

AUS DER PRAXIS

Von der „Kraft der Sieben“ zur „Kraft der Vier“

Christiane Lier

Kraftgebende Aufstellungsformate auf der Grundlage von Genogrammen

Die „Kraft der Sieben“ und die „Kraft der Vier“ sind Aufstellungsformate, die aus der grafischen Darstellung von geschlechtsspezifischen Genogrammen entstanden sind und mit der Aufstellung der Ahnenreihe verknüpft wurden. Diese Formate werden hier für die Beratung mit Klientinnen¹ im Einzelsetting vorgestellt.

Genogrammarbeit

In der Genogrammarbeit wird der Stammbaum der Familie über mehrere Generationen mit den dazugehörigen Geschwistern erfasst und grafisch dargestellt. Informationen über die Vorfahren wie Geburts- und Sterbejahre, der Geburtsort, die Berufe, Stärken und Eigenschaften sowie besondere Schicksale und die daraus entstandenen Glaubenssätze/Wertesysteme werden ermittelt und in ihren geschichtlichen Kontext eingeordnet. Diese Daten bieten die Grundlage, um Hypothesen bezüglich der Dynamik von Familiensystemen zu bilden, Ressourcen zu finden und um Fragen zur Gegenwart und Zukunft zu beantworten.

Ein spezielles grafisches Format bei der Genogrammarbeit ist das „reine“ Frauen- bzw. Männergenogramm mit der Betonung auf weibliche bzw. männliche Linien. Visualisiert wird hier am Flipchart „nur“ ein Geschlecht über drei Generationen. Die geschlechtsspezifische Perspektive beantwortet unter anderem Fragen zum Frau- bzw. Mannsein, zur Sexualität, zur Rolle als Mutter bzw. als Vater.

Die Erfahrungen von Männern oder Frauen werden anhand der Daten herausgearbeitet. Das Ziel ist es, deren persönliche Werte und Normen zu verstehen, geschlechtsspezifische Familienaufträge zu erkennen und Verantwortlichkeiten zu klären. Die Muster aus der Herkunftsfamilie sind manchen Klienten bewusst, meist sind sie jedoch unbewusst die Grundlage, nach der gehandelt wird. Manche Klienten stellen dann Fragen, wie sie zum Beispiel ihr Handeln in bestimmten Situationen verstehen, einordnen und verändern können.

Im Genogramm können nun Verbindungen zur Frage der Klientin aufgezeigt werden. Glaubenssysteme können an die Gegenwart angepasst werden. Zudem können spezielle männliche und weibliche Ressourcen herausgearbeitet werden, die der Klientin für ihre Fragestellung nützlich sein können.

1 Als Sprachregelung wird teils die weibliche und teils die männliche Form verwendet.

Aufstellung

In der Regel sind bei der Erstellung des Genogramms die Urgroßeltern wenig bekannt, es gibt oft (noch) keine Angaben über sie. Die Aufstellung ergänzt das Genogramm, indem sie Informationen über die Ahnen liefern kann. Der Klient/die Aufstellungsleitung kann sich auf den Platz der jeweiligen Vorfahren stellen und ihre Wahrnehmung äußern. Die Klienten erleben meist, wie stimmig diese Aussagen sind. Viele bekommen darüber Lust, in ihrem Familiensystem weiterzuforschen, um die (faktischen) Wissenslücken zu schließen.

Die Stärken von Eltern und Großeltern in der Ahnenreihe zu nutzen ist Aufstellerinnen bereits bekannt und vertraut. Hinter der Klientin werden Mutter und Vater positioniert. Dahinter stehen wiederum deren Eltern mit deren Eltern usw. Ramoda Austermann hat für die Kraft der Vorfahren Ahnenkarten erstellt, die er entsprechend auslegt und nutzt.

Manchmal werden in der Aufstellung auch geschlechtsspezifische Formate genutzt, indem u.a. nur die Frauen als Frauenkraft oder die Männer eines Familiensystems als Männerreihe hintereinander aufgestellt werden. Friedrich Aszländer lässt die Ahnenreihe mit sieben Personen des gleichen Geschlechts hinter dem Klienten aufstellen und beschreibt „darin diese Verbundenheit mit denen, die vor uns waren, ...“ (Aszländer, Friedrich: Die Kraft der drei Wurzeln)

Die Formate

Die Formate, die ich hier die „Kraft der Sieben“ und die „Kraft der Vier“ nenne, haben sich aus den geschlechtsspezifischen grafischen Darstellungen im Genogramm entwickelt. Je nach Fragestellung wird mit der Klientin entschieden, welches Format im Moment geeignet ist. Nach dem Aufzeichnen werden die besonders hervorgehobenen Ahnen (wie am Flipchart) mit Schablonen auf dem Boden ausgelegt. Alle Formate eignen sich für KlientInnen unabhängig vom Geschlecht. Sie können sowohl im Einzelsetting wie auch in Gruppen eingesetzt werden.

