

Wie Lebende und Tote einander heilen können

Albrecht Mahr

Es geht mir in diesem Beitrag um eine der zentralen Erfahrungen in Aufstellungen: die Begegnung mit den Toten.

Dabei möchte ich zunächst kurz in Erinnerung rufen, welche heilsame und wohlwollende Kraft von den Toten ausgehen kann, wenn sie in ihrem Schicksal und in ihrem Lebensbeitrag gesehen und gewürdigt werden.

Im Folgenden – und das ist mir das wesentliche Anliegen – berichte ich dann von Erfahrungen mit „unerlösten“ Verstorbenen, die durch Achtung und Würdigung zunächst nicht erreicht und berührt werden können, weil sie sich über die Tatsache ihres Sterbens und ihres fortdauernden Festhaltens an einzelnen oder mehreren Familienmitgliedern im Unklaren sind, mit u. U. sehr belastenden Folgen für die Beteiligten.

Und ich beschreibe Lösungsschritte, zu denen Aufstellungen uns hinführen und die sowohl für die Verstorbenen wie für uns Lebende befreiende Wirkung haben können.

Wie die Toten zu Lebenshelfern werden – und so ihren Frieden finden

In Familienaufstellungen erleben wir oft, daß heilsame Lösungen vor allem von gestorbenen Angehörigen oder anderen Toten ausgehen, mit deren Schicksal die Familie verbunden ist. Früh verstorbene Eltern, Kinder oder Geschwister, Ehepartner oder Freunde, Menschen, die ihr Leben für Familienmitglieder gegeben haben oder auch jene Toten, die in Krieg und Verfolgung zurückgeblieben sind – sie alle sind im Familienbewußtsein bewahrt und dort wirksam auf stärkende oder auf belastende Weise. Wenn Gestorbene entwertet, vergessen, als böse oder unheimlich ausgeklammert sind, wirken sie ängstigend und ihr Schicksal wird in „dunkler Treue“ unbewußt von einem Lebenden nachgeahmt, oder wir begegnen ihnen immer wieder in beunruhigenden Träumen. Familienaufstellungen legen es nahe, daß die Toten unruhig und unerlöst bleiben, solange sie in der Seele der Lebenden belastende Wirkungen hinterlassen. Wird ihrer aber gedacht, wird ihr

Schicksal gewürdigt und finden die Lebenden einen Weg, das Wohlwollen und den Segen von den Toten für ihr Leben zu gewinnen, dann können diese sich erlöst zurückziehen und sich zu guten, schützenden Kräften wandeln. So können Lebende und Tote auch nach sehr langer Zeit noch Heilungsschritte füreinander ermöglichen.

Besonders bewegend können diese Zusammenhänge in Familien sein, in denen schwere Schuld und schweres Leiden erlebt wurde. In seinem kürzlich erschienenen Buch „Der Abschied – Nachkommen von Tätern und Opfern stellen ihre Familien“ bringt Bert Hellinger diese Erfahrung auf das Wesentliche:

„Wie Jakob, als er den Jabbok überquerte, den Engel, der mit ihm rang, nicht lassen konnte, bis er von ihm gesegnet war, so können die Nachkommen der Täter und Opfer – und in einem weiteren Sinne auch wir – diese Toten nicht eher lassen, bis sie durch unseren Schmerz geehrt und wir durch sie gesegnet sind. Dann ziehen sie sich still zurück, und wir ziehen frei, wenn auch gezeichnet, mit all unserer Habe über den Fluß, der uns für eine Weile von ihnen noch trennt.“

Beispiel: Der Segen des Schuldigen

Ein Gruppenteilnehmer hatte in einer Aufstellung einen Vater vertreten, der im Krieg an seiner Familie und an Zivilisten schuldig geworden war. In der Familie kehrte erst eine gewisse Ruhe ein, als dieser Vater die Familie ganz verließ – in der Aufstellung dadurch, daß er den Raum verließ und die Tür hinter sich schloß. Nach Abschluß der Aufstellung konnte der Stellvertreter dieses Vaters während des folgenden Tages nicht aus seiner Rolle herauskommen, er fühlte sich angespannt, schuldbelastet und diffus wütend, so als sei ihm etwas vorenthalten worden. Wir stellten ihn als Vater zusammen mit seiner Familie noch einmal auf. Sofort spürte der Stellvertreter des Vaters, was noch fehlte, und er sagte: „Ich habe viel Schlimmes getan, und das muß ich selber tragen, auch wenn das sehr schwer ist. Aber ich habe doch auch ein Herz, und bitte, nehmt mein Wohlwollen für euch an und meine guten Wünsche für euch alle, sonst kann ich keinen Frieden finden.“ Als die Familie diesen Segen des Vaters aufnehmen konnte, wurde er ruhig, zog sich zurück und wollte seine Lasten mit sich nehmen. Der Stellvertreter konnte sich anschließend entspannen und wieder zu sich kommen.

