

An der Schwelle die Schuhe ausziehen

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

Christine Essen, Guni-Leila Baxa, Siegfried Essen

„Zieh' deine Schuhe an, begib' dich nach draußen in die Natur und such' dir einen Baum. Laß' ihn auf dich zukommen – finde ihn – oder laß' dich von ihm finden. Bitte ihn, für das folgende Ritual deine Mitte, dein Zentrum zu repräsentieren.

So beginnt eine Einladung zu einem indianischen Baumritual, wie wir es von Harley Swift Deer, einem Cherokee-Medizinmann, kennengelernt haben.¹ Und in Erinnerung an den größeren Kontext, der auch den universellen Raum miteinschließt: *„Widme die Früchte des folgenden Rituals, indem du (zu dir) sprichst: „Für alle Wesen“ oder „Für alle Ahnen und Verwandten.“*

Zielarbeit und Kontextklärung

Am Anfang von Therapie- und Selbsterfahrungsseminaren, Fallsupervisionen oder Beratungen, bei denen wir mit dem Systeme-Stellen arbeiten, geben wir den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Gelegenheit, sich zu sammeln und sich über ihre Fragestellungen und Anliegen klarer zu werden. Diese Zielarbeit dient der Ausrichtung der TeilnehmerInnen auf ihre Absichten und Lösungsvisionen, dient dem Innehalten und als Anstoß für das Überschreiten der Schwelle in neue Räume. Wie ein Ablösungsritual führt die Zielarbeit vom Denken und Handeln in alltäglich gewohnten Bahnen dazu, uns bereit zu machen für die Konfrontation mit dem „Chaos“ – für unvorhergesehene und überraschende Momente, die in Aufstellungen unweigerlich auf uns zukommen (Baxa/Essen 1999). Wie eine Widmung läßt sie uns daran denken, daß alles, was geschieht, in einem größeren Kontext geschieht: zeitlich, räumlich und vielleicht darüber hinaus.

¹ Im Rahmen von Praxisseminaren zur spirituellen Tradition seiner leiblichen und geistigen Vorfahren (Cherokees und Navajos) gab er in den 80er Jahren auch in Europa einige ihrer uralten Lehren, d. s. Kosmologien und grundlegende Konzepte, (Gemeinschafts-) Rituale und Anleitungen zu praktischen Übungen, weiter. Wir (Christine und Siegfried Essen) haben einige dieser Kurse besucht und das Gelernte unter Anleitung von Batty Gold, dem Schüler Swift Deers vertieft.

Sie kann in der einfachen Aufforderung bestehen, sich klarzumachen, was „ein gutes Ergebnis dieses Kurses/dieser Beratung“ wäre (vgl. Hellinger 1986) oder „wie es kommt, daß wir hier zusammen sind und wofür man die gemeinsam zu verbringende Zeit verwenden wolle“ (vgl. Andersen 1989, S. 60f), oder „woran man erkennen werde, daß das Problem gelöst ist“ (vgl. z. B. Berg/Miller 1993, S. 94f). Ausgedehntere Fragemöglichkeiten und praktische Übungen, die zum Zweck haben, Anliegen zu konkretisieren, deren Erfüllung auf erwünschte und unerwünschte Auswirkungen im Beziehungskontext zu überprüfen und gegebenenfalls zieldienlich zu verändern bzw. zu erweitern, finden sich in den reichen Angeboten von Hypnotherapie, NLP und systemischen Therapieansätzen konstruktivistischer Prägung.

„In Harmonie mit dem Universum tanzen“

Häufig leiten wir Therapie- und Selbsterfahrungsgruppen auch mit ausführlicheren Ritualen zur Klärung der Anliegen von Teilnehmer/innen ein. Einige davon zeigen unserer Erfahrung nach eine psychotherapeutischen Prozessen ähnliche Wirksamkeit (vgl. auch Imber-Black et al. 1993, S. 16f). Sie lassen sich mit dem Systeme-Stellen gut verbinden, indem sie z. B. an einen Punkt führen, wo man mit Aufstellungen gut weiterarbeiten kann.

