

„Woher hab' ich das nur?“ Ein Rückgaberitual für die Einzeltherapie

Siegfried Essen

Das magische Denken und die Übernahme von Fremdem

Hin und wieder entdecken wir bei uns oder unseren Klienten Verhaltensweisen, Rollen oder Gefühle, die uns fremd erscheinen. So als kämen sie gar nicht aus uns selbst, sondern als würden wir sie anderen zuliebe wiederholen. Der Wiederholungs- oder Zwangscharakter solchen Verhaltens deutet darauf hin, daß es sich um etwas Fremdes, etwas Übernommenes handeln könnte. Das hohe Maß der Identifikation mit solchen Verhaltensweisen und Gefühlen, beziehungsweise das geringe Maß an spielerischer Gelassenheit und Absichtslosigkeit zeigt, daß wir uns über die natürliche Eltern-Kind-Bindung hinaus gebunden haben.

Bert Hellinger führt solche Entscheidungen zur Übernahme fremden Schicksals auf die Liebe im magischen Denken des Kindes zurück. Ich erlaube mir diese Theorie etwas zu erweitern, weil ich mir vorstelle, daß das magische Denken uns nicht nur in der Kindheit zur Verfügung steht. Man kann Übernahmeentscheidungen, die ja meist unbewußt geschehen, das ganze Leben über fällen, wobei man sozusagen auf Möglichkeiten der prä rationalen Phase zurückgreift. Man wählt dabei das der Seele deutlichste Symbolsystem, die Familie, für seine magischen Zuordnungen. Manchmal wird auch das religiöse System, zum Beispiel Gott, dafür in Anspruch genommen. All diese Symbole, Vater, Mutter, Gott, werden dabei im prä rationalen Sinne und nicht im rationalen oder transrationalen gebraucht.*

Üblicherweise stellen wir uns den menschlichen Wachstums- und Reifungsprozeß etwa so vor, daß wir solch selbstgemachte Bindungen und Anhaftungen Schritt für Schritt loslassen und im

* Zur onto- und phylogenetischen Entwicklung des Bewußtseins von Prä rationalität oder magischem Denken über Rationalität zu transrationalem Bewußtsein vgl. Ken Wilber (1996). Hier findet man auch die detaillierte, vor allem auf Hegel und Piaget bezogene Begründung, wie das entwicklungsmäßig Frühere im Späteren und Umfassenderen „aufgehoben“ und doch als Möglichkeit weiter enthalten ist.

Akzeptieren unserer natürlichen Verbundenheit im Kontext von Natur, Familie und Kultur immer mehr Gelassenheit und Freiheitsgrade für unser Denken, Fühlen und Handeln entwickeln. Aber ist es nicht auch so, daß wir mit jeder abgeworfenen Fessel neue und tiefere oder diffizilere Gebundenheiten erschaffen oder entdecken? Daß wir sogar Rollenverhalten oder Denkgewohnheiten, die wir früher für normal und frei gehalten haben, später plötzlich hinterfragen und als Gebundenheiten und redundante Muster identifizieren? Genau in diesem Moment des Bewußtwerdens und der damit verbundenen Dissoziation sind wir auch bereit und in der Lage, sie loszulassen oder zurückzugeben und von jetzt an frei und spielerisch zu verwenden. Wie dem auch sei, die Rückgabe solchen Verhaltens oder solcher Gedanken und Gefühle, die wir als Gebundenheit ansehen, kann ein Schritt sein auf dem Weg seelischer Reifung und Desidentifizierung von Selbstentwürfen.

Das Rückgaberitual

Ich beschreibe im Folgenden ein Ritual, mit Hilfe dessen man symbolisch (verbal und nonverbal) eine solche Rückgabe für sich selbst, in einer Einzeltherapie mit Klienten oder in der Aufstellungsgruppe vollziehen kann. Ich zeige das an einem Beispiel aus der Einzelarbeit. Eine analoge Durchführung in einer Gruppe mit Rollenspielern dürfte leicht rückzuübertragen und dem mit Aufstellungen vertrauten Leser nicht neu sein.

Ein Beispiel:

Doris, 37 Jahre alt, kommt schon seit einiger Zeit zu Therapiesitzungen (ich wende das Rückgaberitual auch in Erstgesprächen oder Krisensituationen an), und wir sprechen über ihre Einsamkeitsgefühle, die sie immer wieder überkommen, obwohl sie in einer guten Beziehung inmitten einer kinderreichen Familie lebt. „Wo hab' ich das nur her?“, fragt sie sich und mich. Ich bekomme den Eindruck, daß ihre „Einsamkeit“ ganz oder zu großen Teilen nicht ihr gehört, sondern zu irgend jemandem aus ihrer Ursprungsfamilie.

