

Systemisches Familienstellen

Jeder Mensch ist Teil eines Familiensystems, da er als Kind aus der Beziehung zweier Menschen entstanden ist. Hat man eigene Kinder, wird man Teil eines weiteren, gekoppelten Familiensystems, in dem man die Rolle des Elternteils einnimmt. Aus einem Familiensystem kann man nicht entfliehen, man bleibt sein Leben lang Teil der Familie (im Gegensatz zu einem Firmensystem). Da man das weiss, leitet sich daraus eine (evtl. unbewusste) Loyalität zur Familie ab, bei Kindern als blinde Liebe zu beobachten. Ebenso gehören alle Familienmitglieder zum System, da auch sie nicht entfliehen können. Dieses archaische System prägt uns



mit, beeinflusst unser Leben und ist möglicherweise Ursache von Problemen. Ein Familiensystem kann man sich als Mobilé vorstellen, bei dem sich jede Figur bewegt, wenn eine einzelne in Bewegung gerät. Gekoppelte Familiensysteme sind Mehrfach - Mobilés, die sich unvorhersehbar bewegen können, wenn sich eine Figur bewegt. Unbewusst beeinflusst uns z. B. das Verhalten des Bruders, der Schwägerin oder anderen Familienmitgliedern, ob wir das wollen oder nicht.

Unser Leben besteht aus Bewegung und Ereignissen, die Andere über die Systeme beeinflussen. Dies kann unter Umständen zu Problemen führen. Die Ursache liegt dann im System, das Symptom jedoch beim Individuum. Dies ist jedoch keinesfalls eine Entschuldigung für Taten oder Unterlassungen. Es sind Erklärungsversuche, im System das Problem bei der Ursache zu packen. Die Familie repräsentiert die eigenen Wurzeln. Nur wer weiss woher er kommt, kann zielgerichtet weiter gehen. Insofern ist es wichtig, dass man Klarheit darüber hat, wie uns unsere Vorfahren geprägt haben. Oftmals führt das unzureichende Wissen über die Beziehungen unter den eigenen Vorfahren zum blinden Kopieren der erlernten Muster, oder aber auch zum Vermeiden der erlernten Muster. Beides ist nicht selbstbestimmt und führt zu einer Fortpflanzung dieser Muster. Erst die Erkenntnis, warum diese Muster so waren und woher sie kamen lässt eine selbstbestimmte Entscheidung zu, ob man sie für sich selbst übernehmen möchte. Je länger die alten Muster gelebt wurden, desto schwieriger wird es diese zu erkennen. Hat man sie erkannt, folgt der nächste, ebenfalls immer schwieriger werdende Schritt, diese zu durchbrechen. Genau hier kann eine systemische Familienaufstellung helfen: Die Person, die ein Symptom zeigt („Original“) stellt Freiwillige („Stellvertreter“) in einem Raum auf und definiert deren Rolle (z.B. Vater, Mutter, Geschwister, Onkel, etc...). Da die Stellvertreter keine persönlichen Gefühle zueinander haben, sind sie wertfrei und unbelastet. Anschliessend spricht der Coach mit ihnen und versucht deren Eindrücke zu erfassen. Es erfolgt eine Verschiebung an einen Platz, an dem sich die Stellvertreter besser fühlen. Ebenfalls versucht der Coach, evtl. fehlende Personen zu entdecken, die grossen Einfluss haben, von denen das Original möglicherweise gar nichts weiss oder die es nicht für wichtig hält.

Dieser Vorgang kann einige Stunden andauern und auch Emotionen wecken. Die Erkenntnisse daraus wirken meistens erleichternd, da das nagende Unbekannte endlich sichtbar ist. Die persönliche Verarbeitung ist dann ein weiterer Weg, der unbedingt begleitet werden muss, doch jetzt wenigstens mit einem Ziel. Eine Erklärung, warum diese Methode funktioniert, ist noch nicht gefunden. Die

Erfahrungswerte zeigen aber, dass sie erfolgreich ist. Ob eine wissenschaftliche Erklärung dazu existiert ist dann meist nicht mehr so wichtig.

Als einfache Variante kann man selbst ein Stammbaum-Aufstellung mit Kärtchen vornehmen: Der Stammbaum wird mit kleinen Kärtchen oder Post-It Zetteln dargestellt. Nun stellt man sich auf das Kärtchen eines Familienmitglieds. Man stellt sich die Lebensgeschichte dieser Person vor und schaut die Familie aus diesem Blickwinkel an. Möglicherweise ergeben sich schon daraus Erkenntnisse, die einem beim Verstehen helfen.

Typische Fälle aus der Erfahrung der Referenten:

1. Bei einer Krise zwischen den Elternteilen, geht es die Kinder nichts an, was der Inhalt der Krise ist. Es ist ihr Recht, nichts davon wissen zu müssen. Die Kinder spüren aber sehr wohl, dass eine Krise da ist, wie sich die Elternteile verhalten und wie sie die Krise allenfalls lösen. Diese Erfahrungen sind ihre Verhaltensmuster von morgen. Diese können sich aber nur entwickeln, wenn die Kinder nicht mit dem Inhalt einer Krise überfordert werden. Insofern sollte man unangenehme Erfahrungen und Aspekte nicht ausblenden, sondern sie als Teil des Systems annehmen und sich damit arrangieren.
2. Kinder, die eine Elternrolle übernommen haben, bekommen später oft Probleme, weil sie im System nicht am richtigen Ort sind. Sie müssen zurück an die Stelle des Kindes.
3. Die Beziehungskrise der Eltern geht die Kinder grundsätzlich nichts an, da sie damit überfordert wären. Werden sie trotzdem hineingezogen (z.B. bei einer Trennung) kann dies zu Problemen führen, weil die Kinder aus ihrem Kinder-Platz herausgerissen werden.
4. Wenn ein Elternteil zu einem Kind negativ über den Partner spricht, fühlt sich das Kind angegriffen. Es ist ja aus beiden Teilen entstanden und damit Teil des angegriffenen Elternteil.
5. Verstorbene Kinder (Abtreibungen, Fehlgeburt, Kindstod) hinterlassen eine Lücke. Wenn man diese nicht thematisiert, versuchen nachfolgende Kinder diese Position einzunehmen und fühlen sich dann am falschen Platz. Meist reicht es dieses Thema kindgerecht zu besprechen um dem fehlenden Kind dadurch einen Platz zu geben.
6. Kuckucks-Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt. Diesen Umstand aufzudecken ist sehr heikel, da ja vermutlich der Partner der Mutter nichts weiss. Trotzdem wäre es für das weitere Leben des Kindes von enormer Wichtigkeit.
7. Adoptiv-Kinder müssen mindestens wissen, dass sie biologisch aus einer anderen Familie stammen. Wann immer möglich, sollte Ihnen die Möglichkeit gegeben werden, den eigenen Ursprung zu erforschen. Geschieht dies nicht, bleiben sie ein Leben lang auf der Suche.