Eines davon möchten wir hier genauer beschreiben. Zurück also zum oben schon angedeuteten Baumritual. Es geht zurück auf die indianische Vorstellung, in unserem menschlichen Energiefeld befänden sich vier Kraftzentren. Sie seien wie Schilde an den vier Körperseiten, entsprechend den vier Haupt-Himmelsrichtungen, angeordnet². Sie stünden zur Begegnung mit uns selbst und der Welt zur Verfügung: Ziel sei es, alle vier Schilde zu erwecken und in Balance zu bringen, um sie je nach Lebenskontext angemessen einsetzen zu können, mit ihnen „in Harmonie mit dem Universum zu tanzen“. Die Anordnung der Schilde wird bei Mann und Frau unterschiedlich angenommen, für beide Geschlechter gilt jedoch, daß die uns gleichgeschlechtlichen, „substantiellen oder Tonal-Schilde“ vor bzw. hinter uns ihren Platz haben, die uns gegengeschlechtlichen, „spirituellen oder Nagual-Schilde“ rechts und links von uns. Frauen tragen das erwachsene „Frauen-Schild“ vor, das „kleine Mädchen-Schild“ hinter

² Die 8 Himmelsrichtungen sind das maßgebliche Ordnungsprinzip bei so gut wie allen Ganzheitsvorstellungen und Ritualen der indianischen Völker Nordamerikas (vgl. Swift Deer 1981 – 83, Ph. Deer und Mc Cloude 1982).

sich. Rechts von ihnen befindet sich das Schild des „inneren Mannes“ und links das Schild des „inneren kleinen Buben“. Bei Männern ist die Anordnung umgekehrt (vgl. Lörler 1986, S. 133f).

Baumritual

Es gibt viele Möglichkeiten der praktischen Arbeit mit den vier Schilden (Swift Deer 1981 – 83, Lörler 1986, S. 139f). Eine davon heißt „Der blühende Baum“ und wird als Zeremonie unter Mithilfe eines Baumes durchgeführt, der traditionell im Süden des Platzes liegt, von dem ich ausgehe. Er wird während des Rituals meine „Mitte“ repräsentieren und ich werde Gelegenheit bekommen, an ihn gelehnt, meinen „externalisierten“ Schilden zu begegnen, mit ihnen in Austausch zu treten und vielleicht die eine oder andere Antwort auf meine Fragen zu erhalten.

Nun zur Abfolge des Rituals

(vgl. Swift Deer 1981, Lörler 1986, S. 148f):

Ich mache mir klar, welches Anliegen ich mit dem Ritual verbinde, also welchem Ziel und welchen Wesen ich es widme, und finde einen Gegenstand (etwas, was aus der Mineralpflanzen-, Tier- oder Menschenwelt stammt), der dieses Anliegen, also die „Suche“ vertritt, den ich während der ganzen Zeit des Rituals in der Hand haltend an den Leib lege (Solar Plexus): es ist so, als ob der Körper auf diese Weise die Erinnerung an die „Suche“ bewahren und den Geist freihalten würde für kommende Wahrnehmungen.

Bevor ich meine Wanderschaft beginne, habe ich mich über das „Design“ des Rituals informiert: die Anordnung der Schilde in den vier Himmelsrichtungen um dem Baum, die Choreographie des Ablaufs und ihren kosmologischen Hintergrund. Anhand der folgenden Abbildung können Sie (ausschnittsweise) sehen, welche Bedeutungen den verschiedenen Himmelsrichtungen in der Kosmologie der Cherokees gegeben wird (Abb. 1).

Wie die vier Schilde bei unserem Ritual um die Baum-Mitte angeordnet werden, zeigen die folgenden Grafiken (Abb. 2 und 3).



Abb. 1: Bedeutung der vier Haupthimmelsrichtungen
(vgl. Swift Deer 1981/82, Lörler 1986, S. 72f, Loomis 1994, S. 15f).



Zeichenerklärung: Die Ziffern bei den Schild-Bezeichnungen geben die Reihenfolge des Einnehmens der verschiedenen Plätze im Ablauf des Rituals an.

Abb. 3: Anordnung der Schilde bei der Frau.

Abb. 4: Anordnung der Schilde beim Mann.