Das Wählen eines Gegenstandes als Symbol für das Übernommene

Ich mache ihr den Vorschlag, einen Gegenstand als Symbol für ihre Einsamkeit zu suchen. Sie wählt ein dunkles Kissen und nimmt es zu sich auf den Schoß.

In diesem Fall haben wir das Symbol „Einsamkeit“ genannt, in anderen Fällen nenne ich es einfach Kissen oder Päckchen in Anbetracht dessen, daß sich der Name dieses Päckchens möglicherweise ändern wird, wenn es in andere Hände gelangt. Als Kind weiß man selten genau, was bei den Eltern „wirklich“ passiert. Man sieht, wie Vater oder Mutter leiden, und man entschließt sich, ihr oder ihm die Last abzunehmen, so als könnte man das. (Im magischen Weltbild des Kindes ist man so allmächtig!)

Ich denke, es ist gut, zu unterscheiden zwischen dem unbestimmten Etwas, der Last oder dem Leid, welches das Kind dem Elternteil oder beiden abzunehmen sich entschieden hat, und der begrifflichen Interpretation dieser Last, hier zum Beispiel „Einsamkeit“. Ich habe erlebt, wie ein Kind „etwas“ als Eifersucht der Mutter auf einen Seitensprung des Vaters interpretiert hat, während sie denselben alten Vorgang später, als sie sich im Rollenspiel mit der Mutter identifizierte, als ein sich Verlassenfühlen der Mutter im Zusammenhang mit einer Abtreibung erlebte. Wobei ich natürlich auch die Erklärung der Mutter als Sichtweise betrachte. Das Geheimnis soll gewahrt bleiben.

Wo gehört das Übernommene hin?

„Ich hörte ja von dir, Doris“, sage ich, „daß auch deine Mutter unter Einsamkeitsgefühlen gelitten hat. Es könnte sein, daß ein Teil deiner Einsamkeit ihr gehört. Manchmal beschließt man als Kind, den Eltern so etwas abzunehmen oder mitzutragen, so als könnte man sie dadurch entlasten. Ich schlage dir vor, das zurückzugeben, was du da übernommen hast, was immer das ist, nennen wir es jetzt mal Einsamkeit.“ Während ich das sage, stelle ich zwei leere Stühle vor sie hin und frage sie dann: „Wer ist jetzt Vater, und wer ist Mutter?“ Sie sieht ihre Mutter links und ihren Vater rechts vor sich. Diese Frage führt in eine leichte Trance zur Vorstellung des Familiensystems.

In diesem Moment achte ich auch auf ihre Körperreaktionen: Vielleicht hält sie das Kissen verkrampft fest, oder sie legt ihre Arme gemütlich auf das Kissen, oder sie hat es schon fast an den Rand des Knies geschoben. „Mach dir bewußt, was du gerade jetzt mit dem Kissen tust.“ – „Es wärmt mich,“ sagt sie, „und es schränkt die Beweglichkeit meiner Knie ein.“ Nachdem Doris nachgespürt hat, was ihr das Päckchen bisher bedeutet hat, frage ich sie, ob sie bereit ist, es zurückzugeben.

Diese Phase halte ich eher spielerisch. Ich setze mehr auf Bewegung, auf Wechsel der Positionen und Rollen, also mehr auf die Wahrnehmung des Beziehungsnetzes als Ganzes und seiner Lebendigkeit als auf die Vertiefung der einzelnen Positionen. Diese Beweglichkeit ermöglicht einen ähnlichen Effekt wie die Dissoziation der Klienten bei der Aufstellungsarbeit in der Gruppe. Sie erlaubt, das Ganze und seine Vernetzung wahrzunehmen.

Die Rückgabe: hier in die dritte Generation

„Spüre, zu wem das Kissen gehört, wem du es zurückgeben willst“, sage ich zu Doris. Sie zeigt wortlos auf den Stuhl der Mutter. „Steh dann auf, und lege es deiner Mutter zu Füßen, und sage ihr: „Das habe ich für dich getragen. Ich lasse es jetzt bei dir.“ Doris tut das, bleibt dann aber etwas unschlüssig vor dem Stuhl der Mutter stehen. Ich fordere sie auf, noch einmal auf ihren eigenen Stuhl zurückzukehren und den Unterschied festzustellen. „Wie geht es dir ohne das Kissen?“ Sie berichtet, daß sie sich einerseits freier, andererseits leerer fühlt. ... Auch etwas ängstlich, ob die Mutter das aushält.

