



Unser
Heft-Thema
Heilung



Das Lied der Ahnen

Familienaufstellung bedeutet Erkenntnissuche. Doch ist Erkenntnis nur in Frieden möglich, wenn wir bereit sind, der Seele die Führung zu überlassen. Mithilfe schamanischer Elemente entsteht ein schützender Raum, der tiefe Antworten hervorbringt auf dem Weg zur Heilung...





Jelena ist Anfang zwanzig und seit Kurzem mit ihrem Studium fertig. An ihrem Blick ist sofort ersichtlich, dass etwas ihre Seele bedrückt. Aber da ist auch ein Funken Hoffnung in ihren Augen. Hoffnung, dass sie heute mit Ingrid Mesins Hilfe die lang ersehnte Antwort findet, welche sie seit Jahren sucht. Sie hat sich hübsch gemacht. Ein wenig Wimperntusche, rote Lippen, dazu ein hellblaues Oberteil. Jelena erzählt von einem Freund, den sie vor vier Jahren kennenlernte. Eine platonische Verbindung, sagt sie, doch war er der wichtigste Mensch in ihrem Leben. Dann wurde er krank, wollte ihr aber nicht sagen, was los war. Als es ihm wieder besser ging, brach er die Beziehung ab. Er meldete sich einfach nicht mehr, ohne Erklärung. „Ich leide bis heute. Ich vermisse ihn. Warum tut das so weh?“, fragt sie.

Was ist die Wahrheit hinter unserem Schmerz?

Ingrid schaut sie nachdenklich an. Ein Windstoß fährt durch ihre langen, blonden Haare und plustert ihren Kimono auf. „Wenn einen etwas so verletzt, sind das oft alte Schmerzen“, antwortet sie schließlich. Neben ihr kräuseln sich aus einer Räucherschale feine, weiße Fäden nach oben, bahnen sich ihren Weg über den reich geschmückten Altar durch den mit bunten Teppichen und Kissen ausgelegten Raum. Die Fenster sind geöffnet, draußen riecht es nach Salz, während sich drinnen die Luft mit dem sanft würzigen Duft des Copals füllt – des Weihrauchs der Schamanen, der reinigt und bei der geistigen Arbeit unterstützt. Von hier aus ist das Meer zu sehen, die Altstadt von Split und der Hafen. Möwen kreischen, eine Fähre legt ab, darüber ein strahlender Himmel in Balkanblau. Um Ingrid und Jelena sitzen 18 Frauen und Männer zwischen 23 und 55 Jahren auf dem Boden im Kreis. Die meisten von ihnen haben noch nie eine Familienaufstellung gemacht, erleben gerade zum ersten Mal, wie jemand durch diesen Prozess geht. Ingrid fragt weiter: „Wie ist die Beziehung zum deinem Vater?“ Distanziert. Er hätte sich eher einen Sohn gewünscht, sagt Jelena. Und dann ist da noch ihre herrische Großmutter, die alles Weibliche verachtet und Frauen für wertlos hält. „Da ist etwas Unausgesprochenes, ein Geheimnis, über das niemand in meiner Familie spricht“, vermutet sie. Erste Tränen laufen über ihre Wangen. Ingrid ahnt, dass noch woanders gesucht werden

muss. „Es ist nicht der verlorene Freund, um den du trauerst“, sagt sie. „Bleib erst mal sitzen und beobachte.“ Sie wählt einen Mann und eine Frau aus dem Kreis, stellt sie einander gegenüber. „Möchtet ihr die Rollen von Jelena und ihrem Vater übernehmen?“, fragt sie. Beide nicken. Dann wendet sich Ingrid dem stellvertretenden Vater zu: „Schau deine Tochter an. Was geht in dir vor?“ Er blickt der Frau, die nun Jelena ist, in die Augen, weicht plötzlich zurück und sagt leise: „Ich fühle Schuld, ich sehe sie an, aber ich kann keine Verbindung zu ihr aufbauen.“ Er senkt den Kopf, lässt die Arme hängen. Ingrid versteht, holt eine weitere Frau zu sich – das Familiengeheimnis. Ingrid bedeutet ihr, sich auf den Boden zu legen, und deckt sie behutsam mit einer Wolldecke zu. Es ist still im Raum geworden.

