



# Über den Umgang mit Gefühlen

Einführung in Prämissen der Aufstellungsarbeit

Viele Menschen, die den Wunsch haben ihre Familie aufzustellen, möchten auf diese Weise bestimmte schwere Gefühle oder Symptome loswerden – sehr oft sagen sie das auch. Dabei sind sie, während sie diesen Gefühlen entfliehen, mitunter zu Handlungen gedrängt, durch die sie ihr Leben deformieren (z.B. Angst vor Kontakten – lieber Kontakt vermeiden).

Wir können verschiedene Arten von Gefühlen unterscheiden:

## **1. Primäre Gefühle:**

Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit, Sicherheit bei der Mutter etc.  
Das sind all die Gefühle, zu denen ein Säugling fähig ist.

## **2. Sekundäre Gefühle:**

Wenn eines der Primärgefühle nicht oder nicht vollständig befriedigt wird, gibt es Antwortgefühle wie: Ärger, Angst, Neid, Eifersucht, bei Babys, die Hunger und Durst haben auch Todesangst.

Es handelt sich um all jene Gefühle, mit denen Kinder und später Erwachsene auf den Schmerz der Versagung (des Nein!) in Beziehungen reagieren.

## **3. Tertiäre, oder aus dem System übernommene Gefühle**

Sie haben nichts mit dem Klienten selbst zu tun, sie gehören zu den Eltern oder zum Leben des Menschen, mit dem der Klient identifiziert ist. (wir sagen auch: mit dem er eine schicksalhafte Beziehung hat)

Diese Gefühle erkennt man daran, dass sie immer wiederkehren, sooft man sie auch fühlt.

Darüber hinaus schwächen sie den Klienten (z.B. nicht enden wollende Tränen). Die Anerkennung des Schicksals von Vater/Mutter oder des Menschen, mit dem der Klient schicksalhaft in Beziehung steht bringt in der systemischen Arbeit oft die Wende.

Kinder übernehmen das Leid/oder andere Lebensgefühle in blinder Bindungsliebe. Sie haben keinen Abstand zu den Leidenden, Vergessenen, Verachteten, mit denen sie schicksalhaft verbunden sind. Manchmal kennen

sie diese Personen nicht ein mal. (tot geborene Kinder, Menschen aus früheren Generationen, Ausgeschlossene)

**In der Aufstellungsarbeit erkennen wir, wie viele unserer Gefühle übernommen sind, nicht zu uns gehören, uns schwächen.<sup>1</sup>**



#### 4. Meta-Gefühle / All-Eins-Gefühle: Es sind spirituelle Erfahrungen.

Bert Hellinger erkannte, wie häufig Menschen mit übernommenen Gefühlen belastet sind, die nicht aus ihrem Leben stammen und somit ihre Entwicklung nicht fördern. Im Familienstellen werden die Klienten dazu ermuntert, schwere Schicksale anderer Familienangehöriger zu achten. Jetzt sehen sie, zu wem ein Gefühl gehört, belassen es bei dieser Person, und nehmen dann ihren eigenen angemessenen Platz ein. Diese Anerkennung des Schicksals der Eltern oder anderer Angehöriger ermöglicht es ihnen, **als Kinder vor ihren Eltern zu stehen**, deren Kraft und Segen zu nehmen. Das stärkt sie und lässt sie erwachsen werden. Dasselbe gilt für schicksalhafte Bindungen. Wenn die Achtung, das heilende Erinnern an den frühen Tod eines Onkels zum Beispiel gelingt, dann geben uns die Toten Kraft und Lebensmut, auch wenn wir sie nicht kannten.

Wir können bei jedem schweren Gefühl überprüfen, ob es zu uns gehört oder nicht, indem wir uns fragen: stärkt es mich, oder schwächt es mich? **Schwächende Gefühle sind übernommene Gefühle** und wiederholen sich. Stärkende Gefühle gehören zum eigenen Leben. Wenn wir sie fühlen, entwickeln wir uns weiter. Sie nehmen ein Ende.

Wie kommt es zu „Verstrickungen“, schicksalhaften Bindungen und den entsprechenden übernommenen Gefühlen?

