

Frank Schüre interviewt Guni Leila Baxa
Journal Visionen
Heft August/September 2019

Aufstellen und Meditieren – beides zentriert enorm
Guni Leila Baxa – Körper-Wutz und Grand Dame der Familien-Aufstellung

Vorspann

Sie hat so viele menschliche Schicksale angehört, aufgestellt und durchgearbeitet – sie hat mit so vielen Menschen für Menschen als Mensch gespürt geforscht geweint gelacht gelöst. Körper Ritual Praxis sind Leitworte ihrer heilenden, lebensfördernden Arbeit. VISIONEN trifft sie kurz vor einem Aufstellungs-Seminar im Zen-Zentrum Johanneshof im Südschwarzwald. Wer ist...

Guni Leila Baxa: Drei Namen – das sind drei Aspekte meines Lebens:

Guni, eigentlich Gunhild, haben meine Eltern mich genannt. Ein Name aus der Zeit, in der ich geboren bin: 1941. Meine Eltern folgten der damals herrschenden Ideologie, sie wollten Kinder für den Führer gebären. Innerhalb von fünf Jahren kamen vier Kinder: Odilo, Ingvild, Gunhild, Wilfried. *Gunhild* ist im Keltischen die, die kämpft. Daraus ist die freundliche *Guni* geworden.

Dieser Teil meines Lebens, meiner Geschichte, hat mich sehr stark geprägt. Er spielt auch in meiner Arbeit eine große Rolle. Weil ich in den Aufstellungen immer wieder mit dem Thema Krieg und seinen Auswirkungen auf die nachfolgenden Generationen zu tun habe. Weil ich selbst viele schreckliche Erlebnisse durcharbeiten musste.

Leila (Leyla) ist ein Name, den ich von meinem ersten spirituellen Lehrer bekommen habe, einem Sufi-Lehrer. Im Arabischen ist es *die Nacht*, spirituell bedeutet es *die göttliche Liebe*. Die bleibt wie hinter einem Vorhang, weil sie so hell ist – man verkraftet sie nur so. Da war ich dreißig. Ich fühle mich der *Leila* sehr verbunden, mit ihr beginnt mein erstes tiefes Hinschauen, meine spirituelle Praxis.

Baxa ist der Name von Walter, meinem Mann. *Baxa* kommt aus dem Spanischen, dort spricht man es *Bacha: die von unten kommen*. Seine Vorfahren kommen aus Südspanien – *die von unten kommen* sind im Spanischen vermutlich die Berber. Walter schaut wirklich so aus. Wenn wir in Afrika reisen, sprechen ihn alle als Zugehörigen an.

Guni Leila Baxa: verbunden mit der Familie, hell und offen für die Welt und all ihre Kulturen.

VISIONEN: Ich kenne Guni Leila Baxa als Familienaufstellerin – wie beschreibst Du Deinen Beruf?

Ich komme aus der Psychotherapie, Familientherapie, in der ich auch ausbilde. Die Aufstellungsarbeit ist ein Teilbereich davon. Für mich ist sie zum Zentrum meiner Arbeit geworden und geht über Themen von Familientherapie weit hinaus. Weil die Aufstellungsarbeit mir ermöglicht, in unserer Wahrnehmung mehrere Dimensionen miteinander zu verbinden, zu erspüren, zu erfahren.

Das ist zuerst das persönliche Anliegen, das jemand mitbringt. Das führt in eine Familiengeschichte, und dann über die Familiengeschichte in kollektive Themen, z. B. Kriegsgeschichte oder kulturelle und religiöse Themen. Dann öffnet es sich in einen universalen Raum, von wo die Ressourcen für neue Perspektiven kommen. Universelle Qualitäten - im Zen-Buddhismus sind es die Bodhisattva-Qualitäten - in anderen Richtungen werden sie beschrieben als Frieden, Mut, Liebe, Hingabe...

Aufstellung – wie geht das, warum wirkt es so stark?

Was mich bei Aufstellungen immer wieder neu berührt, und was dann wohl auch heilt, ist zu erfahren, wie tief wir körperlich, gefühlt und sinnstiftend eingebunden sind in Systeme. Aufstellungen schauen darauf, wie wir Beziehungen gestalten. Sei das die Beziehung zu inneren Aspekten von uns selbst, zur Familie, in und zu Organisationen, zu sozialen Gruppierungen, zur Welt, zum Leben, zum größeren Ganzen....

In diesen Systemen sind wir nicht immer nur getragen und gehalten, sondern auch - meist unbewusst - in Formen gebunden, die für unser Erwachsensein nicht konstruktiv sind. Als Beispiel wie schicksalhaft man mit Familienmitgliedern verwoben sein kann, fällt mir ein zehnjähriger Junge ein, der immer nur auf Zehenspitzen gegangen ist. In der Aufstellung tauchte ein Zusammenhang zur Schwester seiner Mutter auf. Diese hatte sich in jungen Jahren erhängt und wurde seitdem in der Familie nicht mehr erwähnt, so als ob sie nie da gewesen wäre. Über sein Symptom wies der Junge – unbewusst - auf seine Tante hin, obwohl er sie gar nicht kennengelernt hatte.

