

Ordnungen der Liebe oder lieber selber Ordnung schaffen? Familienaufstellungen

Beigesteuert von Uta Bange
Freitag, 17. März 2017

Familienaufstellungen und Systemische Therapie im Vergleich. Immer wieder melden sich in unserer Beratungsstelle verunsicherte oder auch verzweifelte Menschen, die entweder selbst oder deren Angehörige an einer Familienaufstellung teilgenommen haben. Im Anschluss an Aufstellungswochenenden werden Missbrauchsvorwürfe erhoben, Vaterschaften werden in Frage gestellt oder Verbrechen werden an die Oberfläche geholt, die angeblich vor Generationen oder sogar in früheren Leben in der Familie vorgefallen sind. Dadurch kommt es zu Schockerlebnissen und gravierenden familiären Konflikten.

Ordnungen der Liebe oder lieber selber Ordnung schaffen? Familienaufstellungen und Systemische Therapie im Vergleich. Immer wieder melden sich in unserer Beratungsstelle verunsicherte oder auch verzweifelte Menschen, die entweder selbst oder deren Angehörige an einer Familienaufstellung teilgenommen haben. Im Anschluss an Aufstellungswochenenden werden Missbrauchsvorwürfe erhoben, Vaterschaften werden in Frage gestellt oder Verbrechen werden an die Oberfläche geholt, die angeblich vor Generationen oder sogar in früheren Leben in der Familie vorgefallen sind. Dadurch kommt es zu Schockerlebnissen und gravierenden familiären Konflikten. In dem Erfahrungsbericht "’Und die Jungs repräsentieren den geschiedenen Vater" Die Auswirkungen einer unseriösen Familienaufstellung" werden die Auswirkungen von Familienaufstellungen auf das familiäre Geschehen eindrücklich geschildert.

Die meisten Familienaufstellungen gehen zurück auf die Arbeit von Bert Hellinger. Inzwischen gibt es aber auch diverse Weiterentwicklungen und Variationen der ursprünglichen Form. Die Begriffe "Familienaufstellung" und "Familienstellen" sind nicht geschützt. Jede/r kann und darf sein Angebot so nennen. Esoterische Anbieter bieten neben Schamanismus und Engelmeditationen auch "Karma-Aufstellungen" an und suchen nach Traumatisierungen in früheren Leben. Andere bieten "systemische Tieraufstellungen" an und schaffen Verbindungen zwischen Symptomen bei Tieren und Menschen. Es gibt aber auch seriöse Aufstellungsarbeit innerhalb der wissenschaftlich anerkannten Systemischen Psychotherapie. Es ist das Anliegen dieses Textes, die Methode der Familienaufstellung vorzustellen und aufzuzeigen, was seriöse von unseriösen Angeboten unterscheidet.

Geschichte der Familienaufstellung

Die Methode der Familienaufstellung hat Bert Hellinger nicht erfunden, aber in Deutschland und anderen europäischen Ländern in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts populär gemacht. Das Interesse an dieser Methode ist seitdem ungebrochen. Unter einer "Familienaufstellung" oder dem "Familienstellen" versteht man eine Gruppentherapie, die dazu dient, familiäre Probleme der TeilnehmerInnen zu klären. Bereits in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts begann Jacob Levy Moreno Rollenspiele einzusetzen, um in Gruppen therapeutisch zu arbeiten und begründete das Psychodrama. Die Lehrerin und Sozialarbeiterin Virginia Satir begann in den 50er Jahren statt mit Einzelklienten gleich mit ganzen Familien zu arbeiten. Sie gelangte zu der Überzeugung, dass nicht ein einzelner Klient ein Problem hat, sondern, dass er das Problem seiner Familie zum Ausdruck bringt. Bereits in den 60er Jahren entstand in den USA mit der Familientherapie eine ganz neue Therapieschule. Eine wichtige Methode bei Satir war die "Skulpturarbeit". Hierbei stellt ein Familienmitglied die eigene Familie im Raum auf. Die Darstellung von Nähe und Distanz, Blickkontakt, Gesten, Zu- oder Abgewandtheit zeigt das Empfinden eines Familienmitglieds. Diese erlebnisaktivierende Übung kann manchmal mehr als Worte den Zustand einer Familie beschreiben. Die anderen Familienmitglieder werden einbezogen und sie schildern ihre Gefühle. Allein das Umstellen kann in der Familie einen Veränderungsprozess einleiten.

Bert Hellinger übernahm bereits bestehende Methoden, änderte diese aber dahingehend ab, dass er nicht mit ganzen Familien arbeitete, sondern in Gruppen mit Einzelpersonen und Stellvertretern, die die Familienmitglieder ersetzen. Biographisch lässt sich zu Hellinger festhalten, dass er 1925 in Leimen bei Heidelberg geboren wurde. Als 17-jähriger wurde er in den Krieg geschickt. Später trat er in die Kongregation der Marianhiller Missionare ein. Er wurde Priester und arbeitete bis 1968 als Leiter einer katholischen Missionsschule in Südafrika. Zurück in Deutschland trat er aus dem Orden aus, legte 1971 sein Priesteramt nieder und heiratete. Bereits in Südafrika lernte Hellinger die Gruppendynamik als therapeutisches Verfahren kennen und fand es faszinierend. Zurück in Deutschland setzte sich Hellinger mit verschiedenen weiteren Therapieverfahren auseinander. Dazu gehörten Gestalttherapie, Psychoanalyse, Primärtherapie, Transaktions- und Skriptanalyse und Hypnotherapie. Auf dem Hintergrund der verschiedenen Richtungen entwickelte er seinen eigenen Ansatz.