Sobald mich der Weg zu „meinem“ Baum geführt hat, begrüße ich ihn und lasse mich als erstes an seiner Südseite nieder: ich lehne mich stehend oder sitzend an ihn, schaue nach Süden, wo ich mir mein personifiziertes Tonal-Kindheits-Schild vorstelle, mit dem ich in Beziehung trete. *Wer bin ich? Was will mir das kleine Mädchen/der*

kleine Junge, der ich einst war, von sich erzählen? Was sind seine Kraftquellen und seine Ausdrucksmöglichkeiten? Wo wurde es/er verletzt oder alleingelassen, welche Wunden oder Ängste will es/er mir zeigen? Was braucht das kleine Kind, damit meine Suche Erfüllung finden kann? ... Vielleicht kommen die Antworten innerlich – in Bildern, Worten, Empfindungen und Einsichten, vielleicht aber spricht mein „Kind“ durch die Umgebung zu mir – in der Sprache des Windes, des Lichts, der Pflanzen und Tiere.

Wenn ich auf diesem Platz genug vernommen habe, gehe ich weiter – im Uhrzeigersinn, dies ist ein grundlegendes Prinzip aller indischen Rituale – zum **Norden**, an den Ort meines gleichgeschlechtlichen Erwachsenenschildes, das personifiziert mir gegenübertritt: Was ist meine Aufgabe? Wie wird die Frau/der Mann mit seiner Rolle und den Lebensanforderungen fertig? Was für Ressourcen und Fähigkeiten stehen ihr/ihm schon zur Verfügung? Inwiefern ist sie/er handlungsfähig? Was braucht die Frau/der Mann, um Klarheit über ihre/seine Aufgabe in der Gemeinschaft und ihren/seinen Weg zu bekommen? ... Wieder horche, schaue und fühle ich, was sich mir mitteilt.

Im Uhrzeigersinn wandere ich weiter zum Platz des nagualen Erwachsenen-Schildes im **Westen** des Kreises: Wo komme ich her? Was sieht der innere Mann/die innere Frau, wenn ich mit ihm/ihr still werde und er/sie tief nach innen schaut? Was ist sein/ihr Wesen, ihre „Medizin“, ihr Kraftzentrum? Wie zeigt er/sie ihren Willen, handelt intuitiv „richtig“? ... Welche Wahrnehmungen schenkt mir dieser Platz, auch in bezug auf meine Suche? Welche Schwierigkeiten treten auf?

Schließlich begeben sich mich – nach Uhrzeigerart – in den **Osten**, wo ich auf mein „Geist-Kind“, den heilgeliebten kleinen Jungen/das kleine Mädchen treffe: Was bereitet ihm Vergnügen und begeistert es? Wo handelt es spontan und kreativ? Welche Vision empfängt es? Und vor allem: Was ist mein Weg mit Herz?

Noch immer im Osten sitzend nehme ich wahr, welches meiner Schilde die größte Belastung trägt. Ich besuche es nochmals und mache mir klar, was ich wegzugeben habe, damit es wieder in seine Kraft und Harmonie kommen kann. Wozu hat mir dieses Schwere bisher gedient, was habe ich damit gelernt? Schließlich mache ich mein „Give-away“, indem ich das, was ich loslassen will und kann, laut ausspreche: „Ich gebe ... jetzt weg!“ Ich kann es zusätzlich auch aufschreiben und die Zettel dabei verbrennen, vergraben oder von einem Bach davontragen lassen.

Bevor ich meinen Heimweg antrete, gebe ich den Baum frei, bedanke und verabschiede mich, indem ich mein Symbol und ein Geschenk bei ihm zurücklasse und wieder um die Mitte in mir weiß.

Die Verbindung mit dem Systeme-Stellen

„Zieh' die Schuhe wieder aus, komm' herein und erzähle, was du erfahren hast!“ ... Reich und vielfältig sind meist die Geschichten, die in Gruppen im Anschluß an ein solches Ritual berichtet werden. Auf die ursprünglichen Fragen und Anliegen antwortet es manchmal mit konkreten Hinweisen. Meist zeigt sich jedoch, daß sein Geschenk in einer Anreicherung neuer Perspektiven und einer Vertiefung der Suche liegt.

Oft treten bei der Begegnung mit einem der Schilde Schwierigkeiten auf, an deren Auflösung man dann weiterarbeiten kann: z. B. mit Hilfe von Aufstellungen. Manchmal führt das Thema zum Stellen der Familie eines Teilnehmers. Manchmal stellen wir die Schilde selbst durch Stellvertreter auf und finden die „in einem Schild verborgenen“ (Familien-) Konflikte. Diese können meist durch Rückgabe-Prozesse aufgelöst werden und das Schild seine ursprüngliche Qualität und ihm innewohnende Kraft wiederbeleben lassen.

