

WAS HAT FAMILIENSTELLEN MIT DEM AUFWACHEN ZU TUN?

BEWEGUNG AUS DER STILLE

Viele haben sicherlich schon als Teilnehmer oder Stellvertreter einer Familienaufstellung erfahren, welch tiefe Kraft des Ausgesöhnt-Seins aus dieser Arbeit erwachsen kann. Ist diese Arbeit getragen von der Hingabe an die Stille, an die Liebe und an das Leben, bekommt sie eine besondere Kraft und berührende Dynamik.

Entwicklung des Familienstellens

Das Familienstellen hat sich, insbesondere durch die Hinzunahme der spirituellen Dimension, zu einem wunderbaren Werkzeug entwickelt. Es wird heute ganz anders angewandt als in den achtziger Jahren. Es lassen sich Verstrickungen mit der eigenen Familie und früheren Generationen ebenso loslösen wie innerpsychische Konflikte und Krankheiten, die sich auch in der Einzelarbeit teilweise nicht verändern lassen. Der jetzt 90-jährige Hellinger hat, aktuell mit seiner Frau Sophie, die Entwicklung von einer „Bewegung der Seele“ hin zu einer „Bewegung des Geistes“ weiter entwickelt. Wenn die Aufstellungsarbeit in einer Gemeinschaft von Menschen stattfindet, die auf der Suche nach der Wahrheit sind, bekommt sie besondere Kraft.

Was ist Aufwachen?

Während in vielen alten Traditionen noch davon ausgegangen wurde, dass es für das Erwachen unendlicher Leben bedarf, so wissen wir heute, dass alleine der bedingungslose Wunsch nach Freiheit dazu führen kann. (Jaxon-Bear, Meyer) Immer wieder geschieht es spontan. Was aber, wenn du diese tiefe Sehnsucht nach Freiheit verspürst, aber dein alltägliches Leben dem immer wieder im Weg zu sein scheint. Wenn du die Stille in Gegenwart eines Lehrers erlebst, aber zu

Hause scheint sie wieder zu verschwinden. Was, wenn du dich auf dem inneren Pfad fortgeschritten fühlst, dann aber, in der Begegnung mit der Familie, dich vollkommen in alten Mustern wiederfindest?

Was braucht es, wenn es nicht von alleine geschieht?

Es gibt auf allen mystischen Wegen eine wesentliche gemeinsame Aussage, was dafür nötig ist:

Annehmen, was ist.

(Samarpan, Tolle, Meyer, Gangaji...alle)

Gewahrsein, Leere und Liebe kann ich nur erfahren, wenn ich im Augenblick gegenwärtig bin. Um im Augenblick gegenwärtig zu sein, muss ich mit der Vergangenheit und der Zukunft im Frieden sein. Dabei ist der Blick auf die Vergangenheit der Schlüssel: ich kann die Geschichte nicht loslassen, weil die verborgene unterbewusste Hoffnung besteht, es müsse noch eine Wiedergutmachung erfolgen für all das, was im Leben schrecklich war. Dieser Kampf raubt dir deine Lebendigkeit. Wenn ich in der Aufstellung erlebe, dass die Bewegungen, die sich zeigen, aus sich selbst heraus entstehen, aus der Sehnsucht der Liebe nach sich selbst, kann ich mich dem erfahrbaren Strom des Lebens anvertrauen. Das ist Hingabe an das Leben. Mit der zunehmenden Ordnung der Liebe, fließt das Wasser wieder von der Quelle zum

Meer. Du bist mit allem verbunden und findest dein Platz. Ohne dass du irgendetwas von dem, was geschehen wäre verleugnen musst.

Was steht dem im Wege?

Wie also sollen annehmen und gegenwärtig sein funktionieren? Hadern, besonders mit dem was schon längst passiert ist, ist eine Form der Verleugnung, des Ausweichens. In einer Aufstellung direkt zu erfahren, was sich gerade zeigt, ist unausweichlich. Den Tatsachen ins Auge zu sehen erfordert die dazugehörigen Gefühle zu fühlen. Alle Gefühle: den Schmerz des Kindes das du warst, deinen aktuellen Schmerz, den Schmerz der Eltern, den Schmerz der Großeltern und den Schmerz der ganzen Welt.

