

Lösungssätze im Kontext des FAMILIÄREN SYSTEMS

Hellinger hat eine Reihe von Sätzen geschaffen, die in aller Einfachheit, Dichte und Kraft kaum mehr verstärkt werden können. Sie öffnen einen neuen Raum und zeigen in eine Richtung, die eigentlich nur ungenügend in Worten beschrieben werden kann.

+ Manche Sätze sind in einer fast **archaischen Sprache** und wirken deshalb nicht nur an der Oberfläche.

„Lieber Onkel, bitte segne mich, dass ich bleibe. Ich achte deinen Tod und dein Schicksal“

+ Manche sind gerade aufgrund ihrer **tautologischen Aussage** sehr wirksam:

„Ich bin ich und du bist du.“

+ Manche **versöhnen** durch die Verbindung zwischen scheinbaren Gegensätzen:

„Ich bin dein Kind, liebe Mama, und den Papa liebe ich auch.“

+ Manche **erkennen an** was ist und bekräftigen **die Entscheidung**:

„Auch wenn du gehst – ich bleibe!“

+ Manche können auch die Lösung als **Prozess** beschreiben:

„Jetzt gehe ich meinen Weg und schaue immer wieder auf euch (Eltern) – ab und zu.“

+ Manche **ermutigen** zum Risiko der Liebe:

„Ich mute mich dir zu, lieber Papa.“

+ Manche **entdramatisieren**:

„Du bist gestorben und ich lebe noch ein wenig, dann sterbe ich auch. Inzwischen mache ich etwas Gutes aus meinem Leben.“

+ Manche **fördern die Achtung** und **lösen Identifizierungen**

„Ich achte dich jetzt als meinen Vater/ meine Mutter und...“

„Für mich war es eine Last – für dich gehört es (vielleicht) zu deiner Würde“ Älteste.“ Oder Sohn zur Mutter: „Mutter, ich mute dir jetzt zu, dass ich mich zum Vater stelle.“

+ Manche wirken einer **Parentifizierung** entgegen

„Ich bin nur das Kind, ich kann es nicht für Euch tragen.“

+ Manche fördern **das Annehmen des Schicksals**

„ Ich stimme dem jetzt zu, wie es war.“ „Ich nehme dankbar, was ich bekommen habe und den Rest mache ich allein. Es ist genug, um ein gutes Leben zu leben.“

Diese Sätze stärken, lösen, versöhnen. Sie entfalten ihre Wirkung nur, wenn sie stimmig sind zur inneren Dynamik der jeweiligen Situation und können nicht als immer passendes Ritual eingesetzt werden.

Vom Kind zum Vater/Mutter:

„ Ich gebe dir die Ehre. – Danke!“

„ Was zwischen Euch beiden ist, geht mich nichts an.“

„ Du bist der/die Große, ich bin der/ die Kleine.“

Von den Eltern zum Kind:

„Hier bin ich der/die Große, du bist der/ die Kleine.

„Was zwischen uns beiden ist (uns Eltern), geht dich nichts an.“

Von Lebenden zu Toten:

„Ich achte dich und deinen Tod.“

Lösungssätze können Spannungen aufdecken

„ Ich bin sehr wütend auf dich!“

eine Dynamik ans Licht bringen, die verborgen wirkt:

„Lieber verzichte ich auf mein Glück, als dich zu verlassen.“

Vom Tod zum Leben weisen:

An die bei der Geburt gestorbene Mutter: *„Wenn es dich schon dein Leben gekostet hat, mache ich etwas Gutes daraus.“*