Beispiel: Annika, eine junge Ärztin, ist verheiratet und hat eine kleine Tochter von sieben Jahren. Sie fühlt sich unter dem Druck von Perfektionsansprüchen, die sich vor allem in beruflichen Belangen zeigen und auch ihre familiären Beziehungen beeinträchtigen. Im Baumritual zeigt sich bei der Begegnung mit dem „kleinen Mädchen“, daß sie keinen rechten Kontakt zu ihm bekommt und es sogar ablehnt. Als sie sich (= Fokus) und ihre vier Schilde aufstellt, spürt die Vertreterin des Mädchen-Schildes große Angst und Belastung in Schultern und Rücken. Als wir eine Frau dahinterstellen und sich das *kleine Mädchen* zu ihr umdreht, erkennt es in ihr die Mutter. Annika wird gebeten, jetzt an den Platz des *kleinen Mädchens* zu treten: sie erkennt, daß sie viel für die Mutter trägt und äußert heftige Wut und Vorwürfe gegen sie. Unter Zuhilfenahme eines Symbols gibt sie die Belastungen mit den Worten „Das alles lasse ich jetzt bei Dir“ an diese zurück. Die *Mutter* spürt, daß die Last nicht allein zu ihr gehört, dreht sich ihrerseits zu der hinter sie gestellten *Großmutter* um und reicht die Belastungen an diese weiter. Es stellt sich heraus, daß es „Jugendsünden“ gab, die zu einer Verhärtung geführt und ihre Ehe mit dem Großvater belastet haben. Die *Großmutter* wendet sich nun an ihre Tochter (= *Mutter*) und sagt zu ihr: „Ich bin nicht vollkommen. Ich habe Fehler gemacht. Du wirst auch Fehler machen und bleibst dennoch liebenswert.“ Die *Mutter* lächelt, dreht sich zu ihrer Tochter Annika um und spricht zu ihr: „Ich bin nicht vollkommen. Ich habe Fehler gemacht und bleibe dennoch liebenswert. Du wirst auch Fehler machen und bleibst liebenswert.“ Annika atmet erst tief durch und lacht dann erleichtert. Anschließend, wenn sie in der Aufstellung alle anderen Schilde besucht und von ihnen „nimmt“, wird sie

sich auch zum Frauen-Schild stellen, sich an ihre hinzugetretene *Tochter* wenden und zu ihr sagen: „Ich mache Fehler und bleibe liebenswert. Du wirst auch Fehler machen und bleibst dabei liebenswert.“

Literatur u.a. Quellen

Andersen, Tom, Das reflektierende Team. In: Andersen, Tom (Hrsg): Das reflektierende Team, Dortmund 1989 (mod. lernen).

Baxa, Guni-Leila und Christine Essen, Prozeßorientierte Organisationsaufstellungen. in: Praxis der Organisationsaufstellungen. Gunthard Weber, Hrsg. Heidelberg 1999 (Carl-Auer-Systeme).

Berg, Insoo Kim und Scott D. Miller, Kurzzeittherapie bei Alkoholproblemen, Heidelberg 1993 (Carl-Auer-Systeme).

Hellinger, Bert, mündlich bei einem Kurs „Systemische Skriptanalyse“, Airing 1986.

Imber-Black, Evan, J.Roberts, R.A.Withing, Rituale, Heidelberg 1993 (Carl-Auer-Systeme).

Loomis, Mary E., Tanz des Typenrades, Solothurn u. Düsseldorf 1994 (Walter-Verlag).

Lörler, Lu, Die Hüter des alten Wissens, München 1986 (Schönbergers Verlag).

Philipp Deer und Janet Mc Cloude, mündlich anlässlich des Rainbow-Treffens, Königsdorf bei München 1982.

Swift Deer Reagan, Harley, Mündliche Tradition. Unveröff. Seminarschriften 1981 und 1982.

Swift Deer Reagan, Harley, Book of the Medicine-Wheels: The Ceremonial-Notebook. 1983, Selbstverlag (Native American Lodge of Ceremonial Medicine, Deer Tribe Medicine Society).