

Aufstellungen bei Angstsymptomatik und Panikattacken

Christine Essen

Als meine Kolleginnen Margarete Fehlinger, Guni Baxa und ich gerade eine Arbeitsgruppe gebildet hatten, um uns mit Fragen zur therapeutischen Arbeit mit Angst- und Paniksymptomen auseinanderzusetzen, kamen plötzlich vermehrt Leute zu uns in die Praxis, die unter solchen Zuständen litten.

Es fiel uns dabei auf,

1. daß unsere KlientInnen einzeltherapeutische Behandlungen bevorzugten. Einladungen zu Familiensitzungen oder zu therapeutischen Gruppen schlugen sie zunächst aus;
2. daß sich die Symptomatik häufig verschlimmerte, wenn wir uns zu früh mit der Herkunftsfamilie unserer Klienten beschäftigten, auch wenn (oder vielleicht weil) da Zusammenhänge offensichtlich waren;
3. daß die Beschäftigung mit den Gegenwartssystemen unseren Klienten neue und überraschende Einsichten zum Zusammenhang ihrer Probleme mit ihrem Lebenskontext eröffnete, so daß sie dadurch meist eine gewisse Symptomlinderung erlebten.

Die Aufstellung der inneren Teile

Nennenswerte Besserungen traten aber eher dann ein, wenn wir uns in der Therapie einem konsequent lösungsorientierten Vorgehen (de Shazer 1996) und dem internen, also dem psychischen Geschehen der Klienten zuwandten; wenn wir mit ihnen ein System „innerer Teile“ oder auch „innerer Mitspieler“ oder „innerer Wesen“ (Schmidt 1993) inszenierten und in diesem Zusammenspiel Lösungen erforschten. Das heißt, wir erarbeiteten im Gespräch zuerst die inneren „Teile“ oder „Stimmen“, die dabei mitspielen, daß das Phäno-

men Angst überhaupt entstehen und aufrechterhalten werden kann.¹

In einem nächsten Schritt stellten wir diese Teile auf (eine Vorgangsweise, die sich auch bei anderen Problemen und Leiden bewährt hat).

Und beinahe immer kristallisieren sich dabei einige „idealtypische“ Mitspieler heraus, wie sie metaphorisch in der Geschichte ‚Robin Hood‘ vorkommen.²

... das ist diese Geschichte von König Richard, der das Herz eines Löwen hat. Das stellt er nur leider nicht seinem Volk und Land zur Verfügung, sondern stürzt sich in die Außenpolitik. Er begibt sich auf Kreuzzug und nimmt seine besten und tapfersten Leute mit. Die Regierungsgeschäfte überträgt er seinem Bruder John. Der ist ein richtiger „Macher“, hat Sinn fürs Geschäft und beginnt bald, sich unberechtigte Macht anzumaßen. Er braucht dafür natürlich ein stärkeres Heer, plündert und preßt mit Unterstützung des Sheriffs durch überzogene Steuern das Volk aus, so daß es verarmt.

Da tritt Robin Hood mit seinen Gefährten auf und versetzt seinerseits, im Interesse des darbenden Volks, die Mächtigen und Reichen des Landes in Angst und Schrecken. – Auch versucht er, mit Hilfe seiner Herzensgeliebten, König Richard zur Rückkehr in sein Land zu bewegen. Aber seine Botschaften und Briefe kommen nicht durch.

Schließlich geht dank seines Muts und seiner Liebe zu König, Volk und Land die Sache doch noch gut aus. Der König kehrt heim, schlägt Robin zum Ritter, nimmt seinen Platz wieder ein und lenkt hinfort die Geschicke seines Landes mit Tatkraft, aber auch mit Weisheit und Bedacht.

Die „Stammtruppe“ der Aufstellungen

Die folgende Beschreibung zeigt, wie diese Mitspieler im internen System aussehen können. Je nach Situation und Vorliebe finden die

1 Die Arbeit mit „inneren Systemen“ ist keineswegs einzigartig oder neu: Auch andere Therapierichtungen fühlen sich ähnlichen Ansätzen verbunden (z. B. das Psychodrama, die Gestalttherapie, das NLP u. a.). Innerhalb der Familientherapie bzw. systemischen Therapie seien beispielhaft erwähnt: Virginia Satirs „Part's Party“ (Satir/Baldwin 1988), Michael Whites Technik der „Externalisierung“ (White 1989, 1992) oder Gunther Schmidts Modell der „inneren Konferenz“ (Schmidt 1993). Seit der 1. Arbeitstagung „Familien-Stellen“ sind zwei Publikationen systemischer Therapeuten erschienen (Schwartz 1997; Greitemeyer 1997), die sich mit Konzepten und Arbeitsweisen zu diesem Thema befassen.