Werden solche Bindungen oder Verstrickungen oder andere tiefe Loyalitäten spürbar, hörbar, sichtbar, dann wandeln sie sich. Ein liebevolles Erkennen wird möglich, eine tiefgreifende Form des Verstehens, ein Sich-lösen aus diesen Bindungen. Das geschieht als ein sehr bewegender Vorgang von Mitgefühl und Versöhnung.

Besonders und besonders ergreifend erlebe ich Aufstellungsarbeit in ihrer Eigenart als dramatische Gruppenarbeit.

Ja, Mitglieder der Gruppe verkörpern als *Stellvertreter* wesentliche Aspekte des Anliegens, das jemand einbringt und aufstellt. Diesen Stellvertretern werden im Prozess des Verkörperns Informationen aus der Geschichte des Anliegenbringers zugänglich, die selbst dem Betroffenen bis dahin unbekannt waren. Im ‚Aufstellen‘ erleben die Vertreter wesentliche Aspekte dieser fremden Geschichte und drücken sie in Form von Gefühlen und Körperempfindungen und Bildern aus, die für alle Beteiligten, besonders aber die Betroffenen, überwältigend sein können.

Für uns westlich geprägte Menschen sind derartige Erfahrungen völlig überraschend: ich sitze in der Gruppe, ich bin die Guni oder der Walter; ich werde gebeten, etwas zu verkörpern oder vertreten; ich trete aus meiner Identifikation ‚Guni‘ heraus; ich bewege mich vom Ich zu einer Art ‚Nicht-Ich‘ – und erlebe plötzlich Zustände einer anderen Person, die mir als ‚Walter‘ oder ‚Guni‘, also in den Grenzen meines Ich, nicht zugänglich wären. Das erweitert die Weltsicht derart, dass ich nicht weiß, welche der Wirkungen von Aufstellung eigentlich bedeutender ist: die ‚inhaltliche‘ für die Betroffenen, oder die ‚gestaltige‘ für die Stellvertreter.

Du praktizierst Aufstellung und Zen. Wie begegnen sich stille und dramatisch-gruppendynamische Praxis in Dir?

Beides zentriert mich – enorm. Im Meditieren bin ich in der Wahrnehmung. Ich entdecke, *wie* ich wahrnehme, welche Sichtweisen mich prägen, wie ich mitwirke daran, wie andere Sichtweisen mich anders wahrnehmen lassen. Aber wenn in der Meditation ein Trauma auftaucht, dann ist das kaum zu steuern. In der Aufstellungsarbeit kann ich das steuern. Und kann durch den dialogischen Gruppenprozess andere Sichtweisen dazu bringen. Insofern ist Aufstellungsarbeit mehr auf Heilung oder Lösung eines konkreten Anliegens ausgerichtet. Meditation bietet eine Praxis der Wahrnehmung, die mir bei der Aufstellung hilft, zentriert oder ‚leer‘ zu bleiben – durch alle emotionalen Zustände hindurch, die da auftauchen.

Da tauchen Geschichten auf, die machen einen fassungslos. Auch mir als Leiterin rinnen dann die Tränen runter. Gleichzeitig bleibe ich leer, lasse ich das durch. Ich spüre dann körperlich, wie ich es über meine Füße in den Boden abgebe. Das habe ich in der Meditation gelernt: einfach *Ja*, ohne festhalten.

Meditation und Aufstellung: Spiritualität und Therapie – das scheinen doch recht weit voneinander entfernte Ansätze. Wie verbinden sich diese in deiner Arbeit?

Für mich passiert in jeder Aufstellung ein Moment, wo ich innehalte,

innehalten muss, und einfach nicht weiterweiß. Was jetzt?! In dem Innehalten taucht, woher auch immer, eine Einsicht oder ein Erkennen oder eine Wahrnehmung auf: ach so, so könnte das sein. Oder vielleicht - indem ich innehalte - sagt ein Stellvertreter etwas, das eine neue Perspektive, eine Öffnung, einen heilenden Vorgang ermöglicht.

Dieser Moment innehaltenden Nicht-Wissens ist wesentlich für meine Aufstellungsarbeit. Etwas „Es“ darf wirken. Etwas, das über mein bewusstes Ich hinausgeht. Die anderen merken das vielleicht gar nicht - aber ich merke es. Das erschreckt anfangs. Aber wer diesen Moment aushält, verbindet sich mit einer inneren Haltung, die für mich das Wesen der Aufstellungsarbeit ausmacht. Wahrscheinlich wirkt so etwas in allen psychotherapeutischen Formen. Hier geschieht es in einem Gruppenprozess.

