

Sophie  
Hellinger



# Das eigene Glück

Grundlagen zum  
Familienstellen

Band 1

HELLINGER PUBLICATIONS

**Lehrbuch zur Einführung in die Grundlagen  
der klassischen Familienaufstellung  
mit Anbindung an die Entwicklung des  
Neuen Familienstellens**

Copyright: Sophie Hellinger, Sonnleitstraße 37, 83483  
Bischofswiesen

# Inhalt

## I. **Vorwort**

## II. **Die klassische Familienaufstellung**

1. Die Anfänge
2. Der Vorgang

## III. **Die Ordnungen**

1. Die Grundgesetze
2. Die Rangordnung in Beziehungen
  - 2.1. Die Ursprungsordnung
  - 2.2. Die Unordnung
  - 2.3. Die früheren Partner
  - 2.4. Die Rangordnung in gemischten Familien
  - 2.5. Die Rangordnung zwischen der früheren und der späteren Familie
  - 2.6. Andere Ordnungen zwischen Mann und Frau
3. Die Mitglieder des Familiensystems
4. Das Recht auf Zugehörigkeit
5. Die Folgen des Ausschlusses

## IV. **Die Paarbeziehung**

1. Die Einheit von Mann und Frau  
Meditation
2. Die Ebenbürtigkeit
3. Die drei Zauberworte

## Meditation

4. Die Bedeutung der Mutter  
Meditation „Das Glück von der Mutter“
5. Die Heirat
6. Die Rangordnung
7. Bindung und Liebe
8. Der Ausgleich von Geben und Nehmen
9. Der sexuelle Vollzug
10. Die Mitte als Treffpunkt
11. Die Frau folgt dem Mann
12. Die Erneuerung des Männlichen und Weiblichen
13. Mutters Sohn und Vaters Tochter
14. Das Kind

## Meditation

15. Die Paarbeziehung als Schicksalsgemeinschaft

## Meditation

16. Die Grenzen
17. Die Trennung  
Geschichte  
Aufstellung

18. Die Freiheit  
Geschichte

19. Der Verzicht

20. Der Abschied

21. Aufstellungen mit Paaren

21.1. „Ich halte dich fest mit Liebe“

21.2. Die Trennung

## V. Die Abtreibung

1. Die Folgen
2. Die Verantwortung  
    Aufstellung
3. Die Lösung
4. Die Liebe
5. Der Friede
6. Die Zugehörigkeit zum System
7. Geschichte „Der Gast“

## VI. **Das Gewissen**

1. Das persönliche Gewissen  
    Geschichte „Der Spieler“
2. Die Überwindung der Grenzen des Gewissens  
    Geschichte „Der rote Faden“
3. Das Sippengewissen  
    Beispiel

## VII. **Die Verstrickung**

1. Das Schicksal  
    Beispiel  
    Aufstellung
2. Die Verschiebung
  - 2.1. Lieber ich als du  
        Beispiel
  - 2.2. Ich folge dir nach
  - 2.3. Ich auch
3. Die Krankheit  
    Beispiel
4. Die heilende Trennung

Beispiel

5. Meditation „Unsere eigenen inneren Sätze“

6. Die doppelte Verschiebung

Beispiel

## VIII. **Die Eltern-Kind-Beziehung**

1.1. Die Beziehung der Eltern zu ihren Kindern

Geschichte „Zweierlei Glück“

1.2. Zu wem sollen die Kinder?

2. Die Beziehung der Kinder zu ihren Eltern

2.1. Die Ehrfurcht vor dem Leben

2.2. Das Nehmen

3. Die Beziehung unter Geschwistern

4. Die Anmaßung

Beispiel

Beispiel

5. Die Erziehung

6. Alle Kinder sind gut

Beispiel

7. Meditation „Wir als schwierige Kinder“

8. Inzest

## IX. **Die Mutter**

1. Das Nehmen der Mutter

Meditation

2. Die Trennung von der Mutter

## X. **Die Adoption**

Aufstellung

## **XI. Die Praxis der Familienaufstellung**

1. Das geistige Feld
2. Der Aufsteller
  - 2.1. Das Erlernen der Aufstellung
  - 2.2. Der Platz des Aufstellers  
Meditation
  - 2.3. Die Haltung des Aufstellers
  - 2.4. Verantwortung ohne Manipulation ist  
segensreich für alle
  - 2.5. Der Abstand  
Übung
  - 2.6. Die Kraft
  - 2.7. Das Mitleid
  - 2.8. Der Mut
  - 2.9. Die Auswahl des Klienten
  - 2.10 .Die Bezahlung
3. Der Ablauf der Familienaufstellung
  - 3.1. Der Anfang
  - 3.2. Der Schluss
  - 3.3. Das schnelle Ende  
Geschichte „Die Heilung“
4. Der Klient
  - 4.1. Das Anliegen
5. Die Stellvertreter
  - 5.1. Die persönliche Erfahrung als Stellvertreter
  - 5.2. Die Rolle
  - 5.3. Das Phantasieren
  - 5.4. Nichts sagen
6. Lösende Sätze

