

Die Heilung kommt von außerhalb

.....
Daan van Kampenhout

Schamanismus und Familien-Stellen

Aus dem Englischen übersetzt von Volker Moritz

Vierte Auflage, 2014

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: © Charlotte Erpenbeck
Satz: Paul Richardson
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Vierte Auflage, 2014
ISBN 978-3-89670-661-4
© 2001, 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag und
Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

.....

1. Beschreibung der schamanischen und der systemischen Arbeit

Schamanische Praktiken und systemische Arbeit sind zwei komplexe Phänomene, über die viele Bücher geschrieben werden könnten und auch geschrieben wurden. In diesem Buch wird die Beziehung der verschiedenen Aspekte sowohl schamanischer Rituale als auch des Familien-Stellens beschrieben. Dadurch wird für den Leser das Verständnis dieser beiden Disziplinen zunehmend anschaulich und klar. Bevor ich allerdings zu dem Vergleich der beiden Richtungen komme, möchte ich als Erstes mit zwei kurzen Beschreibungen des Schamanismus bzw. des Familien-Stellens beginnen. Hierdurch möchte ich dem Leser, der nicht mit beiden Richtungen bekannt ist, einen Ausgangspunkt vermitteln.

„Schamanismus“ ist ein Begriff, der in der Anthropologie verwendet wird. Ursprünglich beschrieb man damit die spirituellen Traditionen und Praktiken der verschiedenen ethnischen Gruppen aus Sibirien, der Mongolei, Lappland, Teilen Alaskas und Kanadas. Da sich die traditionellen spirituellen Praktiken der nomadischen Gruppen in der arktischen bzw. subarktischen Zone der nördlichen Hemisphäre von Stamm zu Stamm sehr stark unterscheiden, kann ich hier nur eine vereinfachte und zusammengefasste Übersicht geben.

Ein wesentliches Konzept im Schamanismus ist es, dass die Welt, in der wir leben, nur eine von mehreren Welten ist. Die verschiedenen Welten werden als Teile eines vertikal geschichteten Universums gesehen. Sie sind über eine Achse miteinander verbunden, die durch sie hindurchläuft. Diese Achse wird oft der „Weltenbaum“ genannt. Über uns sind die oberen Welten, wir befinden uns in der mittleren Welt, und unter uns sind die unteren Welten. Diese anderen Welten werden von verschiedenen Arten von Geistern bewohnt. Sie sind die großen Kräfte der Natur, wie die vier Geister der vier Himmels-

richtungen oder auch die Berge, die Meere, der Donner. Es gibt Tiergeister, Pflanzengeister und die Seelen oder Geister der Menschen, die gestorben sind. Auch gibt es kleinere Naturgeister, zu denen auch Wesenheiten gehören, die in Westeuropa unter anderem Elfen oder Gnome genannt werden. Nach der schamanischen Tradition handeln einige der Geister als Lehrer und Helfer, während andere nicht an Menschen interessiert sind. Einige sind uns gegenüber sogar gewalttätig oder bössartig gesinnt.

Die schamanischen Unter- und Oberwelten sind nicht zu vergleichen mit dem Konzept des christlichen Himmels und der Hölle. In den oberen Welten kann man sowohl Orte der Weisheit finden als auch Orte, an denen Geister versuchen, Menschen zu verführen. In den unteren Welten gibt es viele Plätze der Lebenskraft und Stärke, aber auch Regionen, in denen man krank wird, sich verirrt oder stecken bleiben kann. Die verschiedenen Welten befinden sich in ständiger Interaktion miteinander. Sie überlappen sich und verschmelzen in verschiedener Hinsicht, symbolisch vereint durch den Weltenbaum. Man kann sich die drei Welten vorstellen wie eine Vielzahl von Dias, die gleichzeitig übereinander auf eine Leinwand projiziert werden.

Da die Unter-, Mittel- und Oberwelten miteinander verwoben sind, ist es möglich, sich von der einen in die andere Welt zu bewegen. Der Schamane macht davon Gebrauch, um so Menschen zu helfen, die in Problemen stecken oder an Krankheiten leiden. Er versucht, in den anderen Welten Informationen oder Heilkräfte zu finden. Wenn Hilfe nötig ist, können die Hilfsgeister häufig für wertvolle Unterstützung sorgen. Viele Hilfsgeister sehen, was sich in unserer Welt abspielt, und können darum aus ihrer Perspektive Ratschläge geben. Traditionell ist es die Rolle des Schamanen, Kontakt mit den Geistern aufzunehmen und mit ihnen zu sprechen. Er ist dazu in der Lage, nachdem er sich in einen Trancezustand versetzt hat. Dann kann er entweder eine Reise in die anderen Welten unternehmen, um mit den Geistern zu sprechen, oder die Geister zu sich rufen und auf diese Art mit ihnen kommunizieren.

