



Die Aufstellung meines Lebens

„Aufstellungsarbeit ist eigentlich Versöhnungsarbeit“, sagt die Therapeutin Anna-Maria Belz. Sie erleichtert, macht frei und nimmt uns schwere Lasten von den Schultern. Aufstellungen sind heilsam und öffnen Türen – zum Verstehen, zum Verzeihen, zum Loslassen und zu neuen Wegen...

Sieben Frauen sitzen in der Mitte des lichtdurchfluteten Raums in einem Kreis. Zwei von ihnen haben ihre Sitzkissen näher zusammengerückt – eine davon ist Anna-Maria Belz, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist heute hier, um mit sechs happinez-Leserinnen Aufstellungsarbeit zu machen. Mit Tina, der jungen Frau neben sich, sitzt sie so dicht zusammen, weil Tina ein Anliegen mitgebracht hat, das gleich aufgestellt werden soll. Dazu stellt Anna-Maria Belz ihr erst einmal eine ganze Menge Fragen – über ihre Eltern und Großeltern, über Geschwister, Tanten und Onkel. Tina muss sich konzentrieren, um zu antworten. Immer wieder hält sie inne und denkt nach. Manches weiß sie nicht, da es zu viele Generationen zurückliegt. Nach einer Weile bittet die Therapeutin Tina, sich drei Stellvertreterinnen auszusuchen – eine, die für sie selbst steht und zwei für ihre Eltern. Tina schaut in die Runde und >

„Woher stammt der Schmerz?
Woher die Trauer?
Danach suche ich im System und stelle
die Ordnung wieder her –
damit die Liebe neu fließen kann.“

Anna-Maria Belz

trifft rasch und sicher ihre Wahl. Sanft fasst sie die Stellvertreterinnen an den Schultern und führt sie an ihre Plätze. Dort stehen die drei nun – mitten im Raum. Die Aufstellung beginnt.

Verdeckte Strukturen sichtbar machen

Bevor wir Tinas Aufstellung weiterverfolgen, ein paar Worte zu den Hintergründen dieser Arbeit. Sie ist Teil der systemischen Psychotherapie – eines Ansatzes, der das Handeln und Kommunizieren eines Menschen im Zusammenhang mit dem System sieht, in das er eingebunden ist. „Das zentrale und erste System unseres Lebens ist die Familie – sie prägt uns besonders stark“, erklärt die Therapeutin. In jeder Familie wirken tiefe Kräfte und Bindungen. Zu Eltern und Geschwistern entwickeln wir zu Beginn unseres Lebens die stärksten und innigsten Verbundenheits- und Zugehörigkeitsgefühle. Kein Wunder also, dass das, was wir innerhalb des Familiensystems erleben, intensiv auf uns wirkt – wenn auch oft unbewusst. Häufig merken wir erst im Erwachsenenleben – in Beziehungen, im Job oder in unserer eigenen Familie, dass wir immer wieder auf dieselben Problematiken stoßen. Auf Themen, die offenbar viel mit uns selbst zu tun haben – aber was genau, davon haben wir meist nur eine ungenaue Vorstellung. Wir ahnen, dass es da etwas gibt, das uns belastet und hemmt, etwas, das nie ausgesprochen wurde und doch immer wieder eine Rolle spielt. Eine Aufstellung bringt Licht in das System – und das auf eine wunderbar unkomplizierte und geradezu spielerische Weise.

„Aufstellungsarbeit ist deshalb so befriedigend, weil sie so unmittelbare Aha-Effekte bewirkt“, sagt Anna-Maria Belz. Sie zeigt Verhaltensmuster und unsichtbare Regeln auf, die uns das Leben schwer machen – und weist uns neue Wege, die wir direkt im Anschluss an die Aufstellung beschreiten können. Das Besondere ist die Schnelligkeit und Direktheit der Methode. Monate oder sogar Jahre damit zu verbringen, in therapeutischen Sitzungen über die Vergangenheit zu sprechen, ist hier nicht nötig.

