



FAQ's

1. Muss ich meine Familie zum Familienstellen mitbringen?

Nein. Im Gegensatz zu klassischen Formen der Familientherapie ist dies weder notwendig noch unbedingt sinnvoll. Aufgestellt wird das Bild der „Inneren Familie“ des/der Klienten/Klientin.

2. Wie kommt es, dass die Stellvertreter etwas von den Gefühlen der dargestellten Personen wahrnehmen? Gibt es eine (wissenschaftliche) Erklärung dafür?

Es gibt verschiedene Ansätze zur Erklärung, die hier aber zuviel Raum einnehmen würden. Ein verbreiteter Ansatz kommt aus der Feldtheorie (z.B. „Das wissende Feld“ Rupert Sheldrake). Es gibt (noch) keine allgemein anerkannte Theorie, Einigkeit besteht allerdings zunehmend auch in der Wissenschaft darüber, dass es das Phänomen wirklich gibt und es nicht auf Phantasie oder Einbildung beruht (siehe z.B. Veröffentlichungen Peter Schlotter, Carl-Auer-Verlag).

3. Kann es passieren, dass aus einer Rolle/Stellvertretung nicht mehr herausfinde? Kann das Aufstellen gefährlich für mich als Stellvertreter sein?

Mir ist weder aus eigener Erfahrung noch aus Erzählungen anderer ein solcher Fall bekannt. Meist ist das Heraustreten aus einer Stellvertretung völlig einfach und unspektakulär, in seltenen Fällen ist es vielleicht verzögert, z.B. wenn es keine „Auflösung“ in der Aufstellung gab. Hier gibt es wirkungsvolle Rituale bzw. Vollzüge, um Reste der Stellvertretung wieder zurückzugeben an die dargestellte Person. Ein „Hängenbleiben“ einer Rolle kann auch etwas damit zu tun haben, dass ich bzw. mein eigenes System in Resonanz geraten sind mit der dargestellten Person und deren System, dass es also bei mir ein ähnliches Thema gibt wie bei der von mir dargestellten Person. Je nachdem kann ich mit diesem Thema weiterarbeiten oder es einfach als einen Hinweis (für später) nehmen.

Für psychisch oder physisch sehr instabile Personen kann es angeraten sein, zuerst für eigene Stabilisierung zu sorgen. Im Zweifel sprechen Sie einfach vorher mit dem Aufstellungsleiter/der Aufstellungsleiterin.

Die positiven Aspekte des Stellvertreter-Seins werden im Gegensatz dazu von vielen geschildert. Es gibt Menschen, die selber nie für sich aufgestellt haben und einfach durch das in Rollen stehen ein sich vertiefendes Verständnis für verschiedene Lebenssituationen spüren bzw. Personen, die auch nach eigenen Aufstellungen immer wieder gerne als Stellvertreter kommen.

4. Kann jeder Stellvertreter sein, braucht man dazu bestimmte Fähigkeiten?

Jeder kann das. Es handelt sich offenbar um eine Art von angeborener Fähigkeit, etwas Instinktähnliches. (Einziges Hindernis kann eine zu große „Höflichkeit“ sein, so dass ich gehemmt bin, meine Gefühle aus der Stellvertretung offen zu berichten, auch wenn es sich um „negative“ Gefühle handelt).

5. Gibt es „Gegenanzeigen“ („Kontra-Indikationen“) zum Familienstellen?

Da dies verschiedene Aufstellungsleiter je nach verschiedenem therapeutischem Fundament unterschiedlich einschätzen, ist es sinnvoll, bei Zweifeln einfach nachzufragen. Hindernisse können (aber müssen nicht) beispielsweise sein: Psychiatrische Erkrankungen, Drogenkonsum, Einnahme von bewusstseinsverändernden oder stark dämpfenden Medikamenten, Angststörungen.

Je nach persönlicher Qualifikation und Sichtweise halten z.B. manche diese Methode für Psychosekranke oder -Gefährdete entweder für ungeeignet oder gerade für besonders geeignet. Hier ist es besonders wichtig, nachzufragen und sich ein Bild der Qualifikation des Aufstellungsleiters/der Aufstellungsleiterin zu machen.

6. Darf bzw. soll ich Angehörigen danach von meiner Aufstellung erzählen?

Dafür gibt es keine Faustregel. Eine gute Orientierung ist die Frage, was ich mir selber davon verspreche und ob es für mich und das Gesamtsystem eher stabilisierend und klärend wirken könnte oder nicht. Warten Sie im Zweifel, bis sie in sich eine Antwort finden und preschen Sie nicht unbedacht vor.