Die Praxis des Familienstellens nach Bert Hellinger

Die Aufstellungsarbeit wird von Bert Hellinger als ein "phänomenologischer Erkenntnisweg" bezeichnet. Darunter versteht er, dass der Therapeut sich bei der Arbeit in einen Zustand der Leere versetzt, indem er in höchstem Maße wahrnehmungsfähig und wahrnehmungsbereit wird (Sautter, 2016, S. 37). In diesem Zustand erfahre dieser nach einer Weile einen Zusammenhang, eine Ordnung, eine Wahrheit auf deren Grundlage eine Lösung angestrebt wird. Auch der aufstellende Klient sowie die Stellvertreter sollen sich in eine Haltung der Selbstvergessenheit und des Sich - Zurücknehmens versetzen. Die Problematik und auch die anschließende Lösung breiten sich vor den Beteiligten aus,

letztendlich bestimmt von einer höheren Macht, die nicht näher beschrieben wird.

Die Familienaufstellung beginnt mit einer kurz formulierten Fragestellung des Aufstellenden, auch Protagonist genannt. Die phänomenologische Wahrnehmung funktioniert nach Meinung Hellingers nur, wenn möglichst wenige Informationen vorhanden sind. So werden nur folgende Fragen gestellt:

- Wer gehört zur Familie?
- Sind Mitglieder der Familie tot geboren oder früh gestorben?
- Gab es besondere Schicksale oder Behinderungen?
- War jemand von den Eltern oder Großeltern vorher in einer festen Beziehung?

Durch diese Fragen wird im Prinzip schon vorweggenommen, was als Ursache der heutigen Probleme gesehen wird, nämlich ein häufig weit zurückliegendes, eindrückliches und traumatisches Ereignis in der Vergangenheit. Ist zunächst kein traumatisches Ereignis bekannt, so wird von einem Geheimnis gesprochen, das dann im Laufe der Aufstellung an die Oberfläche kommt. Falls man nicht direkt fündig wird, geht man weit in die Vergangenheit zurück und spätestens im 2. Weltkrieg lässt sich dann etwas finden. Je nach Anliegen wird entweder die Gegenwarts- oder die Herkunftsfamilie aufgestellt. Dabei wählt der Klient aus der Gruppe Stellvertreter für die Mitglieder der Familie aus und leitet sie zu ihrem Platz. Auch für sich selbst sucht er einen Stellvertreter. Wenn alle Stellvertreter ihren Platz gefunden haben, teilen die Mitwirkenden mit, wie sie sich körperlich und emotional fühlen. Anschließend formt der Gruppentherapeut in einem Interaktionsprozess mit den Mitwirkenden, meist über mehrere Zwischenschritte, ein Lösungsbild, in dem alle einen guten Platz haben. Dabei berücksichtigt er die Rückmeldungen, die die Stellvertreter von ihrem Platz aus geben. (Hellinger, 2002, S. 317).

Die Bedeutung der Stellvertreter und das wissende Feld

Das besondere bei den Aufstellungen ist nun die Annahme, dass die Stellvertreter fühlen, wie die Personen, die sie vertreten, ohne, dass sie diese kennen und ohne, dass im Vorfeld über sie gesprochen wurde. So fangen sie z. B. an zu zittern, oder hören und sehen nicht mehr richtig. Ein Stellvertreter berichtet: „Ich erinnere mich an eine Aufstellung, bei der ich als Stellvertreter das Gefühl hatte, mir wären beide Beine abgeschnitten. Auf Befragen stellte sich heraus, dass der Mann, den ich vertrat, an beiden Beinen amputiert war.“ (Schäfer, 2016, S. 29) Dieses Erleben erklärt Hellinger mit einem übersinnlichen Phänomen. Die Stellvertreter würden in ein anderes geistiges Feld eintreten, welches er als „wissendes Feld“ bezeichnet. In diesem gebe es ein gemeinsames Gedächtnis in dem Ereignisse und Gefühle gespeichert seien und welches oftmals Erstaunliches ans Licht bringe.

