



Renate Wirth

Im Herzen frei

Wie Familienaufstellungen helfen,
Probleme und Blockaden zu lösen

Ein Einführungsbuch,
aus der Praxis erzählt

Renate Wirth

Im Herzen frei

Wie Familienaufstellungen helfen,
Probleme und Blockaden zu lösen

Ein Einführungsbuch,
aus der Praxis erzählt

*Für Norbert, Johannes,
Henriette, Valentin und Ulrike.
Es ist ein großes Geschenk,
Euch als Familie zu haben.*

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2020

Copyright © 2020 Akkadeus-Verlag, Berlin/Akkadeus-verlag.de

Umschlag und Innendesign: Irmi Riedl, Dresden/Almiradesign.de

Satz: Anke Rothe, Radebeul/satz-werk.net

Druck, Bindung, Vertrieb: Winterwork Bohrsdorf/Winterwork.de

ISBN 978-3-948694-00-5

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigungen, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

Urheberrechtlich geschütztes Material.

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Prolog | 7 |
| Teil I Wenn Nachdenken allein nicht hilft | 11 |
| 1 Das Drama der Gefühle | 12 |
| Was du fühlst ist wahr Primäre und sekundäre Gefühle Systemische Gefühle wirken unbewusst Übernommene Gefühle als Fremdgefühle Auch auf der Seelenebene fühlen wir Will denn die Seele etwas anderes als ich? Die Seele hat ihre eigenen Gesetze | |
| 2 Familienaufstellungen und andere Aufstellungen | 22 |
| Die Aufstellungen Was ist eine Systemaufstellung? Was ist eine Familienaufstellung? Was geschieht ganz konkret? Wie kann ich mich auf die Aufstellung vorbereiten? Wann ist eine Familienaufstellung hilfreich? Kann denn jedes Anliegen aufgestellt werden? Seminar oder lieber eine Einzelaufstellung? Ist das Leid nach einer Aufstellung sofort vorbei? | |
| 3 Grundlagen und Arbeitsweise | 32 |
| Wie wirken denn eigentlich diese Aufstellungen? Familienaufstellungen in der Stille Familienaufstellungen mit freier Bewegung Wie Seelenbewegungen entstehen Jenseits von Raum und Zeit Wir sind alle miteinander verbunden Morphische Resonanz – die Ähnlichkeit mit unseren Ahnen | |
| 4 Trauma wirkt über Generationen | 43 |
| Was ist ein Trauma? Übernommene Trennungsangst in drei Generationen Trauma wird vererbt Drei Generationen in einem Körper Transgenerationale Weitergabe von Traumata Traumasymptome und Traumafolgen Das Traumaspektrum Aufstellungen bei Trauma | |

| | |
|---|-----------|
| 5 Was in der Familie wirkt | 54 |
| Herkunftsfamilie und Gegenwartsfamilie Verborgene Fesseln Die langen Schatten des Krieges Verstrickungen in die Schicksale der Familie Identifizierungen und Besetzungen Die systemischen Grundordnungen Das persönliche und das kollektive Gewissen Niemand darf ausgeschlossen werden Familiengeheimnisse Schuld und Sühne Das Schicksal wirkt unerbittlich Vertauschte Rollen in der Familie | |
| Teil II Familienaufstellungen als heilsamer Weg | 69 |
| 6 Endlich Frieden mit der Mutter | 70 |
| Der Einfluss der Mutter ist größer, als wir denken Die unterbrochene Hinbewegung Ein tiefer emotionaler Schmerz Der Muttervogel, der nicht landen konnte Wohin schaut die Mutter im Herzen? Wenn die Mutter trauert Heilung auch für die Mutter Am Ende bleibt nur die Liebe Wenn das Kind nicht zur Mutter kann Der weite Weg zur Mutter Berührungen werden möglich Frieden, auch wenn die Mutter nicht mehr lebt Ankommen nach einer langen Reise | |
| 7 Die Vaterwunde heilen | 85 |
| Die Vaterthemen Wie wir uns den Vater wünschen Kreuz und quer verstrickt Der Vater war da und doch nicht da Ich hatte einen schwachen Vater Sich über den Vater stellen Auf keinen Fall so werden wie der Vater Partei ergreifen gegen den Vater Wenn die Anerkennung fehlte Nicht wissen, wer der Vater ist Wenn die Mutter schweigt Auf der Suche nach dem Vaterbild Nach 40 Jahren dem Vater begegnet Auch Väter lieben ihre Kinder von ganzem Herzen Die Vätergefühle erlösen. Deine Macht als Kind | |

- 8 Die besondere Rolle der Geschwister** **100**
Vom Geschenk, Geschwister zu haben | Geschwister haben ihre eigene Geschichte | Wenn Geschwister fehlen | An jedem Finger ein Kindelein ... | Alleingeborene Zwillinge | Symptome alleingeborener Zwillinge | Zutiefst in der Seele verbunden | Heilsame Impulse in der Zwillingaufstellung | Den Zwilling kann man nicht loslassen | Wir waren mehr als zwei | Mit dem Verlust in Frieden kommen | Soll ich mit meiner Mutter darüber sprechen? | Von eigenen Kräften geführt
- 9 Liebe in der Paarbeziehung** **118**
Das Besondere in der Paarbeziehung | Bindungsfähigkeit, Liebe und Achtung | Die Kraft der ersten Liebe | Eine Chance für die Liebe | Eine Aufstellung ist keine Garantie | Vorige Partner gehören dazu | Die Wunde des Verlustes | Die Seelenbewegungen des Partners | Trennung und Scheidung | Die Zwillingdynamik in der Paarbeziehung | Geben und Nehmen im Ausgleich | Gelebte Liebe
- 10 Kinder und besondere Familienthemen** **135**
Kinder tragen mit | Kinder sind oft mit den Großeltern verbunden | Kinder fühlen, was den Eltern fehlt | Fehlgeburt und Totgeburt | Abtreibungen und die Folgen | Um ungeborene Kinder trauern dürfen | Kinder mit Behinderungen und Schattenkinder | Scheidungskinder und Kinder getrennter Eltern | Partner und Kinder in Patchworkfamilien | Aufstellungen bei Kinderwunsch | Pflegefamilien und Adoptionen | Kinder brauchen die Wahrheit | Kinder von Samenbankvätern | Das seltsame Gefühl der Kuckuckskinder | Du kannst deinem Kind helfen
- 11 Symptome und Erkrankungen** **156**
Die Bedürfnisse der Seele | Symptomaufstellungen | Das Symptom dient der Heilung | Die Ursachen von Erkrankungen | Achillessehne und Rückenschmerzen | Zwanzig Jahre Rückenschmerzen und Ängste | Wenn

