

**„Vollständig werden durch eine auf Heimkehr gerichtete Bewegung“
(Ein kleiner Bericht aus der Aufstellungspraxis)
Holland 2013**

Die Einladung zur Festschrift etwas beizutragen, erreichte mich im Anschluss an eine anregende Reflexion über zwei Interventionsschritte, die ich - im Rahmen einer Fortbildung - in einer Aufstellung verwendet hatte. Sie bilden das Thema dieses kleinen Artikels.

Im Begleiten von Aufstellungen - vielen von uns ist das wohl vertraut – überraschen uns öfters Einsichten, die plötzlich auftauchen und sich wie neu anfühlen. Oft markieren sie die Wende zur Lösungsbewegung im Prozess. Manchmal weisen sie auch auf bisher weniger beachtete Aspekte unserer Arbeit hin.

Solche plötzlichen Eingebungen speisen sich aus einem Aufmerksamkeitsfeld, das in vielen Bereichen und Traditionen beschrieben wird. B. Hellinger etwa spricht von der leeren Mitte oder dem Zustand des Gesammelt-Seins. O. Scharmer benennt sie als die Ebene des schöpferischen Zuhörens, A. Mindell spricht von der Nicht-Konsensusrealität oder dem Traumkörper, schamanische Traditionen vom Nagual, dem Weg des Herzens u.v.m.

In diesem Aufmerksamkeitsfeld empfinde ich jede Aufstellung als in sich einmalig und einzigartig. Nach einem Aufstellungstag vergesse ich daher viele der aufgetauchten Impulse. Doch einiges bleibt. Taucht es dann in weiteren Aufstellungen wieder auf und bewährt sich da, integriert es sich in meine Aufstellungspraxis.

Im Folgenden greife ich **zwei solcher Interventionsschritte** über ein Fallbeispiel auf. Dabei hebe ich nur das für mich Neue zur Zeit dieser Aufstellung hervor. Im Anschluss daran gehe ich auf einige Gedanken dazu ein.

Fallbeispiel

Aufgestellt wird von Susanne zu einem Thema, mit dem sie sich in einer Einzeltherapie schon intensiv befasst hat. Vom 6. bis zum 11. Lebensjahr gab es häufige sexuelle Übergriffe durch ihren Vater. Susanne glaubt, damit in Frieden zu sein. Trotzdem sei etwas nicht vollständig. Da müsse noch etwas bei ihr ankommen, was noch nicht gelandet sei.

In der Aufstellung stehen sich die StellvertreterInnen von Vater und Tochter in relativ großer Entfernung gegenüber und schauen sich an. Die Tochter fühlt sich gelassen, kraftvoll, ohne Angst, friedlich. Der Vater fühlt sich ruhig und der Tochter zugewandt, wenn auch etwas beschämt. Doch beide fühlen sich stärker an einander gebunden, als ihnen guttut. Auch von außen ist ein starkes energetisches Band zwischen den beiden zu spüren.

Recht unvermittelt kommt mir da die Einsicht: Es geht nicht mehr um ein Loslassen oder Auflösen von Gefühlen zwischen Vater und Tochter. Vielmehr geht es für Susanne darum, **etwas zu sich zu nehmen**, das bei ihrem Vater geblieben ist. Benannt als „etwas, das möglicherweise beim Vater geblieben sei und doch eigentlich zu Susanne gehöre“ bitte ich eine Frau, sich neben den Vater zu stellen.

Susanne selbst seufzt tief und sagt sichtlich bewegt: „Ja, ja ganz klar. Das ist meine Weiblichkeit.“ Susannes Stellvertreterin nickt zustimmend und hat den Impuls, die Weiblichkeit „nach Hause zu holen.“ An dieser Stelle bitte ich jedoch die Stellvertreterin an ihrem Platz zu bleiben und lade Susanne ein, das „Nach-Hause-Holen“ selbst zu vollziehen. Das geschieht in einem achtsamen, langsamen, rituell anmutenden Vorgang. Während Susanne dieses Ritual durchführt, bekommt sie von ihrer Stellvertreterin wertvolle Hinweise. Zu Beginn

