



# Stell dir vor ...

## Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode

von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund

In den letzten Jahren hat sich ein breites Interesse für das Thema Familienaufstellung entwickelt. In der Tat prägen Kommunikationsmuster in der Ursprungsfamilie auch die Lebensqualität des erwachsenen Menschen. Durch die Familienaufstellungen erleben Klienten eine „Neu-“ oder „Wieder-Prägung“, die sie

auf oft eindrucksvolle Weise von einschränkenden Familienmustern befreien können. Heutzutage denken viele Menschen bei diesem Thema gleich an den Namen Hellinger, der seinen Ansatz von Familienaufstellung einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht hat.

## Die Entwicklung der Imaginativen Aufstellungsarbeit im NLP

Familienaufstellungen werden jedoch schon seit Jahrzehnten in der Psychotherapie eingesetzt. Man denke nur an Virginia Satir – für viele ist sie die Mutter der systemischen Familientherapie –, die bereits in den sechziger Jahren Aufstellungen mit Familien durchführte. Und schon in den siebziger Jahren arbeitete der bekannte NLP-Trainer und Satir-Schüler Thies Stahl auch in Deutschland mit sogenannten „Familienskulpturen“, indem er seine Klienten durch „Stellvertreter“ einer Therapiegruppe ihre Ursprungsfamilie verkörpern ließ. All diese Arbeiten hatten und haben gemeinsam, dass sie mit größeren Gruppen von teilnehmenden Personen durchgeführt werden. Hier treten bei der praktischen Durchführung ab und zu organisatorische Schwierigkeiten auf: Manchmal bekommt man für die Aufstellung nicht genügend Teilnehmer zusammen, oder es können nicht alle Familienmitglieder zum gleichen Termin erscheinen.

Ende der achtziger Jahre entwickelte dann der amerikanische NLP-Trainer Robert Dilts die Reimprinting-Methode und zeigte damit, wie man mit jedem Klienten auch eine imaginative Familienaufstellung durchführen kann. Gegenstände werden symbolisch für jedes Familienmitglied im Raum auf den Fußboden gelegt und bilden so ein Familienmuster für die familiäre Lerngeschichte des Klienten: Man „steht sich nahe“, „ist auf Abstand“, „hält zusammen“ oder „hat sich gegenseitig nicht im Blick“. Der Klient kann sich dann nach und nach mit diesen „Raum-Ankern“ assoziieren und so in die Denk- und Gefühlswelt seiner Familienmitglieder eintauchen. Danach kann er ihnen von außen – also aus der Erwachsenen- oder Sachverständigen-Perspektive heraus – Ressourcen für die Fähigkeit zu einem glücklichen, förderlichen und konstruktiven Familienleben zukommen lassen.

### Die „Mausefalle“ als Familienserie

In unserem ersten Buch zu diesem Thema – „Du musst nicht bleiben wie Du bist“ – entwickelten wir das Reimprinting weiter zur imaginativen Konstruktion der eigenen Prägungsgeschichte im Sinne einer individuellen „Familienserie“ oder eines „Familien-Theaterstücks“, in dem alle Mitspielenden bestimmte Rollen im System verkörpern und somit gleichzeitig die „Stichwörter“ für das Verhalten der anderen liefern. Wir vergleichen diese täglichen „Aufführungen“ mit dem bekannten Theaterstück „Die Mausefalle“ oder „The Mousetrap“ von Agatha Christie, das seit über vierzig Jahren täglich in einem Londoner Theater aufgeführt wird. Es ist nachvollziehbar, dass schon nach kurzer Zeit die Schauspieler bei der Aufführung nicht nur ihre eigene Rolle, sondern auch die der Mitspieler auswendig beherrschen.

