

# familie

- Familienstellen: Eine neue Methode
- Buch-Tipp: ORF-Ernährungsbuch
- Koch-Tipp: Allerheiligenbrot
- Neue Studie über die Alzheimer Erkrankung

## Kraftfeld «Familie»

Neue psychotherapeutische Methode: «Bindungen» zwischen dem Einzelnen und seiner Familie

Das Geniale von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, war der Nachweis, wie sehr unbewusste Prozesse das Verhalten des Menschen beeinflussen. Hundert Jahre nach ihm gibt es neue Ansätze, diese Prozesse besser zu verstehen und zu lösen. Seit einiger Zeit sorgt das «Familienstellen» von Bert Hellinger unter Fachleuten wie Laien für Aufsehen.

Werner Hasler  
Psychotherapeut

Freud entwickelte vor hundert Jahren ein Modell der stufenweisen seelischen Entwicklung des Menschen und wies nach, wie sehr frühe Prägungen aus der Kindheit den Menschen auch als Erwachsenen unbewusst formen und beeinflussen. Seine Therapie, die Psychoanalyse, hat versucht, diese frühen Muster dort, wo sie auf das Leben des Menschen einschränkend wirken, über die Bewusstmachung zu lösen. Freuds «Königsweg zum Unbewussten» war der Traum.

Kein Forscher hatte einen derartig nachhaltigen Einfluss auf die Human- und Sozialwissenschaften des vergangenen Jahrhunderts wie Freud. Viele seiner Begriffe und Erkenntnisse sind heute Allgemeingut. Etwas schwieriger war sein klassischer therapeutischer Ansatz, die Psychoanalyse. Sie ist überaus aufwändig und konnte sich nicht als allgemeingültiges Standardverfahren durchsetzen. In der Nachfolge von Freud wurden in den vergangenen hundert Jahren viele neue Ansätze entwickelt, aber keiner hat in den vergangenen Jahren soviel Furore gemacht wie das «Familienstellen» von Bert Hellinger. Hellinger fand in der Form des «Familienstellen» einen neuen «Königsweg» zu unbewussten Mustern des Verhaltens, das in kurzer Zeit zu tiefen Ergebnissen führt.

### Zur Technik des Familienstellens

Der Klient wählt in der Gruppe «Stellvertreter» seiner Familie,



Mit der Methode des Familienstellens ist eine Möglichkeit vorhanden, das Familiensystem in seiner krankmachenden Wirkung auf die Leute anzuschauen und in ihnen neu zu strukturieren.

lie, die für eine Aufstellung wichtig sind, nachdem er sein Anliegen geklärt hat. Er stellt sie, ganz nach seinem Gefühl, im Raum auf – und bringt dadurch verborgene Kräfte, die in dieser Familie wirken, ans Tageslicht. Die Stellvertreter kennen seinen familiären Hintergrund nicht. Aber durch die Aufstellung treten sie in eine Art «Energiefeld» dieser Familie und nehmen zu ihrer Überraschung Gefühle desjenigen Mitglieds der Familie wahr, das sie in der Aufstellung vertreten.

### Der vermisste Vater

Ein 45-jähriger Klient ist in seinem Beruf unzufrieden. Immer wieder gibt es Spannungen zu seinem Vorgesetzten. Er hat das Gefühl, dass andere in der Gruppe ihm vorgezogen werden, obwohl er den Eindruck hat, dass er eine gute Arbeit leistet. Er fühlt sich von seinem Chef ungerecht behandelt und denkt an Kündigung. Die Anamnese zeigt, dass sein leiblicher Vater starb, als er fünfjährig war. Sein Stiefvater hatte mit seiner Mutter später noch zwei weitere Kinder. In der nun folgenden Familienaufstellung

steht der Stellvertreter an einem Platz, wo er sich allein gelassen fühlt. Er vermisst den verstorbenen Vater, findet keinen Platz beim Stiefvater und empfindet Neid zu den Halbgeschwistern, die bevorzugt werden. Schlagartig kommt dem Klienten – als Beobachter dieser Aufstellung – eine längst «vergessene» Situation wieder ins Bewusstsein, die ihn innerlich sehr bewegt. Es wird ihm die Ähnlichkeit zu seinem heutigen Konflikt bewusst: Im Chef begegnen ihm Aspekte seines Stiefvaters, von dem er sich zuwenig beachtet gefühlt hat; in den Mitarbeitern begegnen ihm Aspekte seiner Halbgeschwister, auf die er mit Neid schaut. In den weiteren therapeutischen Schritten kann dieser Konflikt jetzt bearbeitet werden.