Viele meiner Teilnehmenden sind mit Christian Meyer vertraut, mit unserer Art der Arbeit, sodass sie in der Lage sind, Gefühle vollständig zu fühlen und „durchzulassen“. In diesem Feld von Annahme kann sich viel zeigen, was vorher versteckt werden musste. „Familiengeheimnisse“ und Tabus lüften ihre Schleier indem wir sie willkommen heißen ohne ihnen nachzuspionieren. Wir können auch emotionale Tabus lösen: Wut, Freude und Ekstase werden erfahrbare, somit geschieht ein „offen werden“ für die Glückseligkeit. Dabei wird der Schmerz als unpersönlich, genauer gesagt als überpersönlich erfahren. Das ist in den



FOTO: Privat

Aufstellungen offensichtlich und macht es dir auch im Alltag leichter, alle Gefühle willkommen zu heißen. Wenn all diese Gefühle gefühlt sind, kannst du innerlich sagen: „Es ist vorbei. Und wie schlimm es auch war, etwas in mir ist heil geblieben, vollständig und von alledem unberührt.“ Diese Offenheit für alles Fühlen ist das Ende des Leidens und der Beginn von Freiheit.

Das unmittelbare Erleben von Opfer und Täter in der Aufstellung verwandelt unser „Wissen“ über diese Dinge in eine tiefgreifende Erfahrung, die dir die Kraft gibt, eigene Verantwortung zu tragen und erwachsen zu werden. Mit dem Baum der Erkenntnis verlieren wir unsere kindliche Unschuld. Die Frage, wer „böse“ Taten richtet, muss dabei offen bleiben; auch die Definition von „böse“. Das Kind ist entlastet, wenn es diese Funktion aufgeben darf. Alle Kinder sind gut und ihre Eltern auch. Die fehlgeleitete Liebe des kleinen Kindes zu seinen Vorfahren ist oft ein großes Hindernis beim Aufwachen. Sie bringt eine Loyalität mit sich, die das Kind bereit

sein lässt, auf das eigene Leben zu verzichten. Diese Liebe darf in ihre ursprüngliche lebensbejahende Form zurückfinden. Die Position des Beobachters einzunehmen (Zen), wie wir es in vielen spirituellen Anweisungen finden, bekommt hier eine weitreichendere Bedeutung: Mitgefühl mit allen Beteiligten zu haben. Mit jedem, so wie er ist.

Die Arbeit ermöglicht es, die volle Kraft des ausgesöhnt-Seins zutiefst auszuschöpfen. Das Hadern darf zur Ruhe kommen, die gemeinsame Zeit ist getragen von Hingabe an die Stille, an die Liebe und an das Leben. So entsteht eine spiralförmige Bewegung des sich gegenseitigen Unterstützens der Aufstellungsarbeit und des Aufwachens: „Bewegung aus der Stille“

Was ist das besondere an der Bewegung aus der Stille?

Wenn die Bewegung aus der Stille heraus entsteht, zeigt sich, dass diese Bewegung eine *Bewegung* zur Ganzheit hin ist. Jeder bekommt seinen angemessenen Platz im Familiensystem. Das ist sowohl

demütigend als auch entlastend. Ich erfahre was „verbunden sein mit allem“ ist. Wenn ich einen guten Platz im Leben habe, dann kann ich aus diesem Gefühl der Ganzheit heraus erstaunlicherweise leichter das ganze Ego loslassen. Die Bewegung ist eine *Bewegung* zur Liebe hin. Die Liebe, die da ist darf sich zeigen. In der Aufstellungsarbeit selber geschehen tiefe spirituelle Erfahrungen, die einen unmittelbar transformierenden Charakter haben. Wenn ich meine Eltern in mir als Lebenskraft erfahren darf, dann ist mir die Lebendigkeit und Göttlichkeit plötzlich so nah, wie sie näher nicht sein könnte. Es ist die Erfahrung eines im Leben immanent Göttlichen, das gleichzeitig dieses transzendiert. Auf diese Weise hilft dir die Bewegung aus der Stille zu sein, was dein natürliches Geburtsrecht ist, und was du schon lange bist.



Vita

Dr. med. Angelika Winklhofer ist tiefen-

psych. Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit 1992 zunehmend mit dem Familienstellen Hellingers als „Bewegung aus der Stille“. Diese ganzheitliche Herangehensweise steht für eine sehr geerdete Spiritualität, die gerichtet ist auf eine Verbundenheit mit dem Dasein, mit der Liebe; gerichtet auf das Aufwachen und die innere Freiheit in der spirituellen Linie von Eli Jaxon-Bear (Enneagramm-Arbeit), Sri Poonjaji und Ravana Maharshi.

www.Angelika-Winklhofer.de