7. Kann es sein, dass sich mein Zustand durch eine Aufstellung verschlechtert?

Alles was eine tiefe Wirkung hat, kann auch, ähnlich wie z.B. bei der Homöopathie beschrieben, hin und wieder zu einer Art „Erstverschlimmerung“ führen. Das Thema rückt noch einmal stark in den Blick, so dass sich die Energien auch entsprechend daraufhin bündeln können, um ein neues besseres Gleichgewicht zu finden. Gewöhnlich wird sich in den Tagen und Wochen darauf ein neuer Zustand etablieren, der z.B. mit mehr Kraft, mehr Konzentration, mehr tiefen Gefühlen und auch Freude, mehr Klarheit einhergehen kann. Vielleicht treten nun auch aufgeschobene Themen in den Blick, die nun endlich angepackt werden können.

Es kann aber auch in seltenen Fällen zu einer anhaltenden Verschlechterung des Befindens kommen. Scheuen Sie sich dann nicht, den Aufstellungsleiter zu kontaktieren. Vielleicht muss ein Aspekt des Themas noch einmal angeschaut werden, vielleicht kommt auch ein dahinter liegendes Problem plötzlich zum Vorschein.

8. Wie finde ich eine(n) gute(n) Aufsteller(in)?

Am besten natürlich über Empfehlung (einer vertrauenswürdigen Person). Vorträge bieten Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Bei vielen kann ich zunächst als Stellvertreter teilnehmen und mir so ein Bild machen. Auch Info-Gespräche werden angeboten. Hören Sie auf ihr inneres Gefühl, suchen sie auch nach sachlichen Infos (Ausbildung, Erfahrungen) und lassen sie sich nicht zu etwas drängen.

9. Ist das, was ich in einer Aufstellung gesehen habe, auch wahr? Oder nur ein inneres Bild oder gar ein Phantasiegespinnst?

Nicht alles ist wahr und/oder real nachprüfbar, aber es ist für sie persönlich wirklich (im Sinne von Wirkung). Im Fokus einer Aufstellung sollte übrigens niemals die Frage nach der genauen Exaktheit des Bildes stehen sondern die nach der Wirksamkeit, der Lösung, die sich daraus für sie ergibt. Es wurden aber schon oft Bilder in der Aufstellung gefunden (z.B.: es gibt noch ein Geschwister aus einer anderen Beziehung meiner Mutter), die sich später bestätigt haben. Eine Aufstellung kann und soll aber niemals ein „Lügendetektor“ sein.

10. Muss ich vor einer Aufstellung Verwandte und Angehörige noch befragen zu Fakten oder Vorkommnissen?

Das ist oft sehr hilfreich und kann viele gute Gespräche ermöglichen. Kommen Sie aber nicht als „Detektiv“ oder „Richter“ zu ihren Verwandten, das zeigt keine guten Wirkungen. Wenn Sie starke Hemmungen verspüren, zu fragen, nehmen sie dies ernst und beobachten dies einfach als einen Hinweis, der vielleicht schon auf ein wichtiges Thema zielt (Familiengemeinns, Tabu?). Genaueres wird Ihnen Ihr Aufstellungsleiter sagen.

11. Kann man auch Tote aufstellen? Auch wenn ich sie gar nicht gekannt habe?

Ja. Die Wirkung des Schicksals von verstorbenen Personen kann unter Umständen sehr groß sein auf mich, auch wenn ich die Person nie lebend kennengelernt habe.

12. In welchem zeitlichen Abstand kann/darf eine nächste Aufstellung folgen?

Dazu gibt es keine festen Regeln. Hören Sie auf Ihr Gefühl und halten Sie Rücksprache mit dem/der AufstellungsleiterIn.

13. Wie schnell kann sich eine Wirkung zeigen?

Das ist sehr unterschiedlich, von sofort bis in einem Jahr ist alles möglich.

14. Können auch Kinder aufstellen? (Eltern für Ihre Kinder? Partner für den anderen Partner?)

Früher wurde dies mit Zurückhaltung betrachtet, inzwischen gibt es einige Kollegen, die mit Erfolg auch mit Kindern und Jugendlichen aufstellen.