Die Bindungsliebe, Hellinger nennt sie auch die Familienseele, ist das alles bewegende Prinzip. Innerhalb dieser Liebe sind wir stets aufgehoben, jedoch jederzeit geneigt, Gefühle zu übernehmen, wenn sie noch nicht bewältigt sind wird das System es verlangen oder zum Ausgleich benötigen. Ein Kind kann sich dagegen nicht wehren und es wird es auch nicht tun. In der Verstrickung erlebt es Sicherheit und Schutz durch die Familie und meint, dass alles so seine Richtigkeit habe. Ein Kind erkennt rasch, welche Geheimnisse zu wahren sind, worüber nicht gesprochen wird, es mischt sich in die Beziehung der Eltern ein, es trauert unbewusst für andere. In der Aufstellungsarbeit erleben wir mitunter, dass Erwachsene vor Stellvertretern ihrer Eltern stehen und nicht darauf verzichten möchten, deren Last in Liebe zu tragen. Das müssen wir achten!

Falls die Anerkennung des elterlichen Schicksals gelingt, und damit auch die innere Zurücknahme des Kindes auf den ihm gemäßen Kinderplatz, gelangen Klienten oft in primäre Gefühle mit ihren Eltern, Geborgenheit, Wärme, vollkommene Zufriedenheit. Sie erleben dann all ihre jahrelang vorhandenen sekundären Gefühle wie Ärger, Wut, Verachtung den Eltern gegenüber nicht mehr.

Diese Gefühle können sich später wieder einstellen, sie sollen ernst genommen werden, wenn es um etwas geht, was der Klient mit den Eltern selbst erlebte. Die dafür erforderlichen Arbeiten sind Inhalt der Einzeltherapie.<sup>2</sup>



Es gehört zum guten Stil des Aufstellers, darauf aufmerksam zu machen und nicht so zu tun, als wäre mit der Aufstellung die gesamte psychologische Arbeit beendet. Hier liegt wohl die größte Unschärfe in der Aufstellungsarbeit, weil mitunter der Eindruck entsteht, man könne in einem Wochenende alles erledigen.

In der Aufstellungsarbeit setzt der Klient eine eindeutige Rangordnung der Werte: Als oberster Wert gilt die Achtung vor dem Leben an sich und somit der Dank an die Eltern, die uns gezeugt und geboren haben. Dies ist nicht immer möglich, weil Menschen sich zu sehr von ihren Eltern gepeinigt oder gedemütigt sehen. Das Miterleben dieser Urgefühle der Liebe in anderen Aufstellungen gibt Teilnehmern jedoch immer wieder den Mut, ihre Werte neu zu überdenken. Bei Identifizierung mit einem anderen Familienmitglied hilft die Lösung durch Anerkennen des fremden Schicksals, um nur mehr Kind zu sein vor den Eltern.

Vorgehensweise in der Familienaufstellung:

Ansatz: Sich wiederholende Gefühle von Trauer, Abneigung etc. weisen auf eine Verstrickung hin, verhelfen jedoch zu keiner weiteren Lösung.

Weg:

- a) der Aufsteller erkennt im aufgestellten Bild und in den sich wandelnden Aussagen der Protagonisten die Verstrickung;
- b) er weiß, dass die Wiederholung dieser daraus resultierenden Gefühle zu keiner Lösung führen;
- c) die systemische Recherche bringt Erkenntnisse, zu wem diese Gefühle gehören,
- d) die ausgeschlossene/nicht betrauerte Person wird aufgestellt; das bringt sehr oft unmittelbare Erleichterung;
- e) Der Aufsteller zeigt dem Klienten, was er/sie aus Liebe tut und schlägt eine neue Haltung vor, in der er/sie die Ausgeschlossene (tot geborene, ermordete Person) mit einbezieht, anerkennt und sich aus dem Konflikt löst (Anerkennen was ist)
- f) die Erkenntnis, dass das System Familie in seinem Ausgleichsbedürfnis stärker ist als der Wille des Individuums, gibt dem Aufsteller die Sicherheit im Vorgehen. Man könnte sagen: zu Gunsten der seelischen Wahrheit zeigt und hilft er dem Klienten entlang der Abwehr bis zum Kern der Wahrheit zu gelangen, wo er liebt, sich hingibt und dann von den Eltern nimmt.