- Migräne das Leben belastet | Langjähriger Drehschwindel | Auch die Schilddrüse kann betroffen sein | Systemische Ursachen bei Essstörungen | Psychische Erkrankungen | Depressionen und lähmende Antriebsschwäche | Das Leben bedrohende Krebserkrankungen | Mut und Demut
- 12 Belastende Gefühle lösen** 177
Symptome haben nicht immer Krankheitscharakter | Die Wut gegen die Männer an sich | Mit der Wut ist auch die Angst gegangen | Die Tiefe der Trauer | Das Schwere und Dunkle ist weg | Die verschiedenen Ursachen der Schuldgefühle | Sich nichts merken können | Endlich sich selbst vertrauen können | Suchen, ohne zu wissen, wonach | Endlich den eigenen Platz finden
- 13 Einengende Lebensmuster heilsam verändern** 194
Einengende Lebensmuster | Sich schwer entscheiden können | Ich konnte nicht für mich einstehen | Wenn es schwer ist zu vertrauen | Endlich Nähe zulassen können | Immer wieder den „falschen“ Partner | Erfolg haben dürfen
- 14 Berufliche Anliegen** 203
Aufstellungen zu beruflichen Anliegen | Aufstellungen in Organisationen | Familienprobleme zeigen sich im Firmenkontext | Das Besondere in Familienunternehmen | Die Berufswahl und die Herkunftsfamilie | Verbunden mit dem Vater | Beruf und Berufung | Ziele und Zielaufstellungen
- 15 Geld und Geldaufstellungen** 217
Geldgefühle und Familienschicksal | Die drei Ursachen für Geldblockaden | Die Kraft der Geldglaubenssätze | Geldwunden heilen mit Geldaufstellungen | Geldprobleme und Verluste in der Familie | Familiengeheimnisse, Schuld und Schulden | Erbe und Erbstreitigkeiten | Erbstreit im Vorfeld vermeiden | Geldfülle und das Verhältnis zur Mutter | Wenn das Geld endlich bleibt | Ein gesundes Geldbewusstsein | Wohlstand und Reichtum

| | |
|---|------------|
| 16 Vom Überleben zum guten Leben | 233 |
| Die Erlaubnis für ein gutes Leben Die Überlebensleistung der Eltern Was ist für dich ein gutes Leben? Glücklicher als die Eltern? Damit das Leid ein Ende hat Annehmen, was ist Mancher Heilungsweg ist lang Es ist nie zu spät Das Geschenk des Lebens Was kannst du noch tun? Die Zeit, die uns bleibt | |
| Ausklang und Zuversicht | 249 |
| Dank | 251 |
| Fragebogen | 254 |
| Literatur | 256 |



Teil 1

Wenn Nachdenken allein nicht hilft



1

Das Drama der Gefühle

Was du fühlst, ist wahr

Gott sei Dank können wir fühlen. Auch wenn unsere Gefühle nicht immer zu unserem Wohlbefinden beitragen, so ist es dennoch ein großes Glück, dass wir sie haben. Denn unsere Gefühle zeigen unsere Bedürfnisse und verbinden uns mit der Welt.

In meiner Familie wechselten sich große Gefühle, die zwischen Aggression, Panik, Angst, Unsicherheit, Trost, Liebe und Freude in einem weiten Gefühlsspektrum schwankten, ständig ab. Viel später begriff ich, dass es ein Segen war, so aufzuwachsen, denn ich habe all diese Gefühle kennenlernen dürfen. Als Kind habe ich natürlich nicht so gedacht. Da hätte ich mir oft ganz tief im Innen mehr Halt gewünscht. Im Außen jedoch war ich wehrhaft und unerschrocken.

Als temperamentvolles, lebhaftes Kind brachte mich die Macht meiner Gefühle schon sehr zeitig in manch schwierige und grenzwertige Situation. Ich ging Risiken ein, war oft nicht zu bremsen. Dass ich dann im Unterricht in der Ecke stehen musste, nahm ich als gegeben hin. Es berührte mich nicht sonderlich. Wenn ich „eine Aussprache“ im Lehrerzimmer über mich ergehen lassen musste, wartete ich einfach nur darauf, dass sie vorbeiging.

Wütende, aggressive Kämpfe zwischen Gleichaltrigen waren damals wohl die Regel. Wir Kinder hatten zu Hause alle mit den Nachwirkungen des Zweiten Weltkrieges zu tun, es war ja noch nicht lange her, dass der Krieg zu Ende gegangen war.

Meine Aggressionen, das waren Gefühle, die ich verstehen konnte. Auch wenn sie oft nicht angemessen waren, so machte ich mir meinen Reim darauf. Doch in späteren Jahren fiel selbst mir auf, dass manche Reaktionen und Gefühle einfach seltsam waren. Sie waren übertrieben, einfach nicht angemessen. Sie kamen immer wieder, ohne dass ich etwas daran ändern konnte, ich war ihnen ausgeliefert.

Dann fragte ich mich natürlich heimlich, wie es dazu kommen konnte. Wie konnte ich so vehemente Gefühle haben, die ich letztendlich nicht wirklich verstehen konnte? Wie konnte ich Verhaltensmuster zeigen, die ich trotz bestem Wissen nicht verändern konnte? Liegt denn nicht alles in unserer Hand? Wenn wir nur ausreichend lange nachdenken und uns intensiv darin üben, wäre dann nicht jedes Gefühl zu verstehen und zu ändern? Oder, so dachte ich, sind meine Gefühle sogar falsch? Müsste ich eigentlich anders fühlen?

