

An der Schwelle die Schuhe ausziehen.*

**Kleine Prozesse und therapeutische Rituale,
die das Familien-Stellen begleiten.**

Guni-Leila Baxa, Christine Essen, Siegfried Essen

Eine gestellte Familie zeigt die Bedeutung und den Platz, die wir Menschen und Ereignissen in unserer Familie geben. Von außen, dissoziiert, schauen wir auf die Zuschreibungen und Verfestigungen, die uns binden, den Fluß ins Stocken bringen, uns am Weitergehen hindern. Und, soweit möglich, sehen wir deren Lösung und Neuordnung und stellen uns in sie hinein.

Die Prozesse und Rituale, die wir in dieser Beitragsserie beschreiben, sind mit Ansätzen der Aufstellungsarbeit verknüpft. Inhaltlich greifen sie einige ihrer ressourcenorientierten und anstoßgebenden Aspekte auf und weisen – wie das Systeme-Stellen auch – auf die Haltung hin, die uns hilft loszulassen, uns dem Fluß des Lebens anzuvertrauen, uns weiterzubewegen. Das sind z. B. „Übungen“ wie:

- Die Männerreihe – die Frauenreihe
- Ressourcen der Eltern – eine Bewegungsübung
- Die Eltern in uns zusammenführen
- Baumrituale
- Die Vergebensübung
- Den Eltern meine Kleider ausziehen – Hinwendung zur eigenschaftslosen (leeren) Mitte
- Eine Wahrnehmung aufsteigen lassen – Achtsamkeitsübung
- In den Fluß steigen – eine (geführte) Imagination
- Rückgaberituale, u. a. m.

* Fragen Sie sich, worauf sich dieser Titel bezieht?
Wir werden im Teil II dieser Beitragsreihe darauf eingehen.

Gewöhnlich setzen wir sie ein:

- in Aufstellungsgruppen als unterstützende Schritte bei einer Aufstellung, als Abend- oder Abschlusßritual,
- in Seminaren, wo es auf Grund des Settings oder des Seminarzieles nicht möglich ist, Aufstellungen zu machen, in deren Inhalte wir trotzdem einiges davon einfließen lassen wollen,
- bei „Familienrekonstruktionen“¹ als einführende, begleitende und ergänzende Prozesse,
- teilweise in der systemischen Einzel- und Paartherapie.

Einige der Prozesse kennen wir aus früheren, damals noch kleineren, Seminaren von Bert Hellinger, andere haben wir selbst entwickelt. Ihre Struktur und methodischen Schritte greifen vieles aus Übungen des NLP auf, aus indischen Ritualen, der Psychosynthese, verschiedenen Vorgehensweisen der systemischen Therapie, der Körperarbeit uam. Auf jeden der Prozesse wollen wir einzeln eingehen, seinen Ablauf schildern, über Erfahrungen zu Einsatzmöglichkeiten berichten und an Fallbeispielen verdeutlichen.

Die Männerreihe – die Frauenreihe Die Kraft der Vorfahren

Ein Sohn, ein Mann, gehalten von Männern (Vater, Großvätern, männlichen Ahnen), die hinter ihm stehen – ein **Wieder-in-Verbindung-kommen** mit ihnen und der Kraft, die ihm von ihnen zufließt.

Eine Tochter, eine Frau, gehalten von Frauen (Mutter, Großmüttern, weiblichen Ahnen), die hinter ihr stehen – eine **Vergewisserung** spezifisch weiblicher Zugehörigkeit, des Aufgehobenseins unter Frauen, des Nnehmens weiblicher Unterstützung und Kraft.

¹ Das sind 9-tägige, auf Virginia Satir zurückgehende Seminare, die wir gemeinsam mit anderen Kolleginnen und Kollegen im Rahmen des Institutes für Familientherapie (IFS), Linz, durchführen. Das Systeme-Stellen von Bert Hellinger und verschiedene Einflüsse aus der systemischen (Familien-) Therapie haben uns angeregt, daraus eine neue, integrative Seminarstruktur zu entwickeln.

Eine klare, knappe Struktur², die uns einbindet in die Zugehörigkeit zu Vorfahren gleichen Geschlechts.

Unsere Kultur und Zeit sind rar an Ablösungs- und anderen Übergangsritualen. Der Eintritt in neue Lebensphasen und wesentliche Lebensvollzüge wird wenig beachtet und selten durch Rituale eingeführt oder begleitet. In der Männerreihe – der Frauenreihe werden Aspekte davon spürbar und von den Teilnehmern deutlich ausgedrückt: das Zelebrieren der Zugehörigkeit und des Ermächtigt-Werdens als Frau durch **die Frauen**, als Mann durch **die Männer**. Als wäre das die Bedingung für die Lösung vom Kind-Sein, für den Schritt ins Erwachsenwerden. Frau oder Mann bleiben Teil ihrer Familie, indem der Vater, die Mutter, die Ahnen in ihr oder ihm weiterleben und sie gehen mit dem Zusage der Vorfahren ihren eigenen „Weg mit Herz“.

Für den Protagonisten treten seine Vorfahren in der Reihe oft auf sehr persönliche Weise hervor. Die Stellvertreter des Vaters, der Mutter, der Großeltern, der weiteren Ahnen erleben zumeist sehr spezifisch, welche Qualität von Kraft sie repräsentieren, und werden gleichzeitig berührt von einer überpersönlichen Dimension, dem Gefühl, nicht nur für die Ahnen eines bestimmten Menschen, sondern für die Kraft und den Geist **der Männer – der Frauen** dazustehen.