Ich bitte sie nun, sich auf den Platz der Mutter zu setzen und das Kissen an sich zu nehmen. Doris ist jetzt ihre Mutter Rosa, und ich rede sie als solche an: „Wie geht es dir mit dem Kissen, Rosa – jetzt, wo du zurückbekommen hast –, was deine Tochter dir abgenommen hatte?“ Rosa: „Ja es ist gut, daß Doris mir das zurückgegeben hat“, Rosa hält das Kissen vor das Herz, „es schützt mich“ ... und es isoliert mich“. Nun stelle ich zwei Stühle für ihre Eltern hinter sie und drehe den Stuhl ihres Mannes ihr zu. „Da ist dein Mann, und das sind deine Eltern“, sage ich, „wende dich jedem einzelnen zu, und spüre nach, wo das Kissen hingehört. Zu dir, zu deinem Mann, zu deiner Mutter oder deinem Vater? Verlasse dich ganz auf dein Gespür, dein Organismus weiß, wo es hingehört, auch wenn du es nicht begründen kannst.“

Es wäre naheliegend, an dieser Stelle auf die Gefühle von Schutz und Isolation einzugehen. Damit würden wir die Position der Mutter vertieft nachvollziehen. Statt dessen unterbreche ich meist solche identifikatorischen Vollzüge sehr bald. Hier geht es in gewissem Sinn um das Gegenteil, um Rückgabe und Loslösung. So ist jeder Akt der Rollenübernahme in diesem Ritual eine willkommene Einübung ins spielerische Annehmen und Wiederloslassen von Gefühlen und Rollen, manche sehr vertraut und manche sehr fremd.

Während in Rosas Kopf, wie ich nachher erfahre, Kinderszenen der Isoliertheit aufblitzen, wendet sie sich ihrem Mann zu und spürt plötzlich die Isolierung und den vermeintlichen Schutz ihm gegenüber. Ich lasse sie den Platz tauschen und ihren Mann Doris' Vater spielen, damit sie die Funktion des Kissens in der Beziehung der Eltern auch mal von der anderen Seite spürt und sich bewußt macht. Er fühlt sich entlastet und gestärkt. Der große Abstand zu seiner Frau stimmt im Moment. Dann kehrt Doris wieder in die Rolle der Rosa zurück, wobei sie das Kissen noch fester an ihre Brust drückt. „Nein, zu ihm gehört es nicht.“

Die Großmutter hat ihren Mann sehr früh verloren

Rosa wendet sich ihren durch Stühle symbolisierten Eltern zu. Ich lasse sie wieder bestimmen, wer Vater und wer Mutter ist, und frage nach den Namen. „Heinrich und Maria.“ Heinrichs Stuhl wird weit zurück und weit weg von Marias Stuhl geschoben. Tränen stürzen in Rosas Augen, während sie ihre Mutter anschaut. Ich sage ihr nur zwei Worte: „Für dich.“ Während sie sie nachspricht, läßt sie das Kissen auf ihre Knie sinken.

Nun ist es klar, wohin das Kissen gehört. Jedenfalls vorläufig. Oder besser gesagt, woher Rosa die Last genommen hat. Ich gebe ihr wieder freundlich die Aufforderung: „Steh auf, leg das Kissen vor den Stuhl deiner Mutter, und sage zu ihr: Es gehört nicht mir, ich lasse es bei dir.“ Sie tut es und setzt sich zurück auf Rosas Platz. Unaufgefordert berichtet sie, daß sie sich erleichtert fühlt, ja richtig frei und tatkräftig. Und ihre Aussage ist kongruent mit ihrer Stimme, ihrem Körper, ihrem Gesicht. Aufgerichtet, mit offenen Augen sitzt sie da.

Allerdings beobachte ich, daß sie noch einigermaßen fixiert auf das Kissen starrt, so als würde sie sich fragen, wie ihre Mutter, Doris' Großmutter, es aufnimmt. Deshalb bitte ich sie, sich auf den Platz der Großmutter zu setzen und das Kissen an sich zu nehmen. „Und wende dich jetzt einmal deinem Mann, dem Heinrich, zu. Gehört das Paket dir oder ihm? Und was bedeutet es zwischen euch?“ Ich drehe auch den Stuhl des Großvaters ihr zu.