In vielen Fallbeispielen lassen sich emotionale Blockaden von Klienten auf verblüffende Weise nicht nur durch Erlebnisse am „eigenen Leib“, sondern durch das ursprüngliche „Familienstück“ der betreffenden Personen erklären. Denn oft rutschen wir im späteren Leben in Rollen von anderen Familienmitgliedern unserer Ursprungsfamilie hinein – wir kennen sie ja schließlich durch die jahrelange Prägung und die „vielen Aufführungen“ gut genug. Vielleicht „erbt“ man durch dieses Modell-Lernen die Existenzängste der Eltern und kann deshalb gute Berufschancen nicht enthusiastisch ausbauen. Oder man entwickelt sogar körperliche Symptome, die auf faszinierende Art und Weise das „Familien-Theaterstück“ in seiner Grundstruktur kopieren. So kann beispielsweise der Heuschnupfen in seiner Krankheitsstruktur auf verblüffende Weise die Struktur eines problematischen Sozialverhaltens in der Familie „nacherzählen“: Vielleicht reagierten die Eltern stets „hochallergisch“ gegenüber harmlosen familienfremden Personen – so wie heute das Immunsystem harmlose Pollen mit gefährlichen Keimen verwechselt.

Während der faszinierenden Arbeit mit dieser Thematik stellten wir schnell fest, dass eine konstruktive Familienaufstellung auch im „geistigen Raum“ vollzogen werden kann. Wir lassen heute unsere Klienten „mentale Orte“ in ihrer inneren Vorstellungswelt für die Imagination ihrer Ursprungsfamilie wählen – das mag manchen Leser auch an

das „soziale Panorama“ von Lucas Derks erinnern. Bei der Imaginativen Familienaufstellung sehen die Klienten sich selbst immer als Kind-Ich oder jüngeres Ich von außen und gruppieren dazu die entscheidenden Bezugspersonen aus der relevanten Familienkonstellation: Beispielsweise sieht man den Bruder eng neben der Mutter „rechts außen“ vom jüngeren Ich, den Vater wähnt man vielleicht sogar links hinter dem eigenen Kopf (er war vielleicht damals im Krieg oder fuhr zur See), und hinter der Mutter steht wie ein großer Schatten deren Mutter bzw. die eigene Großmutter.

Es ist sehr interessant, dass jeder Klient derartige „innere Orte“ in der Vorstellungswelt für seine Ursprungs-Familienmitglieder benennen kann. Weiterhin ist interessant, dass diese inneren Orte auch für unterschiedliche Resonanzen in der Gefühlswelt der Klienten stehen: So können beispielsweise links aufgestellte Personen als emotional weniger wichtig als rechts aufgestellte wirken; Figuren im Hintergrund empfindet man vielleicht bedrohlicher und imposanter, als wenn man sie sich im Zentrum der Aufstellung vorstellt usw. Die „limbischen Bewertungen“ dieser inneren Orte variieren natürlich individuell von Klient zu Klient. Inzwischen bestätigt auch die Gehirnforschung die große Bedeutung unseres „Emotions-Gehirns“ – also des limbischen Systems – für die räumliche Orientierung eines Menschen.

Die imaginative Aufstellung beinhaltet alle Vorteile der NLP-Submodalitäten-Arbeit, die in ihrer Vielfalt den subjektiven Ausdrucksmöglichkeiten der Klienten manchmal mehr Gestaltungsspielraum als die „Live-Aufstellung“ bietet.

## Visuelle Aufstellungsmöglichkeiten

### **Imaginative Raumanker:**

Familienmitglieder stehen nicht nur links oder rechts voneinander, sondern schweben beispielsweise über dem System

### **Optische Verzerrungen:**

Personen sind in der Aufstellung kleiner oder größer als „in vivo“

### **Farbe/Schwarz-Weiß:**

Personen erscheinen blass oder gar durchsichtig, in kräftigen Farben oder „eingefärbt“ (rotstichig etc.)

### **Helligkeit:**

Menschen wirken dunkel oder hell, stehen im „Scheinwerferlicht“ oder im Schatten

### **Kontrast:**

Sie erscheinen „verschwommen“ oder „ganz klar“

### **Tempo:**

Die Personen bewegen sich in Zeitlupe oder Zeitraffer



## Auditive Aufstellungsmöglichkeiten

### **Tonart:**

Bestimmte Sätze oder Geräusche (Lachen, Schreien)

### **Harmonie oder Disharmonie:**

Die Mitglieder reden im Chor oder durcheinander

### **Klangquelle:**

„Dolby surround“ oder fester Lautsprecher

### **Lautstärke:**

Sehr laut, neutral oder Stummfilm

### **Wörter:**

Es „schweben“ – wie z.B. in der Werbung – bestimmte Wörter oder Sätze im Raum (z.B.: „Oh Gott, oh Gott – ist das schrecklich“)

## Aufstellungsmöglichkeiten im Körpererleben

### **Motorik:**

Familienmitglieder sind bewegt oder „starr“

### **Gewicht:**

Personen wirken schwerer oder leichter als „in echt“

### **Körperlicher Kontakt:**

Man steht sich auf den Füßen, drängelt, trägt oder lässt sich tragen, ist weit entfernt voneinander usw.