Eltern können für ihre Kinder ohne deren Beisein und deren Einwilligung nach meiner Auffassung bis ca. Eintritt der Pubertät aufstellen. Danach gilt es, angemessen darauf Rücksicht zu nehmen, dass sie als

beginnende Erwachsene nun selbst ihr Schicksal in der Hand haben.

Für andere Personen ohne zwingende Notwendigkeit und ohne ausdrückliches Einverständnis aufzustellen, ist für mich ein grober Übergriff in die Intimsphäre!

15. Welche Auswirkung hat der „Abbruch“ einer Aufstellung?

Im Grunde ist jede Aufstellung eine „abgebrochene“, da sie nur einen kleinen Ausschnitt aus Zeit und Wirklichkeit zeigt, kein statisches unveränderliches Bild. Manchmal jedoch kommt man wegen Faktenmangel nicht weiter oder es gibt wichtige Gründe, an einer bestimmten Stelle aufzuhören.

Die Wirkung einer „abgebrochenen Aufstellung“ kann noch meiner Erfahrung sogar besser oder stärker sein als die einer sehr harmonisch scheinenden Aufstellung.

16. Kann/muss ich eine Aufstellung nachbereiten oder „durdarbeiten“?

Ein „Wiederkäuen“ ist eher schädlich, da ich oft damit wieder zurück in das Problem gehe. Ergänzende Schritte sind aber oft hilfreich, z.B. Körpertherapie, Kinesiologie, alternative Heilweisen, lösungsorientierte Psychotherapie und anderes mehr.

17. Ist es sinnvoll, dass mein Lebenspartner (Geschwister, Angehörige) bei der Aufstellung dabei ist?

Eine schwierige Frage. Ich selbst habe schon gute und nicht so gute Auswirkungen gesehen. Es kann sich Entscheidendes verändern in ihrer Beziehung durch eine gemeinsame Teilnahme. Wenn beide dazu bereit sind, kann es sehr gute Wirkung haben. Fragen Sie individuell nach und spüren Sie, warum sie den anderen dabei haben möchten.

18. Wie funktioniert Aufstellung in der Einzelarbeit? Ist sie genauso wirksam?

Hier kann man mit stellvertretenden Boden-Elementen für die Personen arbeiten (Schuhe, Papierblätter, Holzfiguren) oder z.B. auch mit Figuren auf dem Tisch. Ich selber finde die Einzelarbeit oft genauso wirkungsvoll. Gerade bei intimen Themen kommt sie manchmal eher in Frage. Auf der anderen Seite hat ein Aufstellungsseminar über die Aufstellung hinaus gute Erfahrungen zu bieten – andere haben ähnliche Probleme, ich kann Kontakte knüpfen und ich kann auch Teillösungen schon in Stellvertreterrollen bekommen. Darüber hinaus gewinne ich so auch Vertrauen in die Methode.

19. Muss ich eine klar formulierte Frage haben, um aufzustellen?

Es lohnt sich oft, anhand des Herausarbeitens einer Frage die inneren Gefühle auf einen Punkt auszurichten und so schon teilweise zu klären, doch manche Probleme lassen sich gar nicht richtig fassen. Auch mit solchen unklar erscheinenden Anliegen kann man arbeiten.

20. Werde ich in einer Aufstellung vielleicht gedemütigt oder bloßgestellt?

Bert Hellinger selbst hat in seinen Aufstellungen manchmal einen provokativen Stil, der aus seinem Können und seiner großen Erfahrung heraus gerechtfertigt sein kann. Dieser Stil gehört jedoch nicht zur Methode an sich. Es mag vereinzelt Aufstellungsleiter geben, die dies unreflektiert kopieren und dann autoritär oder sogar missbräuchlich in ihrem Vorgehen erscheinen. Machen Sie sich einfach vorab ein Bild des speziellen „Stils“ des Aufstellungsleiter und sprechen sie auch gezielt über ihre Bedenken. In der modernen Aufstellungsarbeit hat sich ein behutsamer und respektvoller Arbeitsmodus etabliert. Generell wird ein guter Aufsteller niemals ein einzelnes Systemmitglied in demütigender Weise bloßstellen, genauso gilt dies im Bezug auf das gesamte System.

Antje Jaruschewski

© Antje Jaruschewski

Praxis für Systemische Lösungen und Gesundheit

Ramakersweg 4, 26125 Oldenburg

Tel.: 0441.9736149, Fax 0441.9736161

E-Mail: info@praxis-jaruschewski.de

www.praxis-jaruschewski.de