## **XII. Der systemische Hintergrund von Gesundheit und Krankheit**

1. Der Einfluss des Familiensystems auf den Körper
2. Der zeitliche Zusammenhang
3. Krankheitsbilder
  - 3.1. Schizophrenie
  - 3.2. Symptome bei Kindern
    - 3.2.1. Hyperaktive Kinder  
Aufstellung
    - 3.2.2. Aggressive Kinder
    - 3.2.3. Süchtige Kinder
    - 3.2.4. Bulimie
    - 3.2.5. Magersucht
    - 3.2.6. Neurodermitis

## **XIII. Ausblick auf das Original Hellinger® Familienstellen**

## **XIV. Bibliographie**

1. Bücher von Sophie Hellinger
2. Bücher von Bert Hellinger

## **XV. Adressen**



# I. Vorwort

Als ich vor zwanzig Jahren an einem Wendepunkt meines Lebens stand und mir die Frage nach seinem Sinn und Zweck stellte, traf ich auf Bert Hellinger. Er wurde mein Lehrer, später mein Ehemann und blieb bis heute mein Vorbild. Ich traf auf einen Mann, der die besondere Begabung besaß, etwas, das einerseits schmerzhaft, andererseits aber äußerst befreiend ist, schnell auf den Punkt zu bringen. Dank ihm, mit ihm und durch ihn habe ich mein Glück gefunden. Täglich hatte ich in ihm einen großen Meister, der allerdings weder lehrte noch korrigierte oder gar Fragen beantwortete. Doch ich lebte Tag ein, Tag aus in seinem Feld.

Aus den neuesten Forschungen der Epigenetik wissen wir, dass die Umwelt – also das Feld, in dem wir leben – der wichtigste Faktor für jeden Einzelnen ist. Sie steuert unsere Körperreaktionen, vom Stoffwechsel bis zur Hormonausschüttung. Das heißt: Unsere Umwelt bestimmt mit, was aus uns wird und was nicht.

Durch die Anwendungen der Ordnungen der Liebe, die Bert täglich aufs Neue studierte und mit denen er mich konfrontierte, durfte ich meine eigenen Erfahrungen sammeln und so schließlich meine innere Freude und Erfüllung entdecken. Das alles habe ich in diesem Buch zusammengestellt und in meiner Sprache ausgedrückt – für euch alle, die nach dem eigenen Glück, der eigenen Freude und der Liebe zum Leben suchen. Möge es euch als Wegbegleiter zur Seite stehen, damit auch ihr wisst, wo und wie ihr das große Glück finden könnt.

Sophie Hellinger

## ***Ordnung der Liebe***

*Die Liebe füllt, was die Ordnung umfasst.  
Sie ist das Wasser, die Ordnung der Krug.*

*Die Ordnung sammelt,  
die Liebe fließt.  
Ordnung und Liebe wirken zusammen.*

*Wie sich ein klingend Lied den Harmonien fügt,  
so fügt die Liebe sich der Ordnung.  
Und wie das Ohr sich schwer gewöhnt  
an Dissonanzen, auch wenn man sie erklärt,  
so gewöhnt sich unsere Seele schwer  
an Liebe ohne Ordnung.*

*Mit dieser Ordnung gehen manche um,  
als wäre sie nur eine Meinung,  
die sie beliebig haben oder ändern könnten.*

*Doch sie ist uns vorgegeben.  
Sie wirkt, auch ohne dass wir sie verstehen.  
Sie wird nicht gedacht, sie wird gefunden.  
Wir erschließen sie, wie Sinn und Seele,  
aus der Wirkung.*