Familienaufstellungen können überwältigend sein und alle Beteiligten körperlich wie emotional durchschütteln, weiß Ingrid. Sie öffnen ein starkes energetisches Feld, in dem Dinge geschehen, die sich mit dem Verstand oft nicht erklären lassen. Geprägt in den 1980er- und 1990er-Jahren von dem mittlerweile verstorbenen deutschen Psychoanalytiker Bert Hellinger, geht es bei der Methode darum, unbeteiligte Personen stellvertretend in das bestehende Familiensystem des Suchenden einzuladen. Dabei handelt es sich nicht um Rollenspiele, sondern um eine Praktik, die auf der Ansicht gründet, dass innere, alte, abgespeicherte Muster sich im jetzigen Leben zeigen können. Jedes Beziehungsgeflecht, sei es die eigene Familie oder eine andere Verbindung, stellt ein System dar, in dem alle voneinander abhängig sind und jeder den anderen beeinflusst. Die jeweilige stellvertretende Person bekommt eine Rolle zugewiesen und verlässt sich dabei – ohne über genaue Umstände Bescheid zu wissen – ganz auf die eigene innere Stimme und bringt in ihrer Funktion als Vater, Mutter, Freundin, oder auch als bereits verstorbenes Familienmitglied das zum Ausdruck, was gerade in ihr vorgeht. Oft erspüren die zugewiesenen Personen tatsächlich Dinge, die sie gar nicht wissen können, vieles spiegelt sich dabei auch in der Körpersprache wider. Auf diese Weise sollen dysfunktionale Muster und Verstrickungen zum Vorschein kommen, die nicht nur Familiengeschichten betreffen müssen und die wiederum dabei helfen, Antworten auf Fragen zu finden wie: Warum fühle ich, was ich fühle? Was blockiert mich? Warum finde ich nicht den passenden Partner? Warum erfüllt sich mein Kinderwunsch nicht? Was trage ich >



Warum fühle ich, was ich fühle? Wie kann ich mich von altem Schmerz befreien?



Schamanische Familienaufstellungen spüren diesen Fragen nach – und fangen die Seele tröstend auf



Wir alle sind eins, miteinander verbunden – was uns heilt, heilt andere.



R.: Ingrid Mesin ist spezialisiert auf schamanische Familienaufstellungen

von meinen Eltern und Großeltern in mir? Wie kann ich das, was ich von ihnen nicht mehr benötige, ablegen?

Die Seele fordert, dass wir uns entwickeln

Trotz zahlreicher Erfolgsberichte und begeisterter Anhängerschaft, geraten Familienaufstellungen immer wieder in die Kritik, und werden in einigen Fachkreisen kontrovers diskutiert. Sie seien zu dogmatisch und autoritär, heißt es. Ließen die Betroffenen hinterher alleine, ohne eine tröstende Möglichkeit, das Erlebte angemessen zu verarbeiten. Ingrid weiß um diese Gefahr. Ohne Schutz und Führung sowie einen heiligen Raum, der Vertrauen schafft und Halt bietet, drohen die Dinge aus dem Ruder zu laufen. Schamanische Elemente wie uralte Rituale, Gesänge und Gebete bieten genau diesen Schutz. Sie unterstützen die Menschheit seit Jahrtausenden bei ihrer Suche nach Erkenntnis und erinnern gleichzeitig daran, wie stark wir über Generationen, aber auch außerhalb der Familienbande miteinander verbunden sind. Dieses Wissen steckt auch in uns, sagt Ingrid. „Es ist unser weises Urprogramm. Es hilft zu erkennen, dass wir Schmerzen in uns tragen, die wir ablegen dürfen.“

Auch Jelena möchte ihren Schmerz ablegen, von dem sie immer noch nicht weiß, was er zu bedeuten hat. Sie sitzt weiterhin als Beobachterin am Rand des Geschehens, sieht mit an, wie sich die Frau dem Familiengeheimnis nähert, sich vor ihm niederkniet und flüstert: „Da ist so eine Energie, die versteckt gehalten wird, aber gesehen werden will.“ Sie sieht, wie ihr stellvertretender Vater plötzlich von Gefühlen des Zorns übermannt wird und mit tränenerstickter Stimme herauspresst: „Du musst deine Großmutter fragen, ich habe nichts getan!“ Er bebzt regelrecht, doch Ingrid bleibt ganz ruhig und sagt: „Etwas klopft an die Tür. Es fragt nach seinem Platz.“ Sie greift nach ihrer Trommel, stellt