„Oft wurden noch andere Stellvertreter ausgewählt und mit hineingenommen. Zum Beispiel, wenn alle in die gleiche Richtung blickten, hieß das: sie schauten auf jemanden, der in der Familie ausgeschlossen oder vergessen worden war. Oft war es ein früh verstorbenes Kind. Wenn jemand für dieses Kind aufgestellt wurde, atmeten die anderen auf. Auf diese Weise kam eine verborgene Ordnung der Liebe ans Licht, die sich später als grundlegend erwies.“ (Hellinger, 2017)

Hellinger spricht von einer Verstrickung, wenn ein Spätergeborener das Schicksal eines Frühergeborenen unbewusst übernimmt. Ein Familiensteller beschreibt: „So bleibt zum Beispiel in einer Schlussaufstellung der homosexuelle Onkel, der Selbstmord begangen hatte, nicht länger mit dem Rücken zur Familie stehen, sondern erhält einen würdigen Platz, wo ihn alle deutlich sehen konnten. Auf diese Weise braucht ein später geborener Junge das Schicksal dieses Onkels nicht nachzuahmen.“ (Schäfer, 2016, S. 30). Am Ende kommt es dann zu versöhnenden Sätzen. So könnte der Neffe zu dem toten Onkel sagen: „Ich gebe dir die Ehre. In meinem Herzen hast du einen Platz. Bitte segne mich, auch wenn ich bleibe.“ (Schäfer, 2016, S. 31) Solche ritualisierten Sätze und Gesten, wie eine Verneigung, sollen eine konfliktlösende Auswirkung auf die realen Beziehungen haben.

Das angebliche Spüren der tatsächlichen Gefühle der Familienmitglieder durch die Stellvertreter sowie die Annahme eines wissenden Feldes sind Teil eines magisch-spirituellen Glaubenssystems. Die Stellvertreter sind tatsächlich emotional sehr berührt, diese Gefühle werden allerdings fehlattribuiert. Die Erwartungshaltung des Aufstellungstherapeuten, suggestives Arbeiten, empathisches Verhalten der Stellvertreter, die Gruppendynamik und eine erlebnisaktivierende Atmosphäre führen zu einer falschen Zuordnung des Gefühls. In vielen Fällen entsteht auf diesem Weg eine völlig konstruierte Geschichte. Da aber Aufsteller, Aufstellender und die Stellvertreter fest daran glauben, entsteht eine neue Realität mit oft katastrophalen Folgen für die Betroffenen.

Die grundlegenden Annahmen des Familienstellens: Bindung, Ordnungen der Liebe und Ausgleich von Geben und Nehmen

Hellinger geht davon aus, dass glückliche Beziehungen nur funktionieren, wenn wir die gegebenen Gesetzmäßigkeiten von Bindung, Ordnung und dem Ausgleich von Geben und Nehmen akzeptieren und umsetzen. Diese Gesetzmäßigkeiten basieren auf keiner Theorie, sondern sind seiner Ansicht nach Tatsachen, die seine Beobachtungen und Erfahrungen nach Tausenden von Aufstellungen widerspiegeln.

Die stärkste Bindung bestehe zwischen Eltern und Kindern. Zu den Ordnungen der Liebe zwischen Eltern und Kindern gehöre, dass die Eltern geben und die Kinder nehmen. Die Eltern geben den Kindern das Leben und sie sorgen für sie. Dadurch entstehe ein großes Gefälle. Die Kinder müssen die Eltern ehren, unabhängig davon, was in der Familie vorgefallen ist und unabhängig davon, was die Eltern den Kindern möglicherweise angetan haben. Werden die Eltern nicht so genommen wie sie sind und wird ihnen nicht zugestimmt, so kann es zu schweren Krankheiten kommen. Nach Hellingers Beobachtung verweigern besonders Klientinnen mit Brustkrebs das Nehmen der Eltern. Vor allem möchten Sie nicht die Mutter nehmen und sich tief vor ihr verneigen. Einer krebserkrankten Frau hat Hellinger gesagt. „Lieber gehst du zu den Engeln, als dass du dich vor deiner Mutter verneigst.“ Nach dem Seminar habe die Frau es gelernt, sich vor der Mutter zu verneigen. Nach einem Jahr sei sie gesund gewesen. (Schäfer, 2016, S. 199)

Hier wird suggeriert, dass die Klientin selbst schuld an ihrer Krebserkrankung war und aufgrund der Versöhnung mit der Mutter gesund werden konnte. Die Verneigung soll hier die Anerkennung der Ordnungen der Liebe symbolisieren. Generell werden familiäre Verstrickungen als Ursache für Krankheiten gesehen. Wer nicht bereit sei, sich den Ordnungen Hellingers zu unterwerfen würde nicht gesund oder müsse sogar sterben. Auf diese Art wird ein sehr großer Druck auf die Hilfesuchenden ausgeübt. Die Verantwortung für ihr Krank-Sein übernehmen sie allein. Es gibt allerdings keinerlei wissenschaftliche Hinweise für einen ursächlichen Zusammenhang zwischen familiären Konflikten und einer Krebserkrankung.

Auch in Fällen von sexuellem Missbrauch gilt für Hellinger das Prinzip von Geben und Nehmen.

