuung**

Wir gewähren auch nach der Aufstellung – für die Klienten wie auch für die Stellvertretern da zu sein. Sollten irgendwelche „ungute“ Gefühle oder Fragen auftauchen, so sind wir weiterhin telefonisch, per Mail und allenfalls auch mit einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.





### **Empfehlung**

Wie überall gibt es Seminaranbieter, die keine seriöse Ausbildung vorzuweisen haben. In unserer dreijährigen intensiven Ausbildung wurde sehr Wert darauf gelegt, dass wir nebst dem „systemischen und psychologischen Handwerkskoffer“ vor allem an unserer eigenen Persönlichkeit arbeiten. In vielen intensiven Selbsterfahrungsübungen, eigenen Aufstellungen und Gesprächen wurde darauf geachtet, dass wir unsere eigenen Themen kennen und auch damit umgehen können. Systemische Aufstellungen können Aufstellern nur leiten, wenn sie ohne Wertung und bewusstes Wollen sich ins wissende Feld einlassen und sich führen können lassen.

### **Diskretion**

Achtung vor jedem Einzelnen und vor dem grossen Ganzen ist uns sehr wichtig. Wir bitten alle Gruppenmitglieder auch, dass alles, was sie in einer Aufstellung und im Seminar erfahren und sehen, nicht weiter erzählt werden soll.

### **Wie sind die Bedingungen einer Aufstellung?**

Mit der Teilnahme am Seminar erklären Sie sich bereit und fähig, die volle Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Eine Aufstellung ersetzt keine medizinische Behandlung. Wenn Sie in einer psychiatrischen Behandlung sind und/oder regelmässig Medikamente einnehmen, sollen Sie unbedingt den Therapeuten informieren. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Abmeldung für eine Aufstellung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn ist die Absage für Sie kostenfrei. Bei späterem Rücktritt berechnen wir den vollen Betrag, sofern nicht ein wichtiger Grund Ihr Kommen verunmöglicht.

Selbstverständlich wird der einbezahlte Betrag bei Nichtstattfinden des Seminars zurückbezahlt.

Für weitere Auskünfte und Informationen stehen wir gerne zur Verfügung.



### **Literaturempfehlung**

Inzwischen gibt es viele Bücher, Videos, DVD etc. über das systemische Familienstellen.

Ich empfehle Ihnen nebst den vielen Werken von Bert Hellinger vor allem die Bücher von:

- Thomas Schäfer                      Was die Seele krank macht und was sie heilt
  
- Bertold Ulsamer                      Ohne Wurzeln keine Flügel

Wenn Sie ein spezielles Thema interessiert, gebe ich Ihnen noch gerne weitere Büchertipps.

**Katharina Felber    Wührestrasse 20    8610 Uster    079 255 74 93**  
**systemtherapie@gmail.com**

**Rudolf Birrer    Wiesenstrasse 3    8374 Dussnang    071 977 15 11**  
**rudolf birrer@gmx.ch**



**[www.system-therapie.ch](http://www.system-therapie.ch)**