

# Die Wurzeln – unsere Kraftquelle zum Aufblühen

von Wolf Maurer

Wann fühlen wir uns gesund? Viele Menschen haben darauf keine direkte Antwort. Die meisten Antworten auf diese Frage beschreiben die Abwesenheit von Beschwerden oder Krankheiten. Mit anderen Worten, wir fühlen uns körperlich gesund, wenn wir unseren Körper gar nicht bemerken, wenn wir mit uns im Reinen sind. Oder anders ausgedrückt, gut mit uns und unserer physischen Energie verbunden sind.

Wir wissen natürlich nicht, was ein Baum auf diese Frage antworten würde. Ich gehe jedoch davon aus, dass gesunde, kräftige, gut funktionierende Wurzeln einen wesentlichen Teil der Antwort darstellen würden. Ein Baum kann ganz offensichtlich dann aufblühen, wenn er gute Wurzeln hat. Ein Baum wird auch nicht in unserem menschlichen Sinne nachdenken, was seine

Bestimmung ist, er wächst und blüht einfach seiner Natur entsprechend. Und folgt so einem inneren Lebensplan.

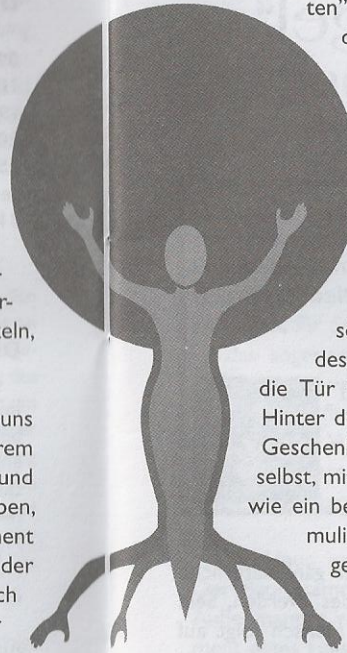
Auch wir Menschen haben unseren ureigensten inneren Lebensplan. Der Plan, wie wir, wie unser Leben wachsen, gedeihen und aufblühen soll. Manche von uns kennen diesen Plan sehr genau, andere spüren oder ahnen eher, wohin die Lebensreise gehen soll. Eines gilt für uns alle, je besser wir mit unseren Wurzeln verbunden sind, desto mehr

Ressourcen stehen uns zur Verfügung, unseren Weg zu gehen, unseren Lebensplan zu verwirklichen. Aber was sind nun unsere Wurzeln, die uns beim Wachsen und Blühen nähren?

Das Leben selbst ist über unsere Eltern zu uns gekommen. Hinter unserer Mutter und unserem Vater stehen Generationen von Müttern und Vätern, die das Leben weiter gegeben haben, bis es schließlich in einem magischen Moment bei uns angekommen ist. Ich finde das Bild der beiden unendlichen Ahnenreihen, eine weiblich eine männlich, die hinter mir stehen, sehr eindrücklich. Es zeigt plastisch, wie groß und weit der Strom unserer Ressourcen ist und von wie weit her der Fluss des Lebens zu uns geflossen ist.

Was hindert uns im Alltag aber so oft daran, einfach aus dem Vollen zu schöpfen und zu blühen? Oder, wie Nelson Mandela es so treffend formuliert hat: "Unsere größte Angst ist nicht unzulänglich zu sein. Unsere größte Angst besteht darin, grenzenlos mächtig zu sein. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns am meisten."

Ein Bremsklotz in unserem Leben ist leider oft, wie wir auf unsere Wurzeln schauen. Systemisch gesprochen: wie es uns mit dem Blick auf unser Herkunftssystem geht. Wir Menschen haben, wenn wir klein sind, unendlich viele Bedürfnisse, für die wir noch nicht selbst sorgen können. Oft werden diese Bedürfnisse von unseren Eltern nicht so, wie wir es gerne hätten, oder gar nicht, befriedigt. Diese großen und kleinen Enttäuschungen und Verletzungen – einige vielleicht auch sehr schwerwiegend – begleiten uns weiter, auch wenn wir längst erwachsen sind und für uns selbst sorgen können. Und diese "Altla-



ten" hindern uns häufig daran, mit den Augen des Erwachsenen auf unsere Wurzeln zu schauen.

Nach meiner Erfahrung ist das Familienstellen eine der wirkungsreichsten Methoden, eine neue Perspektive zu erfahren und sich auf heilsame Weise mit seiner Vergangenheit zu versöhnen. Mit der Anerkennung dessen was war, geht automatisch die Tür für den nächsten Schritt auf. Hinter der "Altlast" liegt oft ein großes Geschenk für uns bereit: Das Leben selbst, mit allem was dazu gehört. Oder, wie ein bekannter Familiensteller es formuliert hat: "Die hässlichsten Zwerge bewachen häufig die größten Schätze." In einer Aufstellung geht der Blick über das Leid hinaus zu dem was größer und uns nährt. Es zeigt sich

regelmäßig, dass wir grundsätzlich alles haben, was wir für die Umsetzung unseres Lebensplanes benötigen. Wenn wir den Mut haben, mit den Augen des Erwachsenen unsere Wurzeln in ihrer Gesamtheit zu würdigen, können wir erkennen, dass wir das größte Geschenk, das Leben selbst, schon erhalten haben. All das, was in jungen Jahren nicht wie gewünscht gelaufen ist, hat uns dennoch zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind.

Keine therapeutische Technik kann unsere reale Vergangenheit ändern. Unsere Eltern

waren wie sie waren, unsere Kindheits- und Jugendprägungen, die Erfahrungen als junger Erwachsener haben alle stattgefunden. Aber es gibt etwas, was wir heute tun können, wenn wir uns auf den Weg machen. Nämlich, die Einzigartigkeit, Schönheit und die Kraft unserer ganz persönlicher Wurzeln zu sehen, anzuerkennen und mit Dankbarkeit kraftvoll daraus alles zu nehmen, was wir können. Und was uns existenziell zusteht. Ich habe noch keine Familienaufstellung erlebt, in der das Leben nicht mit seiner ganzen Kraft auf unserer Seite steht. Es ist eines der Verdienste des Familienstellers, uns diesen Blickwinkel zu eröffnen.

Stellen wir uns einen Wald vor, in dem eine "ordentliche" Schonung – z. B. von Fichten – am Hang steht. Baum an Baum in Reih und Glied, alle ähnlich gewachsen, ähnlich groß. Und am Rand der Schonung ein einzelner Ahornbaum. Etwas schräg gewachsen, sein gebogener Stamm lässt ahnen, dass er schon mal eine Lawine oder einen Erdbeben überstanden hat. Einige seiner Wurzeln laufen über den Waldboden, bevor sie im Erdreich verschwinden. Und einige Äste hat der letzte Wintersturm auch abgeknickt. Aber er blüht, nährt sich kraftvoll aus seinen Wurzeln und folgt damit getreu seinem Lebensweg. Ob er die Fichten um ihre Ordentlichkeit beneidet? Wohl kaum. Und welches Motiv wird von den Wanderern ob seiner individuellen Schönheit wohl häufiger fotografiert? ;-) In diesem Sinne ist das Familienstellen eine kraftvolle Methode, uns unseres Ahorn-Seins bewusst zu werden und nach unserem Lebensplan zu blühen.

[www.wirkungsreich.com](http://www.wirkungsreich.com)

*wirkungsreich*  
Akademie für Integrale Mentale Stärke