macht sie z.B. auf den Moment aufmerksam, an dem Susanne zu schnell wird und dadurch den Kontakt zu ihrer Weiblichkeit verliert. Oder sie fordert Susanne dazu auf, auch dem Vater zu sagen, dass sie ihre Weiblichkeit wieder zu sich nehme. Und dass sie ihm dies jetzt zumuten würde. Die tiefe Loyalität zum Vater wird dabei deutlich. Dem Vater fällt es schwer, die Weiblichkeit seiner Tochter ziehen zu lassen. Er fühlt sich dadurch unsicherer, stimmt der Ablöse aber nach Zwischenschritten, die auch Susannes Mutter mit einbeziehen, zu. Er freut sich an der Freude seiner Tochter und deren Gefühl ganz zu sein. Im Anschluss daran findet Susannes Stellvertreterin bewegende Sätze mit deren Hilfe Susanne ihre Weiblichkeit ganz zu sich nimmt.

Bei einem Nachgespräch im TeilnehmerInnenkreis schlage ich Susanne noch vor, sich ein Symbol für die heimgekehrte Weiblichkeit zu suchen und sich darüber für 3 bis 4 Wochen das Schlussbild öfter zu vergegenwärtigen.

Die Aufstellung fand in einer Ausbildungsgruppe statt. Ich wurde danach so häufig auf diesen Abschnitt der Aufstellung und den großen Eindruck, den er hinterlassen hat, angesprochen, dass er haften blieb und mich zur Auseinandersetzung damit anregte.

Was ist da aufgetaucht, das für mich und viele der Teilnehmer:innen neu war und dadurch unseren Interventionsspielraum erweitert hat? Zum einen sind es Prozesse - vielleicht besser gesagt, Rituale - des Nach-Hause-Holens. Oder, wie ein Klient den Prozess in Anlehnung an M. Buber nannte, „eine auf Heimkehr gerichtete Bewegung.“ Zum anderen ist es das Vorgehen, bei dem über einen gewissen Zeitraum die Stellvertreter der Fallbringer:innen und diese selbst gleichzeitig in der Aufstellung stehen. Ich spreche von dem Vorgehen als Alter-Ego Technik.

A. Loslassen und Wieder-zu-sich-Nehmen, „Prozesse des „nach Hause holens“¹

Ein grundlegender Vorgang der Aufstellungsarbeit beruht darauf, sich des Abgespaltenen, Verdrängten, Ausgeschlossenen, Verleugneten, Nicht-Wahrgenommenen oder Nicht-Gefühlten innerhalb eines Systems bewusst zu werden. Dem Nicht-Bewussten wird Raum gegeben und der Ort aufgespürt, wo es hingehören könnte. Klient:innen werden dann darin unterstützt, sich aus unangemessenen Bindungen - aus „Verstrickungen“ - darin zu lösen. Das geschieht zumeist in Form symbolischer/metaphorischer Handlungen und kleiner ritueller Prozesse, wie z.B. dem Aussprechen wichtiger Sätze, durch Umstellungen, durch Gesten oder Abschiedsrituale usw. Im Loslassen¹ findet unangemessen Übernommenes/Genommenes - seinen stimmigen Platz. Diese Prozesse des Loslassens nehmen in Aufstellungen einen zentralen Platz ein. Es ermöglicht unter anderem das Annehmen des Schicksals von Vorfahren und Eltern und damit auch Großteils des eigenen Schicksals. Blinde Liebe wandelt sich in reife Liebe.

Ein Aspekt der blinden Liebe jedoch, auf den ich durch Susannes Prozess aufmerksamer wurde, kann das Weggeben, Verlieren oder Verschenken essentieller Anteile von uns selbst sein. Aus schamanischen Kulturen ist Seelenrückführung als ein wichtiger Heilungsvorgang bekannt. Sie beruht auf der Vorstellung, dass in bestimmten Situationen (z.B. Missbrauch, Gewalt, Ohnmacht, schweren Krankheiten, Katastrophen) die Seele oder Seelenanteile den Körper verlassen. Ist die Gefahr vorbei, kehren die Anteile zumeist zurück. Manchmal aber geschieht das nicht. Wahrgenommen wird das Fehlen eines inneren Anteils häufig in dem Gefühl nicht vollständig zu sein, nicht ganz zu sein. Bei der Seelenrückführung werden nicht zurückgekehrte Anteile vom Schamanen aufgespürt und den Betroffenen wieder zugeführt.