„Eine Mutter mit einer Tochter heiratet in zweiter Ehe einen anderen Mann. Würdigt die Frau dann nicht, dass der zweite Mann das Kind, das sie mit in die Ehe gebracht hat, versorgt und sich um es kümmert, entsteht eine Unausgeglichenheit von Nehmen und Geben. Der Mann muss mehr geben, als er bekommt. Je mehr die Frau erwartet, dass er das er tut, umso größer wird die Diskrepanz von Gewinn und Verlust. Ein Ausgleich käme zustande wenn sie dem Mann sagen würde: Ja, das ist so du gibst und ich nehme, aber ich achte und anerkenne das bei dir. Dann braucht der Ausgleich nicht auf dieser dunklen Ebene abzulaufen. …. Ein Ausgleich für das Kind ist, dass das Kind der Mutter sagt. „Mama, für dich tue ich es gerne“, und dem Vater: „Papa, für die Mama tue ich es gerne.“ Wenn der Mann dabei ist, lasse ich das Kind sagen: „Ich tu ´es für die Mama, für die Mama tue ich´s gerne.“ (Hellinger, 2002, S. 115)

Diese Interpretation der Entstehung von familiärem sexuellem Missbrauch kann den Opfern neuen massiven Schaden zufügen. Anstatt in der Therapie Parteilichkeit mit dem Opfer zu zeigen, wird der Täter entschuldigt und das Opfer muss sich auch noch mit ihm versöhnen, da es sonst seine Probleme nicht bewältigen und/oder gesund werden kann.

Auf die Frage, wohin die Kinder nach der Scheidung sollen, antwortet Hellinger: „Die Kinder müssen zu dem Elternteil, der in den Kindern den anderen Elternteil am meisten achtet. Meist achtet der Vater die Mutter in den Kindern mehr als die Frau den Mann. Das ist ein Erfahrungswert von mir, (H. lächelnd), aber die Frau kann es sich verdienen, dass sie die Kinder haben darf.“ Hellinger sagt, er sehe es den Eltern an, wer den anderen weniger achtet. Die Nichtachtung zeige sich z. B. daran, wer die Partnerschaft beendet hat (Hellinger, 2002, S. 93f).

Ein weiteres wichtiges Prinzip ist die Rangfolge gemäß dem Früher oder Später. Die Eltern haben Vorrang vor den Kindern und das erste Kind hat Vorrang vor dem zweiten. Zwischen den Eltern gibt es eine eigene Rangfolge. Diese ergibt sich aus der Funktion, wer für die Sicherheit zuständig ist (Hellinger, 2002, S. 69).

Ein Verstoß gegen diese Ordnung ist zum Beispiel, wenn eine zweite Ehefrau auf die Kinder des Mannes aus erster Ehe eifersüchtig ist. Die Kinder waren vor der Frau da und haben Vorrang. Die zweite Frau muss sich mit dem zweiten Platz zufriedengeben, damit die Beziehung gelingen kann. In der Ehe hat ein früherer Partner Vorrang vor einem späteren. Wenn der frühere Partner nicht gewürdigt wird, hat das laut Hellinger Auswirkungen auf die spätere Partnerschaft und die daraus resultierenden Kinder.

Die Ordnungen der Liebe sowie die Verstrickungen, die durch Nichteinhalten entstehen, sind Postulate, die wissenschaftlich nicht nachgewiesen sind. Auch der gesundheitliche Schaden, der durch Nichtbefolgen der Ordnungen entsteht, ist nicht belegt. Aus vielen Erfahrungsberichten wissen wir aber, dass es durch diese patriarchalischen und konservativen Empfehlungen im Anschluss der Familienaufstellungen häufig zu massiven familiären Konflikten kommt.

Hellinger Sciencia: Die Hellingerschule

Bert Hellinger selbst, der inzwischen mit seiner zweiten Frau Sophie gemeinsam Seminare und Ausbildungen anbietet, nennt seine Arbeit heute „neues Familienstellen“ oder „geistiges Familienstellen“. Bei dem geistigen Familienstellen stellt Hellinger oft nur noch einen Stellvertreter für den Klienten auf. Es gibt keinen Auftrag und kein Ziel und keine Fragen mehr. Der Stellvertreter überlässt sich einer inneren Bewegung und erfährt sich als Medium einer Macht. Dieser Macht gibt sich auch der Aufsteller hin.

„Beim geistigen Familien-Stellen läuft es vor unseren Augen ab, ohne äußere Eingriffe, wie eine für alle klare Offenbarung, wie der Eingriff einer anderen, einer geistigen Macht. Die Stellvertreter und der Aufstellungsleiter verhalten sich wie Medien, durch die andere Kräfte wirken. Diese führen zu Lösungen, die uns bisher verwehrt waren. … Sie

lassen sich ein auf die ihre persönlichen Interessen übersteigenden Bewegungen des Geistes, und unterwerfen sich ihrer Führung.“ (Hellinger, 2017)

Sophie Hellinger gibt auch Seminare im sogenannten „cosmic power“. In diesen Seminaren kommen die Teilnehmer angeblich in Kontakt mit kosmischen Energien, die eine heilende Wirkung haben sollen. Hellingers geistige Aufstellungsarbeit hat sich noch weiter in Richtung einer spirituellen Glaubenslehre entwickelt. In der Hellingerschule können Seminare und Fortbildungen besucht werden.

Warum ist das Familienstellen nach Hellinger so beliebt?