2 Eine Teilnehmerin an einer Supervisionsgruppe machte mich darauf aufmerksam, als wir über dieses Konzept sprachen.

Betroffenen natürlich ganz unterschiedliche Bezeichnungen für die einzelnen Instanzen.

Als Hauptperson gibt es da das sog. ICH, das auch Namen wie „Mitte“ oder „Fokus der Aufmerksamkeit“ bekommen kann, oder „ParlamentspräsidentIn“ oder „ChoreografIn“ oder „König“ (wie in der Geschichte).

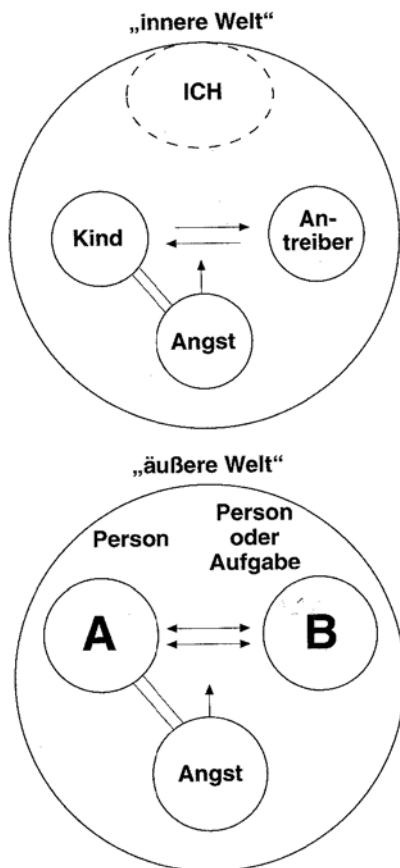
Das *innere KIND* steht für den oder die „Kleine(n)“, die/der mit der Herkunftsfamilie verbunden ist, aber auch für die „Stimme des Körpers“ oder die vitalen Bedürfnisse des Organismus, wie zum Beispiel Sicherheit, Geborgenheit, Ruhe, Lebendigkeit, Spaß und Kreativität. In unserer Geschichte ist es das Volk.

Der ANTREIBER wird oft auch „Perfektionist“ genannt, nach analytischer Tradition Über-Ich. Ein Klient hat ihn einmal den „Peitschenknaller“ getauft. Er repräsentiert Prinzipien wie Disziplin, Verantwortung, Leistung und Handlungsbereitschaft. Im Bühnenstück der Angst-Inszenierung bekommt er meist eine übertriebene Powerposition wie der Sheriff und des Königs Bruder in der Geschichte. Daran ist er aber nicht alleine schuld, wie wir noch sehen werden. Im Zuge der Lösungsentwicklungen beim Aufstellen wandelt er sich oft zu einer Kraft, die Namen wie „Motor“, „Impulsgeber“, „Anwalt für Autonomie“ oder auch „Tatkraft“ verdient.

Die ANGST oder Panik wird manchmal auch nach ihren heftigen körperlichen Begleiterscheinungen wie Herzrasen, Durchfall, Erstickungsgefühl usw. benannt. Sie wird in der Geschichte durch Robin Hood vertreten und verwandelt sich im Laufe der Arbeit oft in eine Wächterin über die Interessen des Kindes beziehungsweise des Organismus, also zur Anwältin für kreatürliche Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Verbundenheit, Teilhabe an einem größeren Ganzen. Sie steht in gewisser Weise für Innerlichkeit.

Mit dieser „Stammtruppe“ haben wir gute Erfahrungen gemacht. Natürlich können sich aber auch ganz andere oder zusätzliche Variationen von Mitspielern im Gespräch ergeben. Etwa solche, die auf zeitliche und transzendierende Aspekte von möglichen Lösungen hinweisen: zum Beispiel das ZIEL, die KÜNFTIGE AUFGABE beziehungsweise „der weitere Kontext“ des Geschehens oder „Das-was-kommt-wenn-das-Ziel-erreicht-ist“ (Varga v. Kibéd 1995) und eventuell Repräsentanten für einen oder mehrere FÜRSORGLICHE ODER WOHLWOLLENDE ERWACHSENENTEILE, die Vater und Mutter vertreten beziehungsweise sind.