### Die Urkraft der Liebe

Hellinger stiess in seiner Arbeit immer wieder auf die tief wirkende Kraft der ursprünglichen Liebe des Kindes zu seinen Eltern. Daraus wirkt eine starke Kraft. Darin liegt aber gleichzeitig die Gefahr der Verstrickung mit dem Schicksal der Eltern oder von Verwandten. Dazu ein

zweites Beispiel: Eine depressive Patientin, längere Zeit in psychiatrischer Behandlung, hat immer wieder Spannungen mit ihrem Mann. Aus der Anamnese wissen wir, dass der Vater Alkoholiker war und die Mutter in Anwesenheit des Kindes wiederholt geschlagen wurde. Später trennten sich die Eltern. Die Patientin brach als Kind die Beziehung zum Vater ab. Die Familienaufstellung zeigt eine doppelte seelische Dynamik: Die Tochter hat Mitleid mit der Mutter und verbündet sich mit ihr gegen den Vater. Aus ihrer Seele lebt sie eine Haltung zur Mutter, die besagt: «Ich trage dein Leid mit dir.» Dadurch ist sie mit dem Schicksal der Mutter verstrickt und trägt das Schwere und Belastende ihres Schicksals unbewusst mit. Auch teilt sie mit der Mutter den Ärger auf den Vater. Die zweite Dynamik zeigt, dass sie diesen Ärger, der ursprünglich dem Vater gilt, auf ihren jetzigen Mann verschiebt und deshalb immer wieder in Spannungen zu ihm kommen muss. Durch das Sichtbarmachen dieser unbewussten Dynamik werden Wege frei für eine Veränderung.

### Zugang zu Ur-Mustern unseres Verhaltens

Hellinger nennt seine Arbeit eine systemisch-phänomenologische Therapie. «Systemisch» meint die Betrachtung der Familie als einem «System». Nach seinen Erkenntnissen ist ein Teil der Individual-Seele mit dieser grösseren «Familien-Seele» verbunden, im Guten wie im Schlechten! «Phänomenologisch» bezieht sich auf die Art der Wahrnehmung dieses Systems. Hellinger verpflichtet sich dabei der reinen Wahrnehmung dessen, was er «sieht» und enthält sich einer vorgefassten Meinung oder Theorie. Die Genialität von Hellingers therapeutischem Ansatz ist die Entdeckung eines schlichten, einfachen und sehr effizienten Weges zu verschütteten «Ur-Mustern» unseres Verhaltens. Aus seiner Arbeit fliessen seit einigen Jahren wichtige neue Erkenntnisse über die «Ordnungen der Liebe», die Funktion des Gewissens und der Schuldgefühle, über Aspekte der Eltern- und Paarbeziehung sowie über psychosomatische Erkrankungen. Seine Ansatz ist von aussen gesehen unspektakulär. Beteiligte aber, die durch diese Arbeit mit dem «Kraftfeld Familie» in Kontakt kommen, berichten oft von einem tiefen Berührtsein.



Werner Hasler,  
Psychotherapeut

Lic. phil. Werner Hasler ist Klinischer Psychologe und praktiziert seit 1985 in eigener psychotherapeutischer Praxis in Mauren. Unter seiner Leitung findet vom 1. bis 3. Dezember in der TANGENTE in Eschen ein Seminar im «Familienstellen» statt. Ein Prospekt gibt darüber und über weitere Seminardaten Auskunft. (Telefon 370 10 01, Fax 370 10 03)

## Überraschendes Ergebnis

Geschlechtsunterschied beim Alzheimer-Risiko

Überraschendes Ergebnis europäischer Studien. Frauen mit besserer Schulbildung erkranken weniger an Alzheimer. Bei den Männern ist kein Unterschied zu erkennen, was für eine Ausbildung sie genossen haben.