*So ließ beispielsweise unser „Fallbeispiel“ aus unserem neuen Buch – der 45-jährige Stefan – unter anderem seinen Vater über der Familie schweben, die Großeltern mütterlicherseits standen im Gegensatz zu allen anderen im Sonnenschein, und die gesamte Familienszene erschien ihm ohne Bewegung, eher wie ein Standbild. Er konnte sich auch keinerlei „Tonspur“ vorstellen.*

## Sicherheit für den Klienten: Wir basteln uns eine Familienserie

Bei der Imaginativen Familienaufstellung sorgen wir gezielt dafür, dass die Klienten während des gesamten Prozesses in der Ressource-Physiologie und im „Erwachsenen-Ich“ bleiben. Wir assoziieren sie nicht mehr – so wie zu Beginn unserer Reimprinting-Arbeit – mit Problemphysiologien von Verwandten oder dem Kind-Ich. So starten wir schon mit dem ersten Interventionsschritt kein Diagnose-, sondern ein kreatives Veränderungsverfahren und „triggern“ so von Anfang an die Zielphysiologie des Klienten.

Wir nutzen bei der Familienaufstellung die vielfältigen Referenzerfahrungen unserer Klienten mit dem Medium „Fernsehen“. Familienserien sind übrigens die beliebtesten Sendungen für fast 65 Prozent aller Zuschauer. Sehen Sie hier die Pluspunkte des Mental-Fernsehers:

- Mit den Augen des Fernsehzuschauers betrachtet der Klient – vielleicht zum ersten Mal – seine Ursprungsfamilie und auch sein Kind-Ich mit dem **Verstand des Erwachsenen**. Er wird mit der Erinnerung nicht automatisch wieder zum kleinen Kind, sondern begibt sich in die eigene **Sachverständigen-Perspektive**. Viele Klienten sind auch verblüfft, ihre Eltern als quasi Gleichaltrige zu sich selbst als Zuschauer wahrzunehmen.
- Das Bildschirmbild ist zweidimensional und in seiner Abbildung insgesamt kleiner als die tatsächlich einmal erlebte Vergangenheit. Das lässt starke Emotionen wie Ängste, Trauer oder Depression zum Bildschirminhalt auf ein erträgliches Maß abklingen. Im Zweifelsfall kann man sich den alten Film sogar schwarz-weiß vorstellen, um die kindlichen Gefühle zu beruhigen.
- Die Betrachtung eines erinnerten Geschehens in einem handhabbaren Phantasie-Fernseher gibt ein sicheres Gefühl von Kontrolle. Schließlich kann jeder Fernsehbesitzer bestimmen, wo das Gerät steht, und er kann mit der Fernbedienung bestimmen, was der Fernseher zu machen hat. Das angenehme Fehlen von subjektiver Hilflosigkeit verhindert so die „Vogel Strauß-Technik“ oder ein „Unter-den-Teppich-Kehren“ und macht ein sorgfältiges Hinschauen sowie eine aktive Auflösung der alten Knoten mit der Kreativität des erwachsenen Verstands möglich.
- Das Medium Fernsehen als innere Bewältigungssicht bietet jedem erfahrenen Fernsehkonsumenten alle erdenklichen Raffinessen der Handhabung von erinnerten oder konstruierten Gedanken. So kann man ein „Fortsetzung folgt“ erscheinen lassen, wenn der Stoff für die heutige Sitzung reicht. Man kann die Einblendung „drei Jahre später“ oder „zwei Monate danach“ benutzen, um mit dem Faktor Zeit gewinnbringend zu arbeiten. Filme können schneller und langsamer laufen, vor- und zurückgespult werden. Man wird quasi der eigene Regisseur im persönlichen Erinnerungsgeschehen, und das gibt seelische Kraft.

