

Familieopstelling volgens Bert Hellinger

met
Indra Torsten Preiss

Het werken met familieopstellingen volgens Bert Hellinger toont dat er een speciale verbinding bestaat tussen alle leden van de familie. Het wordt duidelijk dat we allemaal energetisch met elkaar verbonden zijn. Normaal geloven wij dat alleen die familieleden met wie we een persoonlijk contact hadden belangrijk voor ons zijn. Tot op bepaalde hoogte klopt dat. Bovenop bestaan er onzichtbare en in het gewone leven niet voelbare verbindingen met familieleden die we niet kenden of waarvan we niet eens gehoord hadden.

Dit werk maakt duidelijk dat in iedere familie onbewust en heel diep liggend een wetend veld bestaat. Dit wetend veld is altijd op zoek naar balans. Als er in vroegere generaties onverwerkte gebeurtenissen zoals (vroeg)gestorven kinderen, zelfmoorden, geweld (oorlogsverleden), relatieproblemen, uitsluitingen enz. gebeurd zijn, dan gaat dit wetende veld de volgende generaties met gelijkaardige problemen confronteren tot er verwerking plaatsvindt. Dit veld zoekt er altijd naar dat de natuurlijke stroom van liefde wordt hersteld.

In de familieopstelling trachten we die balans te vinden en de natuurlijke stroom van liefde terug op gang te brengen.

Aanbevolen literatuur: 'Familieopstellingen in de praktijk', van Indra Torsten Preiss, uitg. Servire, 'De verborgen dynamiek van familiebanden' van Bert Hellinger, uitg. Altamira.

Methodiek van familieopstelling

In een Familieopstelling stelt de cliënt een onderdeel van zijn leven op waarmee hij worstelt (familie, relatie, groep, symptoom) en kiest een representant voor zichzelf en voor iedereen die bij het probleem betrokken is. Hij plaatst de representanten volgens zijn innerlijk beeld en gevoel in de ruimte in relatie tot elkaar. Het magische aan dit werk is dat de representanten op hun beurt en op hun plaats toegang hebben tot de gevoelens en waarnemingen van de echte personen. De therapeut werkt in afstemming met de representanten om een goede oplossing voor het probleem te vinden en de natuurlijke stroming van liefde op gang te brengen. Op het einde wordt de cliënt in de verbeterde opstelling gehaald om dat op hem te laten inwerken en alle emotionele verstrikkingen los te laten.

Deelname

Bij mij heb je twee manieren (met verschillende financiële bijdragen) om aan een familieopstelling deel te nemen:

- jij wil iets **opstellen**

- jij bent deelnemer en bereid **representant** (plaatsvervanger) te zijn

(dit is een zeer leerrijke en boeiende ervaring en een goede manier om kennis te maken met familieopstellingen)

Wat heb je nodig voor een opstelling?

Om een opstelling te kunnen doen heb je de basisfeiten van je familie nodig. Zie hiervoor de vragenlijst op de volgende pagina's en doe zeker de moeite om familieleden te contacteren om de nodige informatie te achterhalen. Lees aub aandachtig het deel over de richtlijnen voor opsteller en representanten.

Vragenlijst ter voorbereiding op een familieopstelling

Om een opstelling te kunnen doen heb je de basisfeiten van je familie nodig tot op de hoogte van de familie van je grootouders. Heb hierbij aandacht voor onuitgesproken of moeilijk te achterhalen familiegeheimen. Alle feiten van je familiale geschiedenis zijn van belang. Zonder deze informatie kan een familieopsteller zijn werk niet doen. De belangrijkste feiten hebben steeds met een zwaar lot van familieleden te maken. Hier volgt een overzicht van de meest voorkomende voorbeelden van een zwaar lot.

- Vroeg gestorven broers of zussen, - Doodgeboren kinderen en miskramen,
- Vroeg gestorven ouders, - Dood in het kraambed, - Zwaar ongeval,
- Zware ziekte, ziekte met uitsluiting zoals tbc, aids,...,
- Lichamelijke of geestelijke handicap, - Zware mishandeling, - Incest,
- Zelfmoord, - Slachtoffers van een misdrijf,
- Opsluiting (bv. in gevangenis, concentratiekampen...),
- Alle soorten oorlogsverleden, collaboratie (NSB) en verzet,
- Uitsluiting uit de familie, - Homoseksualiteit, - Psychiatrische patiënten,
- Faillissementen, - Emigranten,
- Buitenechtelijke geboortes, - Adoptie,
- Kinderen die vroeg aan pleegouders of verwanten weggegeven werden,
- Iemand die zonder noodzakelijke reden vroeg op kostschool moest,
- Iemand die uit zijn geboortestreek verdreven werd of moest vluchten,
- Iemand die ouders heeft met verschillende nationaliteiten,
- Iemand die nooit het ouderlijke huis kon of mocht verlaten.

Om het je gemakkelijk te maken volgt hier een vragenlijst over jou en je familie.

De persoonlijke feiten:

- Waren er complicaties bij je geboorte?
- Werd je moeder ziek of had zij blijvende letsels door de geboorte?
- Was er in je vroege jeugd of later een zware ziekte met opname in een ziekenhuis?
- Hoeveel broers en zussen heb je?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen bij?
- Heeft één of meerdere van je broers of zussen een zwaar lot (zie hierboven)?

Persoonlijke feiten voor een relatieopstelling:

- Waren er belangrijke partners (eerste grote liefde!) voor de huidige relatie?
- Waren er speciale redenen waarom een vroegere relatie niet kon doorgaan? (bv. verboden door de ouders)
- Waren er abortussen?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Zijn er onechte kinderen?
- Zijn er kinderen uit een vroegere relatie?

