

## Familieopstellingen

# BUIGEN VOOR HET LOT

Over familieopstellingen is veel te doen, maar waar de een de methode geweldig vindt, oordelen anderen, vooral in antroposofische kring, dat je met een familieopstelling iemand in zijn oude karma vasthoudt. Marieke Krans is arts en al jaren begeleider van opstellingen. Arianne Collee sprak met haar en twee 'opstellers' over de methode en de werking ervan. "De methode van familieopstellingen past bij de mens van nu," hoorde ze van Marieke Krans. "Een 'tempelslaap' is niet meer van deze tijd."



"Om zowel persoonlijk als maatschappelijk de goede dingen te kunnen doen en de goede besluiten te kunnen nemen, moeten we begrip krijgen van karma. We moeten ons bewustzijn verruimen. Als je het besef van vorige - en toekomstige - levens meeneemt in je blikveld, krijg je een breder perspectief," aldus Marieke Krans, antroposofisch arts bij de Lievegoed Zorggroep. Ruim

tien jaar begeleidt zij familieopstellingen, een methode die bekend werd dankzij de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. "Met deze methode krijgen mensen meer gevoel voor karma. Wij denken veel te vaak dat alles met onszelf te maken heeft, terwijl er zoveel meer meedoet in ons leven. Van veel feiten ontkennen we het belang. De familie waar we mee verbonden zijn, kan grote invloed op ons hebben zonder dat we ons daar bewust van zijn. Als je ziet hoe een geheim kan doorwerken in een familiesysteem: een bij de geboorte afgegaan kind bijvoorbeeld. De ouders hebben het innerlijk geen plek kunnen geven, het is te pijnlijk en ze vertellen het volgende kinderen niet. Je denkt dat je het tweede kind bent, maar eigenlijk ben je het derde. Een familieopstelling kan zo'n onduidelijke plek in het gezin zichtbaar maken en onbewuste factoren in het bewustzijn brengen."

Een familieopstelling begint altijd met de vraag van een 'opsteller'. De begeleider tracht met het opstellen van iemands 'systeem van herkomst' niet direct zichtbare relaties en/of knelpunten tus-

sen familieleden te herkennen, te erkennen en een passende plek te geven. Zo kunnen blokkades oplossen. Door de opgestelde mensen - 'representanten' genaamd, omdat zij elk een lid van het systeem<sup>1</sup> vertegenwoordigen - te vragen naar hun gevoelens en attitudes ten opzichte van elkaar en de situatie, komen er in veel gevallen 'verstrikkingen' aan het licht (soms in eerdere generaties), die hebben geleid tot stagnatie in het huidige leven van de deelnemer. Vaak zijn dat onverwerkte gevoelens bij een van de familieleden als gevolg van nare gebeurtenissen zoals het jong overlijden van een ouder of een kind, oorlogservaring of scheiding van ouders. Die onverwerkte gevoelens kunnen latergeborenen onbewust en onbedoeld belasten. Aan de hand van eenvoudige instructies van de begeleider, kunnen de representanten beweging in de stagnatie brengen.

### LOTSVERBINDINGEN

"Mijn vader heeft me nog nooit een compliment gegeven," vertelt heilpedagoog Kees<sup>2</sup>. Tijdens de familieopstelling die hij rond zijn vader deed, ontdekte hij dat 'trots zijn op je zoon' voor de hele mannelijke kant van zijn familie een thema is. "Er werden een aantal mannelijke voorouders opgesteld. Allemaal bleken ze erg hun best te hebben gedaan, maar nooit te zijn gewaardeerd. Ook mijn vader heeft nooit een compliment van zijn vader gekregen. Het is niet zo dat deze opstelling ineens alles tussen mijn vader en mij oplost, maar ik kan nu wel met meer afstand naar onze situatie kijken." Kees voelt zich dankzij de opstelling meer verbonden met zijn vader dan voorheen. "We blijken met hetzelfde te worstelen," zegt hij. "Ik denk erover het contact met mijn vader te herstellen."

"Familieopstellingen helpt mensen vrijheid te verwerven in lotsverbindingen," licht Marieke toe: "Zolang we onwetend zijn, blijven we gevangen van het systeem waarmee we zijn verbonden. Als je wetend bent, heb je een keuze. Dan kun je het goede doen. Dan kun je handelen."