Der Leser hat vielleicht bemerkt, daß ich oft erst nach der Funktion eines Verhaltens oder Gefühls oder Symptoms im System frage und dann erst nach der subjektiven Bedeutungsgebung. Ich halte die Funktion oft für wichtiger als die Bedeutung.

Maria wendet sich ihrem Mann zu, der ihr mit Abstand gegenüber sitzt. „Das schützt mich“, sagt sie, „das macht mich unangreifbar ... und unerreichbar. Ich bin ziemlich wütend.“ Und nach einer Pause: „Er war Testpilot. Während der Schwangerschaft hat er sich nie gemeldet, und als Rosa sechs Monate alt war, ist er abgestürzt.“ – „Probier den Satz,“ sage ich: „Du hast mich sehr verletzt.“ Sie tut es und richtet sich auf. Das Kissen rutscht vom Bauch auf die Knie. „Probier bitte noch einen Satz,“ bitte ich sie nun: „Ich habe dich sehr geliebt.“ Auch dieser Satz paßt für sie. Man sieht, daß ihre Augen feucht werden.

Der Rückweg in die Gegenwart

Auf dem Rückweg übernimmt nun auch Rosa die Verantwortung für ihre „Isolation“ ihrem Mann gegenüber und dieser für seine Verletztheit, so daß es Doris auf ihrem eigenen Platz leicht fällt, das Schicksal ihrer Eltern bei ihnen zu lassen. Sie atmet frei auf. „Der Abstand ist die Wahrheit zwischen ihnen,“ sagt sie zum Schluß. „Aber jetzt, wo sie dazu stehen, hat er Zukunft.“ „Dreh dich mal um“, sage ich zu ihr, „so daß du deine Eltern im Rücken hast. Hast du ihren Segen für dein eigenes Leben, das heißt, kannst du beide als Stütze im Rücken spüren?“ Sie dreht sich um, spürt kurz nach und antwortet dann: „Ja, es ist gut, sie im Rücken zu haben. Ich fühl mich richtig befreit und unternehmungslustig.“

Ich berichte hier von einem Fall, nicht von einer allgemeingültigen Abfolge. Man muß als Therapeut das Vertrauen haben, daß die Person, um die es geht, in der jeweiligen Rolle spürt, wo das „Päckchen“ hingehört. Sie wird es in jeder Rolle vor allen Dingen im Körper und im Gefühl wahrnehmen und entsprechend durch ihr nonverbales und paraverbales Verhalten dem Therapeuten zu erkennen geben. Wir sind nicht nur unser Ich-Entwurf (Doris). Wir verwirklichen uns in jeder Verbindung und haben Zugang zu jedem Teil unseres Systems.

Die Rückgabe gibt allen Kraft

Es hätte ebenso sein können, daß es nicht notwendig ist, auch noch in die Großelternebene zu gehen, daß ein einfaches Wegdrehen von der Mutter zum Mann, zu dem ich sie in diesem Fall vielleicht energisch hätte auffordern müssen, für Rosa auch schon genügt hätte. Ich habe mich hier für den anderen Weg entschieden, wohl um Doris zu

zeigen und merken zu lassen: Wo immer das Paket letztendlich hingehört, dort gibt es Kraft, und Kraft ist geradezu ein Kriterium für den Endpunkt der Wanderung einer solchen zurückgegebenen „Last“. Als Begleiter erkennt man an Mimik, Gestik und Stimme die Kraft und die Übernahme der Verantwortung. Es tut jedem im System gut, zu sehen, wo etwas hingehört.

Weitere Schritte ergeben sich aus dem Alltag des Klienten. Werden die unangemessenen Einsamkeitsgefühle der Klientin verschwinden, oder geht es um die Rückgabe eines weiteren Paketes? Auch ist dies nicht die einzige Möglichkeit, sich von Verstrickungen und Bindungen zu lösen. Aber es ist ein Schritt, mit dem eine Lösung angebahnt werden kann.

Wenn wir diese Methode für uns selbst anwenden, das heißt ohne Begleiter – und wir Therapeuten sind ja auch oft angewiesen darauf, Methoden zu kennen, mit denen wir uns selbst helfen können –, so kommt es vor allen Dingen darauf an, daß wir nicht auf einem Platz hängenbleiben und ins Grübeln oder Analysieren geraten. Wir *sind* das ganze System; und ändern wir die Körperhaltung oder -position, so ändern wir die Gefühle; und ändern wir die Rolle im System, so ändern wir die Perspektive und entdecken unweigerlich Neues. Ohne Risikobereitschaft kommt man hier nicht weiter, weder allein noch als Begleiter eines Klienten.