



# De familie weer in balans

Familieopstellingen. Met wildvreemde mensen familiesituaties herleven teneinde het verstoorde familiesysteem weer in evenwicht te brengen. Er zijn mensen die er in geloven en er baat bij hebben, anderen noemen het kwakzalverij. Mia Macke uit Haarlem begeleidt sinds 2005 familieopstellingen.

**D**e dag begint verrassend: ik ben een miskraam. Een mij onbekende vrouw heeft mij gevraagd de miskraam van haar moeder (eerste zwangerschap) te vertegenwoordigen in de familieopstelling. Vier anderen zijn de ouders, oudere broer en zus. Als jongste wil de vrouw terug naar de tijd dat ze zes maanden is. Op gevoel zet ze de plaatsvervangers in de ruimte neer. Wij hebben nu in de opstelling toegang tot de gevoelens en de onderlinge verhoudingen van het gezin. Je mag weigeren

representant te zijn, maar ik stem meteen in. De vrouw gaat achter me staan, legt haar handen op mijn schouders en schuifelend zet ze mij op de plek in haar opstelling. Ik sta op afstand en met mijn rug naar de anderen toe. Begeleider Mia Macke (63) stelt ons met zachte stem vragen en verplaatst zo nu en dan iemand. Ineens staat ze voor me en vraagt hoe ik me voel. „Vertrouwd”, zeg ik. Ik zie niemand, vragen en antwoorden gaan aan mij voorbij. Mia vraagt later of ik ergens anders wil staan. Wil ik dichterbij de man staan die 'vader' is? Het is Henkus (63), die later vertelt 'erkend verslaafd' te zijn aan opstellingen: zeventig bijgewoond. Ik schuifel richting 'vader'. Mia Macke: „Waarom valt iemand altijd op de verkeerde man of vrouw? Waarom neem ik teveel hooi op mijn vork? Waarom heb ik steeds conflicten met familie? Dit vindt zijn oorsprong in het grote familieverband. Binnen een familie werken gebeurtenissen, die soms generaties terug plaatsvonden, door. In de beginopstelling wordt het onbewuste innerlijke beeld rond het thema van de cliënt zichtbaar. Representanten nemen tijdens de opstelling andere posities in als gevolg van een innerlijke beweging of op mijn uitnodiging. Gedragsveranderingen vinden na de opstelling plaats zonder dat je daar bewust iets voor hoeft te doen.” Ze werkt sinds 2005 als begeleider van familieopstellingen. „Mijn hele leven ben ik gefascineerd door menselijke relaties.” Macke werkte jarenlang in het club- en buurthuiswerk. Macrobiotiek, intuïtief tekenen, meditatie en mantra zingen zijn sleutelwoorden in haar leven. „Sinds 2005 zit mijn ontwikkeling in een stroomversnelling. Dit past helemaal bij mij.”

## Bert Hellinger

Familieopstellingen is bedacht door de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Volgens hem kan een familiesysteem in balans worden gebracht door met helderziende blik alle familieleden weer op de juiste plaats te zetten. Problemen van zijn cliënten hebben te maken met gebeurtenissen in hun familiegeschiedenis. Een familiesysteem raakt verstoord doordat er leden werden buitengesloten, doodgezwegen of vergeten. Van een evenwichtig systeem is pas sprake als elk (overleden) familielid erbij hoort. Het buitensluiten van een familielid heeft onvermijdelijk een negatieve invloed op iemand die later in het systeem komt. Een jonger persoon moet betalen voor het onrecht door te lijden onder een soortgelijk onrecht. Hij neemt onbewust het lot van het buitengesloten familielid op zich. Hellinger (87) heeft zo'n vijftig boeken op zijn naam staan, die voor een groot deel uitgeschreven therapie sessies bevatten. Er zijn duizenden therapeuten in zijn voetsporen getreden. Familieopstellingen zijn populair in esoterische en alternatieve kringen. Veel academische psychologen doen het af als kwakzalverij.

Volgens haar weten mensen wel dat hun familie invloed heeft op hun leven. „Op het moment dat je problemen krijgt, vergeet je naar het grotere verband te kijken, zoek je de oorzaak bij jezelf.” Macke legt juist de link met het familiesysteem. „Je kunt je gedrag wel veranderen als je beseft wat de functie van je gedrag binnen je familie is. De opstelling maakt patronen in het familiesysteem zichtbaar. Ik zoek naar een opstelling die positief werkt.” In de loop van de zondag volgen meer familieopstellingen, zoals die van een bebaarde Belg. Hij emigreerde jaren geleden met vrouw en twee dochters naar Nederland. Hij is hier na een moeizame echtscheiding achtergebleven. Hij wil 'er sterker uitkomen', zegt hij nadat Mia Macke iedereen (7 mannen, 7 vrouwen) heeft gevraagd welk thema te willen aansnijden. De meesten houden hun mond (ik ook). Eén vrouw wil haar hart terug, een ander de zinloosheid van haar leven behandelen. Mia Macke roept niet alleen de ouders van de Belg ten tonele, maar ook een oervader en een onbekende vrouw, die de vader leed heeft berokkend. De opstelling is ten einde als de zoon zijn vader een steen overhandigt. De steen symboliseert de last van de vader. De mannen vallen elkaar in de armen. De Belg noemt het een intieme en veilige manier om inzicht in zichzelf te krijgen. [www.constellations-at-work.nl](http://www.constellations-at-work.nl)

## Villa Vijf 33

Familieopstellingen doet Mia Macke in Villa Vijf 33 in Vijfhuizen, een 'bewustzijnscentrum' met activiteiten op het gebied van persoonlijke groei en spiritualiteit. Het telt vier praktijkruimtes voor diverse therapeuten. Het centrum is ook de thuisbasis voor sjamanen, onder wie de Siberische sjamaan Ahamkara en zijn Mexicaanse collega Nopaltzin. Sjamanen zouden in trance contact maken met 'de onzichtbare wereld'.

[www.villavijf33.nl](http://www.villavijf33.nl)