Bert Hellinger

*Wohin auch immer, es geht.*

## **II. Die klassische Familienaufstellung**

### **1. Die Anfänge**

Die Familienaufstellung ist natürlich nicht vom Himmel gefallen. Mein Mann Bert ist ihr in gewisser Weise begegnet. Alles begann damit, dass vor beinahe 40 Jahren die Psychiaterin Thea Schönfelder – sie war übrigens die erste Frau, die in Deutschland auf einen Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie berufen wurde – ihn während der Lindauer Psychotherapiewochen als Stellvertreter für den Vater eines schizophrenen Jungen auswählte. Bert hatte keine Ahnung, was auf ihn zukommen würde. Thea Schönfelder schob ihn als Stellvertreter des Vaters auf einen anderen Platz. Plötzlich hatte er das Gefühl, in ein tiefes Loch zu fallen. Er war sozusagen nicht mehr er selbst. Nach der Aufstellung dagegen fühlte er sich wie in einer anderen Landschaft, weit und friedlich. Später begegnete Bert Thea Schönfelder erneut, wieder bei den Psychotherapiewochen in Lindau. Und wieder war er von ihrer Arbeit mit Familienmitgliedern tief bewegt. Noch verstand er allerdings nicht, was dabei passierte. Auch Thea Schönfelder konnte nichts über die Hintergründe und die Zusammenhänge dieser seelischen Vorgänge sagen.

Einige Jahre später besuchte Bert ein vierwöchiges Seminar über Familientherapie in Snowmass in den Rocky Mountains. Es wurde von Ruth McClendon und Les Kadis geleitet. Auch hier durchlebte er wieder als Stellvertreter Höhen und Tiefen. Doch auch Ruth McClendon und Les Kadis konnten sich nicht erklären, was da vor sich ging. Ein Jahr

später nahm Bert an zwei Kursen in Familientherapie teil, die McClendon und Kadis in Deutschland gaben. Fünf Familien, bestehend aus Eltern und Kindern, wurden fünf Tage lang gleichzeitig therapiert. Wieder konnte Bert die Einzelheiten nur schwer erfassen. Das Erleben war zwar da, doch das Verstehen und die Erklärungen blieben aus. Aber in einem war er sich sicher: Hier lag die Zukunft.

Erst ein Jahr später, nach verschiedenen Ereignissen in seinem Leben, begann Bert zu erkennen, was die Hintergründe der Reaktionen bei der Familientherapie waren. Und er begriff, welche neue Dimension im Bereich der Erkenntnisse über die Seele sich öffnete. Zuvor hatte Bert bereits über Jahre hinweg Kurse zu der von Eric Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse, entwickelten Skriptanalyse angeboten. Sie wurde in dessen Buch „Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben?“ ausführlich beschrieben. Berne hatte herausgefunden, dass wir unser Leben nach einem geheimen Plan leben, wie nach einem Skript, das wir auf der Bühne des Lebens fast wortgetreu aufführen. Dabei kam Bert die Einsicht, dass dieses Skript schon vorher von einer anderen Person aus der Familie aufgeführt worden war. Dass man es also von ihr weitgehend übernimmt und im Grunde wiederholt. Es dauerte lange, bis er die einzelnen Puzzleteile, die er erkannte, zu einem Bild zusammensetzen konnte. Erst sehr viel später ist er damit an die Öffentlichkeit gegangen.

Plötzlich begriff Bert, dass wir in unserem Leben an das Schicksal eines anderen Familienmitglieds gebunden sein können. Dabei handelt es sich um Personen, die in der Familie verlorengingen, weil sie vergessen oder auf Grund ihres Verhaltens ausgeschlossen wurden. Bert nannte diese Verbindung später „Verstrickung“. Auf einmal verstand er, was bei den aufgestellten Personen ablief. Er war wie elektrisiert, diese Zusammenhänge ans Licht zu bringen.

Bei der Familienaufstellung wird über die Stellvertreter sehr schnell offensichtlich, wer diese Ausgeschlossenen sind

und wie sie wieder in die Familie und in unser Herz zurückgeholt werden können – zur Erleichterung für viele. Außerdem ging ihm bei der Beschäftigung mit dem Thema Schuld und Unschuld in Systemen ein Licht auf: dass es eine Ursprungsordnung gibt, dass also die Früheren in einem System Vorrang vor den Späteren haben. Das war Ende der 80er, Anfang der 90er Jahre der Beginn der Erfolgsgeschichte der Familienaufstellung.

## **2. Der Vorgang**

Bert Hellingers klassische Familienaufstellung hat sich am Anfang vor allem mit persönlichen Beziehungen befasst. Dabei konnte er die grundlegenden Ordnungen der Liebe ans Licht bringen, die für das Gelingen oder Scheitern unserer Beziehungen sorgen.