- In unserer Kultur haben alle Menschen umfangreiche Referenzerfahrungen, also bereits verinnerlichte Erlebnisse an ungewöhnliche, flexible oder überraschende Verläufe menschlicher Schicksale in den dargestellten Filmen. Diese durch unzählige Sendungen verankerten optischen Referenzerfahrungen werden bei der Imaginativen Familienaufstellung als eigenes kreatives Potenzial genutzt.

Übrigens geben wir gern zu, dass die Aufstellung im Vorstellungsbereich trotz Fernseher zwischen zwei- und dreidimensionalem Erleben des Klienten hin- und herwechselt. Doch allein die Wortwahl wie „Familienserie“, „Fernbedienung“, „Zuschauer“ oder „Fortsetzung folgt“ bietet dem Klienten im gesamten Prozess die ständige Möglichkeit, sich in Sicherheit zu bringen. Die Fernseh-Metapher ist für den Klienten demnach eine Neurolinguistische Hilfestellung für seine emotionale Stabilität durch den gesamten Prozess.

### wingwave: stabilisierendes Emotions-Coaching

Sowie der „Pilotfilm“ inklusive des Familienserien-Namens steht, wird bereits das erste Mal im Prozess die wingwave-Intervention eingesetzt. Zunächst testen wir mit dem kinesiologischen O-Ringtest, ob die aufgestellte Familienszene komplett ist. Wir prüfen Sätze wie „es sind alle wichtigen Familienmitglieder aufgestellt“ oder „der Cousin der Mutter muss noch dazukommen“. Dann testen wir den konkreten emotionalen Stress unseres Klienten angesichts des aufge-

stellten Familienmusters auf dem Mental-Bildschirm. Wir testeten folgende Emotionen:

- ⊗ Wut/Hass/Empörung
- ⊗ Angst
- ⊗ Trauer/Hilflosigkeit
- ⊗ Schock
- ⊗ Scham/Kränkung/Blamage  
(das Thema Würde, Ehre, Ansehen)
- ⊗ Schuld/Reue
- ⊗ Ekel
- ⊗ Nicht-Fühlen, innerlich leer sein

Es ist sehr wichtig, die genaue „Emotions-Sorte“ zu bestimmen, da jede Emotion mit einer anderen Physiologie einhergeht. Beispielsweise geht bei Ekel und Widerwillen die Körpertemperatur zurück, und bei Wut erhöht sie sich. Ist die Emotion benannt, spürt der Klient mit dem sogenannten „Body-Scan“ seine körperliche Resonanz auf die Aufstellungsszene, wie z.B. einen Druck im Magen, ein enges Gefühl am Hals oder schwache Beine. Dann setzt die bilaterale Hemisphären-Stimulation ein, indem der Familien-Coach vor den Augen des Klienten hin- und herwinkt, der diesen Bewegungen mit den Blicken folgt. Auf diese Weise entwickelt der Klient „wache REM-Phasen“, die in beeindruckend kurzer Zeit – oft innerhalb von zwei bis drei Minuten – den Körper-Stress und die destabilisierenden Emotionen des Klienten sofort spürbar beruhigen. Dabei stellen sich stets von ganz allein interessante und immer ressourcenvolle Veränderungen in der Aufstellung ein: Außenstehende Familienmitglieder integrieren sich, zuvor in der Inszenierung ernst schauende Personen lächeln oder fassen sich an den Händen, Menschen werden aus anstrengenden oder unangenehmen Positionen „erlöst“. Der Klient führt keine der Veränderungen kognitiv-gewollt aus. Und auch der Familien-Coach sagt nicht: „Stellen Sie einmal den Bruder näher zum Vater“, sondern „es“ passiert im Imaginativen Vorstellungsraum des Klienten unter der *wingwave*-Intervention von allein. Auch die Submodalitäten können sich spontan ändern, wie das Beispiel vom Klienten Stefan zeigt. Nach dem ersten Set wacher REM-Phasen war nicht nur seine Nackenanspannung verschwunden, sondern auch die submodale Darstellungsqualität der Aufstellung hatte sich verändert: **„Jetzt sind beide Vorstellungsseiten gleich hell – zuvor war ja die linke Seite so dunkel und die rechte im Sonnenlicht. Außerdem bewegen sich die Menschen jetzt, sie sind nicht mehr starr. Und plötzlich kann ich mir sehr gut Stimmen vorstellen, ich höre beispielsweise das Lachen der Gäste im Wirtshaus.“**