Es ist eine **furchtlose Wanderbegleitung** durch das Land der Abwehr, des Zorns und des Leids und zeigt dem Klienten unnachgiebig, nicht an den Gefühlen anzuhaften und sich dem Eigentlichen, nämlich der Stellung des liebenden Kindes vor seinen Eltern zuzuwenden und die Kraft, die aus dieser Liebe kommt wieder zu spüren.<sup>3</sup>



## Welche Möglichkeiten haben Menschen, mit Gefühlen umzugehen?

Bisher sind mir drei Arten des Umgangs mit Gefühlen bewusst:

1. Ein Gefühl – oder ein Gemisch von Gefühlen zu fühlen. Gefühle sind starke körperliche Zustände. Es verlangt Mut und eine absolute Entschlossenheit, diesen Zustand durchzustehen, bis er beendet ist, ohne nach Abhilfe zu suchen. Dies ist meiner Meinung nach der angemessenste Umgang. (Verzicht auf Schreien, Schlagen, Türen schmeißen etc.)

**Fühlen heißt: Sich dem Gefühl und allen damit verbundenen körperlichen Zuständen zu stellen, durchatmen bis Körper und Geist sich entspannen und beruhigen. Erst wenn die Erregung abgeklungen ist sind wir wieder real und handlungsfähig.**

Ein Gefühl kompromisslos zu fühlen dauert erfahrungsgemäß 20-30 Minuten.

2. Ein Gefühl oder Gefühlsgemisch im Entstehen in Handlung umzusetzen – wir sagen: **das Gefühl agieren**. Dabei kann man mitunter nichts darüber aussagen, ob das gut oder schlecht ist. Einsamkeitsgefühle zum Beispiel können agiert werden, indem wir viel arbeiten. Das Ergebnis kann vom Erfolg im Arbeitsleben her gesehen durchaus positiv sein. Das Einsamkeitsgefühl dient als Motor für die Arbeit und der Mensch fühlt sich in Zukunft zunehmend darauf angewiesen. Es entsteht unbewusst ein notwendigerweise gekoppeltes Gefüge: Arbeit/Einsamkeit. Kontakte mit dem Partner/der Partnerin, den eigenen Kindern, Freunden werden verringert, der Regelkreis schließt sich. Manche Menschen haben in frühkindlichen Zeiten lebensbedrohliche Erfahrungen gemacht. Todesängste können die Folge sein, die sich bis ins Erwachsenenalter hinein bei Stresssituationen einstellen und zu lebensbedrohlichen Krankheiten werden. Von „Agieren“ sprechen wir aber auch, wenn wir zum Beispiel schreien, schlagen, Türen knallen oder lange Streitgespräche führen. All das verhindert nur das Fühlen des dahinter liegenden Gefühls (Wut, Ärger, Einsamkeit) – genauer der Angst vor Versagung von Hinwendung, Anerkennung oder Wärme).<sup>4</sup>



3. Ein **Gefühl verdrängen**:

Die Grenzen zwischen Agieren und Verdrängen sind fließend. Ich beziehe mich dabei auf Gefühle und Gefühlsgemische aus sehr frühen Erfahrungen – frühkindliche Störungen, die im Erwachsenenleben als solche gar nicht mehr zu Tage treten (ich hatte nie Wut als Kind und jetzt kenne ich sie auch nicht), aber eine charakterliche Panzerung hinterlassen, die im Nahkontakt deutlich wird. Die Fähigkeit Gefühle abzuwehren und zu erdrängen sind im kindlichen Leben sehr oft nötig, eine Überlebenshilfe. Im Erwachsenenleben empfinden wir die Abwehr oft als Panzerung die uns für bestimmte Situationen unempfindlich gemacht hat und uns am Fühlen hindert.

**Verdrängung erfordert viel Lebenskraft!**

**Nach Aufstellungen erleben viele Menschen ein bisher ungeahntes Kräftepotenzial.  
Fühlen setzt Lebenskräfte frei!<sup>5</sup>**