Virginia Satir – mutige Pionierin der Familientherapie

Der Ursprung der Arbeit mit menschlichen Stellvertretern geht auf die Amerikanerin Virginia Satir zurück. Sie war die Erste, die psychische Probleme nicht nur auf der individuellen Ebene betrachtete,

sondern versuchte, sie auf der Systemebene zu lösen, und die ganze Familien therapierte. 1962 wollte sie in Colorado vor Fachpublikum demonstrieren, wie sie arbeitet – doch ihre Modellfamilie sprang ab. In ihrer Not stellte Satir Teilnehmer der Veranstaltung stellvertretend für die Mitglieder ihrer Therapie-Familie auf die Bühne. Zu ihrer Überraschung konnten diese sich in die Situation der ihnen völlig fremden Familienmitglieder, für die sie standen, einfühlen. Ihre Gefühlsregungen stimmten erstaunlich gut mit denen in der echten Familie überein. Dieses Stellvertreterprinzip funktionierte so gut, dass nicht nur Virginia Satir damit weiterarbeitete, sondern sich die Methode über die ganze Welt ausbreitete. In Deutschland machte sie in den 90er-Jahren Bert Hellinger als „Familienstellen“ populär. Doch mit der Zeit sorgten seine Aufstellungen für heftige Diskussionen. Er inszenierte sie in großen Hallen und sah sich selbst als Hervorbringer der einzigen Wahrheit. Therapeuten, die wirklich systemisch arbeiten, distanzieren sich heute von seiner Arbeit. „Systemische Aufstellungen sind nicht medienwirksam“, sagt Anna-Maria Belz. „Unser Anliegen ist es auch nicht, große Hallen zu füllen. Wir wollen dem Menschen helfen, zu verstehen, warum er auf bestimmte Dinge so reagiert, wie er es tut. Warum er immer wieder in dieselben Muster fällt und sich nicht weiterentwickeln kann. Und dazu erkunden wir in einem geschützten und sicheren Rahmen gemeinsam mit ihm das System, in dem er lebt oder gelebt hat.“

Das eigene Anliegen positiv formulieren

„In einem Vorgespräch erfahren wir, worum es demjenigen geht, dessen Anliegen wir aufstellen“, sagt die Therapeutin. Aufgestellt werden kann alles mögliche: Beziehungs- und Familienthemen genauso wie Kommunikationsstrukturen in Unternehmen oder körperliche Beschwerden. „Wenn jetzt eine gute Fee hereinkommen würde – was wünschst Du Dir von ihr?“ – frage ich die Klienten“, sagt Anna-Maria Belz. Ist die Antwort zum Beispiel: „nicht so traurig“ zu sein – ist das kein Ziel für eine Aufstellung. Genau wie wir in ein Navigationsgerät nicht eingeben können, dass wir „nicht nach Berlin fahren“ möchten, müssen wir auch hier positiv formulieren. Tina wünscht sich, offener kommunizieren zu können und nicht so viel herunterzuschlucken. Und sie möchte ihre Neurodermitis in den Griff bekommen, von der sie annimmt, dass sie eng



VERSTRICKUNGEN IM SYSTEM LÖSEN

„In der Aufstellung stellen wir die Idealsituation nach“, erklärt Anna-Maria Belz. „So lasse ich zum Beispiel die idealen Double-Eltern all das sagen, wonach wir uns als Kind so gesehnt haben. Übernommene Aufgaben dürfen wir zurückgeben – und uns endlich von Altlasten befreien.“

mit ihrem Gefühlsleben verbunden ist. „Ich frage vor der Aufstellung einiges zum persönlichen System des Klienten“, erklärt die Therapeutin. „Dabei achte ich darauf, wann in der Stimme Schmerz zu hören ist.“ An solchen Stellen hakt sie nach. Das können unangenehme Erlebnisse sein, Tabuthemen oder Familiengeheimnisse – auch Dinge, die wir selbst gar nicht erlebt haben, sondern die Eltern oder Großeltern. „Prägungen können von Generation zu Generation weitergegeben werden – ohne dass jemals darüber gesprochen wird“, sagt sie. „Ich frage so lange, bis ich eine Idee habe, wo der Schmerz hingehört und wo die Liebe unterbrochen wurde. Danach entscheide ich, mit welchem Szenario wir die Aufstellung beginnen. Alles Weitere ergibt sich während des Prozesses aus den Emotionen der Stellvertreter.“

Wir folgen unserem inneren Bild

„Tina hatte das Gefühl, Kommunikationsmuster in ihrem beruflichen Alltag aus familiären Situationen zu kennen“, sagt Anna-Maria Belz. „Daher haben wir ihre Familie aufgestellt.“ Und woher wusste Tina, wo sie ihre Mutter platziert, wo sich selbst und wo ihren Vater? „Jeder von uns hat ein inneres Bild gespeichert von den Beziehungen in seiner Familie, seinem Job oder in seinem Freundeskreis“, erklärt sie weiter. „Wir wissen sehr genau, wer mit wem gut kann, wer ein eher distanziertes Verhältnis hat oder sich sogar aus dem Weg geht. Wir müssen es nur abrufen.“ Sind die Stellvertreter aufgestellt, spricht die Therapeutin einleitende Worte, die wie ein Ritual wirken: „Stellvertreter – schließt bitte die

