

Als de liefde stroomt

Familieopstellingen volgens Bert Hellinger

Februari 2003; Hetty Broeders (www.hettybroeders.nl)

1 Inleiding



Bert Hellinger is een Duitser die als priester in o.a. Afrika bij de Zoeloes heeft gewerkt. Hij leidde interracial oecumenische trainingen, studeerde daarna psychoanalyse, gestalttherapie, transactionele analyse en familietherapie. In zijn werk als gezinstherapeut ontwikkelde hij zijn eigen nieuwe werkwijze “de familieopstellingen”.

In 1998 kwam Bert Hellinger voor het eerst in Nederland. Ik raakte tijdens zijn seminar diep onder de indruk van zijn werkwijze. Hij benaderde somatische, psychische en relationele klachten en zich herhalende destructieve patronen op een volstrekt andere wijze dan ik tot nu toe gezien en ervaren had.

Zijn focus ligt niet op de individuele levensgeschiedenis, trauma's en tekorten maar op ingrijpende feitelijke gebeurtenissen in een familie. Hij werkt zoals hij dat noemt op zielsniveau en zijn ingang is de familie en de onderlinge bindingen. Emoties worden niet in relatie tot anderen volledig uitgewerkt maar worden gebruikt als informatie over de hoedanigheid van de relatie.

Hellinger hanteert een fenomenologische systemische benadering die vorm krijgt in een familieopstelling. In een familieopstelling plaatst een cliënt een aantal plaatsvervangers voor zijn familieleden in de ruimte in relatie tot elkaar. Deze plaatsvervangers zijn groepsleden die deelnemen aan een workshop. Wanneer deze mensen hun plek hebben ingenomen, krijgen ze allerlei gevoelens die bij die familieleden horen zonder dat ze deze kennen. Hierdoor komt een bepaalde werkelijkheid van de familie aan het licht.

Hellinger ontdekte dat de onderlinge bindingen in families een krachtige uitwerking op ons hebben en dat we daar maar ten dele bewust van zijn. Binnen dit systeem van bindingen is een dynamiek aanwezig die zoekt naar een evenwicht om de heilheid van het systeem in stand te houden, ook al gaat het ten koste van individuele leden.

Gedurende 7 jaar heeft hij in dit werk met cliënten een aantal wetmatigheden waargenomen en beschreven die hij de ordeningen van de liefde noemt. Op empirische wijze zijn deze ordeningen ontstaan.

Al sinds 20 jaar werkt Hellinger met familieopstellingen. Zijn werk is zich pas het laatste decennium aan het verspreiden buiten Duitsland en zich verder aan het ontwikkelen. Deze ontwikkeling heeft er ook toe bijgedragen dat er verschillende visies op en vormen van het werken met familieopstellingen zijn ontstaan.

2 Ordeningen der liefde

Hellinger gaat uit van een persoonlijk bewustzijn, een systemisch bewustzijn en het bewustzijn van de “Grote Ziel” die de andere twee omvat. Hij heeft hierover in relatie tot schuld, onschuld en het geweten uitgebreid geschreven in zijn boek “De verborgen dynamiek van familiebanden”. Ik beperk me in dit artikel tot het persoonlijk en systemisch bewustzijn.

2.1 Het persoonlijk bewustzijn

Het persoonlijk bewustzijn wordt bewust ervaren. Aan dit bewustzijn zijn 3 behoeften gekoppeld die noodzakelijk zijn om de liefde in relaties tot bloei te kunnen laten komen:

- de behoefte om ergens bij te horen, aan binding
- de behoefte aan orde
- de behoefte aan een evenwicht tussen geven en nemen

DE BEHOEFTE ERGENS BIJ TE HOREN, AAN BINDING.

Om te overleven is het noodzakelijk om bindingen te hebben en ergens deel van te zijn.

Elke groep heeft zijn eigen waarden en ieder zal zich overeenkomstig daarmee gedragen. Dit beperkt ons in wat wij kunnen zien, geloven en weten.

