

# Eine beschreibende Annäherung an das Phänomen des In-Aufstellungen-„Hineingezogenwerdens“

**Peter Hellwig**

Ich beschäftige mich privat wie auch in meiner therapeutischen Arbeit seit Langem mit dem Sein und dem Verhalten von Menschen in Beziehungen. Dazu gehören für mich die Betrachtung und das Erleben von Persönlichkeitsentwicklung sowie eine transpersonale Entwicklung. Mit diesem Hintergrund und in meiner Tätigkeit als Familien- und Organisationsaufsteller beobachtete ich innerhalb von Aufstellungen einige Situationen und fragte mich: Welche Phänomene treten auf, wenn sich jemand innerhalb eines Aufstellungsseminars aus dem Zuschauerkreis in eine Aufstellung hineingezogen fühlt? Und wie funktionieren sie?

Immer häufiger zeigt sich in Familienaufstellungen das Phänomen, dass sich Menschen, die eigentlich nicht für die Aufstellung als Stellvertreter ausgewählt wurden, obwohl sie im Kreis außerhalb der eigentlichen Aufstellung sitzen, trotzdem ein Gefühl dafür entwickeln, in die Aufstellung hineinzugehören. Es entsteht dann eine innere Stimmigkeit, die dafür spricht, Teil der Aufstellung zu sein. Manchmal wissen diese Menschen schon, für wen sie stehen müssen. Andere Male wird die Rolle erst in dem weiteren Verlauf der Aufstellung deutlich. Eine Energie aus dem Feld der Aufstellung „zieht“ dann jemanden von außen mit hinein. Meine Vermutung ist, dass das Gesamtfeld<sup>1</sup> auch über den eigentlichen Rahmen der Aufstellung hinaus wirkt. Oder anders gesagt: Das Feld ist größer, als wir es vorher in der Aufstellung durch das Setting künstlich definierten. Es gibt also so etwas wie ein Eigenleben des Feldes und der Aufstellung. Es scheint eine eigene Identität zu besitzen. Vielleicht lässt es sich mit dem Begriff des kollektiven Bewusstseins fassen, oder es ist ein Teil davon, welcher sich in einer Aufstellung sichtbar machen lässt.

Während einer zweijährigen Fortbildung bei Eurasys mit Wilfried Nelles und Heinrich Breuer hatte ich sehr häufig die Möglichkeit, an Aufstellungen teilzunehmen.

Ich selbst wurde als teilnehmender Beobachter in einige Aufstellungen hineingezogen. Jedes Mal wurde die dann besetzte Position in der Aufstellung wichtig für die Lösung. Dieses Phänomen so hautnah und immer sehr unterschiedlich zu erleben, berührte mich sehr.

## **Hierzu einige persönliche Erlebnisse:**

Als es mich zum ersten Mal bei einem Seminar in der Eifel in eine Aufstellung hineinzog, dachte ich: „Oh Mann, ist diese Aufstellung langweilig. Die sollen doch sofort aufhören mit dem Kram!“ Zuerst war ich einen Augenblick lang mit dieser Empfindung identifiziert, bis ich erkannte, dass diese Gedanken für mich völlig untypisch sind. Ich beobachtete mein Empfinden weiter. Ich stellte fest, dass es etwas mit dem Geschehen in der Aufstellung zu tun hatte, und spürte einen Zug dort hinein. Es fühlte sich an, als zöge jemand oder etwas an meiner Haut. Ich ging hinein<sup>2</sup> und spürte augenblicklich, wie ich jemanden in die Knie zwingen wollte, der schon eine Weile wackelnd herumstand. Wie sich später herausstellte, stand ich vermutlich in der Rolle seines Mörders. Die Aufstellung war für den Klienten eine Schlüsselaufstellung, die ihn im Nachhinein deutlich befreiend veränderte.

Es folgten andere Aufstellungen. Bei einer kam ich hinein, als Wilfried Nelles fragte, ob sich schon jemand mit einbezogen fühle. Ich wartete praktisch darauf, hineingehen zu können. Bei der nächsten Aufstellung spürte ich schon zu Beginn, praktisch schon beim Vorgespräch, dass ich dazugehörte, und ging gleich nach dem Beginn mit hinein. Bei der vierten war ich nicht so sicher und fragte nach, und mir wurde geboten, noch zu warten. Nach einer Weile fragte ich noch einmal, kam mit hinein, und es stellte sich auch hier heraus, dass diese Rolle wichtig war und dazugehörte. Solche Erfahrungen hatte ich in den letzten eineinhalb Jahren durchaus öfter. Aber so geballt traten sie vorher nie auf.

## **Nettersheim**

Bei der Aufstellung von Tina<sup>3</sup> wurde ich innerlich wieder ärgerlich über die Arbeit. Bald interpretierte ich diesen Widerstand gegen die Aufstellung als Hinweis. Ich dachte: „Huch, werde ich schon wieder in eine Aufstellung hineingezogen?“ Ich beobachtete den inneren Widerstand, und der galt vor allem den Leuten, die rechts in meinem Blickfeld waren. Die links stehenden Leute fand ich interessant. Ich sah Anna und fand sie attraktiv. Vor mir standen Leute, die mir den freien Blick auf den Aufstellungsleiter verdeckten, und so konnte ich nicht unauffällig fragen, ob

ich mit hineingehen könne. Einmal blickte er mich an, und ich hob einen Finger. Er reagierte nicht darauf. So war ich innerlich gezwungen, selbst zu entscheiden, ob ich hineingehe oder nicht. Da ich in den letzten Tagen schon so oft in die Aufstellungen hineingezogen wurde, war es jetzt fast so etwas wie ein Programm. Der anfänglich naiven offenen Haltung hingte sich jetzt mein zukunftsorientiertes Denken an, und meine Intuition wurde unfreier. Dennoch, ich spürte an meinen Knien einen Zug hinein. Da ich dem aber nicht gleich folgte, verlor er sich wieder, und ich sah mich schon fiktiv neben Anna stehen. Ich beobachtete, wie der ebenfalls am Rand sitzende Karl sich bewegte, und vermutete, dass er auch einen Zug in die Aufstellung hinein fühlte. Er ging aber nicht.