„Bei einer Aufstellung werden wir zum Beobachter unserer eigenen Wahrheit, die sonst tief in uns verborgen liegt.“

Anna-Maria Belz

LOSLASSEN IN DER ABSCHLUSSZEREMONIE

Nach einem ganz bestimmten Muster beendet Anna-Maria Belz die Aufstellung und entlässt die Stellvertreterinnen aus ihren Rollen



Augen. Lasst Gefühle und körperliche Empfindungen, die aufsteigen, zu. Wenn Ihr nichts spürt, ist das auch okay. Ihr könnt nichts falsch machen. Schenkt mir keine Aufmerksamkeit.“

Als Stellvertreter sich selbst erkennen

Was dann passiert, ist das Faszinierende an dieser Methode. Kaum stehen die Stellvertreter in ihrer Rolle, zeigen sie Gefühle. Auf die Frage „Wie fühlst Du Dich?“ haben sie klare Antworten. Tina selbst sitzt am Rand und schaut zu. Alle Beteiligten sind emotional stark involviert. „Das liegt daran, dass es meist um globale Themen geht, die jeden von uns etwas angehen, wie Trauer, Verlassenwerden, Schmerz, Zurückweisungen“, erklärt die Therapeutin. „Wir alle kennen das, und wir reagieren darauf. Wir nennen das ‚in Resonanz gehen‘“, sagt sie. Und warum kann sie weiterarbeiten, ohne betroffen zu sein? „Ich habe Mitgefühl“, sagt sie. „Aber ich kann distanziert bleiben, weil ich all diese Themen für mich selbst bereits geklärt habe.“ Um Aufstellungen leiten und begleiten zu können, bearbeiten die Therapeuten sämtliche eigenen offenen Themen, um davor geschützt zu sein, in Resonanz zu gehen. „Ich muss mit meinem eigenen Inneren ganz im Reinen sein“, sagt Anna-Maria Belz. Und das ist sie offenbar – denn sie wechselt

zwischen den Stellvertreterinnen hin und her, stellt eine Frage nach der nächsten, hat auch Tina im Blick, die immer noch am Rand sitzt. Hochkonzentriert nimmt sie weder den Fotografen wahr, noch, dass irgendwann ein Handy klingelt. „Ich gehe bei den Stellvertretern auf die Suche“, sagt sie. „Ihre Emotionen geben mir Aufschluss darüber, wo etwas in dem System nicht stimmt.“

Verstehen, verzeihen, loslassen ... und lachen

„Am häufigsten gerät in Familien die Hierarchie durcheinander“, erklärt die Therapeutin. „Kinder tun alles, um die Familie zusammenzuhalten und das System zu stabilisieren. Können die Eltern aus irgendwelchen Gründen ihre Rollen nicht ausfüllen, übernehmen die Kinder ihre Verpflichtungen. Sie sorgen für ihr emotionales Wohlergehen, betreuen Geschwister oder übernehmen Teile der Partnerrolle bei Trennungen.“ „Das alles geschieht vollkommen unbewusst“, sagt die Therapeutin. „Kinder fühlen sich verantwortlich dafür, dass das System in Balance bleibt, und übernehmen schwere Lasten. Auch als Erwachsene tragen sie dann noch schwer an dieser Bürde – aber sie können nicht einordnen, woher sie kommen.“ Es zeigt sich, dass auch Tina Lasten ihrer Eltern

Ein Prinzessinentag ist nach einer Aufstellung genau das Richtige

„Bei jeder Aufstellung halte ich einige grundlegende Regeln ein“, sagt die Therapeutin. So lässt sie die Stellvertreter ihre Rollen durch ein Ritual ablegen, das sie von ihrem Ausbilder Ulrich Böld übernommen hat. Deshalb bilden die Stellvertreterinnen auch heute einen Kreis um Tina, verneigen sich und sprechen ihr nach: „Liebe Tina! Wir haben Dir unsere Körper gegeben, um den Schmerz, die Trauer und die Last zu spüren, zu klären und zu lösen, damit Freude, Liebe und Leichtigkeit in Dein Leben kommen. Wir geben Dir all das jetzt zurück, damit Du es leben kannst, so wie Du es willst.“ Dann atmen sie tief ein und gehen beim Ausatmen rückwärts aus dem Kreis heraus. „Danach sollten wir eineinhalb Stunden nicht über die Aufstellung sprechen“, sagt die Therapeutin. „Sonst zerreden wir alles mit unserem Verstand – und der hat in einer Aufstellung nichts zu suchen.“ Auch sollten alle Beteiligten in den Tagen danach ganz besonders gut auf sich aufpassen. Denn die Arbeit berührt uns tief und kann Prozesse in Gang setzen, die zwar heilbar sind – uns aber auch sehr verletzlich machen. „Ihr seid jetzt sehr empfindlich, offen wie ein Schwamm“, gibt Anna-Maria Belz den Teilnehmerinnen mit auf den Weg. „Passt gut auf Euch auf und legt in den nächsten Tagen einen Prinzessinentag ein, an dem nur Ihr selbst zählt und an dem Ihr nur macht, was Euch gut tut.“