## Ressourcen mit *wingwave* „einweben“

Erst wenn der Klient angesichts seiner imaginativen Aufstellung emotional stabil getestet, wird – wie beim Reimprinting gewohnt – mit dem Ressourcen-Schicken weitergearbeitet. Auch hier wird wieder getestet, ob die Ressource

genau zum Manko des Familienglieds passt. ***Stefan schickte beispielsweise dem Vater in seiner Familienserie die Ressource Lebensfreude, woraufhin dieser nicht mehr schwebte, sondern „auf den Boden“ kam.*** Mit der *wingwave*-Intervention wird dann die positive Veränderung „eingewoben“: Durch etwas langsames „Winken“ verankert der *wingwave*-Familien-Coach die Ressource nicht nur in der Vorstellung, sondern auch im Körpergefühl, also in der Physiologie des Klienten. Hierbei achtet der *wingwave*-Coach im NLP-Sinne weiterhin darauf, dass alle Sinneskanäle durch die erzielten Augenbewegungen „berührt“ werden.

## Die „heilsame“ Reihenfolge



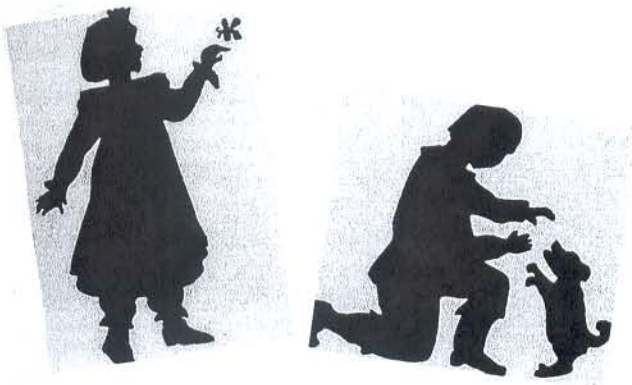
Nach jedem Ressourcen-Schicken testet man dann wieder mit dem O-Ringtest die systemische Auswirkung auf alle Familienmitglieder. Beispielsweise findet der „geknickte“ Vater seine Lebensfreude wieder. Dann kann man Aussagen testen wie: „Das ist gut für die Mutter“, „Das ist gut für die Kinder“ und „Das ist gut für die Oma (also die Mutter des Vaters)“. Auf diese Weise kann der Familien-Coach punktgenau bestimmen, wo die nächste Intervention im Sinne des „Flügelchlags eines Schmetterlings“ folgen muss: Vielleicht muss man sich mit der Großmutter weiterbefassen, um für den gesamten Familienfrieden zu sorgen. Diese „heilsame Reihenfolge“ kann so präzise ausgetestet werden.

Für unsere Klienten vergleichen wir dieses Vorgehen mit der Aufgabe, ein „vertüteltes“ Wollknäuel wieder zu entwirren: Wir können nicht am herausschauenden Ende energisch ziehen – dann würde der Knoten nur umso größer und fester werden. Nein, man muss geduldig den genauen Verlauf des Fadens verfolgen, um Erfolg zu haben.

## Die Generationen zuvor

Viele Klienten sind – ohne es zu wissen – oft emotional blockiert durch traumatische Ereignisse in der Lebensgeschichte der Eltern oder Großeltern. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Klient zum Zeitpunkt dieser Ereignisse schon geboren war. Entscheidend ist die Vorstellung, also das „Sich-ein-Bild-machen“ von den geschilderten Ereignissen. Auch hier ist das Medium Fernsehen eine gute Referenz-Erfahrung: Man kann „Rückblenden“ veranlassen und so in allen Zei-





ten der Familiengeschichte landen und auch zu den Ursprungsfamilien von Eltern, Großeltern und Urgroßeltern Imaginative Aufstellungen mit wingwave-Coaching durchführen. Manchmal gilt es auch, bestimmte weitererzählte Szenen aus dem Leben der Eltern und Großeltern zu „bewinken“: Testen diese schwach, müssen die vorgestellten Bilder über die traumatischen Erlebnisse der Generationen zuvor entsprechend mit wingwave behandelt werden. Sehr schnell stellt sich dann bei den Klienten die „innere Erlaubnis“ zum eigenen Lebensglück und Erfolgreich- oder Gesundsein ein.