Nach einiger Zeit, die Aufstellung lief weiter, spürte ich wieder stärker einen Zug in die Aufstellung hinein. Dieses Mal war dieser aber nicht so klar wie vorher an den Knien. Doch anders, vielleicht ganzkörperlicher, wurde mir deutlich, dass ich irgendwie in die Aufstellung hineingehörte. Ich zögerte und wusste erneut nicht, ob ich diesem Impuls trauen könnte. Ich war ganz und gar gefordert, meiner Wahrnehmung zu vertrauen, obwohl sie durch viele gedankliche Zweifel infrage stand. Dennoch stand ich nach einiger Zeit der inneren Auseinandersetzung auf und spürte nach, wie es ist, mit in dieser Aufstellung zu stehen. Ich beobachtete die anderen. Reagierte jemand auf mich? Bisher nicht, dennoch zog es mich nach links zu Anna. Ich stand neben ihr, und sie ging ein paar Schritte weg. Ich stand da, nicht eingeladen, mich selbst hineinbegebend und spürte dann, wie es mich zu Boden zog. Ich traute mir selbst nicht so recht, zögerte und legte mich dann dennoch hin. Ela, die die Mutter von Tina darstellte, kam näher zu mir, berührte mich und weinte. Der Aufstellungsleiter fragte: „Gab es irgendwelche Toten bei deiner Mutter?“ Tina sagte, ja, es seien drei Brüder der Mutter gestorben. Jetzt erst entspannte ich mich. Tatsächlich war ich Teil der Aufstellung. Ich hatte den Sog gespürt und war ihm gefolgt.

In der Folge stellten sich mir eine ganze Reihe Fragen hinsichtlich dieses Phänomens. Wie fühlt es sich bei anderen Menschen an, wenn sie in eine Aufstellung hineingezogen werden? Ist es ein körperliches Gefühl, wie zum Beispiel ein Sog oder Zug an der Haut?

Gibt es einen Bewegungsimpuls, dem nur schwer zu widerstehen ist? Sind es Gedanken, die klar in die Aufstellung hineinführen? Oder weiß ich plötzlich, dass ich dort fehle?

Von Günter Schricker aus Erding bekam ich, auf meine Anfrage hin, folgende Rückmeldung:

„Offenbar nimmt das Phänomen des Hineingezogeneins in den Aufstellungen immer mehr zu. Vermutlich wird auch das Feld immer stärker. Viele Stellvertreter haben auch bereits vor ihrer Auswahl deutlich gespürt, dass sie jetzt angefragt werden, und waren schon vorher in der Rolle. Eine andere Sache ist dabei die Rolle, die der Leiter der Aufstellung zur Arbeit hat.

(...) Hier ist es immer hilfreich, das eigene Teilnehmen zuallererst als Dienst an der Aufstellung und an dem, der

gerade aufstellt, anzusehen. Die andere Frage ist, wieweit die Rolle mit dem Stellvertreter selbst zu tun hat.“

## Supervisionsauftrag

Als freiberuflicher Supervisor bekam ich den Auftrag, in einer Jugendhilfeeinrichtung ein Teamgespräch zu begleiten, in dem es darum gehen sollte, einen Elternabend vorzubereiten. Das pädagogische Team hatte festgestellt, dass die Kinder nach Besuchen bei ihren Eltern häufig mit der Wiedereingliederung in den Einrichtungsalltag Probleme haben. Es schien an den Eltern zu liegen, die über die Einrichtung nicht gut sprachen. In einem Vorgespräch erwähnte ich, wie wichtig es sei, den Eltern der Kinder mit innerem Respekt und Achtung zu begegnen. Ich bereite einige Zettel für die Repräsentanten vor, für die Eltern, Väter und Mütter und zwei für die Pädagogen, einen für die Kinder und einen für die Leiterin der Einrichtung, die als Klientin Klärung suchte.

Ich hatte alle Zettel bis auf einen verteilt, und die Teilnehmer steckten diese unbesehen in ihre Hosentaschen. Ich zögerte mit der Verteilung der letzten Rolle, weil ich diese für die Pädagogen zweimal ausgeschrieben und eine Repräsentantin schon hatte. Da sagte eine der Frauen aus dem Kreis, dass auch sie sehr gern an der Aufstellung teilnehmen wolle. Ich zögerte immer noch, doch sie drängte, und ich gab ihr nach. Ich gab ihr den Zettel, und sie steckte ihn ein. Ich wusste in dem Moment, dass sie als Repräsentantin für die Pädagogen stand. Bei den meisten anderen wusste ich es zunächst nicht. In der Aufstellung wurde diese Repräsentantin besonders wichtig.