An späterer Stelle werde ich ausführlicher auf diese Ordnungen der Liebe eingehen. Hier möchte ich zum besseren Verständnis des Vorgangs der Familienaufstellung nur ein Beispiel nennen: Jeder in einer Familie hat das gleiche Recht dazuzugehören. Viele Probleme in einer Familie, auch Krankheiten, haben ihre Wurzel im Ausschluss eines Familienmitglieds. Das ist etwa der Fall, wenn ein Kind weggegeben oder verschwiegen worden ist.

Das Augenmerk bei der klassischen Familienaufstellung lag entweder auf der Gegenwartsfamilie oder der Ursprungsfamilie. Wenn es vorwiegend um ein Paar und seine Kinder ging, zeigte sich oft, dass die Probleme mit etwas Unerledigtem in ihren Herkunftsfamilien zusammenhingen. Der Fokus blieb auf diese beiden Familien begrenzt. Diese Art der Familienaufstellung hatte sich als sehr erfolgreich erwiesen. Sie hat vielen Menschen geholfen und wurde als eine Bereicherung der Psychotherapie erfahren. Viele Psychotherapeuten bezogen diesen neuen Ansatz in ihre Arbeit mit ein.

Dennoch möchte ich hier darauf hinweisen, dass die klassische Familienaufstellung später von Bert und mir zum Neuen Familienstellen weiterentwickelt wurde. Denn „klassisch“ bedeutet ja nichts anderes als „stehengeblieben“. In der Hellingerschule<sup>®</sup> wird die Hellinger sciencia<sup>®</sup> unterrichtet. Hellinger sciencia<sup>®</sup> ist die Wissenschaft von allen Beziehungen und die Weiterentwicklung des Familienaufstellens. Wir lehren nur noch das Original Hellinger<sup>®</sup> Familienstellen. Nach ihm besteht weltweit eine dermaßen große Nachfrage, dass wir ihr nur noch knapp nachkommen können.

Die klassische Familienaufstellung verlief einfach. Der Aufstellungsleiter oder der Klient wählte aus einer Gruppe von Teilnehmern Stellvertreter für bestimmte Mitglieder seiner Familie und stellte sie räumlich in Beziehung zueinander. Dabei berührte er sie beispielsweise an ihren Schultern und schob sie an den von ihm gewählten Platz. Diese körperliche Berührung war für das Zustandekommen des „wissenden Feldes“ wichtig. Danach setzte sich der Klient und beobachtete zunächst die weitere Aufstellung. Dabei machten die Stellvertreter die Erfahrung, dass sie, sobald sie an ihrem Platz standen, sich wie die Personen fühlten, die sie vertraten. Das alles, ohne dass sie diese kannten oder etwas über sie gesagt worden wäre. Manchmal sprachen die Stellvertreter sogar mit den Stimmen dieser Personen oder bekamen deren Symptome. Sie begannen beispielsweise zu zittern oder konnten nicht mehr stehen, richtig hören oder sehen.

Dieses Phänomen lässt sich mit herkömmlichen Vorstellungen nicht erklären. Am ehesten trifft es der Begriff „geistiges Feld“, von Rupert Sheldrake auch „morphogenetisches Feld“ genannt. In ihm sind die früheren Ereignisse in einer Familie oder Gruppe und die damit verbundenen Gefühle wie in einem gemeinsamen Gedächtnis gespeichert. Die Gruppe oder Familie hat auch

ein gemeinsames Gewissen. Es schreibt den einzelnen Mitgliedern vor, wie sie die Zugehörigkeit zu dem geistigen Feld und zu ihrer Familie sichern.

In dieses Feld treten die Stellvertreter bei einer Aufstellung ein. Sie tauchen dabei in etwas ein, das sie mit Abwesenden verbindet. Und zwar nicht nur äußerlich oder an der Oberfläche, sondern in einem Bereich, in dem eine sie alle gemeinsam steuernde Kraft erfahrbar wird. Bert und ich nennen sie „die große Seele“. Auch die Person, die aufstellt, wird von dieser Kraft erfasst. Anschließend wundert sie sich, was sich dadurch zeigt. So kommen beispielsweise bisher verborgene Beziehungen zu anderen Mitgliedern der Familie ans Licht.

Nachdem die Stellvertreter bei der klassischen Familienaufstellung an ihren Plätzen standen, wurden sie vom Aufstellungsleiter gefragt, wie es ihnen ergehe. Danach wurden sie umgestellt, bis sich am Ende alle gut fühlten. Oft wurden noch andere Stellvertreter ausgewählt und mit hineingenommen. Wenn zum Beispiel alle in dieselbe Richtung blickten, hieß das: Sie schauten auf jemanden, der in der Familie ausgeschlossen oder vergessen worden war. Oft war es ein früh verstorbenes Kind. Wenn jemand für dieses Kind aufgestellt wurde, atmeten die anderen auf. Auf diese Weise kam eine verborgene Ordnung der Liebe ans Licht.

