

# Hilfe für das Selbst

**Décio Fábio und Wilma Oliveira**

Unser persönlicher Gewinn durch den Ansatz von Bert Hellinger ist bemerkenswert.

Wir sammeln viel Erfahrung durch unsere intensive Arbeit der letzten Jahre, durch Weiterbildungen und Seminare in Brasilien und, in den letzten sieben Jahren, in Europa. In dieser Zeit haben wir Dynamiken beobachtet, die anderwei-

tig nicht beschrieben wurden. Wir haben einige Besonderheiten in Dynamiken in Paarbeziehungen bemerkt, die aus unserem Kolonisationshintergrund in Brasilien stammen, die wir bereits in einem Artikel in „*The knowing field*“ (7. Ausgabe, Januar 2006, S. 39) beschrieben haben. Wir haben auch bemerkt, dass in vielen Fällen durch Bauchhöhlen- und Scheinschwangerschaften, Zellwucherungen der Eizelle

(trophoblastische Neoplasie) und künstliche Befruchtung Bindung und Zugehörigkeit entsteht, diese daher einen Teil der Familie bilden und es somit Auswirkungen hat, wenn diese Zugehörigkeit negiert wird.

Für diesen Artikel werden wir unsere Erfahrungen mit einem für uns üblichen Anliegen beschreiben, das wir von vielen Klienten hören. Wir haben dafür eine einfache und hochwirksame Herangehensweise entwickelt.

Zurzeit erzielen überall Bücher und Videos über Selbsthilfe große wirtschaftliche Erfolge. Normalerweise werden Lösungen für persönliche Schwierigkeiten vorgeschlagen, die ihren Ursprung in Problemen wie mangelndem Selbstvertrauen, Selbstachtung etc. zu haben scheinen. Es gibt eine richtige Welle von Selbsthilfe, wobei durch Vorträge und Programme den Menschen geholfen werden soll, ihre Probleme durch Ratschläge, Autosuggestion oder andere Hilfen zu lösen, um so ihr unerwünschtes Verhalten zu ändern.

Seit Beginn unserer Praxis mit Familienaufstellungen vor elf Jahren wurden wir viele Male mit Anliegen von Klienten konfrontiert, in denen diese Fragen bezüglich ihres mangelnden Selbstbewußtseins stellen. Oder sie kommen mit Klagen über einen persönlichen Charakterzug, den sie eigenartig oder nachteilig finden und den sie los werden wollen. Sie seien zum Beispiel zu introvertiert, zu langsam oder zu ernst.

Gemäß den Grundregeln von Aufstellungen nehmen wir wahr, dass diese Fragen nach dem, wie man sich selbst empfindet, fast immer einer verborgenen Anklage gegen die Eltern oder einen von beiden entspringen. Diese Klagen behindern das Fließen der Liebe zwischen Eltern und Kindern und schaffen eine Blockade, die den Klienten hindert, die Eltern und ihre Kraft zu nehmen.

Wir verwenden häufig einen einfachen Ansatz im Umgang mit diesen Klagen, indem wir die Klienten danach fragen, wer in der Familie diesen an Charakterzug besaß, von dem sie sich befreien möchten. Der Klient sagt normalerweise „meine Mutter“ oder „mein Vater“. Danach bitten wir sie oder ihn, eine andere Person in der Gruppe anzuschauen und zu sagen: „Ich bin so ... (und dann die Eigenschaft) wie mein Vater (oder meine Mutter).“ Wir beobachten, dass der Klient das am Anfang ein bisschen widerwillig macht. Wir bitten sie oder ihn, diese Feststellung auch gegenüber anderen Gruppenmitgliedern auszusprechen, dem Kreise folgend. Wir bemerken, dass der Klient sich bald entspannt und nicht selten anfängt, es mit einem Lächeln zu sagen. An diesem Punkt geben wir normalerweise eine neue Anweisung: „Ich bin so ... (Eigenschaft) wie meine Mutter (mein Vater). Das ist meine Art, ihr (ihm) zu zeigen, dass ich sie (ihn) liebe.“ Normalerweise stellt sich augenblicklich als Wirkung ein, dass der Klient sehr berührt ist und sich der verborgenen Liebe hinter seinem Verhalten bewusst wird.

Wir lassen den Klienten dann diesen Satz noch ein- oder zweimal zu anderen Gruppenmitgliedern hin wiederholen. An dieser Stelle der Übung kann man beobachten, dass der Klient nun schon einer positiven oder neutralen Qualität der Eigenschaft zustimmt, die er zuvor abgelehnt hatte. Er ist in der Lage, diese Eigenschaft zu benennen oder anzuerkennen, ohne sie mit negativer Bedeutung zu belasten. Normalerweise ist er erleichtert und beginnt wahrzunehmen, dass diese Eigenschaft ebenso viele Vor- wie auch Nachteile besitzt.

Unsere Schlussfolgerung ist, dass das Bedürfnis nach Selbstveränderung so wie andere Fragen zum Selbstwertgefühl bei Menschen beobachtet werden können, die Schwierigkeiten haben, ihre Eltern zu nehmen und ihnen zuzustimmen, so wie sie sind. Diese Schwierigkeiten werden ganz leicht gelöst, sobald die Personen die liebende Bewegung zu Ende bringen, die in Beziehungen zu solchen Eltern vollendet werden muß.

Wir können sehen, dass, wenn wir zur Hälfte unser Vater und zur Hälfte unsere Mutter sind, und wir zustimmen können, dass beide gut genug sind, wir selbst ebenfalls gut genug sind. Somit hat derjenige, der den Eltern vertraut, Selbstvertrauen. Wer die Liebe der Eltern fühlen kann, hat Selbstachtung, und so fort.

Und schließlich: Die Grundlagen, die durch Bert Hellingers Entdeckungen der Gesetze der Liebe gelegt wurden, haben uns erlaubt, für Schwierigkeiten Lösungen jenseits unserer Vorstellung zu finden – für uns selbst und für unsere Klienten.

**Übersetzung: Eva Madelung**

**Originaltitel: The „Self“ fade and other perceptions we had in our work with family constellations**



**Dr. med Décio Fábio und Wilma Oliveira** sind die Gründer des Bert Hellinger Institute of Central Brazil und haben 20 Bücher zur Aufstellungsarbeit übersetzt und veröffentlicht. Sie bieten Aufstellungen und Trainings in Brasilien, Mexiko, Portugal und Spanien an. Sie organisieren seit 2005 Workshops von Bert Hellinger in Brasilien.

[www.institutohellinger.com.br](http://www.institutohellinger.com.br)