Sie war vermutlich schon vorher unbewusst in die Aufstellung hineingezogen worden. Sie machte, im Gegensatz zu der anderen Vertreterin für die Pädagogen, darauf aufmerksam, dass die Mütter der Kinder nicht ernst genommen werden. Sie lachte die Mütter aus und konnte sich kaum beruhigen. Die andere Pädagogin stand da und schaute. Nach einer gewissen Zeit ließ ich die Aufstellung so zu Ende gehen. Dem Team war sichtbar geworden, worum es ging. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie die Einrichtungsleiterin waren im Nachhinein berührt und von der Methode der Aufstellungsarbeit sehr begeistert.

Zwei Wochen später wollten wir schauen, ob sich der Ursprung der Spannung in einer erneuten Aufstellung deutlicher sichtbar machen ließe. Dazu benutzte ich wieder verdeckte Zettel für die Rollen. Diejenige Teilnehmerin, die ich in der ersten Aufstellung zuerst verdeckt als Pädagogin eingeladen hatte, wollte jetzt nicht dabei sein. Sie ist auch tatsächlich eine Pädagogin. Sie hatte beim letzten Mal den Einwand gebracht, sie sei nicht gut in der Lage, sich in Rollen einzufühlen, obwohl aus meiner Sicht die Aufstellung in sich stimmig war, was ich ihr auch sagte.

Dieses Mal also saß sie im Kreis mit anderen Zuschauern. Ich stellte nur eine Pädagogin auf, eine Person für die Mütter, eine für die Leiterin der Einrichtung und eine für die Kinder. Die Kinder fühlten sich betroffen, versteckten sich,

wie auch schon beim letzten Mal. An einer Stelle merkte ich, dass noch jemand in der Aufstellung fehlte, und fragte, ob jemand dafür kommen wolle. Die eben erwähnte Pädagogin, die sich beim letzten Mal nicht gut in der Lage sah, Rollen stimmig zu erspüren, meldete sich und stellte sich zur Verfügung. Sie sagte, sie spüre schon die ganze Zeit, dass da jemand fehle. Sie kam für die Mütter der Pädagogen hinein. Sie war am Ende für die Klärung in doppelter Hinsicht wichtig. Denn die Pädagogen hatten in der letzten Aufstellung die Mütter der Kinder, mit denen sie in der Einrichtung arbeiten, ausgelacht. Meine Vermutung war, dass die Pädagogen der Einrichtung ihre eigenen Mütter nicht annähernd und deshalb auch die Mütter der Kinder nicht ernst nehmen könnten. In der Aufstellung standen sich jetzt die Pädagoginnen und deren eigene Mütter gegenüber. Dann verließ die für die Mütter stehende Frau (die tatsächliche Pädagogin) diese Rolle für einen Moment und sagte, dass sie sich in diesem Augenblick nicht zugetraut hätte, in der Rolle der Pädagogen zu stehen. Denn das, was sich hier zeige, sei tatsächlich ihr eigenes Problem. Ich dankte ihr für die Erklärung und führte die Aufstellung, allgemein bleibend, zu Ende, so konnte sie im Team ihr Gesicht wahren.

Inzwischen war ich weitere Male in der Einrichtung. In einigen Fällen hat sich die Situation der Kinder entspannt. Noch deutlichere Entspannung war aber bei den Mitarbeitern festzustellen, denn sie haben ihre Veränderungsansprüche den Kindeseltern gegenüber ein Stück zurückgefahren.

### **Auseinandersetzung mit dem Phänomen**

Wieso fühle ich mich manchmal in eine Aufstellung hineingezogen und manchmal nicht? Welche intrapersonalen Voraussetzungen braucht es, um hineingezogen zu werden? Gibt es besondere Konstellationen im Außen, zum Beispiel starke Feldkräfte, die aufgefüllt werden wollen? Was hat Liebe damit zu tun? Geht es überhaupt um Liebe? Hier spreche ich von dem Liebesbegriff, wie Bert Hellinger ihn benennt, wenn er sagt: „Ihr seid in Liebe verbunden!“ Doch worum handelt es sich bei diesem Phänomen? Wie kann es funktionieren? Vor allem dann, wenn man doch noch gar nicht für eine Aufstellung ausgewählt ist? Wie geschieht die Auswahl? Kann es sein, dass sich mehrere Leute im Kreis der Gruppe gleichzeitig für die gleiche Rolle ausgewählt fühlen?

Mir kommt in Erinnerung, dass ich in einer Aufstellung das Gefühl hatte, dazuzugehören, und der Aufstellungsleiter stellte jemand anderen hinein. Sofort ließ das Gefühl, hinein zugehören, von mir ab. Dies könnte ein Indiz dafür sein, dass sich für eine bestimmte Rolle immer nur ein Mensch angesprochen fühlt.

### **Was passiert in einer Aufstellung?**

Es wird ein Feld geöffnet, das bisher nicht sichtbare Ereignisse, Personen oder nicht ausgedrückte Gefühle sichtbar

werden lässt. Mit der Öffnung entsteht ein Raum, der, bildlich gesprochen, so etwas wie ein Vakuum erzeugt. Der Aufstellungsleiter bestimmt mittels seiner Bewusstheit vermutlich den Grad der Öffnung des Feldes. Ebenso determiniert unbewusst der Klient das Feld.

