

## De magische ervaring van familieopstellingen

Geschreven door Saskia Baardman

**Stilte..., verwondering... Mijn eerste ervaring met familieopstellingen maakt veel los. Bij een opstelling krijg je inzicht in familiebanden en waar het emotioneel vastloopt.**

**Meer ervaringsgericht dan rationeel te bevatten, zo blijkt. Om te kunnen beschrijven wat er gebeurt, heb ik deze ervaring dus eerst zelf te ondergaan. Vanuit verschillende rollen heb ik deelgenomen...**

De eerste opsteller is Marga. Henk Galenkamp, trainer bij Corael Opleidingen, begeleidt haar. Samen bepalen ze haar thema. Zij heeft als jongste kind altijd het gevoel gehad dat ze de sterkste moest zijn. Ze wil juist meer zichzelf blijven in de omgang met haar twee zussen. Vervolgens kiest Marga de representanten voor haar familieleden en zichzelf en zet hen intuïtief op een plek in de ruimte. Zo begint een opstelling. Ik zit op het puntje van mijn stoel: wat gaat hier gebeuren en hoe werkt dit proces?

Familieopstellingen helpen je jouw struikelblokken op te lossen vanuit je gezin van herkomst. De trainers bij Corael Opleidingen geven aan dat het een zeer helend proces kan zijn. Zij hebben hun benadering gebaseerd op het werk van Bert Hellinger. Hij heeft de methode van familieopstellingen ontwikkeld vanuit de gezinstherapie. Hoe het theoretisch in elkaar steekt, blijkt moeilijk te beredeneren. Het is vooral een intuïtief proces.



### Toeschouwer

In het proces van Marga zie je hoe de boosheid van Marga en haar zussen naar de moeder langzaam plaats maakt voor openheid. Ze krijgt inzicht in waarom de moeder er niet voor haar kon zijn. Als toeschouwer zie ik de harmonie toenemen. Van losse individuen naar één geheel. Ik ken niemand van deze mensen, maar de energie die stroomt, de verbondenheid... dat voelt heel bijzonder.

Henk weet op de juiste momenten de dialogen op te starten tussen de familieleden. Hij zegt speciale zinnen voor die voor meer helderheid en begrip onderling zorgen. Ze raken de essentie en breken patronen open. Als de echte Marga haar eigen plek weer inneemt, zegt ze: 'Ik heb je zo gemist, moeder.' Een bijzonder breekpunt en een emotioneel

moment. Als de opstelling voorbij is, geeft ze aan: 'Ik ervaar meer innerlijke rust.' En dat is precies wat ze wilde.

### **Representant**

Na deze ervaring word ik nieuwsgierig naar hoe het is om representant te zijn. Carla brengt een opstelling in die wordt begeleid door Elly Voorend, een andere trainer bij Corael. Ze wil graag meer verbinding met haar broers. Ze gaat haar moeder uitkiezen. Ineens voel ik me heel warm worden. Ze kijkt me aan, kijkt verder, en haar blik richt zich toch weer tot mij. 'Saskia, wil jij mijn moeder zijn?' Het moet zo zijn. Vervolgens zet ze me op een plek in de ruimte. Haar andere gezinsleden stelt ze vervolgens ook op. Ik voel een afstand en heb het koud, ik tril zelfs. De vader komt steeds dichterbij en zelfs naast me staan. Dat is beter, maar het gevoel van afstand tot de kinderen blijft.

Elly checkt regelmatig hoe wij ons als representanten voelen. Het bijzondere is, dat ik het wel voel, maar puur vanuit de energie van een ander. Het is niet iets van mij, blijkt later. Verwarrend, omdat het nieuw voor me is.

Tussen Carla en haar broers vinden verschuivingen plaats. Ik zie gevoelens van weerstand en verdriet ontstaan. Maar uiteindelijk vormen de kinderen weer één geheel. Wij als ouders voelen de rust, maar het gevoel van afstand blijft vreemd genoeg. Carla's ouders blijken inmiddels overleden te zijn...