In der Familienaufstellung nach Hellinger gibt es für das menschliche Zusammenleben ein Ordnungssystem, das klar und in sich logisch strukturiert ist. Es gibt einfache Lösungen für komplexe Probleme und Fragestellungen, was für viele Menschen in der heutigen Zeit sehr verlockend ist. An einem Wochenende sollen selbst schwere und seit langem existierende Probleme endgültig gelöst werden. Auch körperliche Krankheiten seien in kurzer Zeit heilbar. Konflikte müssen nicht in der Familie selbst bearbeitet werden, sondern lösen sich auf wundersame Weise mit der Auflösung der Verstrickungen von selbst auf. Das ist sicherlich angenehmer, als eine länger andauernde Auseinandersetzung mit Partnern oder Eltern im Rahmen einer Psychotherapie. Die Versöhnung am Ende lässt die Teilnehmenden mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Das Ganze hat einen Eventcharakter mit einer erlebnisaktivierenden und stark emotionsauslösenden Methode. Die TeilnehmerInnen erleben wundersame Dinge, die eine große Faszination ausüben. Euphorisiert und tief bewegt gehen sie nach Hause. Viele werden geradezu süchtig nach diesen Gefühlen und melden sich immer wieder zu Aufstellungswochenenden an. Es gibt aber auch viele TeilnehmerInnen, die sehr aufgewühlt oder verzweifelt die Aufstellungswochenenden verlassen. Oftmals fühlen diese sich im Anschluss sehr alleingelassen und nicht aufgefangen mit ihren Gefühlen.

Weiterentwicklung der Familienaufstellung

Inzwischen gibt es auch Richtungen in der Aufstellungsarbeit, die sich für eine stärkere Professionalisierung einsetzen und transparente und überprüfbare Qualitätskriterien für die Aufstellungsarbeit entwickeln, um zu einer professionellen und seriösen Anwendung der Aufstellungsarbeit zu kommen. Die „Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen“ (DGfS) hat es sich zum Ziel gesetzt, Nutzern und einer interessierten Öffentlichkeit Orientierung im Hinblick auf Qualität in der Aufstellungsarbeit zu liefern. Statt von Familienaufstellungen wird hier von Systemaufstellungen gesprochen, da sich die Aufstellungsarbeit nicht nur auf Familien bezieht, sondern auch auf andere Systeme, wie z. B. Teams in Organisationen oder Unternehmen. Die DGfS bietet auf ihrer Internetseite eine Datenbank mit anerkannten Systemaufstellern und Lehrtherapeuten an, sowie Weiterbildungen, die den Qualitätsstandards des Vereins entsprechen. Es gibt auch eine spezielle Datenbank in der nur ausgebildete Psychotherapeuten geführt werden, die Aufstellungen anbieten. Auch gibt es eine Beschwerdestelle für Menschen, die schlechte Erfahrungen mit Aufstellern gemacht haben. (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen, 2017).

In den Weiterbildungsrichtlinien wird ein psychosozialer oder medizinischer Grundberuf, eine mindestens dreijährige Berufserfahrung in demselben sowie eine qualifizierte Weiterbildung in Psychotherapie oder Beratung vorausgesetzt, um eine Weiterbildung in Systemaufstellungen machen zu können. Allerdings werden auch Quereinsteiger akzeptiert, wenn sie drei Jahre Berufserfahrung im psychosozialen Bereich haben und sie eine nur 30-tägige beraterische Ausbildung nachweisen können. Die Weiterbildungen in Systemaufstellungen dauern zwei Jahre und umfassen, Theorie, Praxis, Selbsterfahrung und Supervision. Sie müssen bei Lehrtherapeuten der DGfS durchgeführt werden. In den Ethik-Richtlinien verpflichten sich die Mitglieder zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Klienten in einer professionellen Beziehung.

Inhaltlich gelten hier die gleichen Kritikpunkte wie für die Aufstellungsarbeit von Bert Hellinger. Zwar distanziert man sich von Bert Hellinger als Guru mit seinen Massenveranstaltungen, aber das inhaltliche Konzept mit den Ordnungen der Liebe, dem Stellvertretertum und dem wissenden Feld gilt nach wie vor.

Auch die systemischen Strukturaufstellungen von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer sind eine Weiterentwicklung der Aufstellungsarbeit. Die Grundidee hier liegt darin, das innere Bild, das die Klienten von einem für sie gerade problematischen System haben, zu ändern. Es können sowohl externe Systeme, z. B. Teams in Organisationen, als auch interne Systeme, z. B. Werte, Glaubenspolaritäten, aufgestellt werden. Auch hier werden Personen als RepräsentantInnen in den Raum gestellt. Das Aufstellungsbild gibt Hinweise auf die Beziehungen zwischen den Systemelementen. Die Befindlichkeiten der RepräsentantInnen werden als repräsentierende Wahrnehmung bezeichnet. Das Bild wird so lange verändert bis sich alle Repräsentanten ressourcenreicher fühlen (Varga von Kibéd, M., Sparrer, I., 2017).