### **Welche Aspekte gehören zu einer Aufstellung dazu?**

Der Ablauf wird bestimmt zum einen durch den Klienten, der einen gewissen Leidensdruck aufweist und diesen verringern möchte. Dazu gehört im üblichen Setting der Aufstellungsleiter, der sich bereit erklärt, den Klienten zu begleiten, und der sich öffnet für das, was geschehen will. Er vertraut sich dem Feld an, ähnlich wie das die sich zur Verfügung stellenden Repräsentanten tun. Die Aufstellung beginnt praktisch mit der Verabredung zwischen Aufstellungsleiter und Klient. Sobald der Kontakt aufgenommen ist, entsteht eine Ausrichtung, und es öffnet sich das Feld, welches vielleicht sogar schon vorher determiniert war. Jetzt zentriert die Leiterin oder der Leiter die Thematik. Welche Energie wird in dem Vorgespräch deutlich? Vielleicht fokussiert der Leiter ein scheinbar nebensächliches Detail. Er spürt der Energie nach, die im Dialog mit dem Klienten und in ihm selbst als repräsentierende Wahrnehmung auftaucht.

Ein Beispiel:

Während eine Klientin im Vorgespräch zu einer Aufstellung neben mir saß, fiel mir eine Hautveränderung an ihrem Arm auf. Ich fragte sie, was das dort am Arm sei, und sie sagte, dass sie das schon immer habe. Diese Klientin hatte bereits am Vortag eine Aufstellung erhalten und war damit nicht ganz zufrieden. Obwohl ich zuerst keine weitere Aufstellung anbieten wollte, blieb sie hartnäckig. Ich folgte dann nicht ihren Vorstellungen oder Erwartungen, sondern ich ließ mich auf das Feld ein und sagte zu ihr, sie solle jemanden für sich und für die Hautveränderung, diesen „Webfehler der Natur“, auswählen. In der Aufstellung wurde nach kurzer Zeit aus dem „Webfehler“ der Vater der Klientin, und ich stellte die Mutter dazu. Seltsamerweise hatte die Mutter einen guten Kontakt zum Vater. Der Vater und auch die Tochter<sup>4</sup> hatten aber keinen Kontakt zueinander. Nach einiger Zeit stellte ich eine neue, nur mir bekannte Rolle hinein, nämlich einen „tatsächlichen“ Vater. Und siehe da, zu diesem hatte die Tochter Kontakt und auch die Mutter. Die Klientin war mit dieser für sie sehr überraschenden Erkenntnis nach der Aufklärung sofort zufrieden. Es schien ihr einiges zu erklären. Drei Wochen nach der Aufstellung bekam ich eine Mail von der Klientin, in der sie mir schilderte, dass sie ihre Mutter gefragt habe, ob deren Mann wirklich ihr Vater sei. – Ein Gentest bewies: Er war nicht ihr Vater. Inzwischen hat die Tochter ihren leiblichen Vater, der übrigens den gleichen Beruf hat wie sie selbst, kennengelernt und fühlt sich wie in einem neuen Leben. Alles fing mit einem „Webfehler“ am Arm der Klientin an, der mir im Vorgespräch, als ich mich für das Feld öffnete, ins Auge fiel. Wieder zurück zum Aufstellungssetting.

Die Menschen in der Gruppe, die miterlebenden Zuschauer, öffnen sich ebenfalls für den entstehenden Prozess. Jeder Mensch der Gruppe wird unterschiedliche Erfahrungen machen und die Erfahrungen unterschiedlich empfinden und bewerten. Manch einer wird sich in Gedanken an eigene Erfahrungen erinnern fühlen. Ein anderer hat keine Gedanken dazu, erlebt aber körperliche Symptome. Eine Dritte sieht in der Klientin die eigene Mutter. So kann in den teilnehmenden Zuschauern eine unendliche Vielzahl an Bewertungen dieser Wahrnehmungen entstehen. Es gibt jedoch auch den freieren Menschen, der sich einfach offen dem stellt, was gerade entsteht, mit nur sehr geringen Wertungen oder Identifikationen, mit nur sehr hintergründigen eigenen Themen und Ängsten. Diesem Menschen wird viel mehr Freiheit innewohnen als anderen, die sich selbst in der Thematik wiederfinden. Manche erfahrenen Aufstellungsteilnehmer spüren in relativer Freiheit ein „Sich-hineingezogen-Fühlen“ und sprechen den Aufstellungsleiter an oder gehen, falls es erlaubt ist, selbstständig in die Aufstellung hinein. Möglicherweise sind bei diesen Menschen die Themen als Themen noch vorhanden, nicht aber als Problem. Es besteht dann also keine Identifikation mit dem Thema oder der Person. Bei sehr offenen Menschen ist es jedoch auch möglich, dass, sobald irgendeine Rolle zur Klärung der Aufstellung gebraucht wird, diese sich angesprochen fühlen.

### **Eine wundersame Erfahrung**

Bei den dann folgenden Beobachtungen stellte ich fest, dass diese Phänomene nicht nur in Aufstellungen auftauchen, sondern überall im Leben ständige Wegbegleiter sind – meistens jedoch unerkannt. Inzwischen habe ich eine ganze Sammlung von diesen Erfahrungen außerhalb des Aufstellungssettings.

Die früheste Aufstellung dieser Art, also außerhalb eines verabredeten Settings, erlebte ich im Frühjahr 1999. Die Mutter meines Sohnes und ich hatten uns im März aus der gemeinsamen Wohnung verabschiedet. Unsere Ehe war zu Ende, meine Familie war getrennt. Mein Sohn, Marcel, würde jetzt vorwiegend bei seiner Mutter aufwachsen. In dieser Zeit gehörte ich einer Tanzgruppe an, die sich zu einem Wochenendtreffen in der Rhön verabredet hatte. Wir saßen am ersten Morgen zusammen im Kreis des Tanzraumes auf Sitzkissen und schauten zu, wie der Leiter seine Vorbereitungen traf. 14 Leute im Kreis ruhten, schauten und lauschten zwei Kindern, die unbefangen in der Mitte spielten.