### Die Integration des Aufstellungserlebnisses

Erst wenn alle Teilnehmer der Familienserie ressourcenreich und stark testen, assoziiert der Klient sich das erste Mal mit seinem Kind-Ich. Wir machen jetzt zur positiven Resonanz der kreativ aufgeladenen Familienatmosphäre einen Body-Scan und stellen gemeinsam fest, welche Emotionen ganz besonders für die neue innere Stabilität des Kind-Ichs sorgen:

- ☺ Lust
- ☺ Freude
- ☺ Frieden
- ☺ Spaß
- ☺ Liebe
- ☺ Euphorie
- ☺ Freiheit, „born to be wild“
- ☺ „Power“/Leistungskraft
- ☺ Stolz (das Thema Würde, Ehre, Ansehen im positiven Sinne)

Die entsprechende Ressource-Physiologie wird jetzt wieder durch wache REM-Phasen „eingewoben“. Danach beginnt der Klient mit der „Reinstellung“ – also dem Gegenteil der „Vorstellung“. Das imaginierte Erleben – also die Raumenergie der von ihm neu erschaffenen Familieninszenierung – nimmt er körperlich in sich auf. Auch diesen Prozess begleitet der Familien-Coach durch das „Einweben“ mit wachen REM-Phasen.

### Ergebnisse

Diese Schilderungen verdeutlichen ansatzweise das nützliche Potenzial der Kombination wingwave und Imagination für die konstruktive Befreiung aus einschränkenden Prägungsmustern durch die Ursprungsfamilie. Inzwischen arbeiten schon zwanzig wingwave-Coaches mit diesem Kon-

zept der imaginativen Familienaufstellung. Das Ergebnis bei den Klienten ist positiv und anhaltend. Viele der von uns ausgebildeten Coaches kennen sich professionell auch sehr gut mit „Live-Aufstellungen“ aus und können bestätigen, dass die stabilisierende Wirkung einer Imaginativen Familienaufstellung mit dem hier geschilderten Ansatz durchaus mit denen von gelungenen „Live-Aufstellungen“ verglichen werden kann. Insofern stellt dieser Ansatz eine echte und brauchbare Alternative zu systemischen „Live-Aufstellungen“ dar.

„Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode“ heißt der Titel des neuen wingwave-Buches von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund. Der Artikel stellt den im Buch dargestellten Ansatz in Kurzform dar. Das Ausbildungsseminar „Imaginative Familienaufstellung mit wingwave“ wird zurzeit einmal jährlich im Besser-Siegmund-Institut durchgeführt. Voraussetzung ist eine Ausbildung in wingwave-Coaching. Über die Homepage [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com) finden Sie Coaches in Ihrer Nähe, die mit dieser Methode arbeiten.

### Literatur:

- Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: Du mußt nicht bleiben, wie Du bist, Econ Verlag, Düsseldorf 1993, Neuaufl. 1995
- Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: EMDR im Coaching / Wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, Junfermann Verlag, Paderborn 2001
- Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry (Hrsg.): Erfolge bewegen – Coach Limbic, Junfermann Verlag, Paderborn 2003
- Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode, Junfermann Verlag, Paderborn 2004
- Derks, Lucas: Das Spiel sozialer Beziehungen. NLP und die Struktur zwischenmenschlicher Erfahrung, Klett-Cotta, Stuttgart 2000

### Über die Autoren:



Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer, Supervisoren und Institutsleiter in Hamburg. Weitere Titel der Autoren im Junfermann Verlag: Coach yourself; Easy Weight – der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein; Magic Words – der minutenschnelle Abbau von Blockaden.