Inzwischen gibt es auch wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Aufstellungsarbeit. Eine neuere Studie untersuchte die Wirksamkeit von Systemaufstellungen bezüglich der psychischen Befindlichkeit in einer randomisiert - kontrollierten Studie. Die Aufstellungen wurden von zwei erfahrenen Experten der Aufstellungsarbeit durchgeführt, die beide auch Psychotherapeuten waren. Als Ergebnis lässt sich festhalten, dass die Teilnehmer der Aufstellungsseminare nach zwei Wochen eine verbesserte psychische Befindlichkeit zeigten, eine reduzierte psychische Belastung sowie eine

verminderte Inkongruenz im Vergleich zur Warteliste aufwiesen. Diese Unterschiede zeigten sich auch noch nach vier Monaten. Einschränkend weisen die Autoren daraufhin, dass nur mit einer Wartelistengruppe und nicht mit einer anderen Behandlungsmethode verglichen wurde. Auch bestand die Stichprobe hauptsächlich aus Frauen mit Abitur, berufstätig und mit Vorerfahrungen in der Aufstellungsarbeit. Und es handelte sich in der Untersuchung nicht um psychisch Kranke sondern um gesunde Menschen (Weinhold, J. u. a., 2013). Weitere Studien werden möglicherweise folgen und Aufschluss über die Wirksamkeit der Aufstellungsarbeit geben.

Die Grundlagen der Familientherapie/ Systemischen Therapie

Ein anderer Ansatz, sich mit seinen familiären Problemen auseinanderzusetzen, bietet die Familientherapie bzw. die Systemische Therapie. Diese entwickelte sich in den fünfziger Jahren in den USA und in den sechziger Jahren in Europa, vor allem in Italien und Deutschland. Neu war, dass auffälliges Verhalten nicht nur als ein innerseelischer Konflikt verstanden wurde, sondern als eine passende Reaktion auf die Umweltbedingungen, z. B. in der Familie. Der therapeutische Blick erweiterte sich vom Individuum auf Beziehungen, die Zweierbeziehung, die Familie und größere Bezugssysteme. Probleme sind Ausdruck der Kommunikations- und Beziehungsbedingungen in einem System. Symptome erscheinen auch nützlich, da sie auf Störungen der Entwicklungsmöglichkeiten hinweisen. Heute wird in der Regel von systemischer Therapie gesprochen, da neben der Familie auch die Arbeitswelt oder andere Kontexte angesprochen sind. (Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V., 2017)

In der systemischen Therapie (das gleiche gilt für Beratung und Supervision) werden die Ratsuchenden als Experten und Expertinnen ihrer selbst gesehen. Die Autonomie der KlientInnen ist entscheidend. Das individuelle Erleben der Einzelnen wird als subjektive Verarbeitung ihrer lebensgeschichtlichen, affektiven und kognitiven Beziehungserfahrungen verstanden (Systemische Gesellschaft, 2017). Die systemische Praxis orientiert sich am Anliegen der Klienten und verzichtet auf normative Zielsetzungen und Pathologisierungen. Es geht nicht um eine diagnostische Klassifizierung. Zu Beginn spielt die Klärung der Auftragssituation eine große Rolle. Im Dialog mit den Betroffenen geht es um die Erweiterung der Möglichkeiten im Denken, Wahrnehmen und Handeln. In der Therapie wird an den Ressourcen der Beteiligten angeknüpft, um die angestrebten Ziele zu erreichen. Ein Problem wird als Herausforderung gesehen. Der Schwerpunkt liegt auf der Anerkennung bereits vorhandener Fähigkeiten, auf Zukunftsperspektiven und Selbstbestimmung. Im zwischenmenschlichen Miteinander entstehen Muster. Diese können hilfreich, oder aber auch problematisch sein. In der systemischen Therapie wird nicht nach den Ursachen problematischer Muster gesucht, sondern diese werden „verstört“, so dass sie nicht in gewohnter Weise ablaufen können:

„Wenn etwa in der Beratung eine Mutter gebeten wird, ihrem Kind das Stottern „beizubringen“, da der Berater unbedingt das „Vollbild“ sehen müsse, ehe er einen Vorschlag für die Behandlung machen könne, werden die gewohnten Abläufe in der Familie auf den Kopf gestellt. Statt ständig das Kind zu ermahnen, sich doch zu konzentrieren, langsamer und ohne stottern zu reden, wird nun ein neues Muster nötig, in dem eine Chance steckt, dass sich die Interaktionen um ein Problem herum völlig verändern.“ (Systemische Gesellschaft (a), 2017)

In der Therapie wird darauf geguckt, wie über Sprache und Verhalten Wirklichkeiten erzeugt und aufrechterhalten werden. Systemische Interventionen können Einfluss auf diese Wirklichkeiten nehmen. Ein Beispiel ist das sogenannte „Reframing“:

„Ein Vater beschwert sich: Seine Töchter haben ständig Streit. Wie war es bei ihm zu Hause? Da gab es das nicht: Die Eltern waren sehr hart und streng, als „Notgemeinschaft“ hatte er sich mit seinen Geschwistern verbündet und stets zusammengehalten. Die Therapeutin bietet als „Reframing“ an: „Dann könnte man ja fast sagen, dass es ein „Kompliment’ ist, wenn Ihre Töchter sich ständig streiten. Sie zeigen, dass sie keine Notgemeinschaft bilden müssen, sondern dass sie in Ruhe lernen können, wie man harte Auseinandersetzungen führt.“ Für den Vater ist dies eine dramatische Veränderung der Sichtweise: „So habe ich das noch nie gesehen ‐ ja, stimmt, es ist ein Kompliment an mich. Vor mir haben sie keine Angst.“ (Systemische Gesellschaft (b), 2017)

Die systemische Therapie hat eine Reihe weiterer Methoden entwickelt: Zirkuläres/ konstruktives Fragen, Selbstreflexiver Dialog, Externalisierung, Reflektierendes Team, Wunderfrage, Genogramm, Skulpturarbeit, Verstörung von Mustern, Aufstellungen, Rituale oder Verschreibungen. Auf der Internetseite der systemischen Gesellschaft findet sich eine Beschreibung der einzelnen Methoden.