Die „Kraft der Sieben“ (Frauen)

Jeder Frau, jedem Mann stehen über drei Generationen hinweg sieben Frauen zur Verfügung. Es sind die Mutter, zwei Großmütter und vier Urgroßmütter. In diesem spezifischen Genogramm-Format werden „nur“ die Frauen mit ihren Lebensgeschichten erfasst. Damit gibt es sieben Modelle des Frauseins mit ihren unterschiedlichen Lebenserfahrungen. Sie geben Einblicke aus frauenspezifischer Sicht. Die Klientin erfährt wie Frauen aus ihrem Familiensystem bestimmte Situationen erlebt haben könnten und wie sie daraus Werte, Normen und Glaubenssätze entwickelt haben. Eigene Glaubenssätze können überprüft und damit auch verändert werden. Ideen, welche Ressourcen das Überleben gesichert haben, können herausgearbeitet werden und für sich genutzt werden. Männer können sich damit ihre Stärken aus den weiblichen Anteilen bewusst machen.

Die „Kraft der Sieben“ (Männer)

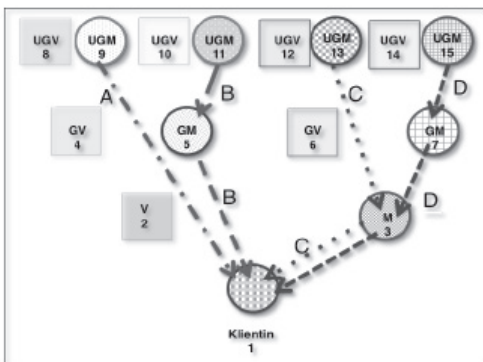
Hier werden „nur“ die Männer grafisch hervorgehoben. Jeder Frau, jedem Mann stehen sieben Männer als männliche Kraftquellen zur Verfügung. Es sind der Vater, zwei Großväter und vier Urgroßväter. Es stehen die männerspezifischen Anteile im Blickpunkt. Männer knüpfen mit diesem Format an ihre Männerkraft an. Frauen können sich damit ihre männlichen Anteile bewusst machen und als Ressourcen nutzen.

Das Genogramm erstellen

Die Ahnen werden über drei Generationen sichtbar auf einem Flipchart dargestellt. Zur besseren Verständlichkeit wird allen Familienmitgliedern eine Zahl zugeordnet (die Kekule-Nummer, die auch offiziell beim Stammbaum genutzt wird). Es beginnt mit der Zahl „1“ für die Klientin, die Zahl „2“ für den Vater, die Zahl „3“ für die Mutter usw. Dabei ist es zu empfehlen, dass die „Männer“ bzw. die „Frauen“ mit Bleistift (dünn) für die Zahlenfolge und zur räumlichen Orientierung mit aufgezeichnet werden. Anschließend werden von den hervorgehobenen Ahnen Verbindungslinien zur Klientin gezogen.

Im Beispiel unten wurde ein Männer- und ein Frauengenogramm für eine Frau erstellt.

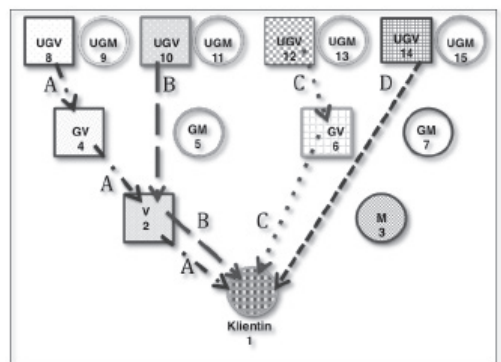
Genogramm: der sieben Frauen Grafik 1



Die Frauen (3), (5), (7), (9), (11), (13) und (15) werden besonders hervorgehoben. Sind alle Daten erhoben, werden vier Verbindungslinien (A, B, C, D) von den hervorgehobenen Frauen zur Klientin gezogen.