Anna-Maria Belz leitet die Heilpraktiker Akademie Norderstedt und ist als Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hamburg tätig. Ihre nächsten Aufstellungstermine sind am 21.03., 18.04., 27.04. und 11.05. Weitere

Informationen unter www.heilpraxishamburg.com, oder per E-Mail: info@heilpraxishamburg.com.

getragen hat. Dass sie Probleme hatte, Grenzen zu setzen, und ihre Haut empfindlich darauf reagiert hat. „Habe ich eine Stelle gefunden, an der das System im Ungleichgewicht ist, bringen wir das in der Aufstellung wieder in Ordnung“, erklärt Anna-Maria Belz. Dazu holt sie die echte Tina in die Aufstellung hinein. Den Doubles der Eltern spricht sie entschuldigende, zurücknehmende und entlastende Sätze vor, wie zum Beispiel: „Bitte gib mir alles, was Du für mich mitgetragen hast, vollständig zurück.“ Tina lässt sie nachsprechen: „Ich kann das nicht mehr tragen. Ich gebe es Dir zurück. Das ist nicht meins.“ Dann bittet sie Tina, tief einzusatmen, sich beim Ausatmen nach vorne zu beugen und das Kissen zu übergeben, das für die Last steht, die sie getragen hat. Dabei unterstützt Anna-Maria Belz sie, indem sie die Hand an Tinas Rücken entlang bewegt – vom Wurzelchakra bis hoch zum Kronenchakra streicht sie die Bürde aus ihr heraus. „Dieser Moment, wenn wir die Ideal-situation nach- und die Ordnung wiederherstellen, ist oft sehr bewegend und erleichternd für die Betroffenen“, sagt Anna-Maria Belz. „Denn sie haben vielleicht jahrzehntelang darauf gewartet – ohne es zu wissen.“ Apropos bewegend: „Aufstellungsarbeit ist sehr emotional“, sagt die Therapeutin. „Aber sie ist auch unglaublich befreiend und entlastend. Dass es zwischendurch mal schmerzhaft ist und Tränen fließen, gehört dazu. Manchmal gibt es aber auch lustige Situationen, dann tut es gut, gemeinsam zu lachen. Ich nehme die Dinge ernst – aber gleichzeitig auch mit Humor. Denn egal, um was es geht – bei jeder Aufstellung steht am Ende etwas Positives: eine neue Sicht der Dinge, ein anderes Verständnis, die Klärung einer Konstellation, die Entlastung von Schuldgefühlen, eine neue Handlungsfreiheit.“ Und bei Tina? Tina fühlt vor allem eines: große Erleichterung. Sie hat verstanden, dass sie in ihrer Familie von klein auf Lasten getragen hat, die nicht ihre waren. Sie hat sich davon befreit – immer wieder symbolisch das Kissen übergeben. Als ich einige Tage nach der Aufstellung mit ihr telefoniere, erzählt sie mir, dass zu der Erleichterung noch ein anderes Gefühl gekommen sei: Etwas habe sich gelöst. Auch als sie mit ihren Eltern gesprochen habe, war es anders als vorher. Wie genau? Besser. Freier. Auch bezogen auf ihre Haut. „Die Neurodermitis ist noch nicht geheilt“, sagt sie. „Das hatte ich aber auch gar nicht erwartet. Es heißt ja, dass chronische Erkrankungen ein Zehntel der Zeit zum Heilen brauchen, die man darunter gelitten hat. Bis meine Haut gesund ist, wird es also noch dauern. Aber die Aufstellung hat den Heilungsprozess in Bewegung gebracht.“

TEXT GERTJE KRUMBHOLZ FOTO JAN RICKERS

HAARE & MAKE UP BIRGIT KRANZEL CLAUDIA PLATH STYLING NICOLE KOSLOWSKI