Es vergingen fast vier Jahrzehnte, ehe ich Antworten auf meine Fragen fand. Endlich verstand ich, dass alles, was wir fühlen, selbst wenn es noch so seltsam ist, der Wahrheit entspricht. Einer unbewusst wirkenden Wahrheit. Die Erkenntnisse der Aufstellungsarbeit beendeten mein jahrelanges Suchen. Fasziniert erkannte ich, dass mehr auf unser Leben einwirkt, als für uns offensichtlich ist. Ich sah in eigenen Aufstellungen und in den Aufstellungen anderer Seminarteilnehmer und später auch in denen meiner Klienten, wie wir die Geschichten unserer Familienmitglieder nachleben. Und dass wir ihre Gefühle mit solcher Intensität fühlen können, als wären sie unsere eigenen.

Ich erkannte, dass uns nicht nur unsere eigenen Gefühle lenken, sondern auch sogenannte systemische und übernommene Gefühle. Langsam puzzelte ich mich durch das Drama der Gefühle hindurch. Von Aufstellung zu Aufstellung wurde es leichter, die Gefühlswelt in ihrer Vielschichtigkeit zu begreifen. Ich konnte mich selbst und die anderen immer besser verstehen.

Primäre und sekundäre Gefühle

Ein Gefühl, das sich aus einer unmittelbaren Situation ergibt und dieser Situation entspricht, ist ein primäres Gefühl. Es ist meist heftig und kurz, wach und nach außen gerichtet. Wenn ich jemanden verloren habe, empfinde ich Schmerz und eine tiefe Traurigkeit. Wenn jemand mich und meine Grenzen verletzt, empfinde ich Ärger, Wut und Abwehr. Wenn ich von jemandem räumlich getrennt bin, mit dem ich im Herzen verbunden bin, empfinde ich Sehnsucht und Schmerz. Das alles sind primäre Gefühle. Sie sind zur Situation passend und ihr angemessen, und das empfinden auch die Menschen, die uns umgeben. Sie haben Mitgefühl, sie fühlen mit uns.

Wenn es nicht möglich ist, die ursprünglichen, primären Gefühle auszudrücken, wenn dafür kein Raum da oder kein Trost zu erwarten ist, dann können sich die primären Gefühle nicht vollziehen, sie werden unterdrückt. Dann entsteht ein sekundäres Gefühl, es folgt als zweites Gefühl dem ursprünglichen nicht gelebten primären Gefühl.

Groll ist beispielsweise ein sekundäres Gefühl. Der eigentliche primäre Ärger hat keine Ausdrucksmöglichkeit gefunden. Vielleicht weil wir nicht gewagt haben, ihn zu äußern. Oder weil wir Angst hatten, dass die Gegenreaktion gefährlich ist, dass es Streit gibt oder wir abgelehnt werden. Oder weil der hinter dem Ärger liegende Schmerz zu groß war und nicht gefühlt werden konnte.

Ganz oft erleben wir das in Paarbeziehungen. Wir beißen uns auf die Zunge, um keinen Streit hervorzurufen, aber im Inneren brodelt ein Ärger, der keinen Ausdruck findet. Es dauert nicht lange, dann wandelt sich der Ärger in Schuldzuweisungen, in deren Folge Groll in uns entsteht. Wir sind dem, gegen den sich der Ärger richtet, böse. Groll ist ein sekundäres Gefühl, das Jahrzehnte überdauern kann. Groll zementiert die Situation und verhindert jegliche Lösung.

Sekundäre Gefühle sind ein Ersatz für die Heftigkeit primärer Gefühle, sie erinnern uns anhaltend an die noch immer schmerzenden und nicht verarbeiteten Verletzungen der Vergangenheit. Sie sind Ersatz für das eigentlich notwendige Handeln, das eine Klärung der Situation bedeuten würde. Da der Ärger nicht geklärt wurde, aus welchen oft berechtigten Gründen auch immer, wird er nun durch den Groll festgehalten.

Bei einem sekundären Gefühl empfinden die anderen statt Mitgefühl Abwehr, sie fühlen sich hilflos oder ärgerlich und benutzt. Sekundäre Gefühle beziehen ihre Kraft aus einem inneren Bild. In einer Aufstellung ist es möglich, sekundäre Gefühle zu wandeln. „Schau ihn mal an, mach mal die Augen auf!“ fordert auf, dem anderen mit einem Blick in die Augen wirklich zu begegnen. Dann kommt oft ein primäres Gefühl, und das ist häufig ganz anders als der Groll. Es ist vielleicht Traurigkeit oder Angst oder Hilflosigkeit. Jetzt hat das primäre Gefühl eine Chance, da zu sein, sich zu vollziehen, bis es an ein friedliches Ende kommt. So kann Heilung geschehen.

Systemische Gefühle wirken unbewusst

Primäre und sekundäre Gefühle können wir verstehen. Wenn das Problem jedoch nicht in uns selbst liegt, sondern ohne uns bewusst zu sein aus dem Familiensystem auf uns wirkt, dann wird es schwer oder sogar unmöglich, es zu verstehen oder selbst zu lösen. Die Ursachen entziehen sich unserem bewussten Denken. Bewusst sind uns die Symptome, jedoch nicht die Ursachen, die zu diesen Symptomen geführt haben.

Klienten kommen oft zur Aufstellung mit dem Grundgefühl: „Das verstehe ich nicht, und ändern kann ich es auch nicht. Das ging mir schon als Kind so ...“ Systemische Gefühle erkennst du daran, dass sie einer gegebenen Lebenssituation nicht angemessen sind. Sie passen einfach nicht, und das sieht auch unser Verstand, er ist dann trotz allen Nachdenkens am Ende seines Lateins: Was da wirkt, ist einfach nicht zu verstehen.