Der ursprüngliche Schamanismus unterscheidet sich durch mehrere Merkmale von anderen Traditionen, die ebenfalls mit Geistern Kontakt aufnehmen, um Informationen oder Hilfe zu bekommen. Wenn ein Schamane zu den Hilfsgeistern spricht, weil ihn eine leidende Person um Hilfe gebeten hat, kleidet er sich ursprünglicher-

weise in ein Schamanenkostüm. Die traditionellen sibirischen Schamanenkostüme sehen sehr beeindruckend aus: Sie sind aus Leder, Stoff und Eisen gefertigt und mit Abbildungen von Hilfsgeistern und Tieren übersät. Mit seinen schweren Fransen aus Lederriemen und Stricken aus Stoff („Schlangen“ genannt) kann ein Schamanenkleid bis zu zwanzig oder dreißig Kilogramm wiegen. In seinem Kostüm tanzend ist der Schamane schnell erschöpft und fällt in Trance. Während sich der Trancezustand vertieft, singt der Schamane improvisierte Lieder, die aus Worten und aus Klängen der Tierwelt bestehen. Dabei spielt er monotone Rhythmen auf einer großen, flachen Trommel. Wenn der Trancezustand tief genug ist, kann der Schamane mit den Hilfsgeistern kommunizieren.

In Sibirien hat der Schamanismus nur mit Mühe das sowjetische Zeitalter überlebt. Die kommunistische Partei organisierte in den 30er Jahren Kampagnen gegen Schamanen, die man als Staatsfeinde bezeichnete. Die Jahre unter Stalin waren fatal: Die meisten Schamanen wurden ermordet, viele davon in Gefangenenlagern. Nur in sehr abgelegenen Gebieten überlebten Menschen, die die schamanischen Praktiken fortführten. Heutzutage, nach dem Fall der Sowjetunion, kann man in vielen Gebieten Sibiriens eine Wiedergeburt des Schamanismus beobachten, vor allem in der südlichen sibirischen Region. Doch die direkte Verbindung mit der alten Tradition ist gebrochen, und was heute als Schamanismus bezeichnet wird, ist nur eine Rekonstruktion aus Bruchstücken dessen, was es einmal war.

Die Spiritualität der ursprünglichen Stämme in Nordamerika ist ebenfalls eng mit dem traditionellen Schamanismus verwandt. Aber es gibt einige gravierende Unterschiede zwischen ihnen und den Praktiken der Völker aus nördlicheren Gebieten. Die Trancezustände der sibirischen Schamanen sind spektakulärer und dynamischer im Vergleich zu denen der indianischen Medizinmänner. Ihre Lieder sind improvisiert, anders als die Heilgesänge der indianischen Traditionen, die festgelegte Wörter und Melodien verwenden. Außerdem tragen die nordamerikanischen Medizinmänner nur selten oder gar keine Schamanenkostüme. Trotzdem wird auch die spirituelle Tradition der Indianer als Schamanismus bezeichnet. Ihre Sicht der Geister und deren Welten wie auch die Art, mit den Geistern zu kommunizieren, ist im Wesentlichen die gleiche wie die der Völker Sibiriens.

Heutzutage verwenden die meisten westlichen Menschen das Wort Schamanismus nicht, um eine Form zu beschreiben, sondern einen *Inhalt*. Man verwendet es, um anzugeben, dass man eine bewusste Beziehung zu Hilfsgeistern hat. Durch diese neue Definition werden auch die australischen Ureinwohner, die afrikanischen Wahrsager, balinesische Trancemedien und viele andere Menschen zu einer Art Schamanen. Heute wird beinahe jegliche fremdländische Heilmethode, die in engem Kontakt mit der Erde steht (oder stand), von vielen Westlern als Schamanismus bezeichnet. Ursprünglich bezeichnet der Ausdruck Schamanismus eine bestimmte *Form* der Kommunikation mit den Geistern. Diese beinhaltet – wie geschildert – das Schamanenkostüm, improvisierte Lieder und der Gebrauch der großen flachen Trommeln. Wenn ich also über „traditionelle Schamanen“ spreche, meine ich sibirische und mongolische Schamanen und zusätzlich nordamerikanische Medizinmänner. Somit halte ich mich eher an die ältere anthropologische Definition, die sich nur auf die spirituellen Praktiken der Völker des nördlichen Polarkreises und der Subarktik bezieht.