Carla voelt de verbinding weer en ook zij heeft haar doel bereikt. Ze ontslaat iedereen uit de rol. 'Saskia, bedankt dat je mijn moeder wilde zijn', zegt ze warm. En ik ben weer ik. Al mijn gevoelens van daarnet zijn verdwenen, vergeten bijna. Met mijn ratio kan ik dit niet verklaren. 'Energie' en 'ervaren' blijken de kern te zijn. Daarnaast voelt het bijzonder om ten dienste te staan van een onbekende voor mij, die ik op een ongewone en diepgaande manier heb ontmoet.

### **Mijn eigen familieopstelling**

En als klap op de vuurpijl... mijn eigen familieopstelling. Hendrik-Jan Dekker, ook trainer bij Corael, gaat mijn proces begeleiden. Ik zoek naar innerlijke balans binnen mijn gezin van herkomst. Vervolgens kies ik de vijf representanten. Mijn vader, mijn moeder, mijn broer, een doodgeboren kind en mijzelf. Doodgeborenen hebben ook een plek in het gezin. Ik stond er nooit bij stil, maar ik ben dus eigenlijk het derde kind en niet het tweede.

Ik vraag me af hoe ik weet dat ik iedereen op de juiste plek heb gezet. Niet nadenken, maar voelen wat er in je lichaam gebeurt, is het credo. Ik vertrouw erop en het klopt. Als een cijferslot dat een klik geeft als je het juiste cijfer in de reeks hebt gedraaid. Vijfmaal de klik, ja, de juiste combinatie voor mij. Ik ga zitten en kijk wat er gebeurt.

Er zit niet veel beweging in. Ondertussen voelt niemand zich echt prettig. Hendrik-Jan merkt op dat hij onvermogen en geen band voelt tussen de gezinsleden. Dat herken ik als geen ander... Bizar. Mijn broer wil richting mijn representant lopen. Dat benauwt haar en mij ook. Ze wil het aanschouwen en niemand te dichtbij hebben. Hoe weet ze dat, vraag ik me af, want zo voel ik me ook... Mijn vader blijft op een afstand. Hendrik-Jan voelt aan dat er iets is wat tussen mijn vader en moeder in staat. Hij brengt er een zesde representant in die een familiegeheim vertegenwoordigt. Mijn representant geeft woorden aan mijn gedachten: 'Ik voel niet zoveel, maar ik word wel nieuwsgierig naar wat hier aan de hand is. Vertel het maar eens even.' Door het geheim kon de liefde niet stromen tussen mijn ouders. Intussen komen mijn broer en mijn representant dichterbij mijn ouders te staan. Ik neem mijn eigen plek in en de representant gaat zitten.

Er gaat een golvende beweging door me heen. Hendrik-Jan geeft aan dat ik het lot van mijn ouders op mij heb genomen. Geheel onbewust, maar de puzzelstukjes vallen

samen. Die last is niet van mij, maar van hen. Dat spreken we in een dialoog naar elkaar toe uit. Ze houden van mij. Van mijn moeder wil ik horen dat ik mijn leven naar eigen inzicht mag leiden. Ik krijg die toestemming. Er breekt iets in me, want dat raakt een diep verlangen. Mijn emoties kan en wil ik niet bedwingen.

Hendrik-Jan vraagt me of ik mijn doel behaald heb. Ik heb werkelijk geen flauw idee... De stilte komt pas later. Begrijpen wordt ook minder belangrijk. Ik weet alleen wat ik gevoeld heb, ik weet genoeg...

*De namen van de cursisten zijn om privacyredenen gefingeerd.*

**Meer informatie:**

Bert Hellinger: [www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)  
Boek: De verborgen dynamiek van familiebanden

Corael Opleidingen: [www.corael.nl](http://www.corael.nl)