Ein Mädchen namens Rose-Marie, circa 16 Monate alt und ein fünf Jahre alter Junge liefen herum und spielten in und mit den Gegebenheiten des Raumes.

Ich schaute die Kleine an und spürte meine Trauer bezüglich Marcells, der etwas älter war als sie. Ich würde nicht mehr kontinuierlich erleben, wie er wächst, die Welt kennenlernt und sich ausprobert. Dazu kam mein Mitgefühl mir selbst und meiner eigenen frühen Kindheit gegenüber. So saß ich eine Weile und spürte einfach meine Trauer. Ich

wollte nichts anders haben – und ich war einfach traurig. Plötzlich, völlig unvermittelt das eigene Spiel unterbrechend, kam die kleine Rose-Marie zu mir. Sie kam ganz nah heran und nahm mich in den Arm, blieb vielleicht eine Minute lang und ging dann wieder zu ihrem Spiel über.

Bis zu dem Zeitpunkt kannten Rose-Marie und ich uns nicht. Wir hatten bisher keinerlei persönlichen Kontakt gehabt. Mit ihren Eltern war ich durch das Tanzen ein wenig vertraut, aber auch wir kannten uns erst seit ein paar Wochen aus den gemeinsamen Abenden.

Diese kleine Rose-Marie kam und nahm mich in den Arm und legte ihren Kopf an meine Brust. Sie ging wieder weg, spielte weiter, als sei nichts gewesen, und kam dann noch einmal und nahm mich in den Arm. Ich fasste sie kaum an. Die ganze Situation war für mich unbegreiflich, und ich war sehr achtsam, um die Kleine nicht einzuschränken. Sie ging wieder weg und spielte. Ich war tief berührt, fühlte mich gemeint, angesprochen, wie von einem Wunder, und mir kamen die Tränen. Alle anderen saßen im Kreis herum und schauten ebenfalls auf diese nicht zu verstehende Situation. Rose-Marie kam noch ein drittes Mal und legte ihren Kopf an meine Brust. Dann weinte ich so sehr, dass mir andere Teilnehmer ihre Hände auf den Rücken legten – und dann begann die Tanzsession.

Erst heute, circa zehn Jahre später, sehe ich in den Augen von Rose-Marie die Ferne, die Entrückung. Sie blickte mich damals gar nicht an. Sie folgte einfach einem Impuls, der sich ihr förmlich aufdrängte. Sie blickte einfach neben mich, als sie mich in den Arm nahm. Es war nicht persönlich, auch wenn ich es damals glaubte. Erst heute ordne ich diese Erfahrung dem „Sich-hineingezogen-Fühlen“ zu.

Auch in den nächsten Tagen in der Gruppe hatten wir keine besondere Nähe. Sie mochte mich wohl und ich sie, dennoch war der Abstand zwischen uns eher größer als zwischen ihr und manchen anderen Teilnehmern der Gruppe. Viel später sprach ich mit ihren Eltern darüber. Über diese Erfahrung hatten auch wir einen nahezu spirituellen Kontakt. Es musste nicht viel darüber gesprochen werden. Es war einfach ein Wunder für uns und ein Geschenk für mich. Lange habe ich nicht mehr an diese Geschichte gedacht. Doch jetzt, mit dem von mir zu beschreibenden Phänomen, taucht sie wieder auf.

Wahrscheinlich füllte sie eine Lücke, die sich in meinem Feld öffnete. Es gab eine Freistelle, die nicht besetzt war. Diese Freistelle hatte anscheinend eine eigene Energie, vielleicht eine potenzielle Energie für den Ausgleich von etwas Unausgeglichenem, eine Determinierung des Raumes, der sich dieses kleine Mädchen arglos und sicherlich völlig unbewusst zur Verfügung stellte.

### **Welche Kräfte wirken auf die Menschen innerhalb des Feldes ein?**

Wenn ich noch einmal die Situation mit der kleinen Rose-Marie anschau, stelle ich fest, dass ich durchaus so etwas wie Liebe empfand. Vielleicht sogar zu der Kleinen, ganz sicher jedoch zu meinem Sohn Marcel, den sie vermutlich

vertrat, ohne es zu wissen. Aber mein Sohn war nicht ausgegrenzt aus der Familie. War ich ausgegrenzt? Oder ging es nur um meine ausgegrenzten Emotionen?

Eine starke emotionale Ladung war in mir, als die Kleine sich berufen fühlte, mich in den Arm zu nehmen. Reicht eine starke emotionale Ladung in einem Menschen aus, um andere für sich einzunehmen? Oder kommen noch andere Voraussetzungen dazu? Rose-Marie hatte sicherlich keine innere Abwehr; sie war nicht in Gedanken, die eine Barriere hätten aufbauen können. Sie spielte ja vorher im besten Sinne gedankenverloren. Sie war ganz und gar im Augenblick, man könnte sagen, sie war ganz und gar in der Entscheidungphase des Augenblicks präsent.

Das ist etwas, was Kinder natürlicherweise oft (noch) erleben können.