Erst wenn alle Stellvertreter sich an ihrem Platz wohl fühlten, nahm der Klient den Platz seines Stellvertreters ein und wurde nach seinem Befinden befragt. Manchmal waren dann noch weitere Schritte nötig, oder es wurden vom Aufstellungsleiter lösende Sätze vorgegeben. Er wies dann beispielsweise den Klienten an, zu einem Stellvertreter „Danke, lieber Papa“ zu sagen. Das dann entstandene Lösungsbild nahm der Aufstellende ganz in sich auf. Die Aufstellung war ein Bild der Ordnung, dem man zustimmte. Auch wenn der äußere Vollzug der Bilder vielleicht noch weit weg war, stimmte man zu, dass sie in die Praxis umgesetzt



werden würden. Das Bild musste sich erst in der Seele voll entfalten, damit das Handeln aus innerster Einsicht und Kraft dem Erlebten folgen konnte.

**Ein Beispiel:** Ein Mann stellte innerhalb seiner Gegenwartsfamilie ein Kind abseits und mit dem Blick nach außen auf. Dadurch kam ans Licht, dass dieses Kind aus der Familie hinaus strebte. Bert fragte die Stellvertreterin dieses Kindes, wie sie sich an ihrem Platz fühle. Sie sagte, sie fühle sich dort gut. Das Gesamtbild der Aufstellung legte nahe, dass noch jemand anderer aus der Familie weggehen wollte. Daher bat Bert die Stellvertreterin der Frau, den Platz mit diesem Kind zu tauschen. Als er sie fragte, wie sie sich an diesem Platz fühle, sagte sie ebenfalls, sie fühle sich dort gut. Aus wiederholten Erfahrungen bei vielen Familienaufstellungen ließ das vermuten, dass es die Frau war, die gehen wollte – aus welchen Gründen auch immer. Das Kind war nun bereit, dieses Schicksal an Stelle seiner Mutter auf sich zu nehmen – eine für die Eltern zutiefst beunruhigende und erschreckende Erkenntnis.

Die Frage war: Wie war so etwas möglich? Wieso wollte die Frau gehen? Was hier in letzter Konsequenz hieß: Warum verspürte die Frau tief in ihrer Seele die Sehnsucht zu sterben? Die Antwort gab ein Ereignis in ihrer Herkunftsfamilie. Die Zwillingschwester der Frau war kurz nach der Geburt gestorben. Als eine Stellvertreterin für die Zwillingschwester vor die Frau gestellt wurde, zeigte sich, dass die Frau ihrer Schwester in den Tod folgen wollte, um mit ihr vereint zu sein. Dieses Beispiel zeigt, was es bedeutet, wenn wir von schicksalhaften Verstrickungen sprechen. Denn sie bleiben außerhalb unseres Wissens und Wollens, unserer Vorsicht und unseres Bewusstseins. Sie sind schicksalhaft, weil sie unser Leben auf eine Weise bestimmen, auf die wir keinen Einfluss haben. Zumindest so lange, bis wir uns ihrer bewusst sind. In diesem Fall war aber nicht nur die Frau schicksalhaft verstrickt, sondern auch ihr

Kind und der Mann. Das Kind, weil es, ohne zu wissen warum, das Schicksal seiner Mutter auf sich nehmen wollte. Der Mann, weil er der Situation ohne Handlungsmöglichkeit ausgeliefert gewesen wäre, wenn die Beziehung zu seiner Frau aufgrund ihrer Schicksalsbindung scheitern sollte.

Die Familienaufstellung bringt also nicht nur bisher Verborgenes aus der Vergangenheit, sondern auch schon die Zukunft ans Licht. Das Entscheidende ist, den Weg zur Lösung aus einer Verstrickung zu zeigen und die Betroffenen auf diesen Weg zu führen. Das gilt auch für das Neue Familienstellen. Dafür müssen sich die Klienten mit etwas Größerem verbinden, bewusst etwas Früheres hinter sich lassen und sich einem Neuen öffnen - auch wenn es anfangs Angst macht. Das braucht besondere Kraft. Die Quelle dafür ist in erster Linie die Verbindung mit den Eltern und Vorfahren. Das gelingt oft schon während der Aufstellung.