

## **Systemische Familienaufstellung**

### **Das Familiensystem**

Wir alle werden als Kinder unserer Eltern in ein Familiensystem hineingeboren. Vom ersten Moment unseres Lebens an wirkt sich das emotionale Kraftfeld dieses Familiensystems auf uns und unser Leben aus. Die Schicksale und die Werte unserer Vorfahren wirken bis in unser heutiges Leben hinein und haben Einfluss auf unsere Emotionen, unser Handeln und damit auf unser Leben und unsere Gesundheit.

Als Kind übernehmen wir oftmals die Gefühle und Konflikte unserer Eltern und deren Vorfahren als wären es unsere eigenen. Dies geschieht aus einer grossen Loyalität, einer bedingungslosen Liebe und dem Wunsch, im Familiensystem dazu zu gehören. Diese unbewussten Verstrickungen können verschiedene körperliche oder seelische Symptome zur Folge haben:

- Beruflicher Misserfolg
- Krankheiten
- Suchtverhalten
- Unglückliche Beziehungen
- Kinderlosigkeit
- Ängste/Panik
- Depression/Aggression
- Todessehnsucht
- Sich ausgeschlossen fühlen

### **Familien- oder Systemaufstellung**

Die systemische Familienaufstellung gewährt Einblicke in bisher unbewusste Zusammenhänge, Dynamiken und Verstrickungen, welche über mehrere Generationen ein Familiensystem geprägt haben. Die daraus resultierenden Symptome wie Depression, Aggression, Krankheit, Erfolglosigkeit im Beruf, unglückliche Beziehungen, sich ausgeschlossen fühlen, Sucht, Todessehnsucht, usw. haben auf den Alltag (Familie, Beruf, Schule, Verein, Freizeit...) eines Menschen grossen Einfluss. Mit der Methode des Familienstellens können liebevoll und achtsam Lösungsschritte erarbeitet werden, die für den Klienten entlastend und befreiend wirken. Dadurch kann er wieder erfolgreich, kraftvoll und mit Freude am Leben teilnehmen.

### **Familienaufstellung in der Gruppe**

Der Klient stellt in der Gruppe, mit Hilfe von Stellvertretern, sein Familiensystem so in Beziehung zueinander auf, wie er es im Moment empfindet. Dieses Bild wird Ausgangspunkt eines bewegenden Lösungsprozesses. Die Familienkonstellation wird durch die Aufstellungsleiterin sorgfältig und achtsam so verändert, dass die Ordnung im Familiensystem wiederhergestellt wird, Versöhnung möglich wird und Verstrickungen aufgelöst werden. Dies hat heilende Wirkungen für den Klienten und seine Familie.

### **Einzelsitzung**

In der Einzelsitzung arbeite ich mit dem Klienten in einem vertraulichen Rahmen, ohne Gruppe. Mit Hilfe von Figuren oder Symbolen stellt der Klient seine Situation nach und wir erarbeiten miteinander eine Lösung.

### **Die Verbindung von Systemischer Familienaufstellung und Trauma Therapie**

So wie Verstrickungen in einem Familiensystem über Generationen wirken können, so verhält es sich auch mit Traumata. Verstrickungen sind oft gekoppelt an traumatische Erfahrungen, welche durch das Zellgedächtnis in nachfolgenden Generationen solange reinszeniert werden, bis die Ursache in die Sichtbarkeit kommen und erlöst werden darf. Meine Erfahrung zeigt mir, wie tiefgreifend und anhaltend die Wirkung dieser beiden Therapieformen ist, wenn man sie miteinander verbindet.