Abb. 1: Bedeutung der Angst als Beziehungsregulativ in innerer und äußerer Welt (Fehlinger u. Essen 1994)



Welche Beziehungsdynamik sich rund um den Auftritt von Angst- und Panikzuständen beschreiben läßt, sollen diese beiden Zeichnungen verdeutlichen: Es zeigt sich oft schon im Gespräch, daß unbewußt, also sozusagen hinter dem Rücken des ICH, zwei Teile miteinander eine interessante Beziehungsdynamik entwickeln: Das KIND steckt seine eigenen Bedürfnisse zugunsten anderer zurück, weil es deren Not sieht. Es stellt dann seine Vitalität zur Erhaltung der

Harmonie und des Zusammenhaltes des „Ganzen“ zur Verfügung (das „Ganze“ kann die Person sein, die Familie, ein Arbeitsteam oder was immer). Auf diese Weise läuft es Gefahr, gegenüber dem ANTREIBER ins Hintertreffen zu geraten. Da springt die ANGST ein und unterbricht die Interaktion zwischen den beiden, indem sie quasi sagt: „Also, jetzt komme ich und dann ist Feierabend!“ So entlastet und schützt sie das KIND. Die Auswirkungen sind Erlaubnis zu Rückzug, Ruhe, Erholung, ... aber auch Passivität, Lähmung, Ohnmacht und Sich-Ausgeliefert-fühlen. *Es geht nichts mehr.*

Analog dazu läßt sich in der sog. „äußeren Welt“ der Klienten etwas Ähnliches beschreiben: Es entwickelt sich eine Dreiecksbeziehung zwischen dem betroffenen Klienten A und einer anderen Instanz B. Das kann eine Person sein oder auch eine Aufgabe oder eine Herausforderung, die als bedrohlich oder überfordernd erlebt wird. Wobei die Person oder Aufgabe B mit den Zuschreibungen versehen wird, die in der „inneren Welt“ dem ANTREIBER entsprechen.

Man kann den Vorgang so sehen, daß sich sogenannte „innere“ Instanzen als Internalisierungen „äußerer“ Instanzen gebildet haben und immer wieder bilden. Es besteht also eine ständige zirkuläre Bezogenheit und Nichtunterschiedenheit zwischen inneren und äußeren Systemen.

Kommen wir auf die Beschreibung des Prozesses zurück: Die ANGST ist die dritte im Bunde. Sie wirkt, besonders in Form der Panikattacke, wie ein sozial erlaubter STOP in dieser symmetrisch eskalierenden Beziehung von A und B.

Eine Klientin drückte das so aus: „Nur wenn ich Angst kriege und es mir schlecht geht, kapiert meine Familie, daß ich nicht mehr kann!“

Ein Beispiel:

Bei Pauline, einer 45jährigen Frau, sah das erste Bild, das sie zum System ihrer „inneren Teile“ gestellt hatte, so aus:

Sie hatte für das ICH einen leeren Platz auf dem Sofa gewählt, für den ANTREIBER und das ZIEL jeweils ein Kissen, für die ANGST einen Stuhl und für das KIND, das sie den KÖRPER nannte, einen großen Teddybären.

... Und da zeigt sich eine Dynamik, die wir so ähnlich immer wieder bei diesen Aufstellungen gesehen haben: das KIND fällt aus dem Blick des ICH heraus und fühlt sich wie ein ausgeschlossenes oder vernachlässigtes Familienmitglied. Der ANTREIBER sitzt dem ICH im Nacken, spielt den Chef im Haus und hat das Gefühl, viel Verantwortung zu tragen, damit in diesem Laden etwas funktioniert.

Das ZIEL fühlt sich vom ICH weder gesehen noch genützt und erwägt Kooperationen mit dem ANTREIBER. Die ANGST setzt sich dem ICH so dicht vor die Nase, daß es gezwungen wird, innezuhalten. – Eine für das ICH sehr unangenehme Position und gleichzeitig eine Chance: Es entwickelt eine Sehnsucht nach heilenderen Bildern, die Bereitschaft für eine Neuordnung des inneren Systems, ein neues Gleichgewicht der Kräfte.

Es ist nicht immer möglich, in einer Sitzung eine ganze Aufstellung durchzuführen. Manchmal ist es ein erster, für die betroffenen Leute aber großer Schritt, nur die ANGST aufzustellen. Kontakt mit ihr aufzunehmen, ihren Platz einmal einzunehmen und ihre gute Absicht für das ICH zu entdecken, bringt oft schon ein erhebliches Aha-Erlebnis.

Jedenfalls geht es, ähnlich wie im England der Richard-Löwenherz-Geschichte, auch im therapeutischen Prozeß darum, daß das ICH wieder die Regierungsgeschäfte im inneren System übernimmt und aktiv dafür sorgt, daß alle ihre angemessenen Plätze bekommen, an denen sie ihre jeweils gute Kraft entfalten können.