Als wij ons in verschillende groepen begeven zullen wij ons op een andere manier gedragen. Zo zal je op je werk anders gedragen dan bij je ouders en ook weer anders bij je vrienden.

„In dienst van de behoefte om erbij te horen reageert het geweten op alles wat onze binding versterkt of in gevaar brengt. Ons geweten is zuiver, wanneer wij handelen op een manier die de band met onze groep versterkt, maar als wij van de normen van onze groep afwijken, voelen wij ons schuldig en dienen wij ervoor te vrezen dat ons recht om bij de groep te horen wordt aangetast.” (uit: de verborgen dynamiek van familiebanden; Hellinger, Beaumont, Weber).

Dit betekent dat wij met een zuiver geweten in dienst van de binding met de groep anderen kunnen uitsluiten of dingen aan kunnen doen die wij niet bij de groepsleden zelf zouden doen. Vanuit dit perspectief kan een kampbeul dus thuis de allerliefste vader zijn zonder dat zijn geweten opspeelt of dat hij zich schuldig voelt.

In opstellingen komen mensen die in de oorlog anderen gedood hebben vaak in contact met hun slachtoffers en hun gevoel van mededogen en berouw ten opzichte van deze slachtoffers waardoor deze zich erkent voelen, zachter worden t.a.v de dader , de dader zich veiliger gaat voelen, zich ontspant en beide partijen zich kunnen verzoenen. De liefde tussen dader en slachtoffers kan weer stromen. Hierdoor komen zowel dader als slachtoffers vrij van hun onderlinge binding. Zo lang dit niet gebeurd blijven dader en slachtoffers aan elkaar verbonden en heeft dit consequenties voor het leven van de dader en zijn familie en de families van de slachtoffers.

De meest kwetsbaren en machtelozen in een groep, zijn het meest afhankelijk van een groep om te overleven. Het geweten zal hen het sterkst aan de groep binden. Zo zullen kinderen in een gezin uit loyaliteit naar de ouders of andere sterkeren in dat gezin, hun gezondheid en geluk riskeren voor zaken die ze zelf niet veroorzaakt hebben.

DE BEHOEFTE AAN ORDE

In elke groep en langdurige relatie heersen regels, normen, overtuigingen en verboden waar men zich aan dient te houden. Alle leden van zo een groeps- of relatiesysteem gedragen zich volgens deze regels welke dus per groep en relatie sterk kunnen verschillen. Deze sociale conventies bepalen de grenzen van het lidmaatschap. Wie zich hier aan houdt hoort erbij en wie dat niet doet, zal zijn lidmaatschap verliezen. In dorpen kan het nog steeds verstrekende gevolgen hebben als je uitgesloten wordt. Ook in schoolklassen zien we dit terug. In andere culturen komt uitstoting van met name vrouwen veelvuldig voor.

DE BEHOEFTE AAN EEN EVENWICHT TUSSEN GEVEN EN NEMEN.

In bijna alle relaties bestaat er pas rust tussen gever en ontvanger als zij evenveel geven als ontvangen. Als we iets ontvangen, raken we onze onafhankelijkheid kwijt en voelen een drukkende verplichting ten opzichte van de gever. Door iets terug te geven raken we dit gevoel weer kwijt.

Mensen die niet durven te nemen, zijn aan niemand iets verplicht en kunnen daardoor beperkt van het leven genieten. Anderen willen alleen maar helpen en stellen zich op deze wijze boven de ander. Beide levenshoudingen ontwikkelen zich vaak al in de kindertijd in contact met één of beide ouders.

In opstellingen komen we bovenstaande tegen in het niet hebben kunnen nemen van één of beide ouders als kind waardoor een kind vaak in een positie boven de ouders komt, de ouder is a.h.w. de kleine en het kind de grote (parentificatie). Echter de liefde kan alleen volledig stromen en ouders en kinderen kracht geven als de kinderen als kind van hun ouders nemen.