Linie A: Urgroßmutter (9) direkt zur Klientin (1)
 Linie B: Urgroßmutter (11) über Großmutter (5) zur Klientin (1)
 Linie C: Urgroßmutter (13) über die Mutter (3) zur Klientin (1)
 Linie D: Urgroßmutter (15) über Großmutter (7) und Mutter (3) zur Klientin (1), die „bekannte“ Frauen-Kraftlinie, die oft in Aufstellungen genutzt wird.

Genogramm: der sieben Männer



Betrachtet man hier „nur“ die Männer (2), (4), (6), (8), (10), (12) und (15), ergeben sich vier Verbindungslinien (A, B, C, D) zur Klientin

Linie A: Urgroßvater (8) über Großvater (4) und den Vater (2) zur Klientin (1). Diese wird in Aufstellungen gerne als Männer-Kraftlinie genutzt.

Linie B: Urgroßvater (10) über Vater (2) zur Klientin (1)

Linie C: Urgroßvater (12) über Großvater (6) zur Klientin (1)

Linie D: Urgroßvater (14) direkt zur Klientin

Das Besondere an beiden Grafiken sind die direkten Linien: Linie A bei dem Frauengenogramm und die Linie D bei dem Männergenogramm. Hier ist die Klientin direkt mit der Urgroßmutter (9) bzw. mit dem Urgroßvater (14) verbunden. Diese Verbindungen nun visuell hervorgehoben zu sehen und in der Aufstellung zu erleben wird von den Klienten als neu und ungewohnt kraftgebend erlebt.

Eine weitere direkte Linie ist die Verbindung (B) von der Großmutter (5) in der Frauenlinie zur Klientin, bei der Männerlinie ist das die Linie (C) vom Großvater (6) mütterlicherseits zur Klientin. Es wird hier Frauenenergie aus dem väterlichen System aktiviert und Männerkraft aus dem mütterlichen System gewonnen. Das sind neue wertvolle Ressourcen.

Steht man als Stellvertreter auf dem Platz der Urgroßeltern (UGM 9, UGV 14) und der Großeltern (GM 5, GV 6) wird der Blick direkt auf die Urenkelin bzw. Enkelin gelenkt.

Die „Kraft der Vier“

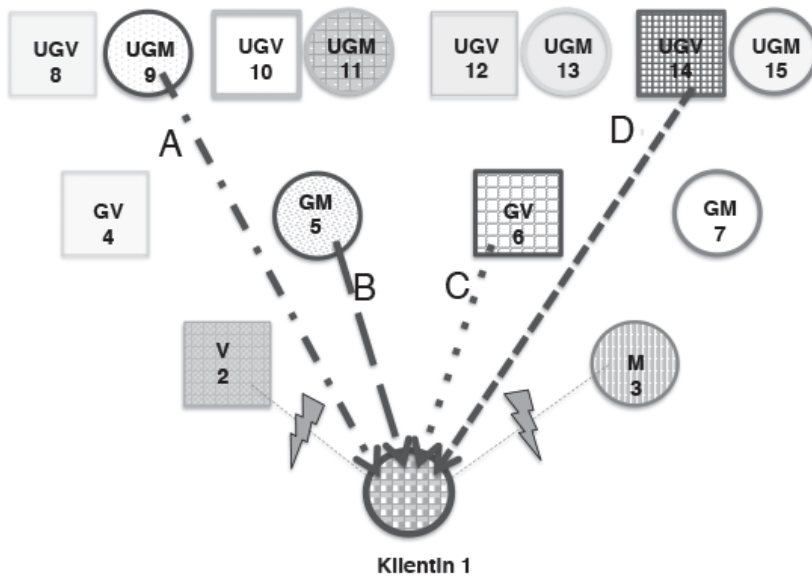
Dieses spezielle Format entwickelte sich aus Erfahrungen mit Familiensystemen, bei denen die Unterstützung der Vorfahren, das Wohlwollen, das Geben und Nehmen erschwert und manchmal auch unterbrochen war. Selbst wenn die Dynamiken aus der Familie angeschaut, Ahnenreihen wie Eltern/Großeltern aufgestellt und vieles geklärt werden konnte, blieb zwischen Mutter und Kind und/oder zwischen Vater und Kind eine Blockade bestehen. Dies zeigte sich auch mehrgenerational auf den Generationsebenen. Unterstützende Energien, die normalerweise über die Eltern weitergegeben werden, konnten (noch) nicht fließen.