Ich möchte einige Beispiele geben, wann es uns so gehen kann: Wenn jemand auf der Suche ist und nicht weiß, wonach. Wenn jemand traurig ist, obwohl er niemanden verloren hat. Wenn jemand nicht erfolgreich wird, obwohl er fleißig und Erfolg ihm wichtig ist. Wenn jemand immer wieder zu wenig Geld hat, obwohl er arbeitet, sich bemüht und schon vieles versucht hat. Wenn sich jemand unterschwellig schuldig fühlt, obwohl er nichts Schuldhaftes getan hat.

Auch wenn jemand kein gutes Verhältnis zu seinen Eltern und Geschwistern hat, obwohl er sich das von Herzen wünscht – trotzdem gibt es

andauernd Streit. Wenn Kinder unerklärlich schwierig sind. Wenn Paarbeziehungen immer wieder scheitern. Wenn jemand immer wieder an „den falschen“ Partner gerät oder ungewollt allein bleibt. Wenn eine innere Unruhe und Rastlosigkeit keinen erkennbaren Grund hat. Bei all dem können systemische Gefühle die Ursache sein, die hinter dem Symptom wirken.

Auch schwere existenzielle Erkrankungen, wie zum Beispiel eine Krebserkrankung, können ihre Ursache in der Geschichte der Familie haben. Denn wenn unsere Bedürfnisse über lange Zeit nicht gesehen werden, dann wird das Herz müde und der Körper krank.

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky prägte den Ausdruck Salutogenese (ANTONOVSKY 1997). Der Ausdruck beschreibt, dass für die Gesundheit eines Menschen die drei Voraussetzungen Verständnis, Sinn und Bewältigbarkeit gegeben sein müssen. Wir müssen die Situationen des Lebens verstehen können, einen Sinn darin erkennen und das Gefühl haben, dass wir die Probleme bewältigen können. Gesundheit ist damit die Möglichkeit, unser Leben in all seinen Facetten zu verstehen, sodass wir uns selbst erklären können, was gerade geschieht. Du kannst dann einen Sinn erkennen, in dem, was dir geschieht und was dich im Innersten bewegt. Und du hast das Gefühl, es liegt in deiner Hand, etwas zu ändern und die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.

Normalerweise ist das auch so. Selbst wenn wir vor schwierigen Situationen stehen, ist es uns meist möglich, sie zu meistern, wenn wir sie verstehen. Das ist jedoch nicht der Fall, wenn es sich um systemische Gefühle und systemische Traumata unserer Familiengeschichte handelt.

Mit systemischen Gefühlen werden diejenigen Gefühle bezeichnet, die unbewusst aus einem System auf uns wirken. Ein System kann jede Gruppe sein, in die wir eingebunden sind und zu der wir dazugehören, ein berufliches System oder sogar ein Verein. Besonders wirkt auf uns jedoch das System unserer Familie. Wir können beispielsweise mit einer Großmutter, die wir nicht kennen, in Liebe verbunden sein, wir fühlen dann vielleicht eine unbestimmte Sehnsucht und können diese nicht zuordnen. Oder wir sind mit einem Bruder der Mutter verbunden, der früh starb, und fühlen eine tiefe Traurigkeit, ohne zu wissen, woher diese immer wiederkehrende Traurigkeit kommt. Das ganze Spektrum an Gefühlen kann vorkommen, meist sind es jedoch Gefühle, die uns einengen und belasten.

Übernommene Gefühle als Fremdgefühle

Eine Form der systemischen Gefühle sind die übernommenen Gefühle. Diese übernommenen Gefühle sind Fremdgefühle, die wir mit der gleichen Intensität fühlen, als wären sie unsere eigenen. Wir fühlen zum Beispiel die Sehnsucht der Mutter nach der verlorenen Heimat, den Schmerz der Großmutter um ihren im Krieg gefallenen Verlobten, den Todeswunsch und die Verzweiflung des Großvaters, der als einziger Überlebender seiner Kampfeinheit zusehen musste, wie alle seine Kameraden dem Angriff zum Opfer fielen. Wir fühlen diese Gefühle, ohne sie jedoch zuzuordnen zu können.

Haben Familienmitglieder schwere Traumata erlebt, so wurden die primären Gefühle während des traumatischen Erlebnisses abgespalten und nicht gefühlt, um das Trauma zu überleben, da sie zu überwältigend waren und zu schmerzhaft. Dies geschieht unbewusst. Aber diese Gefühle sind ja nicht einfach weg. Sie bleiben als Information der Familie erhalten. Nachfolgend geborene Familienmitglieder, die diese traumatischen Ereignisse nicht selbst erlebt haben, können diese Gefühle dann fühlen. Besonders wenn der Mensch mit der Person, die das Trauma erlebt hat, durch Liebe, Trauer oder Sehnsucht verbunden ist, fühlt er das Leid oft wie sein eigenes Leid.

Wir können übernommene Gefühle nicht mit unserem Verstand erkennen und ändern, da uns nicht bewusst ist, wohin diese Gefühle gehören. Übernommene Gefühle hören auf zu wirken, wenn in einer Aufstellung sichtbar wird, zu welchem Ereignis und zu welcher Person sie gehören. Dann kann der Klient sehen und fühlen, für wen oder von wem er diese Gefühle übernommen hat. Erst jetzt haben diese Gefühle die Möglichkeit, sich dort, wo sie ursprünglich hingehören, geschützt zu einem friedlichen Ende zu vollziehen, sodass das schmerzhaftes Ereignis endlich vorbei sein darf.

Auch auf der Seelenebene fühlen wir

Wir leben als Menschen auf verschiedenen Ebenen. Vereinfacht können wir sagen, es sind vier Ebenen. Zunächst ist da unsere Körperebene. Wenn hier etwas defekt ist, zum Beispiel das Knie schmerzt, gehen wir zum Arzt.

Auf der Körperebene können sich auch mentale, emotionale und seelische Probleme zeigen und manifestieren.