sich zwischen Vater, Tochter und Familiengeheimnis. „Wani wachiyelo“, singt sie, begleitet von sanften, melodischen Schlägen, in der Sprache der Lakota. Es ist eine tröstende, umarmende Melodie, die wie ein Wiegenlied klingt. Ingrids Gesang besänftigt unmittelbar die Wut im Raum und bremst gleichzeitig die Wucht aus, mit der das Unausgesprochene einfordert, gesehen zu werden. Es ist Zeit, die Großmutter hinzuzuholen. Ingrid bittet eine weitere Frau in den Kreis. Als diese ihn betritt, sagt sie: „Ja, es ist etwas passiert. Ich habe es niemandem erzählt.“ Sie wendet sich dem Vater zu: „Wüsstest du davon, hättest du mich dafür verurteilt.“ Sie hält inne. „Ich möchte dich bitten, mir zu verzeihen. Für den Frieden deiner Tochter.“

„Familienaufstellung ist auch Ahnen-Arbeit und damit zutiefst schamanisch“, erklärt Ingrid später. „Wenn die Seele auf der Suche ist und von uns einfordert, sich weiterzuentwickeln, ist es ratsam, zu den Wurzeln zu gehen.“ Der Weg dorthin erfordert Demut und Hingabe und macht verletzlich. Dabei sind es vor allem zwei Herausforderungen, die sich jeder auf dieser Reise stellen muss: sich die eigene Sehnsucht nach Liebe einzugestehen, sowie sich selbst und anderen vergeben zu können. Ingrids eigene spirituelle Reise begann vor 26 Jahren mit der Geburt ihrer Tochter. Sie verbrachte viele Monate im südamerikanischen Dschungel, lebte bei indigenen Schamanen Süd- und Nordamerikas, lernte von ihnen und hörte zu. Sie fastete Tage und Nächte alleine in der Wildnis und machte sich mit den unterschiedlichsten traditionellen Heilmethoden vertraut. Immer wieder führte ihr Weg sie nach Kroatien, der Heimat ihrer Eltern, um dort ihre eigenen Wurzeln zu erkunden. In allem, was sie während dieser Zeit erlebte, verbarg sich stets die gleiche Botschaft: Ohne Liebe und Vergebung ist weder Heilung noch Erkenntnis möglich.



Noch immer zögert Jelenas Vater, der Großmutter zu vergeben. Er weiß ja selbst nicht, was damals geschehen ist. Aber er kann es fühlen. Das überwältigt ihn. „Bist du jetzt bereit zu verzeihen?“, fragt Ingrid ihn. Er windet sich. „Was war, wirst du nicht ändern können. Der einzige Weg hinaus ist Vergebung“, sagt sie. Schließlich gibt er sich einen Ruck, hebt den Kopf und sagt mit fester Stimme: „Ich verspreche, dass ich alles versuchen werde, um dir zu verzeihen.“ Jetzt holt Ingrid Jelena selbst ins Geschehen, ihre Stellvertreterin gibt die Rolle an sie zurück. Sie schaut ihren Vater an. „Was geschehen ist, tut mir leid. Du kannst nichts dafür“, sagt er. „Lass es bei mir.“ Und in diesem Moment löst sich etwas in Jelena. Die Schwere, die bis eben noch auf ihre Seele drückte, ist abgefallen. Aus dem kleinen Funken Hoffnung in ihren Augen ist ein Leuchten geworden. Sie versteht nun, dass die Trauer über die Zurückweisung ihres Freundes in Wahrheit eine andere Trauer ist. Nämlich die Trauer über die fehlende Liebe ihres Vaters, der wiederum mit einer schuldbeladenen Mutter aufwuchs, die sich selbst nicht lieben konnte. Ingrid räuchert wieder, diesmal mit weißem Salbei, um der Seele Leichtigkeit mit auf den Weg zu geben. Dann schickt sie mit einem leisen Gebet alles durch das offene Fenster, was darauf wartete, gehen zu dürfen.

