



Erfahrungsberichte zum Familienstellen von unseren Seminarteilnehmern



Es hat lange gedauert, bis ich mit dem Thema Familienaufstellung und Bert Hellinger warm geworden bin. Zunächst hörte ich einige Cassetten und später las ich etwas von Bert Hellinger.

Es fiel mir schwer zu hören, wie wichtig es für das Gelingen des eigenen Lebens ist, die eigenen Eltern und Vorfahren überhaupt zu achten und zu ehren. Ich verachtete meine Eltern sehr und glaubte es in meinem Leben besser zu machen als sie. Ich achtete nicht nur meine Eltern nicht, sondern fast alle anderen Menschen auch nicht, mich selbst wohl eingeschlossen.

Der Wunsch selbst eine Familienaufstellung zu machen wurde langsam spürbar. Aber es dauerte noch eine ganze Weile, bis ich mich durchgerungen hatte. Zunächst nahm ich als Stellvertreter teil, um zu schauen wie das überhaupt ist.

Nach dem ersten Seminartag überlegte ich abzubrechen, nahm dann aber am zweiten Tag doch noch teil. Und dann passierte etwas mit mir, was ich in dieser Intensität vorher nicht erlebt hatte. In einer Stellvertreterrolle spürte ich auf einmal von einer Sekunde zur anderen eine heftige körperliche und emotionale Reaktion. Es schien ein Damm gebrochen zu sein. Ich nahm an weiteren Familienaufstellungen teil und erlebte ähnliche Reaktionen körperlicher und seelischer Art, auch mit sehr unterschiedlicher Intensität. Ich habe dann auch meine eigene Familie aufgestellt.

Ich kann aber heute nicht mit Bestimmtheit sagen, was mir mehr Fortschritt gebracht hat. Auf jeden Fall bin ich auf dem Weg einen besseren Kontakt zu meinen körperlichen Empfindungen zu bekommen. Und ich habe den Eindruck, das mir das sehr gut tut.

An allen Informationen (Bücher, Cassetten, Videos) vom Familienstellen und Bert Hellinger habe ich ein großes Interesse. Ich merke wie sich mein Weltbild langsam auflöst und ich immer mehr darauf vertraue, was ich wirklich in diesem Moment wahrnehme und fühle.

Das Familienstellen hat etwas wieder zum Fließen gebracht. Wohin der Fluss wohl führt?
(H.)



Schon am ersten Tag, bei der Aufstellung einer Teilnehmerin, kamen mir die Tränen und sie liefen einfach von allein, weil es mir so nah ging, weil mir auf einmal bewusst wurde, was auch ich falsch gemacht hatte. In diesem Moment habe ich es gar nicht so realisiert. Ich konnte während dieser zwei Tage ziemlich stark weinen und im Nachhinein habe ich dies für mich sehr befreiend empfunden.

Außerdem ist es seit Februar zwischen meiner Tochter und mir noch zu keinem schlimmen Zwischenfall gekommen. Es waren nur winzige Ausbrüche und ich habe sie besser verkraftet. Früher ging es mir immer schrecklich, dass ich mich ins Bett verkrochen habe, weil es mir so elend war.

Alles in allem hat sich bei mir seit Februar einiges verändert, sprich zum besseren verändert und das finde ich toll.

(Roswitha)



Zwischen meinem sechsjährigen Sohn und mir gab es lange Zeit eine Art Wand, die mir die direkte, emotionale Verbindung zu ihm unmöglich machte. Mein größter Wunsch war, ihn endlich wirklich "sehen" zu können. Durch Zufall erfuhr ich von der Möglichkeit der Familienaufstellung und nahm auch bald daran teil. An dem Tag nach der Aufstellung war die Mauer zwischen meinem Jungen und mir fort. Zum erstenmal in meinem (und seinem) Leben konnte ich ihn einfach sehen, als der, der er ist. Aber auch andere Dinge veränderten sich in den folgenden Wochen und Monaten: Ich konnte mich plötzlich besser abgrenzen, fand die Kraft, intensiv in meiner Familienbiographie zu forschen und dort Themen anzusprechen, über die ich sonst geschwiegen hatte.

Inzwischen habe ich an acht Aufstellungen teilgenommen, mehrfach auch lediglich als Stellvertreter. In drei Fällen machte ich selbst eine Aufstellung, weil ein wichtiges Anliegen mich bedrückte. Es ist mehr als erstaunlich, was sich jeweils für Veränderungen eingestellt haben, wie sich die Qualität meines Lebens dadurch verbesserte. Ich kann mich endlich einlassen - auf meine Partnerin, meinen Sohn, meine beruflichen Weg. Meine Kraft und Aufmerksamkeit ist nicht mehr "in der Vergangenheit gebunden" sondern sie stehen mir in der Gegenwart zur Verfügung. Das ist auf so mächtige Weise schön, dass ich mich immer wieder daran gewöhnen muss. Ich kann es manchmal einfach (noch) nicht glauben. Wenn ich therapeutische Maßnahmen mit Getränken vergleichen müsste, wären die Aufstellungen nach Bert Hellinger das Flying horse unter ihnen. Dies alles kann ich für mich sagen und vertreten. Anderen mag es damit anders gehen, jeder hat seinen eigenen Weg.

Diese Aufstellungen sind mein Weg. Auch in der Funktion des Stellvertreters kann ich dem viel abgewinnen und spüre, wie ich an den gemachten Erfahrungen und den durchlebten Gefühlen reife. Und es hilft mir dabei, mich würdevoll vor dem Schicksal anderer zu verbeugen und ein Stück Demut zu üben. Denn nicht Kontrolle und Einfluss macht mich groß und stark (wie ich früher immer dachte), sondern das Loslassen. Und das konnte ich lernen. Seit dem fühle ich etwas, das ich früher nicht einmal im Ansatz zu definieren gewusst hätte: Innere Freiheit.

(Manfred2)

Wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mit dem Familienstellen bei uns senden, veröffentlichen wir Sie gern auf dieser Seite als Orientierung für Andere.