### Wie entsteht dieses offene Feld?

Wirkt es nur in einer Aufstellung? Oder ist es möglich, dass wir uns ständig in diesem Feld bewegen, ohne es zu merken? Kann es sein, dass wir in einer Aufstellung einfach nur offener für die Wahrnehmung sind? Dass wir bereiter sind, unseren Bedenken, die sich sonst über die eigentlichen Impulse legen, nicht zu folgen?

Ich vermute, dass wir unser Leben lang in diesen Feldern leben. Beispiele dazu haben wir in diesen Ausführungen gesehen. Im Rahmen des Aufstellungssettings sind wir allerdings offener, diese Phänomene zuzulassen. Die Verantwortung für die Situation müssen wir als einfacher Teilnehmer der Gruppe nicht übernehmen. Die Aufstellungsleiterin oder der Aufstellungsleiter wird schon dafür sorgen, dass nichts „schief“läuft. Oft haben wir erstmals in diesem Rahmen die Möglichkeit, genau zu spüren, innezuhalten, wach und berührbar dem zu lauschen, was jetzt gerade durch uns sichtbar werden will.

Tatsächlich ist es so, dass man bisher in unserem Kulturkreis nie in so großem Maße Menschen zugetraut hat, eine stimmige Intuition zu haben. Erst die Aufstellungsarbeit zeigt, wie Intuition zu einem, man könnte fast sagen, Massenphänomen wurde. Dazu kommt, dass man dieser Intuition gleichzeitig auch noch vertraut. Denn das tut der Aufstellungsleiter in einer Aufstellung. Er vertraut (mehr oder weniger) den Repräsentanten in deren Wahrnehmung.

Am deutlichsten wird dieses vielleicht in den „Bewegungen der Seele“. Bei dieser Art der Aufstellungen dürfen sich die Menschen sehr weitgehend eigenständig bewegen, Aussagen machen, Widerstände und andere Gefühle ausdrücken und Beziehungen deutlich machen. Sie tun dieses aus dem inneren Gespür heraus. Sie bewegen sich in dem Feld, welches wahrscheinlich generell durch ein Ungleichgewicht entsteht, das nach Ausgleich strebt. Vermutlich ausgelöst durch den Klienten und fokussiert durch den Aufstellungsleiter. Es könnte eine starke Energie sein, die versucht, Unrecht auszugleichen. Dabei geht es vielleicht nicht wirklich um Unrecht, sondern eher um die Wiederherstellung des einfachen Flusses des Lebens. Die Lücke oder das offene Feld repräsentiert wahrscheinlich weniger eine Person als

eine Emotion, die nicht gelebt wurde, obwohl sie doch in der Ursprungssituation sehr präsent war. Die Emotion wurde vermutlich aufgrund von übergeordneten gesellschaftlichen Regeln und Normen nicht ausgedrückt. Es kann sich hierbei um Konventionen handeln, die gegen das natürliche Erleben und in gewisser Weise Ausleben der Gefühle gerichtet waren. Starke Gefühle wie Hilflosigkeit, große Trauer, Wut, Ausgeschlossenheit, Verlust, Liebe, Enttäuschung, Ungerechtigkeit wurden in der Familie und häufig natürlich auch in dem gesellschaftlichen Kontext nicht erlaubt. Diese Gefühle scheinen jedoch ein sehr starkes Feld zu erzeugen, das, wenn sie nicht ausgelebt werden, trotzdem weiter erhalten bleibt und sogar an die Nachkommen vererbt wird. Es wird so lange weitervererbt, bis jemand diese Gefühle ernst nimmt und sie auslebt oder sie zumindest sichtbar werden lässt. Dazu gehört die Einbeziehung der früher ausgestoßenen Person. Es könnte aber sein, dass die Person dazu gar nicht primär wichtig ist, sondern nur der Ausdruck des Gefühls. In der Aufstellung entstehen die Gefühle oft erst, wenn die Person sichtbar wird, also mit hineingenommen wird.

### Bin ich jetzt Teil des Feldes?

Wie aus den Beispielen ersichtlich wird, ist es gar nicht so etwas Besonderes, sich in eine Situation hineingezogen zu fühlen. Schwieriger ist es, sich dessen bewusst zu sein.

Wenn wir in tatsächliche Familien- oder Systemaufstellungen hinein gezogen werden, also das Gefühl haben, wir gehören jetzt als Stellvertreter in die Aufstellung hinein, können wir dieses Gefühl relativ leicht zuordnen.

Wenn das Gleiche in normalen Alltagssituationen geschieht, sind wir meistens nicht in der Lage zu erkennen, dass es sich um dasselbe Phänomen handeln könnte. Wir nehmen die Gefühle, die wir gegen jemanden richten, oder auch die Zuneigung ernst und glauben, sie seien unsere eigenen Gefühle und Empfindungen. In gewisser Hinsicht ist das vielleicht so. Die Variante, dass wir jemand anderem zur Verfügung stehen oder er uns und damit ein uns anhaftendes offenes Feld besetzt, ist mindestens genauso wahrscheinlich.

Die Herausforderung liegt sicherlich darin, zu erkennen, dass wir uns relativ unbewusst Feldern anderer zur Verfügung stellen, um dann darin immer mehr Bewusstheit zu erlangen.