De vragen waarmee mensen komen, zijn heel divers. Marieke geeft voorbeelden: "Waar komt mijn voortdurende eenzaamheid vandaan? Waarom is er altijd iets in mij dat naar de dood verlangt? Wat maakt dat ik altijd weer conflicten krijg op mijn werk? Ik ben





Beeld: Margriet Huber

getrouwd met een man uit een ander land en het gaat niet goed in ons gezin; hoe komt dat? Wat is er met mijn puberdochter aan de hand? Ze spijbelt, blowt en ik krijg geen contact meer met haar."

#### ETHERLICHAAM

Regelmatig vragen representanten zich af waar ze de kennis over het familielid dat ze vertegenwoordigen vandaan halen. Marieke: "Het is het etherlichaam van de opsteller waarin een heel deel van zijn lot 'geschreven' staat. Ik denk dat dit de bron is van waaruit de opstelling neergezet wordt, en waarvoor representanten zich openstellen. Ons geheugen zit in ons lichaam. Ook voorbewuste ervaringen. Maar het zit allemaal op een onbewuste laag."

Door haar werk als arts heeft Marieke Krans goed onderscheid leren maken tussen de astrale (emotionele) laag en de etherlaag, die direct met ons fysieke lichaam verbonden is. "Als je bij de emoties blijft, maar niet de impulsen van de emoties volgt, dan kom je

bij het etherlichaam uit. Door een waarnemende houding kan die etherlaag spreken, zich tonen. De waarnemingen die representanten doen, komen allemaal via het lichaam. Als dokter vind ik dat natuurlijk fijn. De methode van de familieopstellingen is een zuiver fenomenologische. Je laat de fenomenen spreken. Als een representant waarneemt dat hij bang wordt als hij te dicht bij een andere representant gaat staan, dan spreekt er iets."

Om een beetje idee te kunnen krijgen hoe dat werkt, doet Marieke een simpel experiment. Eerst gaat ze rechts van me staan. Ze vraagt me te ervaren hoe dat is. Dan komt ze links van me staan en later achter me. Ik ervaar aan den lijve dat de positie die iemand ten opzichte van mij in de ruimte inneemt, invloed op me heeft. "In een opstelling is het dit waarnemingsvermogen van mensen waarvan ik gebruikmaak," licht ze toe.

#### ONVERWERKTE GEVOELEN KUNNEN LATERGEBORENEN ONBEWUST EN ONBEDOELD BELASTEN

De posities van de representanten zijn van groot belang. De opsteller geeft de representanten hun plek. Soms vraagt de begeleider representanten zelf een positie ten opzichte van de ander in te nemen. Wellicht werd aan Kees gevraagd hoe dicht hij bij zijn vader wil staan. In zijn geval werden grootvader, overgrootvader en overovergrootvader ook opgesteld. De begeleider vraagt de representanten hoe ze zich voelen. Wat gebeurt er met de vader van Kees als de grootvader van Kees wordt opgesteld? Wat gebeurt er met Kees als de mannelijke lijn opgesteld wordt? Alle delen van het 'systeem' moeten in de juiste verhouding tot elkaar gezet worden - inclusief eventuele ongeborenen.

Er zijn vele factoren waardoor er 'problemen' in een systeem kunnen ontstaan. "Meestal zijn er onderdelen van het systeem onzichtbaar of hebben ze niet de juiste plek," zegt Marieke Krans. Zo kan bijvoorbeeld een eerdere liefde van wie niet goed afscheid is genomen, grote invloed op het systeem hebben. Een kind - met een open aanleg - kan daarin 'verstrikt' raken en lastig gedrag gaan vertonen. Als ik dan de betreffende ouder (degene die de opstelling doet) naar zo'n liefde vraag, zie je meteen geraaktheid. Als de eerdere liefde vervolgens een plek krijgt binnen de opstelling en iedereen op de juiste plek staat opgesteld, dan ontstaat er ineens een groot gevoel van opluchting. Zodra mensen de kloppende plek in een opstelling krijgen, zie je de nood en de pijn oplossen."

#### RESPECT EN EERBIED

Antoinet is werkzaam in de antroposofische gezondheidszorg. Zij had een vraag over een conflict. "Uit de opstelling kwam dat het niet om mij ging, maar om een conflict tussen twee anderen dat op mij geprojecteerd werd. De methode hielp me mijn blik te verruimen. Spectaculair vond ik dat representanten, volstrekt reële mensen, 'ontvanger' werden. Zij wisten tijdens de opstelling dingen



te vertellen, die ze niet konden weten en ervoeren ook de emoties van een ander. Als representant heb je nauwelijks inzicht in het probleem, je hebt alleen je eigen ziel. Die neemt waar wat er in de astrale wereld gebeurt. Mensen zijn een spiegel voor de astraliteit van de inbrenger."

