

# Opstellingswerk

omvat een praktische verhelderende techniek (ontwikkeld door Bert Hellinger) waarmee je inzicht kunt krijgen in de oorzaak waarom situaties in je leven zich op een bepaalde manier manifesteren. Het wordt duidelijk hoe oude, onbewuste patronen je leven beheersen omdat ze doorheen verschillende generaties, vanuit hen die je opvoeden, zijn doorgegeven.

We worden ermee geconfronteerd in relatie met onszelf, familie, vrienden, collega's ... .

Het is een hulpmiddel om bepaalde (meestal onzichtbare) patronen helder te maken. Je krijgt letterlijk een beeld van wat er aan de hand is, en naargelang het (familie)systeem het toelaat, kan de belemmering opgeruimd worden, door het los te weken en vrij te maken. Dit gebeurt met eerbied en respect zonder oordelen of veroordelen.

Vanwaar de naam 'opstellingen'?

De situatie (het probleem, het dilemma) wordt fysiek opgesteld. Deelnemers (representanten) worden uitgenodigd om plaats te nemen in de ruimte. Ze staan plaatsvervangend, voor een persoon of probleem dat werd aangegeven door diegene die een thema wil uitdiepen. Dit gebeurt na een kort voorgesprek met de begeleider. Via aanwijzingen van de representanten komt er vervolgens informatie vrij, waardoor de situatie letterlijk zichtbaar wordt.

Naast familieopstellingen zijn er ondertussen verschillende andere vormen van opstellingswerk ontstaan. Onder andere organisatieopstellingen met als doel de werking binnen bedrijven te optimaliseren. Opstellingswerk kan gebruikt worden om helderheid te krijgen voor de meest uiteenlopende problemen:

- Waarom hou ik het nooit lang vol in een relatie?
- Ik heb ongecontroleerde woede-uitbarstingen.
- Ik kan niet neen zeggen.
- Ik functioneer niet in bepaalde omstandigheden.
- Bepaald gedrag wekt bij mij steeds ergernis.
- Ik heb 2 mogelijkheden. Welk is de meest geschikte?
- Waarom lukt een bepaald project niet ondanks de enorme inzet.
- ....

Ook binnen het **onderwijs** kan het **opstellingswerk** als hulpmiddel gebruikt worden om helderheid en opluchting te brengen **in de klas, op school**, in relatie tot leerlingen, leerkrachten, directie, ouders. Zelf heb ik ruim 30 jaar ervaring in het lager en buitengewoon lager onderwijs.

Een thema zou kunnen zijn:

- Waar ik Boris in de klas ook een plaats geef, hij is overal onrustig. Op welke manier kan ik hier ondersteunen?
- Steeds dezelfde leerlingen maken met elkaar ruzie. Wat is hier aan de hand? Hoe stel ik me best op? Is er voor hen een goede oplossing?
- Een bepaald project wil maar niet vlotten. Wat is hier van de reden?
- We zijn toe aan herverdeling van klassen (Iln - materiaal- ....). Er zijn verschillende mogelijkheden. Wat is de meest interessante?
- Volgend jaar komt er een andere baan vrij, iedereen kan solliciteren. Is het iets voor mij?
- De houding van Karel binnen de klas is niet meer te houden. Er zijn verschillende opties om hier mee om te gaan. Wat is het meest geschikt voor Karel? Wat is het interessantst voor de klas?...

Welk thema je ook aanbrengt, de bedoeling is om **helderheid te scheppen voor jou persoonlijk**. Wat zich in een opstelling heeft zichtbaar gemaakt helpt jou inzicht te krijgen, en vanuit dit weten bepaalde stappen te ondernemen.

Al breng je zelf geen thema aan, jouw aanwezigheid, en zien hoe het werkt voor anderen is meestal ook erg inspirerend en helend voor jezelf.