Frauen, die nur ein Minimum an Schulbildung genossen haben, erkranken viermal häufiger an Alzheimer als Frauen mit einer höheren Schulbildung. Bei Männern ist kein

solcher Unterschied zu erkennen: ob mit Volks- oder Hochschule – alle sind im gleichen Masse von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommen gemeinsam ausgewertete Studien in Dänemark, Frankreich, den Niederlanden und Grossbritannien. Untersucht wurden insgesamt über zwölftausend Personen, davon gegen fünfhundert Alzheimer-Patienten. Bislang können die Forscher den überaus deutlichen

Geschlechtsunterschied im Alzheimer-Risiko nicht erklären. Jedoch ist zu vermuten, dass Frauen für die Alzheimer-Krankheit grundsätzlich anfälliger sind als Männer. Das kann hormonell, aber auch durch Unterschiede in den Hirnstrukturen bedingt sein. Gerade weil die europäische Studie momentan mehr Fragen aufwirft als Antworten liefert, gibt sie wertvolle Anstösse für die künftige Alzheimer-Forschung.

### Tipps und News

#### BUCH-TIPP

#### ORF-Ernährungsbuch

Das grosse österreichische Ernährungsbuch zeigt, wie Sie Ihr Leben verlängern und Krankheiten vorbeugen können, wie Sie Ihr Übergewicht ohne Anstrengung verlieren, welche Nahrungsbestandteile vor Krebs schützen u.v.m. Die interessante Lektüre beschäftigt sich mit allen Aspekten der richtigen Ernährung. Ein faszinierender Leitfaden, der hilft, seinem Körper ohne Aufwand Energie zuzuführen, Ernährungsfehler zu vermeiden, neue Kraft zu tanken und so gegen Krankheiten gewappnet zu sein.



«Das grosse ORF-Ernährungsbuch – Gesund essen – Gesund trinken» – Gesund leben (Bild) von Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn ist im Ueberreuter Verlag erschienen.

#### KOCH-TIPP

#### Allerheiligenbrot

«Party» heisst das Betty Bossy Kochbuch aus dem das Rezept kommt. Mit dem «Allerheiligenbrot» haben die Volksblattleser auch am Feiertag ein frisches Brot auf dem Tisch.

Zutaten: 600 g Zopfmehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. 1/2 Würfel Hefe, 1 Esslöffel Malzextrakt, 1 dl Wasser, alles in der Mulde zu einem dünnen Brei anrühren, mit wenig Mehl bestreuen. Stehen lassen, bis der Brei schäumt. 1 1/2 Teelöffel Salz, 80 g Zucker, 1 unbehandelte Orange, wenig Muskat, 1 Teelöffel Orangenblütenwasser, 1 Esslöffel Pernod 100g Butter, 5 Eier, alles weichen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ums Doppelte aufgehen lassen. Formen: 4/5 des Teiges zu einer grossen Kugel formen, auf ein Blech legen, 10 Min. aufgehen lassen. Restlichen Teig zu einer Kleinen Kugel formen, auf die Mitte des Brotes setzen, leicht andrücken, mit Ei bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen. Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte auf 200 Grad.

REKLAME

Ihr Maler  
seit über  
20 Jahren

MALEREI FÜR HAUSEN  
INNEN UND AUSSEN  
DARIN N. ENTHALTEN

OSPELT AG  
MARTIN Telefon: +423/232 84 70

### Leben in Beziehungen

Die Familie als Schicksalsgemeinschaft, in die wir hineingeboren werden, ist gleichzeitig ein starkes energetisches Kraftfeld, das vom ersten Moment an auf uns wirkt. Diese Wirkung kann uns in unserer Entwicklung fördern und unterstützen, aber auch einschränken. Schlimme Schicksale wie zum Beispiel früher oder gewaltsamer Tod, schwere Krankheiten oder Ungerechtigkeiten, grosse Schulden oder Ausgrenzung von Angehörigen können oft auch scheinbar Unbeteiligte der

späteren Generation belasten und an einer Entfaltung des eigenen Lebens behindern. Mit der Methode des Familienstellens haben wir eine Möglichkeit, das Familiensystem in seiner krankmachenden Wirkung auf uns anzuschauen und in uns neu zu strukturieren. Gruppenmitglieder fungieren dabei als Stellvertreter für die eigenen Familienmitglieder. Seminare zu diesem Thema finden am 1. Dezember, 16 Februar und 30 März bei Werner Hasler, Psychotherapeut in Mauren statt.