Dann die emotionale Ebene. Hier sind unsere Gefühle zu Hause. Wenn wir jemanden durch Tod oder Trennung verloren haben, die Beziehungen zum Partner, zu den Eltern oder zu den Kindern schwierig sind und wir nicht wissen, wie eine schwierige emotionale Situation sich lösen lässt, dann suchen wir vielleicht mal für einige Zeit psychotherapeutische Hilfe.

Die dritte ist die mentale Ebene. Hier ist das Denken angesiedelt. Wenn wir zum Beispiel nicht wissen, was die nächsten Ziele sind, wohin es im Beruf gehen soll, dann können wir uns eine Zeit lang von einem Coach begleiten lassen.

Die vierte Ebene ist die Seelenebene. Hier ist der Glaube zu Hause, die Intuition, die Gedankenübertragung und all das, was es so gibt zwischen Himmel und Erde, das wir alle schon in besonderen Situationen erlebt haben, jedoch nicht erklären können. Wir fühlen diese Dinge oft als tiefe Seelenbewegungen und sagen dann: „Das bewegt mich sehr.“ Auf dieser Seelenebene sind wir Menschen miteinander verbunden.

Die Seelenbewegungen stehen häufig nicht mit unseren emotionalen Bewegungen im Einklang. Wir können zum Beispiel Wut haben auf den Vater, der gewalttätig war, ihn ablehnen oder ihn meiden. Aber unsere Seele macht das nicht mit. Sie kann gerade entgegengesetzte Bewegungen haben, die wir überhaupt nicht verstehen.

Will denn die Seele etwas anderes als ich?

Wenn die Liebe nicht sein kann, weil das Verhalten der Person sie nicht zulässt oder weil die geliebte Person einfach nicht da ist oder weil traumatische Erfahrungen und Schicksalsschläge in der Familie es verhindern, dann entsteht ein Dilemma in uns. Dann aktiviert die Gefühlsebene als Schutzreaktion ein Abwehrgedühl. Die Gefühle wollen Abstand, um sich zu schützen, doch die Seele will weiterhin zur Liebe. Im schlimmsten Fall werden wir krank. Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen.

Joachim nahm wegen eines gesundheitlichen Anliegens an einem meiner Aufstellungsseminare teil. Meine Nachfragen zum familiären Hinter-

grund ergaben: Joachim ist in schwierigen familiären Verhältnissen aufgewachsen. Sein Vater war alkoholkrank, dessen Vater und seine Brüder waren ebenfalls alkoholabhängig. In der Anamnese sprach Joachim mit abwertenden Worten davon, dass er seinen Vater hasse und ihm bis an sein Lebensende nicht verzeihen könne, was dieser ihm und den Geschwistern an Leid zugefügt habe. „Das musst du auch nicht“, sage ich. Joachim wurde ruhiger und war bereit, sich die Beziehung zu seinem Vater anzuschauen. Wir stellten ihn, einen Stellvertreter für die Erkrankung und zwei Stellvertreter für seine Eltern auf.

Zuerst stand Joachim abseits in sicherem Abstand zum Vater, die Erkrankung stützte Joachim. Er schaute hasserfüllt zum Vater hinüber. Angst zeigte sich in seiner Körpersprache. Ich sage: „Dein Vater sieht dich nicht, er schaut auf den Boden. Auch die Mutter sieht dich nicht. Du stehst ganz allein da.“ Das ist das, was wir sehen konnten. Plötzlich löste sich Joachims kämpferische Anspannung in seinem Körper. „Ja“, sagte er leise und traurig. „So war es immer.“

Jetzt schwang ein Gefühl von Schmerz und Verlassenheit in seinen Worten mit. Seine Abwehr, die ihm bisher geholfen hatte, den Schmerz zu überstehen, wich den dahinter liegenden Gefühlen: dem Gefühl der Traurigkeit und des Verlassenseins. Und seinem Bedürfnis nach Nähe.

Nun konnte er den Vater sehen, wie er in seinem Wesen ist. Abwesend, in seinem Inneren auf etwas am Boden Liegendes ausgerichtet. In diesem Moment war er keine Gefahr mehr für Joachim. Jetzt war er nur noch der Vater, der gedankenverloren im Raum stand, mit dem Blick nach unten.

Es brauchte noch mehrere Zwischenschritte, bis es dem Vater gelang, auf den Sohn zu schauen. Zum ersten Mal in seinem Leben fühlte sich Joachim von seinem Vater wahrgenommen. Tränen traten ihm in die Augen. Diese tiefe Begegnung von Vater und Sohn war nur ein kurzer Moment. Jetzt konnte Joachim den Vater wahrnehmen. Als Vater. Einfach nur als Vater. Alle Erlebnisse der Vergangenheit waren für einen Moment vergessen. Ein Wort stieg in Joachim auf. „Papa“, sagte er leise, „Papa.“ Still hatte sich die Tür geöffnet für die Liebe seiner Seele zum Vater. Etwas Neues begann. Es war schon immer da, doch es war chancenlos. Der Schmerz stand im Wege und alle leidvollen Erfahrungen.

Joachim wollte „eigentlich“ mit seinem Vater nichts mehr zu tun haben. Doch die Seele stimmte dem nicht zu. Sie wollte lieben dürfen. Auch diesen Vater. Gerade auch diesen Vater. Im tiefsten Inneren nannte sie ihn „Papa“. Trotz all der leidvollen Erfahrungen, die Joachim gemacht hatte. Und die ihn auch heute noch schmerzen.

Die Seele hat ihre eigenen Gesetze

Jeder Mensch empfindet sich als beseeltes Wesen. Die alten Weisheitslehren sagen, die Seele rage mit einem Aspekt in uns hinein, wir können sie fühlen, und mit einem anderen Aspekt in das größere Ganze. Das größere Ganze ist alles, was uns umgibt. Es ist die Gesellschaft, die Natur, aber besonders unsere Familie. Über unsere Seelenebene können wir fühlen, wie es den anderen Menschen um uns herum ergeht. Die Seele eint, sie möchte alles zu einem Ganzen verbinden. Sie ist unsere Ausdehnung in die Welt. Nur weil unsere Seele über uns hinausreicht, können wir mit anderen in Beziehung treten. Die Seele hat den immerwährenden Wunsch, im Einklang mit den anderen zu sein. Sie ist unabhängig vom Denken und Wollen und Frieden stiftend. Die Seele ist ein Bestandteil unseres Wesens. Je ausgedehnter, je weiter die Seele ist, desto besser geht es uns. Alles, was die Seele weit macht, hat eine wohltuende Wirkung.

