

Familienbande sind fragil und stark zugleich



© Syda Productions - fotolia.com

Wie uns emotionale Erlebnisse und Geschehnisse beeinflussen und prägen

Paare und Familien begleite ich mit 64 keys der Human Design Matrix oder mit Familienaufstellungen als systemischer Coach. Familie ist oft eine Herausforderung, „denn plötzlich ist alles anders“. Kinder „sind“ eine große Aufgabe für Eltern, es geht um das vom „Du zum WIR“ – hier arbeite ich auf allen Ebenen für alle Lebensbereiche. Familien sind ja nicht geboren, sie sind geschaffen worden!

Seien wir doch mal ehrlich, um was geht es denn im Leben wirklich? Um die Liebe als Urgrund allen SEINS und das Zusammensein mit Menschen.

Konstantin Wecker

We are Family...

Die Zeiten sind für jeden von uns, der sich auf den Weg gemacht hat, sehr herausfordernd. Allein hat man oft das Gefühl, die Welt da draußen dreht sich, aber leider ohne mich. Alle bekommen das irgendwie gut hin, doch ich komme nicht in die Pötte. Jeder der sein Coming-out in Sachen Potenzial vor sich hat, braucht Menschen, die ihn dabei unterstützen. Mit denen er sich austauschen kann und die ihn - wenn er es vergessen hat - daran erinnern, wie einzigartig er oder sie ist. Je nach dem, was wir brauchen - auffangen, unterstützen, gute Laune machen, motivieren, inspirieren, verbinden - dazu bin ich als Coach da. Menschen in ihrem Wachstum begleiten,

mit ihnen die eigenen Möglichkeiten und Potenziale entdecken, sie daran erinnern, wer sie wirklich sind und sie auf ihrem Weg unterstützen, das ist mein Anliegen.

Wir haben Zeiten großer Veränderungen. Diese Zeiten fordern jeden von uns auf, sich zu bewegen, seinen Platz im Leben zu überprüfen und nicht selten, das Altbewährte zu verlassen. Doch wenn Veränderung ansteht, warum dann nicht gleich in die Richtung, die wirklich stimmt, die dem Leben Sinn gibt und die jeden nährt und ernährt. Coach zu sein bedeutet für mich, ein ganz „persönlicher Begleiter“ und Impulsgeber zu sein, für Menschen, die ihrem Leben Lebendigkeit, Erfolg, Leichtigkeit, Bewusstheit und



Freude geben möchten. Menschen, die bereit sind, über sich hinaus zu gehen. Oder einfacher ausgedrückt: Die das Leben wollen, was sie sind.

Vielschichtiges emotionales Erbe

Viele Erlebnisse und Geschehnisse werden in einer Familie oft weitergegeben und bilden ein vielschichtiges Erbe auf der emotionalen Ebene. Denn Erwartungen, bewusste oder unbewusste Familienregeln, Tabus, Geheimnisse und Legenden prägen oft spätere Gefühle wie Scham oder seelischen Schmerz. Die Familie ist ein Hort der Geborgenheit und ein Hort der Konflikte. Ein Konglomerat lebenslanger Verbindungen und Verflechtungen. Zugrunde liegt die Weitergabe genetischen Materials von Generation zu Generation. Das Erbe der Vorfahren steckt jedoch nicht nur im äußeren Erscheinungsbild. Auch Verhaltensmuster, Lebenseinstellungen, Erfahrungen und Beziehungsdynamiken prägen die Mitglieder einer Familie auf ganz eigene Weise. Oft bleibt dies unausgesprochen und unbewusst. Erwartungen, Tabus, Geheimnisse und Legenden, aber auch Familienregeln oder die familiäre Kommunikationsfähigkeit bestimmen das „emotionale und soziale Vermächtnis“ der Ahnen.

Es geht darum, Verstrickungen zu erkennen und zu verstehen. Denn nicht selten haben sie zu belastenden und lange nicht erklärbaren Gefühlen wie etwa Scham oder Schmerzen geführt. Langzeitstudien haben gezeigt, dass Scheidungskinder in ihren Paarbeziehungen ein bis zu dreimal höheres Scheidungsrisiko haben. Sie sind in einer Familie groß geworden, in der eine Trennung als Mittel der Problemlösung üblich war. Häufig meiden die Kinder dann

verbindliche Bindungen. Oder sie schließen einen Kinderwunsch für sich selbst kategorisch aus, um nicht eigenen Töchtern und Söhnen eine Trennung zuzumuten. Das Phänomen der Trennung mag noch offensichtlich sein, ihre Auswirkungen sind es oftmals nicht. Es gibt Verdecktes, Verstecktes, Unerledigtes und Bedrückendes.