In deze relatie tussen ouder en kind maar ook in andere relaties zoals tussen leraren en leerlingen, is het geven en nemen niet in evenwicht. Het evenwicht kan weer ontstaan als zij aan de volgende generatie geven wat ze van de vorige ontvangen hebben.

Een andere situatie waarbij de één gedwongen is meer te nemen dan te geven ontstaat wanneer in een relatie de een bijvoorbeeld ernstig ziek of gehandicapt is. Voor het handhaven van het evenwicht is in dergelijke situaties het uiten van dankbaarheid nodig.

Een voorbeeld: een echtpaar ervaart onrust in de relatie, de vrouw kan geen kinderen krijgen. In de opstelling wordt duidelijk dat ze haar dankbaarheid naar haar partner dient uit te spreken omdat hij bij haar gebleven is.

In een intieme relatie wordt de liefde bepaald door een evenwicht tussen geven en nemen. Als een partner voornamelijk neemt, zal de ander stoppen met geven en vice versa.

Maar ook de liefde bepaalt dit evenwicht. Indien de een door de ander gekwetst wordt dan dient de gekwetste partner een gepaste vergelding te creëren waarbij de moeilijkheid voor de ander niet groter is. Gebeurt dit wel dan kunnen ze in een negatieve spiraal terecht komen waarbij de één het de ander steeds moeilijker maakt.

De liefde tussen partners kan optimaal stromen als beiden ten volle geven en ontvangen.

2.2 Het systemisch bewustzijn

Het systemisch bewustzijn of groepsbewustzijn werkt onbewust. Ook in dit bewustzijn zijn ordeningen aanwezig die verantwoordelijk zijn voor het tot bloei komen van de liefde.

In families stroomt de liefde het beste als aan bovenstaande behoeften van het persoonlijk bewustzijn voldaan wordt en de ordeningen van de liefde, die ik hierna zal beschrijven, van het systemisch bewustzijn gerespecteerd worden.

NIEMAND MAG BUITENGESLOTEN WORDEN

Als iemand buitengesloten wordt van de groep of familiesysteem, dan zal iemand anders, meestal de kwetsbaarste in de groep zoals een kind, de buitengeslotene gaan representeren alsof het niet gebeurd is zodat de heiligheid van het systeem in stand gehouden wordt.

Bijvoorbeeld: moeder kan de dood van haar te vroeg geboren kind niet onder ogen zien waardoor deze gebeurtenis wordt verzwegen in het gezin. Eén van haar andere kinderen ontwikkelt allerlei lichamelijke klachten. In de opstelling komt aan het licht dat dit kind zijn overleden broertje heel erg mist en naar hem toegeroepen wordt. Als moeder het verdriet om het overleden kind erkent en het kind vervolgens in haar hart opneemt, geeft dit ontspanning in het gezin.

Het representeren van de ander kan zich uiten in de vorm van bijvoorbeeld ziekte, somatische, psychische of psychiatrische klachten. Soms gaat de representatie van iemand die buitengesloten is zo ver dat je kunt spreken van identificatie, de persoon leeft dan onbewust het leven alsof hij de ander is. Dit kan ernstige gevolgen hebben.

Identificatie kan ook gedeeltelijk gebeuren in de vorm van overgenomen gevoelens zoals schuld, schaamte, agressie, verdriet etc. Bijvoorbeeld niet erkende schaamtegevoelens van opa kunnen door een kleinkind gedragen worden.