Die Seele hat ein Gedächtnis und bewahrt in sich Hochstimmungen und Kränkungen, Freuden und Sorgen und das, was der Körper erlitten hat. Sie ist auf ein Miteinander ausgerichtet, doch ihr fehlen die Worte. Wir fühlen ihre Botschaften an unseren inneren Bewegungen.

„Die Seele hat ihre eigenen Gesetze“, sagte mein Lehrer und Freund Harald Homberger vor mehr als zwei Jahrzehnten zu mir. Zuerst verstand ich nichts. Wirklich rein gar nichts. Was da eine Seele sein sollte und dass es da sogar Gesetze gibt, das rief in mir einfach alles ein großes Fragezeichen hervor. Es war zu viel Unbegreifliches auf einmal.

Viel später erst, als ich in Aufstellungen sah, dass die Bewegungen der Menschen, die sich in der Stille vollziehen, ganz anders sind als das, was die Menschen noch zwei Minuten zuvor gesagt haben, da erkannte ich, dass sich diese Bewegungen oft erst durch die Aufstellung zeigen können.

Es dauerte eine Zeit, bis ich sah, dass es immer, wirklich immer der Wunsch der Seele ist, mit den Menschen unserer Familie in Einklang zu kommen, was auch immer da ist. In Einklang zu kommen mit dem Leben, wie es ist, und dem Schicksal, wie es war. Denn das Hauptgesetz der Seele ist: Sie will lieben dürfen. Besonders die, die uns nahe stehen: Eltern, Großeltern, Geschwister, Partner, Kinder. Diese Diskrepanz zwischen unseren Erlebnissen und Erinnerungen der Gefühlsebene und der Liebe der Seelenebene ist eines der Dramen, die sich im Verborgenen in uns abspielen und deren gegenläufigen Bewegungen wir ausgeliefert sind, solange diese unsichtbaren Ursachen nicht sichtbar werden können.

Eine Familienaufstellung ermöglicht uns, unsere Einbindungen in die uns umgebenden Beziehungen zu erkennen. Wie geht das? Wie können sich Beziehungen in unserer Familie in einer Familienaufstellung zeigen?



Teil 2

Familienaufstellungen als heilsamer Weg



6

Endlich Frieden mit der Mutter

Der Einfluss der Mutter ist größer, als wir denken

Wie wichtig unser Verhältnis zur Mutter ist, und wie es möglich wird, Frieden mit der Mutter zu schließen, zeigt das folgende Kapitel. Auch wenn wir schmerzhaft Erfahrungen mit der Mutter gemacht haben: Die Mutter ist der wichtigste Mensch in unserem Leben. Denn wer wären wir ohne die Mutter? Wir wären nicht da. Nicht geboren, nicht auf der Welt. Die Mutter ist das Tor ins Leben. Sie riskiert in der Schwangerschaft und unter der Geburt ihr Leben, damit wir zur Welt kommen können.

Die Mutter prägt unsere ersten Erfahrungen. Schon in der Schwangerschaft, dann während der Geburt und unmittelbar danach. Die Beziehung zur Mutter entscheidet über unser Grundvertrauen, mit dem wir dem Leben, uns selbst und anderen Menschen begegnen.

Der Einfluss der Mutter ist größer, als wir denken. Familienaufstellungen zeigen, welchen wesentlichen Einfluss die Beziehung zur Mutter auf unser Leben hat. Denn unsere Verbindung zur Mutter beeinflusst unsere Gefühlswelt. Probiere es aus: Was fühlst du, wenn du „Mama“ sagst? Liebe oder Freude? Traurigkeit oder Sehnsucht? Oder empfindest du Schmerz, Abwehr oder Groll? Machst du deiner Mutter Vorwürfe? Welche inneren Bilder siehst du? Welche Erinnerungen steigen in dir auf? Schau hin, ganz ohne

Wertung. Es ist, wie es ist. Wenn du anerkannt, dass es ist, wie es ist, kannst du Heilungsschritte gehen. Sie sind immer möglich.

Es ist nie zu spät, mit der Mutter in Frieden zu kommen. Auch wenn du jetzt denkst: „Ja, aber nicht bei meiner extremen Familiengeschichte und all den Erfahrungen meiner Kindheit!“ Ich sage dir: Doch, auch dann. Gerade dann. Ich spreche hier nicht von Friede, Freude, Eierkuchen. Ich spreche von: in Frieden kommen.

Die unterbrochene Hinbewegung

Die Liebe der Kinder zu ihren Eltern ist unausweichlich. Sie ist von Geburt an da. Wenn sie durch Traumata und Trennungen vor oder zur Geburt oder in der frühen Kindheit unterbrochen wird, kommt es zu einer sogenannten „unterbrochenen Hinbewegung zwischen Mutter und Kind“. Die Kinderliebe kann nicht zur Mutter. Sie zieht sich zurück.

Der Begriff „unterbrochene Hinbewegung“ besagt treffend, dass es in der Seele von Mutter und Kind von Natur aus eine Hinbewegung zueinander gibt, die jedoch durch schicksalhafte Ereignisse unterbrochen wurde. Dann können Mutter und Kind sich auf der Seelenebene nicht begegnen, das Kind kann im Herzen nicht bei der Mutter ankommen.

Diese „unterbrochene Hinbewegung“ kann vom Kind ausgehen oder von der Mutter oder von beiden. Ursachen können Verlusterfahrungen des Kindes vor der Geburt, Geburtstraumata, Trennungen, Traumata der Mutter und systemische Verstrickungen der Mutter und des Kindes sein.