### Eine innere Annäherung an das Thema

In einer eigenen meditativen Auseinandersetzung mit dem Thema kamen mir folgende Antworten in den Sinn: „Derjenige, der sich in eine Aufstellung hineingezogen fühlt, hat in diesem Moment und in diesem Zusammenhang die größte Wachstumschance zu bestehen. Er stellt sich dem gesamten Feld zur Verfügung, denn Seelen wollen einander im Wachstum unterstützen. Und das gilt auch in alltäglichen Situationen.“

So wie ich diese Eingabe verstehe, bedeutet sie, dass jeder an einer Situation beteiligte Mensch jederzeit die für ihn angemessene Wachstums herausforderung präsentiert bekommt. Und wahrscheinlich kann er sie nicht einmal ablehnen, und doch trägt er die Konsequenzen. Annehmen dagegen kann er sie schon und den nächsten Schritt in Richtung tieferer Bewusstheit<sup>5</sup> machen. Die meisten Herausforderungen dieser Art gehen wahrscheinlich unbenutzt an uns vorüber. Es scheint so, dass eine innere Offenheit für das Erfahren des jetzt entstehenden Augenblicks eine wesentliche Voraussetzung dafür ist. Mit Offenheit meine ich, dass ich bewusst oder unbewusst bereit bin zu spüren, was in diesem Augenblick zu spüren ist. Dass ich nicht mit irgendetwas anderem im Innern beschäftigt bin, was mich von der Wahrnehmung des jetzigen Augenblicks und damit von dem offenen Feld fernhält. Die Vermutung liegt nahe, dass, wenn ich mich mit eigenen Themen beschäftige oder mit Sorgen im Hinblick auf die Zukunft, ich deutlich weniger bereit bin, mich in ein Feld hineinziehen zu lassen. Oder unbewusst in eines, das genau diese Ängste bereithält und bestätigt.

### „Aufstellungen“ ohne entsprechendes Setting

Meine Partnerin und ich sehen uns meist nur an Wochenenden, und ich bat sie darum, in Zukunft mit mir per Skype<sup>6</sup> zu telefonieren. Dazu hatte ich ihr eine Webcam gekauft und das Programm auf ihrem PC installiert, doch es kam nicht dazu, dass wir es nutzten. Ich drängte sie ein wenig. Sie wurde ärgerlich über diese moderne Art der Kommunikation. So was brauche man doch nicht. Irgendwann sagte sie, dass sie es eigentlich gar nicht wolle. Sie fühle sich von dieser „komischen Kamera“ so beobachtet. Es tue ihr nicht gut. Wir sollten weiter auf die herkömmliche Art telefonieren. Ich fragte nach, ob ich ihr oder sie mir zur Verfügung stünde. Und wie es sich anfühle, den Gedanken zuzulassen, von der Kamera beobachtet zu werden. Während sie dieses Gefühl wirklich zuließ, stieg in ihr das Bild auf, durch das Periskop eines U-Bootes beobachtet zu werden. Sie beschrieb ein Gefühl von Verlassenwerden. – Und nach einer Pause eröffnete sich ihr gedanklich wie emotional die Geschichte ihrer Urgroßmutter, die, wie sie gehört hatte, von ihrer Familie bei der Flucht im Winter 1945 mit dem U-Boot von Königsberg aus verlassen wurde. Sie wollte nicht mitfahren. Nur noch ein Periskop des U-Bootes schaute aus dem Wasser und beobachtete die Frau beim Verlassen des Königsberger Hafens. Nachdem der Schmerz über dieses tatsächliche (damalige) Verlassenwerden Ausdruck gefunden hatte, wir im Sinne von Familienaufstellungen die Gefühle des Verlassens und des Verlassenwerdens gewürdigt hatten, war das Skypen mit Kamera etwas, worauf wir uns beide freuen konnten. Bis heute ist dieses Gefühl von Beobachtetsein nicht mehr aufgetaucht.

### Weiterführende Gedanken

Für mich selbst ist die Aufstellungsarbeit ein wunderbares Werkzeug<sup>7</sup>, ich arbeite sehr gern damit und halte sie für eine unglaublich bedeutende Entdeckung. Und die Entdeckungsreise geht weiter – auch in den Alltag hinein. Dort stehen sich in emotional stark aufgeladenen Beziehungen Menschen für die Klärung von ungelösten Konflikten ihrer jeweiligen Herkunftsfamilien<sup>8</sup> gegenseitig zur Verfügung, ohne es zu merken. Menschen treten unbewusst in Rollen eines anderen Systems ein. Das zeigen uns Familienaufstellungen immer wieder sehr deutlich. Und in jeder längeren Beziehung treten genau die „passenden“ oder „nützlichen“ Auseinandersetzungen auf – und warten auf einen neuen Umgang damit, auf eine Lösung der alten Verstrickungen.

Wenn wir es für möglich halten, dass unsere Partnerin<sup>9</sup>, die jetzt gerade sauer auf uns ist, gar nicht uns persönlich meint, sondern unbewusst zum Beispiel für eine Großmutter steht, die von ihrem Bruder misshandelt wurde, dann gibt es für uns ganz andere Möglichkeiten mit der Situation umzugehen, als uns verletzt oder schuldig zu fühlen. Unsere übliche Reaktion, aus der Identifikation heraus, ist: „Was du schon wieder willst? Ich habe das doch ganz anders gemeint! Du machst das doch selbst so!“ Und sie reagiert noch stärker mit Angriff oder Rückzug, „sorgt“ vielleicht dafür, dass wir uns schuldig fühlen.