¹ In „gesetzte Worte/Sätze sind wörtlich wiedergegebene Aussagen von Klient:innen oder Stellvertretern

Das Bild der Seelenrückführung scheint mir Vorgänge wie in Susannes Aufstellung passend zu beschreiben. Die Durchführung wird entsprechend den Möglichkeiten unserer Kultur, dem Setting der Aufstellungsarbeit usw. gehandhabt. Die Metapher des Nach-Hause-Holens oder Zu-sich-Nehmens wird von den betroffenen Klienten unmittelbar verstanden und angenommen. Während der Aufstellung stellt sich gewöhnlich auch sofort ein Name für diesen essentiellen weggegebenen/verlorenen/verschenkten/ „geparkten“ inneren Aspekt ein. So kann es z.B. das „Herz“ sein, das eine Frau bei ihrem früh verstorbenen Mann „gelassen“ hat. Oder es ist die „Seele“, „inneres Kind“, die „Lebendigkeit“, die einem im Trauma erstarrten Familienmitglied „geschenkt“ wurde. Oder es ist die „Würde der Frauen,“ die eine Japanerin „verloren“ hat, als sie enterbt und ihrem Bruder - als Mann - der gesamte Familienbesitz übergeben wurde. Sie lässt sich auf das Ritual mit besonderem Einsatz ein, als ihr bewusst wird, dass sie es wie stellvertretend auch für viele andere Frauen ihrer sozialen Schicht vollzieht. Oder es ist wie bei dem schwer depressiven 35jährigen Roman, der das einzige überlebende Kind von sieben Kindern ist. Seine sechs Geschwister sind in jungen Jahren gestorben. In der Aufstellung setzt sich Romans Stellvertreter vor die auf dem Boden liegenden Geschwister und bleibt regungslos sitzen. Die Repräsentanten der Eltern wenden sich ab. Sie wollen die Kinder nicht sehen und nichts damit zu tun haben. Romans Stellvertreter sagt, deswegen übernehme er die Totenwache. Er wärme die Geschwister. Sie würden sonst ganz erfrieren. Nach einem Prozess, in dem Roman seine Geschwister „zur Ruhe bettet, sie begräbt und nun ganz tot sein lässt“ wird er eingeladen, die Wärme, verkörpert durch eine Stellvertreterin, von den Toten zu sich zu holen. Auch hier ist es, ähnlich wie bei Susanne, ein sehr rituell anmutender Vorgang. Ein „heiliger“ Vorgang, wie es Roman dann nennt. Er beginnt klar zu differenzieren zwischen der Welt der Toten und der Welt der Lebenden und begibt sich mit der „Wärme“ in die Welt der Lebenden.

Die Rituale des „Nach Hause-Holens“ erweisen sich als hilfreich besonders dann, wenn Klienten an einem Thema schon länger gearbeitet haben, wie das bei Susanne und auch Roman der Fall war. Die Prozesse vollständigen, was noch nicht vollständig war. B. Hellinger sagte einmal, die Seele fühle sich nur dann vollständig, wenn in einer Familie alle, die dazugehören, ihren Platz bekämen. Das gleiche scheint für unsere „innere Familie“ zuzutreffen. Auch auf dieser Ebene gibt es diesen Ruf der Seele nach Vollständigkeit.

B. Alter – Ego

In verschiedenen Kontexten - Beratung, Psychotherapie, Pädagogik, Theater usw. - wird die Möglichkeit das ICH zu spiegeln, zu doppeln oder in „innere Anteile“ zu differenzieren auf unterschiedlichste Weise eingesetzt. In ihrer Kommunikation mit sich selbst rücken dadurch für Klienten weniger bewusste oder verdrängte oder verleugnete Aspekte ins Gewahrsein. Wir machen Ähnliches auch in Aufstellungen, wenn wir z.B. mit „inneren Teilen“, „inneren Stimmen“ oder der „inneren Familie“ arbeiten. Oder wenn wir bei Trauma verschiedene ICH-Aspekte stellen. Oder wenn wir eine ICH-SELBST Aufstellung vorschlagen u.a.m.