Das Lösungsbild:

Bei Pauline sah das in ihrem Lösungsbild so aus: Sie hatte ihr inneres KIND zu sich auf den Schoß genommen, und Tränen rannen ihr übers Gesicht. Sie konnte hören und sehen, was die Angst ihr hatte zeigen wollen: nämlich, daß ihr KÖRPER beziehungsweise ihr inneres KIND es braucht, von ihr wahrgenommen und gehalten zu werden mit der Zusicherung: „Du gehörst zu mir und ich Sorge für dich!“ Der ehemalige ANTREIBER stellte sich ihr jetzt gern als rechte Hand beziehungsweise als MANAGER, mit seiner ganzen Tatkraft dienend, zur Seite. Sie selbst, das ICH, übernimmt als „Vorsitzende dieses Vereins von inneren Teilen“ (Schmidt 1993) aktiv Einfluß und Verantwortung für eine gute Lösung. Sie hat nun klar ihr Ziel vor Augen und einen Weg. – Dann wandelt sich die ANGST, tritt etwas zurück und steht als WÄCHTERIN dem inneren KIND zur Verfügung, sowie als Beraterin des ICH: mit ihrem Wissen um Bezogenheit, um das rechte Maß und das Eingefügtsein in ein größeres Ganzes. (Wenn nämlich eine Balance zwischen Leistungsbereitschaft einerseits und den Grenzen der organismischen Möglichkeiten andererseits zur Diskussion steht. Oder wenn Interessen des sozialen Umfeldes in Harmonie gebracht werden wollen mit den vitalen Bedürfnissen ihres eigenen Lebensraums und ihrer eigenen Lebensrhythmen.)

Unserer Erfahrung nach bessert sich der Zustand von Klienten zusehends, wenn der hier beschriebene Schritt vollzogen werden kann: wenn der ANGST also eine veränderte Bedeutung zugeschrieben wird und die Betroffenen es selbst in die Hand nehmen, liebevoll und bestimmt für das Wohlergehen ihres „inneren Vereins“ zu sorgen.

Die Angst als Freundin

Die akuten Angstzustände hören so gut wie immer auf oder werden zumindest wesentlich seltener. Der Umgang mit ihrem Wiederauftreten kann in eigene Regie genommen werden, was eine sehr stärkende Erfahrung ist.

Eine Klientin, die ich zum Abschluß unserer Sitzungen fragte, was ihr denn geholfen hätte, mit ihren Panikattacken fertig zu werden, antwortete: „Das Wichtigste war, das ich kapiert habe, daß die Angst meine Freundin ist und nicht meine Feindin. Der Rest war Selbstbeobachtung im Alltag und die Erfahrung über den Körper, daß das Leben und der Boden mich tragen.“

Die meisten Klienten beenden die Therapie, sobald die Symptome sich verabschiedet haben oder so zahm geworden sind, daß sie gelegentlichen Ehrenrunden gleichkommen. Diese Klienten kommen nur noch einige Male quasi zur „Supervision“, um die neuerrungenen Möglichkeiten in ihre Lebens- und Beziehungszusammenhänge zu integrieren. An dieser Stelle wird es manchmal sinnvoll, Partner oder andere Angehörige zum Gespräch miteinzuladen. Außerdem sehen wir, daß körpertherapeutische Sitzungen, zum Beispiel Feldenkrais-Behandlungen, für Betroffene hier hilfreiche Ergänzungen sein können.

Andere kommen nach einer Pause wieder, oft in eine Gruppe, wo mit Familienaufstellungen gearbeitet wird. Sie sind dann bereit, sich der familiären Dynamik, familiären Ereignissen und dem vielleicht damit verbundenen Schmerz auszusetzen und zusätzliche Lösungsbilder auf dieser Ebene anzunehmen.

Einige Angstmuster

Zum Schluß seien noch einige Ereignisse und Muster genannt, die im Zusammenhang mit der Angstdynamik zu stehen scheinen, weil sie uns in der erzählten Familiengeschichte und bei der Aufstellung von Familiensystemen betroffener Klienten begegneten:

- frühe oder dramatische Verluste im eigenen Leben oder in der Herkunftsfamilie: zum Beispiel Heimatverlust, früher Tod naher Angehöriger oder Ereignisse, die mit Gewalt verbunden sind;

- Familiensituationen, die frühes Erwachsenwerden nötig machten – was ja häufig mit einer inneren oder äußeren Überforderung verbunden ist;
- starke Loyalitäten zu beiden Elternteilen, die als tiefe Verbundenheit und gleichzeitig als widersprüchliche Anforderungen erlebt werden.

Vielleicht ist hier auch eine Antwort auf die Frage zu finden, wieso es am Anfang einer Therapie bei Angst- und Panikzuständen hilfreich ist, das interne System zu fokussieren und Aufstellungen auf dieser Metapherenebene anzubieten.