Durch den „Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie“, der sich aus Vertretern der Bundesärztekammer und der Bundespsychotherapeutenkammer zusammensetzt, kam es im Jahr 2008 zur wissenschaftlichen Anerkennung der Systemischen Therapie. Damit ist das Therapieverfahren berufsrechtlich anerkannt und gehört zu den vier Verfahren in Deutschland, in denen die Approbation zum psychologischen Psychotherapeuten oder zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten erlangt werden kann. Das nächste Ziel ist die berufsrechtliche Anerkennung, um auch mit gesetzlichen Krankenkassen abrechnen zu können. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist das Ergebnis eines Vorberichtes des „Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen“ (IQWiG). Dieses untersuchte im Auftrag des „Gemeinsamen Bundesausschusses“ Studien zur Wirksamkeit der Systemischen Therapie und fand Anhaltspunkte für den Nutzen bei „affektiven Störungen“ und Hinweise für

den Nutzen bei „Angst- und Zwangsstörungen“. Hinweise fanden sich auch für einen Nutzen bei Schizophrenie und Anhaltspunkte für den Nutzen bei Substanzkonsumstörungen, Essstörungen und körperlichen Erkrankungen, sowie bei gemischten Störungen (Bundespsychotherapeutenkammer, 2017). Für März 2017 wird der Abschlussbericht erwartet, von dem dann abhängt, ob der „Gemeinsame Bundesausschuss“ (G-BA) die Systemische Therapie in den Katalog der Psychotherapieverfahren aufnimmt, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden.

Vergleich zwischen dem Familienstellen nach Hellinger und der Systemischen Therapie

Beim Familienstellen ist der Aufsteller eindeutig der Experte, der die Aufstellung lenkt. Vorannahmen über die Ordnungen der Liebe geben vor, in welche Richtung eine Lösung gesucht wird. Dies geschieht mit einer Absolutheit, die die Autonomie der Klienten enorm einschränkt. Es gibt einen Zwang zur Versöhnung. Diese „Versöhnung“ kann zu Retraumatisierungen und generell zu psychischen Destabilisierungen führen.

In der Systemischen Therapie wird der Klient selbst als Fachmann für seine eigenen Ziele gesehen und der Therapeut schafft lediglich gute Bedingungen für Lösungsmöglichkeiten. Neutralität und Allparteilichkeit sind Grundlage für die Arbeit des Therapeuten. Im Laufe der Therapie sollen verkrustete Beziehungsmuster aufgebrochen und die Wahlmöglichkeiten im Verhalten aller Familienmitglieder erhöht werden.

Beim Familienstellen nach Hellinger ist nur ein Mitglied der Familie anwesend. Die restlichen Familienmitglieder werden von den Stellvertretern dargestellt. Angeblich fühlen sie in dem Moment das Gleiche wie die tatsächlichen Familienmitglieder. Anzunehmen ist allerdings, dass sie ihre eigenen Gefühle und ihre Lebensgeschichte in das Geschehen einbringen. Auch haben die Gesamtdramaturgie, die Gruppendynamik sowie die Erwartungen des Therapeuten einen großen Einfluss auf deren Empfindungen. Das Familienstellen nach Hellinger findet an einem Wochenende statt. Der Klient kennt den Therapeuten vorher häufig nicht, so dass keine therapeutische Beziehung besteht. Die Aufstellung ist nicht in einen Therapieprozess eingebettet. Trotzdem wird suggeriert, dass selbst schwerwiegende Probleme oder auch Krankheiten in kürzester Zeit grundlegend verändert werden können. An der Familientherapie/ Systemischen Therapie nimmt die ganze Familie teil. Alle Familienmitglieder haben die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge darzustellen und es wird gemeinsam an Lösungen gearbeitet. Dies geschieht in mehreren Sitzungen. Die Dauer richtet sich nach dem Anliegen. Aufstellungen sind hier eine Methode von vielen und finden in der Echtfamilie statt. Ein Familienmitglied wird dabei aufgefordert, sich selbst und die anderen so im Raum zu platzieren, wie sie die Beziehungsmuster wahrnimmt (z. B. wer steht wem nah, wer schaut wen an?). Das Ergebnis ist offen und wird mit allen Familienmitgliedern erarbeitet.

Die Systemische Therapie bietet zusätzlich zur Arbeit mit Familien auch Familienaufstellungen außerhalb der Familie an, z. B. in Gruppentherapien oder in der Supervision. Auch hier werden aber die systemischen Grundprinzipien eingehalten. So werden die Aussagen von Stellvertretern und Therapeuten als Hypothesen gewertet, Aufstellungen sind in einen längeren Prozess von Systemischer Therapie oder Beratung eingebunden und die Aufstellungen dürfen nur von Therapeuten durchgeführt werden, die eine fundierte Fortbildung in systemischer Therapie absolviert haben.