Einerseits können Familienmuster das Verhalten prägen, andererseits zeigen die Forschungen der so genannten Epigenetik auch den Einfluss der Vorfahren auf die Nachkommen auf. Vermehrt gibt es Hinweise, dass sich Erfahrungen, Erlebnisse und Emotionen auf unser Erbgut auswirken und dieses so nachhaltig verändern, dass die Veränderungen an nachfolgende Generationen weiter vererbt werden können.

Die Systemische Begleitung

Im Familienverbund liegt das Potential, ein Problem zu lösen, eine Krankheit gemeinsam zu tragen oder zu bewältigen. Eine systemische Begleitung kann Erwachsene beispielweise bei Depressionen erfolgreich unterstützen. Bei chronischen körperlichen Erkrankungen kann die Methode ebenfalls ergänzend hilfreich sein – dies ergab die erneute Auswertung der Studien, welche die Wirksamkeit systemischer Arbeit bereits festgestellt hatten. Bindet man eine Familie, Angehörige, enge Bezugspersonen mit ein, erweitert dies die Sicht auf ein Problem – mehr Perspektiven eröffnen dann mehr Möglichkeiten, es konstruktiv zu überwinden.

Verborgene Chancen

Familie kann eine beharrliche Quelle für Belastungen sein, sie kann aber auch dabei helfen, ebensolche loszuwerden. Sei es im Konsens, in der Abwehr oder im Loslassen familiärer Verstrickungen. Ein Balanceakt, der womöglich zeitlebens nie abgeschlossen sein wird. Jede Familie definiert sich auf ihre eigene Weise als Familie – und der Familienalltag hat sich insgesamt gewandelt, durch mehr Mobilität,

mehr Berufstätigkeit der Frauen, durch neue Geschlechterkonstellationen. Soziologen sprechen heutzutage von einem „doing family“, von der ständig neuen Herstellung der Kernaufgabe der Familie: der Fürsorge der Generationen füreinander. Das Erkennen des emotionalen Familienerbes kann eine Möglichkeit sein, sich vielleicht aus unangenehmer Verstrickung zu befreien – aber auch eine Chance, womöglich eine neue Verbindung zu den Vorfahren herzustellen. Familiennahmen können genauso gut Stärken weitergeben – sei es offen oder unverhofft verborgen.

Die Wirkung von Familienaufstellungen

Familienaufstellungen und andere systemische Aufstellungen bieten uns die Möglichkeit, komplexe Zusammenhänge in Familien oder anderen sozialen Systemen besser zu verstehen. Durch die Visualisierung werden unbewusste Vernetzungen, Verbindungen und Verstrickungen in dem System sichtbar und damit auch verständlicher. Dadurch können krankmachende und blockierende Anteile im System und in uns selbst erkannt und behoben werden. Dies wirkt nicht nur auf bewusster, sondern auch auf unbewusster Ebene. Auch längst vergessene Ressourcen können wiederentdeckt und dadurch neue Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten gefunden werden. Indem die Ordnung in dem System wiederhergestellt wird, kann heilende Aussöhnung stattfinden. So können wir Blockierendes loslassen und unseren inneren Frieden finden mit unseren Vorfahren, Familienmitgliedern, Menschen in unserem sozialen Umfeld, sozialen Gefügen und vor allem mit uns selbst. Deshalb haben systemische Aufstellungen oft so kraftvolle Wirkung. Sie können unsere **UNBEWUSSTEN PROZESSE** in allen Lebensbereichen sichtbar und erfahrbar machen - und wir können diese dann ändern. Es ist sehr erstaunlich zu sehen, was „eigentlich abläuft“ bzw. „eigentlich geschieht“. In einer Aufstellung

sieht man die Motivation und die Ursachen der Ereignisse, der Befindlichkeiten, der Prozesse und kann sie so korrigieren. Man lernt in einer Aufstellung sehr viel über sich. Allein mit dem Verstand kann man das oft nicht begreifen und ändern.