In manchen Fällen, besonders wenn es in früheren Generationen viel Schweres gab, kann es stärkend sein, zusammen mit den Vorfahren hinter den Protagonisten auch Brüder bzw. Schwestern neben ihn zu stellen. Sie sind diejenigen, die „mit ihm sind – mit ihr sind“ und können dem Prozeß geschwisterliche Stärke, Leichtigkeit und ein spielerisches Element hinzufügen.

Indikation

Die Männerreihe ist angebracht, wenn für einen Mann die Hinwendung zum Vater nicht möglich war, der Vater abwe-

² So kennengelernt bei Bert Hellinger (ca. 1985)

send oder aus anderen Gründen nicht genommen werden konnte, Großväter „fehlten“, der Mann in verstrickter Art und Weise mit seiner Mutter verbunden ist.

Die Frauenreihe ist angebracht, wenn für eine Frau die Hinwendung zur Mutter nicht möglich war, die Mutter abwesend war, Großmütter „fehlten“ oder die Mutter aus anderen Gründen nicht genommen werden konnte, die Frau in verstrickter Weise an ihren Vater gebunden ist.

Beispiel

In der Aufstellung der Herkunftsfamilie von Herbert beginnen sein Stellvertreter und der Stellvertreter seines Vaters erschütternd zu weinen und zu schreien. Wir erfahren von Herbert, daß sein Großvater väterlicherseits im 1. Weltkrieg als einer von zwölfen eine Schlacht überlebte, bei der 7000 Soldaten ums Leben gekommen waren. Der Großvater hatte das nie verwunden. Dazugestellt, beginnt auch der Stellvertreter des Großvaters zu schreien. Alle drei Männer brechen zusammen und sagen, sie wären nicht in der Lage „hinzuschauen“.

Durch eine lange Männerreihe, die im Atmen ihre Kraft nach vorne strömen läßt, spüren der Großvater, der Vater und der Sohn langsam Leben, beginnen aufzuschauen, die Gefallenen wahrzunehmen und lassen sie dann in tiefer Achtung gehen.

Gruppenritual

Manchmal, wo passend, gestalten wir die Männerreihe - die Frauenreihe als ein Gruppenritual. Der Aspekt des Aufgehobenseins bei den Frauen, bei den Männern, tritt dabei mehr hervor, der Kontakt zu den persönlichen Vorfahren etwas in den Hintergrund. Das Anlehnen kann sehr langsam aufgebaut werden, die Reihe eventuell auf dem Boden sitzen, parallel zur Frauenreihe kann sich eine Männerreihe bilden, parallel zur Männerreihe eine Frauenreihe. Die Gleichzeitigkeit von Geben, sich zur Verfügung stellen und von Nehmen, Empfangen, wird hier sehr spürbar. Frauen nehmen voneinander und nähren einander und stehen (oder sitzen) neben den Männern, die ihrerseits die Kraft und Wärme voneinander beziehen und einander zur Verfügung stehen. Der Aufstellungsleiter begleitet den Prozeß,

gibt manchmal Anregungen und hilft, den Raum und Rahmen für das Geschehen aufrechtzuerhalten.

Variationen

Nicht nur innerhalb von Aufstellungen, auch in anderen Gruppenkontexten (z.B. Supervisionsgruppen, Fortbildungen und bei Organisationsaufstellungen) haben wir mit der Männerreihe - Frauenreihe gute Erfahrungen gemacht.

Beispiel

In einer Intervisionsgruppe bittet eine Kollegin um Unterstützung. Ihr Mann befindet sich auf Grund äußerer, beruflicher, Umstände in einer bedrohlichen Situation. Sie kann das mit ihm tragen und zu ihm stehen, fühlt sich jedoch oft sehr ausgelaugt. Auch hat der kleine Sohn seither mehrere Unfälle gehabt. Eine Aufstellung erschien uns in diesem setting nicht angebracht. In einer Frauenreihe, gehalten von ihrer Mutter, dahinter den Großmüttern und weiteren Ahninnen wird der Kollegin vorgeschlagen, die Augen zu schließen, sich dem gemeinsamen Atmen zu überlassen, den Strom des Lebens und weiblicher Kraft aufzunehmen. Sie entspannt sich zusehends, ein Lächeln wird sichtbar. Nach einer Weile dreht sie sich um und nimmt über die Augen Kontakt mit jeder der Frauen auf. Dabei wird deutlich, daß zu einer der beiden Großmütter eine starke, schwierige Bindung besteht. Ohne inhaltlich darauf einzugehen, läßt sich das mit dem Satz: „Das, was ich für dich trage, gebe ich dir zurück und lasse es jetzt bei dir“ achtungs- und liebevoll lösen. Gestärkt und erleichtert setzt sie sich wieder zu uns in die Runde.

Rituale sind lebendige Prozesse. Sie wandeln sich mit den Gegebenheiten ihrer Zeit und passen sich in ihrer Struktur der jeweiligen Situation an. So sind die hier beschriebenen möglichen Abläufe auch nicht als fertige Rezepte zu verstehen, sondern als Anregungen. Wir sollten mit ihnen umgehen wie ein Reisender. Er weiß um die Notwendigkeit von Wegzehrung und passendem Schuhwerk in seinem Gepäck. Ein Blick auf sein Vorhaben, seinen Vorrat, die Landkarte und auf die Landschaft zeigen ihm, was davon zum gegenwärtigen Zeitpunkt dienlich und nährend sein könn