Es ist eine der Hauptaufgaben der Aufstellungsarbeit herauszufinden: Wo ist in dieser Familie der Fluss der Liebe unterbrochen? Welche Hinbewegung konnte nicht ans Ziel kommen? Woher kommt diese Unterbrechung, welche Hinbewegung war zuvor schon unterbrochen?

Ein tiefer emotionaler Schmerz

„Ich wollte nie so werden wie meine Mutter.“ Und: „Ich kann mich nicht erinnern, dass es jemals leicht war zwischen mir und meiner Mutter.“ Und

auch: „Ich tue wirklich alles, was in meiner Macht liegt. Aber es wird nicht besser zwischen mir und meiner Mutter.“ Das sind typische Aussagen, mit denen Teilnehmer zur Aufstellung kommen.

Ein schwieriges Verhältnis zur Mutter ist ein tiefer emotionaler Schmerz. In meiner Aufstellungsarbeit erlebe ich es sehr häufig, dass eine unterbrochene Hinbewegung zwischen Mutter und Kind das ganze Leben beeinflusst. Es ist ein anhaltendes Leid. Die Menschen versuchen auf den verschiedensten Wegen, irgendwie damit zurechtzukommen. Mit Ablenkung, mit räumlichem Abstand, bis hin zum Kontaktabbruch. Doch das Problem löst sich dadurch nicht. Es bleibt eine Last auf dem Herzen. Und ein tiefer emotionaler Schmerz.

Auch Abwertung und Groll sind Folgeerscheinungen einer unterbrochenen Hinbewegung zwischen Mutter und Kind. Doch was bringt der Groll? Groll gegen sich oder andere kostet sehr viel Lebenskraft. Er bringt nur scheinbare Sicherheit und scheinbare Erleichterung, denn Schuldzuweisungen können ein Schutz sein, um den dahinter liegenden Schmerz nicht fühlen zu müssen. Im Hintergrund jedoch lebt der Schmerz weiter.

Auch der Mutter scheinbar zu vergeben ist eine Strategie, den Schmerz nicht fühlen zu müssen. „Ich habe meiner Mutter verziehen.“ Das ist ganz unsäglich und schlimm. Denn was geschieht da? Die Mutter ist schuldig, man ist ihr Richter oder ihre Richterin und kann ihr verzeihen oder aber auch nicht. Man stellt sich damit über die Mutter. Das verletzt die eigene Seele, denn sie will das nicht.

Was du selbst tun kannst: Verzichte auf Schuldzuweisungen. Schau auf den dahinter liegenden Schmerz und verzichte auf Vorwürfe. Vorwürfe sind ein Vorwerfen. Das Vorwerfen des Fehdehandschuhs. Eine Aufforderung zum Duell. Und verzichte auch auf Rechtfertigungen, wie „Sie konnte ja auch nicht anders“ oder „Sie hat ihr Bestes getan“. Der Versuch zu erklären verhindert, dass sich der Schmerz zu einem Ende vollziehen kann. Die Erklärung steht dem Gefühl im Wege. Doch es meldet sich wieder, meist an vollkommen unpassender Stelle.

Der Muttervogel, der nicht landen konnte

Es wird erzählt, dass sich bei den Lakota in früheren Zeiten alle Frauen in der Hütte der Frau versammelten, die ein Kind zur Welt brachte. Sie warteten gemeinsam, ob der Muttervogel geflogen kommt. Denn sie wussten, dass es bei den vielen traumatischen Erlebnissen und Verlusten der Lakota-Frauen vorkam, dass eine Frau in ihrer Seele trauerte und das Kind nicht wirklich mit Freude annehmen konnte.

Wenn sie sahen, dass die Mutter ihr Kind im tiefsten Herzen willkommen heißen konnte und mit Liebe und offenem Herzen auf ihr Kind schaute, dann gingen alle wieder an ihre Arbeit oder in ihre Hütte, denn sie hatten gesehen, dass „der Muttervogel gelandet war“.

Wenn sie aber nach drei Tagen sahen, dass die junge Mutter in ihrer Seele nicht auf das Kind schauen konnte, dann nahmen sie das Kind und schauten im Dorf, wo denn der Muttervogel gelandet sei. Und gaben dieser Frau dann das neugeborene Kind.

Diese Geschichte hat mich sehr berührt. Sie zeugt von tiefer Frauenweisheit. Denn es lag nicht in der Macht der jungen Mutter, ob und wo der Muttervogel landete.

Wohin schaut die Mutter im Herzen?

Was ist geschehen, wenn eine Mutter im Herzen nicht auf ihr Kind schauen kann? Wohin schaut die Mutter? Geht die unterbrochene Hinbewegung von der Mutter aus, ist etwas Traumatisches oder Schwerwiegendes in der Familie der Mutter geschehen. Dann schaut die Mutter mit ihrem Herzen auf Kriegserlebnisse, Flucht, Gewalt oder andere traumatische Erfahrungen, vielleicht auch auf einen verlorenen Menschen. Sie kann im Außen eine perfekte Mutter sein, die ihr Kind bestens versorgt, doch im Herzen ist sie unbewusst anderswo. Ein Kind kann dies spüren. Es erreicht mit seiner Liebe die Mutter nicht. Seine Liebe kommt nicht an, es zieht sich traurig und verunsichert zurück.

Wenn die Mutter in ihrer Seele nicht auf das Kind schauen kann, dann verhindert diese blockierte Mutterliebe eine Hinbewegung des Kindes zur

Mutter. Die betroffenen Kinder haben als Kind und später auch als Erwachsene das Gefühl, nicht willkommen zu sein, nicht gewollt zu sein, nicht gesehen zu werden, allein gelassen zu sein, nicht geliebt zu werden, für andere nicht wichtig zu sein, nicht wertvoll zu sein. Sie können ihre Mutter mit all ihren Bemühungen nicht wirklich erreichen. Das ist tragisch.