Paarbegleitung

Keine Kapitulation, sondern Wertschätzung der Beziehung. Manchmal geht es in der Beziehung nicht so weiter, wie Sie sich das wünschen. Vielleicht merkt es nur ein Partner, meistens aber haben beide Partner Schwierigkeiten mit der Beziehung. Und manchmal gärt es schon länger bei einem Partner, bevor es der andere mitbekommt. Es gibt Probleme und Konflikte, man hat sich auseinandergeliebt und Vorwürfe bestimmen den Alltag. Sich einer Paarbegleitung zu stellen bedeutet, die eigene Beziehung sehr ernst zu nehmen und durch diesen Schritt sich und seinem Partner ein gehöriges Maß an Wertschätzung entgegenzubringen. Es bedeutet weiterhin, dass einem die Partnerschaft wichtig ist und dass man die Herausforderungen, die jede Partnerschaft beinhaltet, annimmt. Auch die Herausforderung, sich einzugestehen, dass man selbst bzw. zu zweit so nicht mehr weiterkommt und Hilfe von außen in Anspruch nimmt. Manchmal kann so ein Eingeständnis schon sehr wohltuend und entlastend auf beide Partner wirken. Mit dieser Entlastung ist bereits der erste Schritt aus der Anspannung heraus getan.

Beziehungs-Coaching

Eigene Muster erkennen, gemeinsame Wege finden, Krisen meistern. Im Beziehungs-Coaching klären Sie Ihre Wünsche an eine aktuelle Beziehung und setzen sich mit sich und Ihrer gegenwärtigen oder der aktuell vergangenen Beziehung auseinander. Das Entdecken und Anerkennen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sind Grundlagen für Ihre Definition von Beziehung. Diese beiden Aspekte ermöglichen ein Neuverhandeln der Beziehung. Sie lernen erkennen, was Sie bisher gehindert hat, eigene Bedürfnisse zu leben und was für Sie notwendig ist, eine gute nächste Beziehung zu erhalten. Sie erkennen in einer Beziehungs-Beratung, was für Sie das Wesentliche Ihrer Beziehung ist, können mit einer neutralen Person über Ihre Gefühle und Bedürfnisse sprechen und lernen so, konstruktiver und achtsamer miteinander umzugehen. Oft dient eine Beziehungs-Beratung dazu, den partnerschaftlichen Dialog wieder in Gang zu bekommen oder aus sinnlosen Dialogspiralen auszusteigen. Auf dieser Basis können Sie vieles für sich persönlich klären und besser gemeinsam nach vorne schauen, sich gegenseitig Unterstützung im Leben geben. Ihre partnerschaftliche Verbundenheit wird dadurch intensiviert und zur Kraftquelle für Ihr gemeinsames Leben. Beziehungs-Beratung unterstützt Sie dabei auf vielen Ebenen: Sie persönlich direkt als Mensch, in Verbindung zum Partner und auf der Basis des Paarseins im Allgemeinen.

Die wichtigste Beziehung ist die zu sich selbst

„Sein heißt, in Beziehung zu sein“. Sie sind immer in Beziehung, zumindest in Beziehung zu sich selbst und eigentlich immer auch mit anderen Menschen. So, wie Sie sich selbst wahrnehmen, nehmen Sie auch Ihre Umwelt wahr. Beziehungs-Begleitung kann Ihnen helfen, eventuelle „blinde Flecken“ in Ihrer Wahrnehmung zu entdecken, um aus Ihnen eine gute Selbstwahrnehmung und damit eine gute Selbsteinschätzung zu entwickeln. Sie werden sich vielleicht Fragen stellen wie: „Was suche ich im anderen, was mir fehlt? Was muss er für mich kompensieren, welche versteckten Wünsche habe ich an meine Beziehung?“ Eine Beziehung findet in der Regel zum gegenwärtigen Zeitpunkt statt, wird aber oft von vergangenen Erfahrungen geprägt. Gemeinsam schauen wir auf Parallelen, Wiederholungen, wiederkehrende Muster in Ihrem Beziehungsleben. Wir klären jeweils Ihre persönliche Situation, erarbeiten mögliche Lösungsalternativen und die nächsten Schritte zum Beziehungsziel, das Sie vor Augen haben. Dabei schauen wir auch auf das, was sie von weiteren Bezugspersonen in Sachen Beziehung gelernt und übernommen haben. Zugleich fassen wir ins Auge, wie sie leben möchten und können.



Andrea Ritter

64-keys Consultant, Business-Coach, Begleitung für Menschen mit MUT.

Lernen Sie 64-keys und den Genius Report kennen, als Consultant berate ich Einzelpersonen, Familien und Unternehmen.

Telefon +49 172 6911000
mail@andrea-ritter.net
www.andrea-ritter.net