### FAMILIEOPSTELLINGEN GAAN NIET OM VORIGE LEVENS. HET GAAT EROM DAT WIJ HIER EN NU ONZE LEVENS BETER KUNNEN LEVEN

Antoinet nam deel aan een opstellingendag omdat er in antroposofische kringen veel over de methode wordt gepraat. "Sommige mensen in het antroposofische circuit zijn er heel negatief over en vinden dat je met een familieopstelling iemand in zijn oude karma vasthoudt. Mijn ervaring was totaal anders. De methode respecteert de vrijheid van het karma, mits de opstellingenbegeleider dat doet. Alles valt of staat met die persoon. Marieke Krans, onze begeleider, bleef volledig weg uit het karmisch duiden. Ze zei telkens: "Het zou kunnen zijn dat... Misschien is er bij de betovergrootvader iets vervelends gebeurd..." Een andere kracht van haar is dat ze niet in de astrale sfeer blijft hangen. Ze doet het niet 'zielig' maar eerder 'geestelijk'. Ik ben erg enthousiast over de eerbied die mensen voor karma krijgen. Voor het karma van zichzelf, maar ook voor dat van een ander. Tijdens de opstellingendag ontstaat ook een soort lotgenotencontact; iedereen heeft zijn karma... Ook daardoor word je blik op mensen ruimer."

Veel van onze weerstanden blijken we te kunnen loslaten als ze een breder perspectief krijgen. Marieke: "Je ontdekt bijvoorbeeld dat die ander, die jou pijn deed door niet naar je om te kijken, door iets anders totaal in beslag genomen werd. Daar kun je dan respect voor betonen. Een van de wetmatigheden in familieopstellingen is dat we onze voorouders de eer moeten geven die hen toekomt. Aan representanten wordt regelmatig gevraagd te buigen voor iemand als uiting van eerbied. Men moet eren, wat geëerd moet worden. Zoals

de biologische ouders van een geadopteerd kind of een grote liefde of een ongeborene. Als iemand zich met behulp van een opstelling bewust wordt dat hij zich 'groter' voelt dan zijn ouders en erkent dat hij dankzij hen bestaat, dan heeft hij de keuze om zijn hoofd te buigen voor zijn ouders. Een andere wetmatigheid in familieopstellingen is, dat je afstand neemt van verbindingen waar je niets mee kunt. Je neemt wat nu eenmaal zo is. Dat is buigen voor het lot."

### GEEN THERAPIE, MAAR ONTWIKKELINGSWERK

Familieopstellingen is volgens Marieke zo populair omdat het aan de orde is. "Wij hebben het vermogen in zo'n gekaderde situatie anderen te kunnen representeren. We moeten verantwoordelijkheid nemen voor het feit dat we met deze bewustzijnslaag kunnen werken. Dat we daartoe in staat zijn, is een geschenk. De kracht van familieopstellingen in deze is dat je er bij bent met je heldere bewustzijn en met je hart; je blijft zelfstandig. Er is geen helderziende of een tempelslaap nodig. Je werkt bewust mee met je levenslot. En dat is aan de tijd."

Hoewel sommigen daar anders over denken, is familieopstellingen volgens Marieke Krans dus geen therapie. "Het is niets anders dan ontwikkelingswerk." Andere misverstanden ruimt Marieke meteen ook maar uit de weg. "Familieopstellingen zijn niet de 'oplossing' voor alles; het is geen orakel. Een systeem is een bewegelijk geheel en je krijgt dus ook een bewegelijk antwoord. Met dat antwoord kun je een tijd leven en innerlijk een volgende stap maken.

En familieopstellingen gaan ook niet om vorige levens. De focus van het werk is dat wij hier en nu onze levens beter kunnen leven. Daar gaat het om."

Marieke Krans zal opstellingen doen zolang ze gewild worden. "Het is mooi werk," zegt ze; "het past precies bij de manier waarop ik vanuit de antroposofie en het mens-zijn in deze tijd werk."

1 Opstellingen kunnen ook voor andere 'systemen' gedaan worden. Zo kun je - bijvoorbeeld - ook een team of een organisatie (of een leefgemeenschap of de bewoners van een dorp, etc.) opstellen; al die systemen hebben een geschiedenis.

2 Alle namen van 'opstellers' zijn gefingeerd.