Die Ausbildung zur Familienaufstellung ist nicht klar geregelt. Es gibt inzwischen Weiterbildungsrichtlinien, die die Qualität gewährleisten sollen. Eine Wirksamkeit bei gesunden TeilnehmerInnen konnte nachgewiesen werden, wenn die Aufstellungen von PsychotherapeutInnen durchgeführt wurde. Eine große Anzahl von selbsternannten Familienstellern kommt allerdings aus dem esoterischen Bereich und verfügt über keine oder nur unzureichende therapeutische Kenntnisse. Dadurch kommt es häufig zu Fehlbehandlungen. Vor allem eine große Anzahl an Falschbeschuldigungen hinsichtlich des Vorwurfs des sexuellen Missbrauchs, irgendwie gearteter Verbrechen in der Vergangenheit oder auch falscher Vaterschaften bringt großes Leid über Familien und beschäftigt immer wieder unsere Beratungsstelle.

Demgegenüber handelt es sich bei der Systemischen Therapie um ein wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren. Die Ausbildung zum Systemischen Therapeuten dauert in der Regel fünf Jahre und kann mit einer Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten abgeschlossen werden. Die so ausgebildeten Psychotherapeuten behandeln Menschen mit psychischen Störungen und arbeiten mit Familien, um sowohl dem Einzelnen als auch dem System Familie zu helfen.

Fazit:

Wer eine Familienaufstellung machen möchte, sollte sich genau überlegen bei welchem Anbieter und in welchem Rahmen diese stattfinden soll. Wichtig ist es darauf zu achten, welchen beruflichen Hintergrund der Anbieter hat und welche Ausbildungen er absolviert hat. Am hilfreichsten und wirksamsten ist die Aufstellungsarbeit im Rahmen einer längeren Familientherapie/ Systemischen Therapie. Systemaufstellungen werden auch in der Supervisionsarbeit oder als Coaching-Angebot in der Wirtschaft angeboten. Abzuraten ist von Familienstellern, die weder Psychologen, Ärzte oder Pädagogen sind, noch über eine seriöse therapeutische Ausbildung verfügen oder dem esoterischen Bereich zuzuordnen sind. In dem Erfahrungsbericht „Und die Jungs repräsentieren den geschiedenen Vater“ werden die Auswirkungen einer unseriösen Familienaufstellung beschrieben. Die Auswirkungen von Familienaufstellungen auf das familiäre Geschehen eindrücklich geschildert. Literatur:

Bundespsychotherapeutenkammer (2017): Wirksamkeit der Systemischen Therapie nachgewiesen. Abrufbar unter: <http://www.bptk.de/stellungnahmen/einzelansicht/artikel/wirksamkeit.html> (Stand: 31.1.2017).

Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen (2017) abrufbar unter: <http://familienaufstellung.org/> (Stand: 31.1.2017).

Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e.V. (2017): Was heißt systemisch? Familientherapie - Systemische Therapie. Abrufbar unter: https://www.dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/familientherapie-systemische_therapie.html (Stand: 31.1.2017).

Hellinger (2017): Das Familienstellen von den Anfängen bis jetzt. Abrufbar unter: <http://www2.hellinger.com/home/familienstellen/das-familienstellen-von-den-anfaengen-bis-jetzt/> (Stand: 31.1.2017).

Hellinger, Bert (2002): Zweierlei Glück. Konzept und Praxis der systemischen Psychotherapie. Goldmann Verlag. München.

Sautter, Christiane, Sautter, Alexander (2016): Aufstellen - systemisch richtig!: Was Sie über Aufstellungen wissen sollten und wie Sie sich darauf vorbereiten können. Sautter Verlag. Ravensburg.

Schäfer, Thomas (2016): Was die Seele krank macht und was sie heilt. Die psychotherapeutische Arbeit Bert Hellingers. Knaur Verlag. München.

Systemische Gesellschaft (2017): Systemischer Ansatz. Was ist systemisch. Abrufbar unter: <https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/> (Stand 31.1.2017).

Systemische Gesellschaft (a), (2017): Systemischer Ansatz. Methoden. Musterverstörung. Abrufbar unter: <https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/methoden/#musterverstoerung> (Stand: 31.1.2017).

Systemische Gesellschaft (b), (2017): Systemischer Ansatz. Methoden. Abrufbar unter: <https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/methoden/> (Stand 31.1.2017).

Varga von Kibéd, Matthias und Sparrer, Insa (2017): Was ist SySt? Über uns. Abrufbar unter: <https://syst.info/ueber-uns> (Stand: 9.2.2017).

Weinhold, Jan; Hunger, Christina; Bornhäuser, Annette; Schweitzer, Jochen (2013): Wirksamkeit von Systemaufstellungen. Explorative Ergebnisse der Heidelberger RCT-Studie. Zeitschrift Familiendynamik, 38. Jahrgang, Heft 1/2013.