Feiten op het niveau van de ouders:

- Hebben zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?
- Op welke manier hebben je ouders elkaar leren kennen?
- Heeft één of beiden voordien een belangrijke liefde gehad?
- Heeft één of beiden voordien een vaste relatie gehad of was hij of zij gehuwd?
- Was er een belangrijke reden waarom een vroegere relatie van de ouders niet kon of mocht doorgaan?
- Hoe oud waren zij op het moment van hun huwelijk?
- Ben je voor of na hun huwelijk geboren? - Was jij de reden van hun huwelijk?
- Als ze niet gehuwd zijn, is daar dan een bepaalde reden voor?

Feiten vanuit de familie van herkomst, langs moeders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Was er een zwaar lot (zie hierboven)?

Grootmoeder langs moeders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

Grootvader langs moeders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Heeft hij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

- Waren in hun leven speciale gebeurtenissen, bijvoorbeeld oorlogsverleden?
- Hoe was hun relatie?
- Heeft één of beiden een vroegere relatie of een belangrijke liefde gehad?

Overgrootouders of voorouders langs moeders kant:

- Was er hier een zwaar lot of iets speciaals?

Feiten vanuit de familie van herkomst, langs vaders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Was er een zwaar lot (zie hierboven)?

Grootmoeder langs vaders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was zij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Heeft zij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

Grootvader langs vaders kant:

- Het hoeveelste kind van hoeveel broers en zussen was hij?
- Waren er miskramen of vroeggestorven kinderen?
- Heeft hij als kind of volwassene een zwaar lot moeten ondergaan (zie hierboven)?

- Waren in hun leven speciale gebeurtenissen, bijvoorbeeld oorlogsverleden?
- Hoe was hun relatie?
- Heeft één of beiden een vroegere relatie of een belangrijke liefde gehad?

Overgrootouders of voorouders langs vaders kant:

- Was er hier een zwaar lot of iets speciaals?

Uit Indra's boek: **Familieopstellingen in de praktijk**, Servire, ISBN 90 215 3607 2

Richtlijnen voor de opsteller

- Maak alleen een opstelling als er sprake is van een brandende vraag of een wezenlijke behoefte. Nieuwsgierigheid alleen is niet voldoende.
- Bij het kiezen van de representanten (plaatsvervangers) is het zinvol om de natuurlijke volgorde aan te houden, dus eerst de ouders en dan (naar leeftijd) de broers en zusters. Voordat de opstelling feitelijk wordt gemaakt, is het zinvol om iedereen rol erin te herhalen, om mogelijke verwarring te onderkennen en te voorkomen.
- Vermijd beschrijvingen en informatie over hoe mensen handelden of zich voelden. Voor dit werk is alleen informatie over feitelijke gebeurtenissen van belang - ziekten, fysieke handicaps, scheidingen en andere gebeurtenissen die consequenties hebben gehad voor iemands leven. Beschrijvingen van de familieleden belemmeren het vermogen van de representanten om het effect van de familiedynamiek aan te voelen.
- Blijf goed bij jezelf en richt je op het 'voelen' van je familie. Je ideeën en plannen over hoe je wilt dat de opstelling eruit zal zien, verhinderen het aanvoelen van zinvolle informatie. De opstelling zal zich alleen openbaren als je door het proces van het opstellen heen gaat. Laat je verrassen door wat er naar voren komt.
- Om iedere representant op de juiste plaats te zetten, neem je de persoon aan de schouders en je loopt met hem of haar naar de geschikte plaats. Zo 'voel' je waar deze persoon hoort te staan.
- Zoek alleen naar de juiste plaats en laat de representanten geen gebaren of bewegingen maken, en vertel ze evenmin in welke richting ze moeten kijken.
- Als je de opstelling gemaakt hebt, loop dan één keer om het geheel heen, maak eventueel kleine aanpassingen en zeg nog één keer wie iedere persoon vertegenwoordigt.

Richtlijnen voor de representanten (plaatsvervangers)

- Blijf bij jezelf en richt je aandacht op hoe je reageert op de plaats waar jij je bevindt. Het is je taak om die plaats op je te laten inwerken en daarvoor zo helder en nauwkeurig mogelijk informatie te geven.
- Vermijd om op basis van wat je ziet conclusies te trekken over wat je zou behoren te voelen. Als je helemaal niets voelt, zeg dat dan.
- Benoem alles wat je opmerkt als gevolg van de invloed van de plaats waar je staat, wat het ook is, met name wanneer wat je voelt ingaat tegen je eigen waarden en je persoonlijk gevoel van goed en fout.
- Maak je geen zorgen of je gewaarwordingen jouw persoonlijke reacties zijn of een reactie op de situatie. Het is aan de therapeut om dat uit te zoeken.
- Meld wat je voelt, maar waak ervoor je gevoelens te interpreteren. Vertrouw op je gevoel zoals het zich aandient.
- Heb geen andere bedoelingen dan het effect weer te geven vanuit de plaats waar je staat. Dat kan ook een bepaald idee of beeld zijn dat bij je bovenkomt. Naarmate je meer ervaring krijgt, zul je een duidelijk gevoel ontwikkelen over wat je wel en niet moet melden.

uit: 'De verborgen dynamiek van familiebanden' van Bert Hellinger.

Uit ervaring blijkt dat één opstelling vaak niet volstaat en dat je soms tot één jaar nodig hebt om de opstelling volledig in je leven te integreren. Je kan het integratieproces bevorderen door als deelnemer (representant) opstellingen bij te wonen en therapie zoals rebirthing te volgen. Wanneer de opstelling zich in je leven begint te manifesteren kan je met verdere opstellingen nog meer helderheid in je leven brengen.