Een andere manier waarop een buitengesloten overleden persoon weer in het systeem gehaald kan worden, is het navolgen van deze persoon door een familielid of groepslid in de dood. Dit fenomeen wordt veel aangetroffen bij overlevenden van oorlog, ongelukken en rampen. Overlevenden voelen zich vaak schuldig ten opzichte van de doden, kunnen daardoor het leven niet volledig nemen en kunnen naar de slachtoffers toegeroepen worden of leven alsof ze dood zijn. Belangrijk is dat deze mensen zich buigen voor het lot van de doden en eventueel om een zegening vragen. Overlevenden erkennen op deze wijze de overledenen en hun lot. Van de gestorvenen komt dan kracht om te leven, schuldgevoelens maken plaats voor een gevoel van vrijheid om het eigen lot weer in handen te kunnen nemen.

Representatie van een niet erkend, buitengesloten of uitgestoten familielid (bijvoorbeeld de eerste verloofde van vader), kan ook een generatie verder door een kleinkind gedaan worden. Of door iemand van de andere sekse, wat tot geslachtsverwarring kan leiden.

Al deze vormen van representatie van een ander (groeps-)familielid, zijn vormen van verstrikkingen tussen familieleden waardoor de stroming van de liefde stagneert.

DE RANGORDE NAAR DE TIJD BEWAKEN

Tijd biedt orde en structuur, zo ook in een familiesysteem. Degene die het eerst in een familiesysteem aanwezig is heeft voorrang op hen die later komen. Ouders komen voor de kinderen, de eerst geborene voor de tweede enzovoort. Het gebeurt wel dat overleden kinderen verzwegen worden waardoor de andere kinderen niet in de juiste rangorde komen te staan wat onrust geeft. Of het verzwijgen van kinderen bij een andere partner wat ook tot verstrikkingen kan leiden.

Als een man en een vrouw een relatie aangaan en kinderen uit een vorig huwelijk meebrengen, dan heeft de binding met hun eigen kinderen doorgaans voorrang op hun nieuwe liefde. Problematisch wordt het wanneer een partner dit niet respecteert en wanneer de nieuwe partner op de vader- of moederplek gaat staan van het kind van de andere partner.

Bij adoptie komen we dit ook tegen. De adoptie-ouders dienen met respect naar de biologische ouders, die het eerst waren en waarnaar hun kinderen een binding en loyaliteit voelen, de zorg voor de geadopteerde kinderen op zich te nemen. Vaak gebeurt dit echter niet, het kind wordt toegeëigend uit eigen behoefte en niet geadopteerd als ondersteuning naar het kind en de ouders waardoor de loyaliteit naar de biologische ouders een krachtige werking kan krijgen en het adoptiegezin hiervoor betaalt.

DE RANGORDE VAN VERSCHILLENDE SYSTEMEN RESPECTEREN

Een nieuw systeem heeft voorrang op een ouder systeem. Dit betekent dat de liefde van een paar voorrang heeft op de liefde voor hun ouders anders kan de liefde in deze nieuwe relatie niet optimaal stromen. Maar ook als ouders het huwelijk van hun kind niet accepteren, dan geeft dit onrust tussen de partners wat diverse gevolgen kan hebben.

Het tweede huwelijk heeft voorrang op het eerste huwelijk. Mocht tijdens het huwelijk of relatie één van de partners een kind krijgen met een andere vrouw of man, dan betekent dit meestal het einde van de relatie en is de beste oplossing voor beide systemen dat de partner naar de nieuwe man of vrouw met het kind gaat. De achterblijvende partner en kinderen betalen een hoge prijs.

De geboorte van een kind heeft een diepgaand effect op familiesystemen.

Vanuit deze optiek en ervaringen met familieopstellingen kan men zich voorstellen dat het verwekken van kinderen via zaaddonorschap veel verstrikkingen en verwarring creëert.

DE BEPERKINGEN VAN DE TIJD ACCEPTEREN

Families houden vaak sterk vast aan negatieve en positieve herinneringen. Dit belemmert nieuwe ervaringen en gebeurtenissen. Het verleden blijft hen gevangen houden.

Zoals er een tijd komt dat je het leven gaat loslaten, zo ook dienen gebeurtenissen uit het leven losgelaten te worden om de toekomst een kans te kunnen geven en mee te kunnen gaan in de stroom van het leven.