Auch in der Aufstellung mit Susanne wurde bald so ein innerer Teil, benannt als „Weiblichkeit“, in die Aufstellung genommen. Neu war für mich jedoch eine weitere andere Möglichkeit: Susanne kam in die Aufstellung, um das „Nach-Hause-Holen“ ihrer „Weiblichkeit“ selbst zu vollziehen. Zumeist bitte ich in solchen Situationen die StellvertreterInnen der Klienten aus ihren Rollen zu gehen und sich wieder zu setzen. Dies Mal bat ich Susannes Stellvertreterin jedoch in der Aufstellung zu bleiben und darauf zu achten, was mit ihr während des Rituals passiert.

Mittlerweile mache ich das öfters und empfinde dieses Vorgehen als eine unterstützende, Ressourcen stärkende Intervention. Die in der Aufstellung gebliebenen StellvertreterInnen

tragen in ihren Positionen - gewissermassen Metapositionen - zumeist entscheidend zum Ablauf der Prozesse bei. Oft ziehen sie sich etwas aus dem Aufstellungsgeschehen zurück und befinden sich an der Grenzlinie von Innenperspektive und Außenperspektive. Manchmal schlüpfen die StellvertreterInnen in dieser Position in ein weiteres „ICH“, wie etwa in ein Kinder-Ich/ Erwachsenen-Ich, die andere Seite einer eines Zustandes: bedürftig / autonom, traurig / heiter, angepasst / wütend. Besonders häufig jedoch öffnen sich durch sie Ressourcen, die den „Weg“ weisen, die aufmerksam machen dafür „wo es lang gehen“ könnte. Das können z.B. sein: inneres Wissen, Klarheit, Gewahrsein, Lebenslust, Leichtigkeit, Humor u.a.

Der Zeitpunkt des Hereinbittens von FallbringerInnen in die Aufstellung kann sehr variieren. Zumeist lade ich FallbringerInnen ein, Rituale wie etwa das Vollenden einer unterbrochenen Hinbewegungen u.a.m. selbst zu vollziehen. Tiefe und anhaltende Veränderung ist eher möglich, wenn wir als „Ganzes“ (Körper, Gefühle, Geist, Spiritualität) in den Wandlungsprozess einbezogen sind. Eine Erkenntnis, die mittlerweile auch von den Neurowissenschaften bestätigt wird.

In den obigen Beispielen wurden die Rituale von Susanne und Roman selbst vollzogen. Doch - und das war neu für meine Arbeit - dabei bat ich deren StellvertreterInnen in der Aufstellung zu bleiben und darauf zu achten, was mit ihnen während des Rituals passiert. Mittlerweile mache ich das öfters und stelle fest, dass dadurch ganz wesentliche, innere Stimmen/Anteile/Aspekte/Fähigkeiten der KlientInnen aufscheinen können. Manchmal ist es ein Kinder-Ich, das mitteilen will, wie sehr es das Fehlende vermisst hat. Oder es ist ein angstvoller Aspekt, der noch berücksichtigt werden will. Manchmal sind es Ressourcen, wie inneres Wissen, Klarheit, Gelassenheit u.a. Sie tragen in diesen Positionen ganz entscheidend zum Ablauf von Prozessen bei. So als wären sie „Wegweiser“, Supervisoren, die auch mir in der Begleitung Hinweise geben, wo es „lang geht“.

Der Artikel berichtet über kleine praktische Aspekte beim Stellen. Aspekte die sich zeigen in diesen Momenten zeitloser Stille, wie sie während Aufstellungen vorkommen können. „Im schöpferischen Zuhören“ sagt O. Scharmer, „berühren wir die tiefste Quelle unseres Selbst. Wir treten ein in einen Moment zeitloser Stille und fühlen uns darüber etwas Größerem verbunden“.