Die mächtigsten Worte der Welt

Es ist nicht wichtig, herauszufinden, was genau passiert ist, erklärt Ingrid. Es geht bei einer Familienaufstellung nicht darum, Geheimnisse komplett zu lüften oder die Vergangenheit zu analysieren, sondern gestärkt und erfüllt aus ihr hervorzugehen. „Die Seele versteht schon, das genügt.“ Doch damit die Seele verstehen kann, muss zunächst eine Umgebung geschaffen werden, die es dem Herzen ermöglicht, eine Stimme zu finden. „Unsere Kultur ist davon geprägt, Probleme mit dem Kopf zu lösen. Familienaufstellung bedeutet dagegen, Bilder der Seele sprechen zu lassen. Schamanen wissen, wie das geht.“ Rohrer Kakao und Mapacho-Tabak sind für Ingrid starke Werkzeuge. Daher beginnt sie viele Familienaufstellungen mit einer Kakaozeremonie, bläst dabei aus einem hölzernen Pfeifchen dicke Rauchschwaden über die Köpfe, während sich jeder in Meditation versunken den warmen Becher Kakao an die Brust drückt. „Kakao hat eine feine weibliche Energie. Sie unterstützt uns dabei, die Seele zu spüren. Tabak steht für die männliche Energie in uns. Er sorgt dafür, dass wir unsere Gefühle ausdrücken können, er verbindet uns wie eine Friedenspfeife mit der Sprache.“ Eingehüllt vom süßen Duft des Kakaos, der sich mit dem erdig-schweren Geruch des Tabaks vermischt, bittet Ingrid sin-

gend und betend, von Rasseln und Trommeln begleitet, sämtliche Himmelsrichtungen um Beistand. Für all das nimmt sie sich so lange Zeit, bis sie spürt, dass in den Köpfen Ruhe eingekehrt ist. Manchmal braucht es einen anderen Menschen, um sein Bedürfnis nach Liebe zu erkennen und auszusprechen. Manchmal braucht es einen anderen Menschen, um um Vergebung zu bitten oder selbst bereit zur Vergebung zu sein. Da steht jemand völlig Fremdes im Raum, der im Namen eines anderen mit einem „Ich liebe dich“ oder „Ich verzeihe dir“ ungeahnte Dinge in Bewegung setzt. Was dabei genau passiert, wird wohl immer ein Rätsel bleiben. Das Feld entscheidet, sonst niemand, sagt Ingrid. „Ich würde mich daher selbst auch niemals als Schamanin bezeichnen. Wir sitzen während einer Aufstellung im gleichen Boot und steuern dieses Schiff gemeinsam. Ich gebe nur ein wenig die Richtung an.“

Insofern ist Familienaufstellung auch keine Therapie, und sie bietet schon gar keine Sofortheilung. Sie kann große und kleine Erkenntnisse bringen, der Anfang eines langen Weges sein oder vielleicht auch nur einen kleinen Schritt in die heilende Richtung aufzeigen. Auch lassen sich mit ihr toxische Verhaltens-, Umgangs- und Glaubensmuster entwirren, die sich, gerne begleitet von Schuldzuweisungen, von einer Generation in die nächste drängeln und so lange Macht über das System haben, bis jemand den Mut aufbringt, die Kette zu durchbrechen.

Wie so oft gilt auch hier: Wo immer Liebe und Mitgefühl einkehren, ist für Schmerz, Ablehnung, Gleichgültigkeit, Angst, Machtspiele und Manipulation kein Platz mehr. Wie das gelingt? Mit Zuversicht und der Gewissheit, loszulassen und von nun an in die eigene Verantwortung gehen zu können. Diese Transformation bei ihren Klienten zu beobachten, ist für Ingrid jedes Mal ein Wunder: „Da wirft jemand einen kleinen Stein in den stillen Familiensee, und die Wellen, die so entstehen, sind Wellen der Heilung.“ Metakuye Oyasín, sagten die Lakota. Wir sind alle verwandt und mit allem, was ist, in Beziehung. 🌿

Ingrid Mesin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Fokus auf Familienaufstellung und ganzheitlichem Heilen in Berlin und Kroatien. Für die beschriebene schamanische Familienaufstellung kehrte sie zu ihren Wurzeln nach Split zurück. Neben Einzelsitzungen und Gruppenarbeit bietet sie auch Online-Therapie, Aufstellungen via Zoom an. Infos: www.ingridmesin.com

TEXT FRIEDERIKE OSTERMEYER FOTO SPLIT SRĐAN TUTIĆ STOCKSY

PRODUKTION FRIEDERIKE OSTERMEYER INGRID MESIN SONJA HALLMANN