Zo kan het gebeuren dat iemand die als baby de oorlog, de bombardementen en de angst van de ouders heeft meegemaakt, dit dusdanig onbewust vasthoudt in zijn lichaam en herinnering, dat hij het leven leeft alsof de oorlog nog niet beëindigd is.

Als bovenstaande ordeningen der liefde niet gerespecteerd worden dan raakt een familie uit balans. Meestal gebeurt dit door ingrijpende feitelijke gebeurtenissen waardoor de heelheid van een familiesysteem aangetast wordt.

Geen enkele familie ontkomt aan dergelijke gebeurtenissen, ze horen bij ons menselijk bestaan. Dat maakt dat men in vele opstellingen wel iets herkent wat in zijn eigen familie ook aanwezig is.

3 De familieopstelling

Tijdens een workshop zijn er 12 tot 18 mensen (of meer, afhankelijk van de begeleider) aanwezig gedurende één, twee of soms meerdere dagen. De begeleider (of begeleiders) gaat na wie er een vraag heeft en nodigt die persoon dan uit om naast hem te komen zitten. Deze gaat, afhankelijk van de vraag, onder andere na of er bijzondere gebeurtenissen in de familie hebben plaatsgevonden. Hierbij valt te denken aan bijvoorbeeld oorlogssituaties, scheidingen, vroeg overlijden van ouders, overlijden van kinderen, miskramen, ernstige ziektes, misdaden, adoptie. Het gaat om feitelijke gebeurtenissen en niet om de weergave van de familiesfeer.

Naar aanleiding van deze informatie kan de begeleider tot het maken van een opstelling besluiten en voorstellen om een aantal mensen uit het familiesysteem op te stellen. De vraagsteller zal dan een aantal mensen uit de groep vragen of zij de plaatsvervanger van een familielid willen zijn. Hij zoekt ook iemand uit voor zichzelf. Vervolgens pakt hij om de beurt deze mensen bij hun schouders en zet ze, geconcentreerd blijvend op zichzelf, in de ruimte neer volgens het innerlijk beeld wat hij van hen heeft. De vraagsteller gaat zitten en de opstelling krijgt de energie van het opgestelde systeem. De representanten hoeven niet te acteren, ze krijgen als vanzelf de juiste gevoelens, gedachten en/of bewegingen. De begeleider gaat aan de hand van de verkregen informatie op zoek naar de verstrikkingen, bindingen waar de liefde niet meer stroomt, en kijkt of hij met behulp van plaatsveranderingen en passende uitspraken naar elkaar de verstrikkingen kan ontknopen.

De begeleider heeft geen vast plan of vooropgezet idee. Hij laat zich leiden door de dynamiek die zichtbaar wordt door de gevoelens en bewegingen van de representanten, zijn kennis van de werking en zijn intuïtie. Daardoor is het elke keer weer verrassend wat een opstelling laat zien.

Tot slot laat hij op een bepaald moment de vraagsteller zijn plek innemen in de opstelling (zijn plaatsvervanger wordt bedankt en gaat zitten) zodat deze het nieuwe beeld kan ervaren en in zich op kan nemen.

THEMA'S WAARBIJ JE AAN EEN OPSTELLING KAN DENKEN

- moeilijkheden met kinderen (bijvoorbeeld: stotteren, hyperactief gedrag, suicidaliteit)
- zich herhalende destructieve patronen in eigen leven of tussen partners
- ernstige ziekten, suïcidegedachten, angsten, depressies, herhaling van ongelukken

- moeite je plaats te vinden in het leven
- moeite met bepaalde levensgebieden: intimiteit, relatielegging, werk.

4 Literatuur

De verborgen dynamiek van familiebanden; Bert Hellinger , Gunthard Weber, Hunter Beaumont.

Lezingen van Hunter Beaumont; mei 2001 en 2002.

Lezing van Eva Madelung; mei 2002