Wenn die Kinderliebe nicht zur Mutter kann, zieht sie sich zurück. Alle weiteren Bemühungen zu überleben führen später zu Ersatzhandlungen für diese eigentliche Liebe. Kinder setzen sich aus Liebe für ihre Eltern ein und opfern sich für sie. Und Eltern übersehen ihre Kinder aus Liebe zu ihren Eltern. So werden Schicksale von den Eltern an die Kinder weitergegeben.

Fehlt einem Kind die mütterliche Bezugsperson, fehlt ihm damit auch das Gefühl der Zugehörigkeit zur Familie. Auch als erwachsener Mensch fühlt es sich noch einsam und sucht deshalb unbewusst nach Situationen im Leben, die Hoffnung auf Heilung für das Gefühl der Trennung geben.

Wenn die Mutter trauert

Wenn die Mutter auf ein verlorenes, früh verstorbenes eigenes Geschwisterkind schaut oder auf ihre zu zeitig verstorbene Mutter oder ihren Vater, wenn sie vor der Geburt ihres Kindes ein Familienmitglied verloren hat, mit dem sie in Liebe verbunden war, dann schaut sie in Trauer auf diesen Verlust.

Besonders schmerzhaft ist es, nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Kind, wenn die Mutter um ein Kind trauert, das vor der Geburt des Klienten als ungeborenes oder geborenes Kind verstorben ist. Dann hat das Kind nicht nur ein Geschwisterkind verloren, sondern auch die Liebe und Freude der Mutter. Das Kind fühlt sich ohnmächtig, traurig und allein gelassen. Hier möchte ich stellvertretend die Geschichte von **Thekla** erzählen. Thekla schrieb mir:

- „Das Gefühl, mich nicht anlehnen zu können und gleichzeitig viel Verantwortung für andere zu tragen belastete mich seit Langem. So entschloss ich mich für eine Aufstellung in der Einzelarbeit. In der Aufstellung zeigte sich,

dass sowohl meine Mutter als auch mein Vater ihren Blick auf verstorbenen Familienmitgliedern ruhen ließen und mich in meinem Wesen nicht sehen konnten. Mein Vater schaute zu seiner verstorbenen Mutter, deren Namen ich trage, ich stand hinter ihm und umarmte ihn. Ich fühlte eine große Vertrautheit, aber gleichzeitig spürte ich, wie Trost und Geborgenheit von mir zu ihm strömten und nicht umgekehrt.

Es hat sehr weh getan, dass meine Eltern mich nicht sehen konnten. Zu Beginn war ich wütend auf sie und enttäuscht. Es schien fast das erste Mal zu sein, dass ich überhaupt aus der objektiven Sicht einer erwachsenen Frau auf meine Eltern schauen konnte und nicht aus der Sicht eines Kindes. Eines Kindes, das die Eltern bedingungslos gern hat und sie nicht infrage stellt. Es schien, als habe ich mich so sehr auf die Bedürfnisse und Themen meiner Eltern eingestellt, dass ich mich selbst kaum wahrgenommen hatte.

Meine Mutter war sehr mit ihrem ersten Kind verbunden, das sie in der Schwangerschaft verloren hatte. Sie schaute traurig und voller Schmerz auf dieses Kind und konnte kaum zu mir aufblicken. Erst nachdem meine Mutter von ihrem verlorenen Kind Abschied nehmen konnte, war es ihr möglich, mich anzuschauen. Über die Augen sind wir uns dann im tiefsten Inneren begegnet. Ihr Blick fiel direkt in mein Herz. Es tat so weh und war gleichzeitig so erlösend, endlich gesehen zu werden und ankommen zu können.

Und dieses Gefühl, einfach in ihren Armen liegen zu können und gehalten zu werden, das kann ich jetzt noch fühlen. Wie mein ganzer Körper weich wurde und ich einfach nur da sein durfte. Gewollt und gehalten.

Nach der Aufstellung hat es ein bisschen gedauert. Doch jetzt ist es viel schöner geworden zwischen uns. Und selbst in meiner jetzigen Familie hat sich die Aufstellung ausgewirkt. Ich bin viel mehr da. Und entspannter. Einfach ganz da.

In einer späteren Aufstellung stellten wir mein Familiensystem mit Stühlen auf. Nun konnte ich auch meinem ungeborenen älteren Bruder begegnen. In der Aufstellung saß mein Bruder neben mir, es war, als teilten wir uns nun unsere Lebensgeschichte.“



Renate Wirth

Dr. agr., geboren 1950, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und systemische Therapeutin in der Ausrichtung der systemisch-phänomenologischen Aufstellungsarbeit.

Sie leitet Familienaufstellungen in der Einzelarbeit in eigener Praxis in Berlin sowie Aufstellungsseminare an mehreren Orten in Deutschland und bildet in Aufstellungsarbeit aus.

Als ZEN-Schülerin ist ihre Arbeitsweise von hoher Achtsamkeit und Stille geprägt. Renate Wirth ist verheiratet und Mutter von vier erwachsenen Kindern.

www.renate-wirth.de

www.aufstellungstage.de

www.akkadeus-verlag.de

ISBN 978-3-948694-00-5



Heilsame Impulse für die Seele. Ein Mutmachbuch.

Schweres Schicksal und Traumata in der Familiengeschichte können über Generationen unbewusst auf uns wirken und die Ursache von Schwierigkeiten in unseren Beziehungen sein. Familienaufstellungen können diese Ursachen sichtbar machen und heilsame Lösungen ermöglichen. Dieses Buch richtet sich an alle, die belastende Gefühle und Probleme in ihrer Familie lösen möchten und verständliches Wissen zu Familienaufstellungen suchen, einer Methode, die immer mehr in das Bewusstsein der Menschen Eingang findet.

Die erfahrene systemische Therapeutin und Familienaufstellerin Renate Wirth beschreibt auf anschauliche Weise, was Familienaufstellungen sind, wie sie wirken und wann sie helfen. Fallgeschichten aus ihrer langjährigen Praxis zeigen, dass belastende Gefühle sowie familiäre, gesundheitliche und finanzielle Probleme lösbar sind. Ein Plädoyer für die Familie und eine Chance für jeden, im Herzen frei zu werden für den eigenen Weg.