Eine Alternative für eine Reaktion in einer verletzenden Situation könnte sein: „Du, ich halte es für möglich, dass ich jetzt nicht wirklich Dich meine. Kann es sein, dass du mir in einer Rolle zur Verfügung stehst – oder ich dir? Lass uns doch schauen, ob uns etwas dazu einfällt!“ Wenn unsere Partnerin sich darauf einlässt, sind wir aus der Verstrickung heraus. Dann können wir vielleicht auf einer tieferen Ebene schauen, woher die Verletzung wirklich kommt und jeder schaut bei sich selbst, was er selbst dazu beigetragen haben könnte. Auch die eigene Geschichte, ob bewusst oder unbewusst, spielt immer eine Rolle. Wenn wir es schaffen, die Verantwortung für unseren Ärger zu uns selbst zurückzunehmen, erleben wir sofort eine Öffnung beim anderen für tiefere Begegnung.

Was im Rahmen von Familienaufstellungen den Repräsentanten in der Regel sehr leicht fällt, nämlich gleich wieder aus der Rolle rauszutreten, der man sich zur Verfügung gestellt hatte, können wir auch zu Hause üben. Hilfreich ist an dieser Stelle natürlich, wenn beide sich dieser Betrachtung und Herangehensweise schon vorher geöffnet haben und nicht erst, wenn schon Ärger gegen den anderen aufgetaucht ist. Aber auch dann funktioniert diese Haltung. Wir können sie jetzt ebenso für uns allein einnehmen, solange wir mit dem Partner in Kontakt bleiben. Günstigerweise mit einer inneren offenen Haltung, die nicht fordert oder verurteilt.

Diese Gedanken führen mich zu der Betrachtung, dass, wenn wir „ausgesucht“ werden, sei es für Ärger oder zum Verlieben, wir möglicherweise einen freien unbesetzten Platz zur Verfügung stellen, auf den reagiert wird oder

umgekehrt. Wir reagieren auf einen Trigger, auf ein unbesetztes Energiefeld, das unbewusst von jemand anderem ausgesandt oder angeboten wurde. Und in jeder längeren Beziehung treten genau die „passenden“ Auseinandersetzungen auf. Wir können uns an dieser Stelle fragen, weshalb das Phänomen der repräsentierenden Wahrnehmung, also das wichtigste Mittel der Aufstellungsarbeit, ausschließlich in einem dafür definierten Raum stattfinden soll? Das, was im Alltag unbewusst verläuft, bekommt durch die Absicht in einer angestrebten Aufstellung Bewusstheit. Oft wechselt auch innerhalb dieses Settings die Rolle von allein. Das heißt, der Aufsteller oder der Stellvertreter hat darüber keine Kontrolle. Der erfahrene Aufstellungsbegleiter wird diesen Wechsel jedoch für den Prozess nutzen.

Aufstellungen im Alltag, auch wenn wir sie dann nicht so nennen können, entstehen von allein, treten also ohne ein entsprechendes Setting auf. Die gute Nachricht ist: Wir können Konflikte auch im Alltag erlösend erleben, wenn wir uns dafür öffnen – und einen Schritt aus der Identifizierung mit der Anschuldigung oder aus der selbst gefühlten Schuld heraustreten. Können wir uns das vorstellen? – Dann können wir auch damit arbeiten!



**Peter Hellwig**, seit 1997 Gestalttherapeut, (Heilpraktiker für Psychotherapie), arbeitet als Familien- und Organisationsaufsteller. Außerdem bietet er Seminare und Jahresgruppen zur Erweiterung der Wahrnehmung und Kommunikation in Beziehungen an. Weitere Arbeitsbereiche in seiner Praxis in Göttingen sind Einzel- und Paartherapie, Fortbildung, Coaching und Supervision. Themen wie Arbeitsfindung, Wertschätzung am Arbeitsplatz sowie eine an Ressourcen orientierte Wirtschaft

sind für ihn sehr wichtig. Gleichzeitig erforscht er die Spiritualität in der Aufstellungsarbeit, angelehnt an Ken Wilber, Eckhart Tolle, Otto Scharmer, Wilfried Nelles u. a.

[www.hellerweg.de](http://www.hellerweg.de)

#### Anmerkungen

- <sup>1</sup> Manchmal nach Rupert Sheldrake „morphologisches Feld“, „morphisches Feld“ oder „morphogenetisches Feld“ genannt.
- <sup>2</sup> Es war in solchen Fällen in der Gruppe gestattet, dass man eigenverantwortlich hineingeht, ohne zu fragen.
- <sup>3</sup> Namen teilweise geändert.
- <sup>4</sup> Alle vertreten durch Stellvertreter.
- <sup>5</sup> Ich gehe an dieser Stelle von einer Philosophie des stetigen Bewusstseinswachstums bei jedem Menschen aus. Wir leben in dieser Welt, um von einer Wachstumsschwelle in die nächste hineinzuwachsen. Siehe auch „Das Leben hat keinen Rückwärtsgang“ von Wilfried Nelles oder „Ganzheitlich handeln“ oder „Eine kurze Geschichte des Kosmos“ von Ken Wilber.
- <sup>6</sup> Skype ist ein kostenloses Bildtelefon per Internet.
- <sup>7</sup> Und ich glaube, dass wir gesellschaftlich bisher einen Bruchteil des Potenzials der Aufstellungsarbeit nutzen und dass sie zukünftig in wesentlich größerem Umfang Einzug in sehr viele Bereiche des täglichen Lebens halten wird.
- <sup>8</sup> Ebenso kann es sich um Erlebnisse aus der eigenen Biografie handeln.
- <sup>9</sup> Ich wähle oft nur die männliche Form, gleichzeitig ist jedoch immer auch die weibliche Form mit einbezogen und umgekehrt.