Wie können Ressourcen aus dem erweiterten Familiensystem angenommen werden, wenn zu den Eltern eine Distanz besteht, ein Kontaktabbruch im Moment notwendig erscheint, das Vertrauen noch nicht da ist oder wenn Eltern, Großeltern ... den Kontakt zu ihren Kindern abgebrochen haben? Welche weiblichen und männlichen Kraftquellen aus dem Familiensystem könnten dann speziell genutzt werden?

Eine Antwort erhielt ich aus den beiden Genogramm-Abbildungen der „Sieben“ (Frauen und Männer). Werden Vater und Mutter herausgenommen und „nur“ die Verbindungen erfasst, die direkt zur Klientin gehen, entstehen aus der Synthese der beiden „Siebener“-Formate vier direkte Kontakt-Linien mit vier Familienmitgliedern, die „Kraft der Vier“. Das Besondere an diesem Format ist die Umkehrung! Die Männerkraft kommt aus dem mütterlichen System und die Frauenenergie aus dem väterlichen System. Damit treten „unbelastete“ Ahnenmodelle in den Vordergrund.

Vorgehensweise im Einzelsetting

Die Klientin formuliert zuerst ihr Anliegen. Danach wird das spezielle Frauen- bzw. Männergenogramm gezeichnet. Hinzugefügt werden die geschichtlichen Zeiten der Ahnen, mit ihren besonderen Ereignissen, ihren speziellen Erfahrungen und den daraus entstandenen Werten und Glaubenssätzen.



Die „Kraft der Vier“ Grafik 2

- Linie A: Urgroßmutter (9) zur Klientin (1)*
- Linie B: Großmutter (5) zur Klientin (1)*
- Linie C: Großvater (6) zur Klientin (1)*
- Linie D: Urgroßvater (14) zur Klientin (1)*

Um die Ressourcen der Vorfahren der Klientin später in der Aufstellung leichter zugänglich zu machen, hat es sich bewährt, darauf zu achten, dass alle Zuschreibungen der Ahnen wertschätzend notiert werden bzw. negative Zuschreibungen „reframed“ werden. Zum Schluss werden die Verbindungslinien gezogen. Manchmal beantworten sich schon die zu Beginn gestellten Fragen aus dem Genogramm, manchmal entwickeln sich aus dem Prozess weitere Fragen. Diese werden notiert und während der Aufstellung an die Ahnen gestellt.

Für die Aufstellung werden die Personen mit Bodenankern als vorgegebenes Format (wie das Genogramm) ausgelegt. Falls es Fotos der Vorfahren gibt, werden sie auf die Bodenanker gelegt. Bewährt hat sich auch, „die Zukunft“ als Bodenanker dazuzulegen, damit sich die Klientin nach der Befragung wieder in ihrer Gegenwart mit dem Blick in die Zukunft orientieren kann.

Die Klientin stellt sich auf ihren Platz, zunächst mit den Ahnen im Rücken. Sie bezieht sich auf ihr Anliegen, ihre Fragen und spürt, ob und wie sie bereits Kontakt zu ihren Ahnen hat. Dann dreht sie sich um.



Bild 1: (Beispiel zur „Kraft der Vier“)

Nacheinander werden mit (farbigen) Seilen die Verbindungen zu jeder Ahnin hergestellt. Sätze, die unterstützend ausgesprochen werden, können sein: „Ich bin eure Urenkelin/Enkelin, es ging gut weiter, in mir fließt ihr zusammen, jede von euch ist für mich wichtig ...“

Sie kann ihr Anliegen schildern und ihre Fragen an die Ahnen stellen.

Antworten erhält sie, indem sich die Aufstellungsleitung oder die Klientin als Stellvertreterin auf den Bodenanker der betreffenden Ahnin stellt.

Zum Schluss dreht sich die Klientin um. Sie behält die Seile in der Hand, um durch sie die Verbindungen zu ihren Kraftquellen zu erhalten. Sie verinnerlicht und verankert die Antworten und schaut in ihre Zukunft (siehe Bild 2, S. 81).

Erfahrungen mit der „Kraft der Vier“

Ich nutze diese „Quelle“ dann, wenn das „Geben“ für die Eltern unmöglich oder erschwert erscheint und das „Nehmen“ von der Mutterlinie bzw. von der Vaterlinie unterbrochen ist. Gerade mit Jugendlichen, die sich ja bezüglich ihrer Eltern eher in einer Ablösung befinden, habe ich mit diesem Format ebenfalls gute Erfahrungen gemacht.