Wie in jeder spirituellen Tradition hängt die Qualität der Arbeit von demjenigen ab, der sie praktiziert. Ebenso wie es bei christlichen Priestern, jüdischen Rabbis oder islamischen Imams hohe Seelen gibt, sind andere dagegen in ihrem Verständnis der spirituellen Prinzipien ihrer Religion eher beschränkt. Genauso praktizieren wahrhaft große Schamanen neben anderen Schamanen, die eher inkompetent und nicht wirklich weise zu nennen sind. Das Bild des Schamanismus hat sich im Westen inzwischen allerdings eher zu einem mystischen Ideal entwickelt.

Meiner Meinung nach sieht die Wirklichkeit aber anders aus als dieses optimistische Wunschbild. Schamanismus wird häufig als Synonym für Begriffe wie Weisheit, Wahrheit, Reinheit, Gewaltlosigkeit, Ökologie und spirituelle Harmonie gebraucht. Ich wünschte mir, dass es das wäre, aber meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass es nicht so einfach ist. Es gibt sicherlich einzelne Schamanen, die einige dieser Qualitäten verkörpern. Doch das heißt noch lange nicht, dass die schamanische Kultur als Ganzes so gesehen werden kann. Für mich ist Schamanismus nicht ein Traum aus der guten alten Zeit, sondern eine spirituelle Sprache. Menschen mit Veranlagung können diese Sprache schneller als andere lernen und besser beherrschen. Aber

sich in einem bestimmten Maß damit auszudrücken, kann jedermann lernen.

Kommen wir zum Familien-Stellen. Das Familien-Stellen wurde von Bert Hellinger als Teil seiner Arbeit mit systemischen Lösungen entwickelt. Eine Aufstellung ist eine Methode, mit hindernden Ereignissen in der Familiengeschichte umzugehen. Es ist keine direkte Form der Psychotherapie. In der Psychotherapie wird nach den Wurzeln von Problemen, wie zum Beispiel ein negatives Selbstbild, gesucht. Schwierige Erfahrungen in der Kindheit oder andere traumatische Erlebnisse werden in einem anderen Licht gesehen. Dies wird möglich, da die Psychotherapie mit bewussten oder unbewussten Botschaften arbeitet, die man beim Aufwachsen erhalten hat. Wer zum Beispiel von seiner Mutter immer zu hören bekam, dass er dumm sei, ist mit der Botschaft aufgewachsen, keinen oder nur wenig Wert zu haben. Wenn dieses Gefühl noch durch weitere negative Erlebnisse verstärkt wird, resultiert es in einem negativen Selbstbild. In solch einem Fall kann die Psychotherapie helfen.

Das Familien-Stellen beschäftigt sich dagegen nicht mit solchen Prozessen. Diese Form der systemischen Arbeit bezieht sich auf Familiengeschichten und Ereignisse, die oft nicht durch die Persönlichkeit wahrgenommen werden. Ereignisse und verschwiegene Geheimnisse, die weitreichend unsere Lebensqualität und die Entscheidungen der Seele beeinflussen. Man stelle sich eine Frau vor, die nach der Geburt des ersten Kindes zwei oder drei Kinder verloren hat. Jahre später kann ihre Enkeltochter keine Kinder bekommen. Ein Psychotherapeut würde zwischen beiden Faktoren keinen Zusammenhang sehen. Aber in einem Seminar zum Familien-Stellen würde der Begleiter seine Aufmerksamkeit unmittelbar auf eine mögliche Verstrickung zwischen der Großmutter und ihrer Enkelin richten.

Das Wissen, das einem durch das Studieren von Tausenden Aufstellungen zuwächst, sagt, dass Ereignisse, wie der frühe Tod der Kinder der Großmutter, als Ursache der Unfruchtbarkeit der Enkelin eine wichtige Rolle spielen könnten. Unbewusst, auf dem Niveau der Seele, hat die Enkeltochter das Los der Großmutter auf sich genommen.

Eine solche Annahme wird nicht nur von Bert Hellinger oder anderen Menschen, die mit dem Familien-Stellen arbeiten, vertreten.

Auch verschiedene andere therapeutische und psychoanalytische Schulen kamen durch ihre Forschung zu ähnlichen Resultaten. Man hat viel darüber gelernt, wie wichtige Ereignisse negative Effekte bei Familienmitgliedern verursachen können, die zwei, drei oder noch mehr Generationen nach dem Ereignis geboren wurden. Das Besondere bei der Arbeit von Bert Hellinger sind seine Methode, die Familien aufzustellen, und die Schlüsse, die er daraus zieht.

Das Familien-Stellen wird unter der Anleitung eines Begleiters in Gruppen durchgeführt. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Klienten entscheidet der Begleiter, welche Familienmitglieder für die Aufstellung wichtig sind. Der Klient wählt anschließend die Stellvertreter der Familienmitglieder aus den anderen Teilnehmern des Seminars aus. Er bittet die Teilnehmer, zum Beispiel seinen Vater, seine Mutter, die Schwester oder seine beiden Brüder zu repräsentieren. Außerdem wählt er auch einen Stellvertreter für sich selbst aus. Die Personen, die als Stellvertreter ausgewählt wurden, können diese Aufgabe ablehnen, doch in den meisten Fällen sind sie bereit zu helfen.