Ein brisanter und wichtiger Übergang bei der Meditation geschieht, wenn ich aufstehe und ins Alltägliche zurückkehre. Wie geht das beim Aufstellen, was bleibt von der dramatischen Gruppenerfahrung alltäglich? Können wir beide uns jetzt in einer Aufstellung wahrnehmen?

Sind wir immer in einer Art Aufstellung? Irgendwie ja. Wenn wir uns so daraufhin ausrichten. Doch gewöhnlich gehen im Alltag unsere Absichten woanders hin. In der Aufstellung öffnen und verlangsamen wir einen Prozess, bis eine Struktur, eine Dynamik zu erkennen ist, bis sich vielleicht neue Sichtweisen öffnen. Das passiert im Alltag kaum. Ein Kollege findet, Alltag ist wie das Rauschen im guten alten Radio. Für eine Aufstellung stellt man einen Kanal klar ein. Im Alltag rauschen wir durch die ganze Bandbreite...

Im Vergleich zu Meditation erleben wir in Aufstellungen Situation aus sehr unterschiedlichen Blickwinkeln. Es wirken mehrere Personen oder Aspekte mitwirken. D.h. wir können gleichzeitig mehrere Beziehungsstrukturen sehen und sie auch ausdrücken. Struktur und Dynamik werden sichtbar, hörbar, spürbar. In der Meditation erlebst du nur deine eigene Sichtweise, deine Betroffenheit, dein Involviert-Sein.

Was aber z.B. bedeutet ein Ereignis für deinen Vater? In der Aufstellung schaut man zum Vater, fragt den aufgestellten Vater, sieht, hört, spürt den Vater. In der Meditation wäre das ein langer Prozess.

Weicht man in der Meditation aus vor so einem klärenden Prozess?

Meditation öffnet einen anderen Zugang. Die spirituelle Sehnsucht bei ernsthaft Praktizierenden und ihre Entschiedenheit bestimmen den ganzen Lebensweg. Darum geht es bei Aufstellungsarbeit nicht. Die setzt einen Impuls, gibt aber keinen Lebensweg vor. Aufstellungsarbeit schult die Wahrnehmung, aber empfiehlt dir nicht, wie du dein Gemüse schneidest.

Was Aufstellungsarbeit anbietet: du machst ein 3-Tage-Seminar und nach kurzer Zeit sind die Teilnehmer in einem Kontakt miteinander, wie er im Alltag sich kaum einstellt. Die Erfahrung, wie Menschen füreinander da sein können, das hinterlässt einen tiefen Eindruck. Da lernen Menschen etwas über Vertrauen, über Anteilnahme, ohne in einen „Helfertrip“ zu geraten.

Dieses Füreinander - Dasein gibt es in der spirituellen Praxis natürlich auch. Die Bedeutung einer Sangha (der Gemeinschaft der Praktizierenden) wird ja in vielen Traditionen sehr betont.

Bei der Aufstellungsarbeit bin ich jedoch überrascht, wie schnell sich über die Aufstellungen dieses Gemeinschaftsgefühl einstellt.

Ich erlebe Aufstellung als ein gemeinsames Nach-innen-spüren und -forschen und -ausdrücken. Du bewegst dich darin wie ein unermüdlicher, dirigierender Seismograph. Wie fühlst du dich, was fühlst du?

Ich bin eine Körper-Wutz. Das habe ich beim Aufstellen realisiert. Nach über 20 Jahren als Psychotherapeutin konnte ich alles einbringen, was ich bis dahin gelernt hatte. Aufstellungsarbeit integriert, was Menschen mitbringen an Erfahrung. Ich bringe den Körper mit: ich sitze neben jemanden, während wir sein Anliegen besprechen, und bin mit meinem Körper voll und ganz beim anderen Körper.

Ich spüre auch an den Orten der Aufstellung, was sich da abspielt. Z.B. rast mein Herz, oder meine Glieder zittern, Kälteschauer jagen über meinen Rücken usw. Ich weiß dann natürlich nicht, was inhaltlich dort passiert ist. Doch ich spüre ziemlich genau: hier ist was. Und ein Prozess des Erforschens beginnt.

Letzte und dringendste Frage: Wie lange dauert es, bis alles gut ist?

Drei Wochen bewusstes Üben, also Aufmerksamkeit-Praxis, für *eine* neue Bahn im Gehirn, so die Neurowissenschaft. Das kannst du beobachten: Gedankengänge sind so penetrant wie unangenehm. Denen eine neue Bahn zu geben, das dauert. Aber wir brauchen neue Bahnen in uns, um auf eine neue und gute Weise zu uns selbst und zueinander zu finden. Als 'Aufstellerin-for-ever' habe ich das große Glück, ganz viele innere Wege und Verbindungen gebahnt zu haben, die mich auf eine so wunderbar einfache wie tiefe Weise verbinden – in den Moment hinein.