Die zuvor positiv erfassten Stärken, die hier direkt von den Urgroßeltern und Großeltern zur Klientin gehen, werden wie eine besondere Sicherheit erlebt. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass Urgroßeltern aus einer Metaperspektive auf das gesamte System blicken. Sie scheinen (wie von weit außen) auf das Ganze zu schauen.

Sie äußern sich manchmal erstaunt, dass es trotz vieler Schicksalsschläge gut weiterging. Sie sind stolz auf die Urenkelin. Sie bewirken mit ihrer Kraft und ihren Aussagen



Bild 2: (Beispiel zur „Kraft der Vier“)

ein Gefühl des „Gehaltenwerdens“ in der Welt. Sie richten den Blick auf die Zukunft, mit Aussagen wie: „Schau nach vorne“ oder „Nichts geht verloren“, „Taten zählen“, „Sehnsucht darf sein“, „Weiterleben ist für deine Kinder, meine Ururenkel wichtig“, „Nutze deine Erfahrungen für XY“. Sie geben Antworten auf Fragen zum Kontakt mit der aktuellen Umwelt. Klientinnen berichten davon, dass sie sich von ihnen gehalten, wie (ein-)gerahmt fühlen.

Aussagen der Großeltern (GM (5) und GV (6)) stärken das Vertrauen in die Intuition und geben Anregungen für den „inneren Dialog“ mit sich: „Vergiss das Leben nicht“, „Höre auf das, was in dir spricht“, „Höre auf die leisen Töne in dir“, „Nimm dir Zeit für dich“ ...

Die Umkehrung (weibliche Energien aus dem väterlichen System, männliche Energie aus dem mütterlichen System) bewirkt Veränderungen im Denken und Fühlen. Es ist wie eine Neubahnung von Energien, ein neuer Denkweg, der zu Beginn ungewohnt ist. Dieses Format ist prinzipiell leichter annehmbar und wirkt sehr kraftvoll.

Aussagen von Klienten

„Ich habe in meinem Leben immer wieder mal das Gefühl, den Boden zu verlieren, keinen Halt zu haben, nicht zu wissen, was zu tun ist, nicht sicher zu sein, das Richtige getan zu haben. Die Frage, die sich zu dieser Aufstellungsarbeit herausentwickelte, lautete: Wie komme ich ins Gleichgewicht, wie halte ich meine Energie? Mit den Seilen in der Hand und meiner Zukunft im Blick fühlte ich mich wieder in der Balance und hatte das Gefühl, mit beiden Füßen im Gleichgewicht zu stehen.“

„Interessant war die Linie zum Urgroßvater (14), denn hier fühlte ich deutlich das starke Interesse der männlichen Linie zu mir, die mich aufforderte, meine Zukunft bejahend anzunehmen.“

„Mit meinem Großvater (6) spürte ich den gebenden Halt dieser männlichen Verwandtschaftslinie, der dauerhaft da sein wird.“

„Was mir immer noch stark in Erinnerung ist, sind die Seile. Ich halte sie in der Hand, ich kann entscheiden, was ich nehmen möchte und was nicht.“

„Ich machte die Erfahrung, dass ich meine Zukunft in der Hand habe.“

„Alle meine Ahnen wollen mir nur positive Affirmationen mitgeben, mich stärken, dass es für die Zukunft der Familie gut weitergehen soll und darf.“

Fazit

Einige Klientinnen konnten überhaupt das erste Mal eine Verbundenheit zum Familiensystem spüren und einzelne Mitglieder als Ressource und Kraftquelle annehmen. Sie berichteten von einer allumfassenden Geborgenheit, von einem großen Wohlwollen und Dankbarkeit. Manchmal begann mit der „Kraft der Vier“ auch erst der Prozess, sich den Eltern und deren Eltern annähern zu können.



Dipl. Psych. Christiane Lier
christiane-lier.de

Literatur

Dr. Assländer, Friedrich: http://asslaender.de/wp-content/uploads/die_kraft_der_drei_wurzeln1.pdf

Austermann, Ramoda: www.ifosys.de/artikel/heilsame-ahnenrituale.htm

Lier, Christiane: Der Einsatz von DIN-A4-großen Porträtfotos im Einzelsetting. *Praxis der Systemaufstellung* 1/2011