Der Klient beginnt dann mit der Aufstellung. Ohne zu sprechen, stellt er die verschiedenen Stellvertreter, einen nach dem anderen, im Gruppenraum auf. Sobald die Repräsentanten auf ihrem Platz stehen, spüren sie spezielle und deutliche Wahrnehmungen. Der jüngere Bruder fühlt sich beispielsweise dem Vater nahe, aber empfindet Hass dem älteren Bruder gegenüber. Die Schwester fühlt sich abseits, als sei sie kein Teil der Familie. Die Mutter fühlt sich möglicherweise so müde, dass sie tatsächlich nicht mehr stehen kann und nach zwei Minuten auf den Boden sinkt. Der Klient, dessen Familie hier aufgestellt wurde, ist erstaunt über die Reaktionen der Stellvertreter. Seine Schwester war in Wirklichkeit nämlich auch auf sich selbst gestellt und nicht an der Familie interessiert. Die Mutter klagte ständig und war übermüdet. Die Brüder hassten einander, der jüngere mochte jedoch seinen Vater sehr.

Das Erstaunliche ist, dass diese Gefühle der verschiedenen Familienmitglieder im Erstgespräch mit dem Klienten nicht angesprochen werden. Im Gegenteil, der Begleiter unterbricht jegliche Geschichte, wer was über wen denkt, fühlt oder urteilt. Als wichtig werden nur die tatsächlichen Ereignisse betrachtet, nicht die Geschichten oder Familienmythen drum herum. Wer starb? Und wie? Wer hatte eine entscheidende Beziehung oder war verheiratet mit

wem? Wer hatte einen Unfall, wurde von der Familie ausgeschlossen oder hatte ein anderes schwerwiegendes Schicksal? Während der Aufstellung beobachtet der Begleiter die Körpersprache und Reaktionen der Stellvertreter, um so die bestehenden Dynamiken der Familie zu verstehen.

Wenn die Struktur deutlich geworden ist, sucht der Begleiter nach ausgleichenden oder heilenden Bewegungen, um so eine Alternative zu den sichtbar gewordenen Verstrickungen zu bieten. Er wird möglicherweise einige der Stellvertreter auf einen anderen Platz stellen und dann die verschiedenen Reaktionen, die eine solche Intervention mit sich bringt, beobachten. Vielleicht wird er auch einen Repräsentanten bitten, bestimmte Schlüsselsätze auszusprechen, die ausdrücken, was sich abspielt oder was gesagt werden muss. Solche Sätze sind kurz und besitzen oft eine archaische Qualität: „Jetzt sehe ich dich als meinen Vater“, „Ich nehme dich als meine Frau“, „Ich lasse die Schuld bei dir“, „Ich stimme zu“.

Manchmal werden im Laufe des Prozesses weitere Stellvertreter der Familienmitglieder aufgestellt, um eine Lösung zu finden, manchmal aber auch nicht. Der gesamte Prozess, eine Lösung zu finden, dauert manchmal nur zehn Minuten, andere Male länger als eine Stunde. Meistens wird eine Lösung gefunden, aber nicht in allen Fällen. Kommt es zu keiner Lösung, fehlen oft entscheidende Informationen über ein Schlüsselfigur der Familie. Manchmal fühlt der Begleiter, dass keine Erlaubnis für ein Eingreifen vorliegt. In solchen Fällen scheint es, als ob ein bestimmtes Bewusstsein die Familie begleitet und verhindert, dass die Aufstellung sich weiter entwickelt.

Am Ende einer Aufstellung wird der Klient gebeten, sich auf seinen Platz zu stellen, und wechselt somit seinen Stellvertreter ab. Dieser Schritt ist aber nicht immer notwendig. Oft reicht es für den Klienten schon aus, Zeuge der Aufstellung zu sein und zu sehen, wie aus alten Verstrickungen und Verwirrungen eine neue Ordnung und Harmonie entsteht. Eine Familienaufstellung ist ein einmaliges Ereignis. Man stellt nicht über eine bestimmte Zeitperiode jede Woche seine Familie auf, als ob es eine Art Therapiesitzung wäre.

Es kann ein Jahr oder länger dauern, bis man die Folgen der Aufstellung wahrnehmen kann. Viele Menschen berichten von entscheidenden Heilungsschüben, nachdem sie ihre Familie gestellt haben, die sie in direktem Zusammenhang mit den Aufstellungen

sehen, nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei den anderen Familienmitgliedern.