Verstorbene, die in Schuld verstrickt sind, können unruhig und in unserer Seele belastend bleiben, wenn wir über sie urteilen und es ihnen verweigern, daß sie uns, den Lebenden ihr Wohlwollen und ihren Segen geben.

Bei schweren Verbrechen kann aber der Druck auf die Nachkommen, teilzuhaben an Schuld und Sühne, übermächtig sein. Wir

stoßen auch in Aufstellungen auf die Erfahrung von etwas unbegreiflich Bösen, das eine Wendung wie in dem obigen Beispiel nicht erlaubt. Es gibt Verstorbene, die hart und unerreichbar bleiben und die nur in völliger Abgeschiedenheit, in der Teilhabe am Schicksal ihrer Opfer und nur außerhalb der Lebensgemeinschaft mit ihrer Familie anfangen können, zu sich zu kommen. Die Unfaßbarkeit des Bösen zwingt uns, in und außerhalb von Aufstellungen, zu großer Bescheidenheit gegenüber allzu raschem Wissen und Urteilen.

Wir haben aber immer wieder auch die Möglichkeit und die Aufgabe, ganz direkt und unbefangen mit Verstorbenen umzugehen.

Sterben mit verwirrtem Geist – Phänomene in Aufstellungen

Manchmal erleben StellvertreterInnen von Toten eine so tiefe Abgeklärtheit, daß wir als Teilhaber des Geschehens ganz natürlich Ehrfurcht, Andacht und Stille erleben und etwas von dem tragenden Grund ahnen, mit dem die Seele des Toten in Berührung ist. Von diesen Toten kann etwas zutiefst Lösendes für die Aufstellung ausgehen.

Manchmal aber sind die Toten verwirrt und noch verstrickt in ungelöste Bindungen und belastende Vorstellungen, die im Familiensystem energetisch hochwirksam bleiben.

Beispiel: „Oma, schau doch bitte“

Franziska, eine verheiratete Frau mit drei Kindern, lebte in der ständigen Angst, daß gestorbene Angehörige sie krank machen und sie in den Tod ziehen könnten. Sie hatte sich eine Art Dauertrance in Gestalt einer leichten Entrücktheit und eines verschleierte Blicks angeeignet, um dem gefährlichen Blick der Toten zu entgehen.

Die an Krebs verstorbene jüngere Schwester und ein gefallener Bruder des Vaters erwiesen sich in der Aufstellung als freundlich und wohlwollend. Die Mutter der Mutter jedoch war ganz auf ihre Enkeltochter Franziska ausgerichtet: „Dich brauche ich, du sollst zu mir kommen!“. Das wollte sie mit Bestimmtheit und einem Gefühl der Berechtigung, worin Franziska nun eine wesentliche Quelle ihrer Angst erkennen konnte. Alle Bemühungen, Klarheit zu gewinnen und z. B. herauszufinden, wen die Großmutter in Franziska suchte, blieben zunächst erfolglos. Die Großmutter bestand auf ihrem drängenden Ansinnen, ihre Enkeltochter zu sich zu holen, mit der Folge zunehmender Angst bei Franziska. Erst als sie der Großmutter schließlich die Folgen ihres Wunsches vor Augen führte und ihr sagte „Oma, schau doch bitte, dann muß ich ja sterben und ich muß meinen Mann und unsere drei kleinen Kindern zurücklassen“ – kam die Großmutter zu sich. Sie erschrak, fing heftig an zu wei-

nen und wiederholte immer wieder „Das will ich nicht!“ Und als Franziska ihr sagen konnte „Schau, Oma, dort wo du jetzt bist, gibt es viel größere Hilfe, als ich sie dir geben kann“, bekam die Großmutter plötzlich starke Herzschmerzen, die nun den weiteren Weg wiesen. Mit diesen Schmerzen rief sie nach ihrer eigenen Mutter – Franziska's Urgroßmutter –, die dazukam, ihre Tochter umfaßte und hielt. Die Herzschmerzen lösten sich, und die Großmutter konnte nun erstmals klar und liebevoll auf die Lebenden schauen, zur großen Erleichterung von Franziska.

Manchmal müssen die Lebenden den Toten die Folgen ihrer verwirrten Geistesverfassung vor Augen führen, um einander von Angst und Schuld entlasten zu können. Wenn uns zu Lebzeiten eine Klärung und Versöhnung mit denen nicht möglich war, die uns vorausgegangen sind – vor allem unsere Eltern –, scheinen wir auch nach unserem Tod in den Lebenden nach ihnen zu suchen. Eine liebevolle und direkte Aufklärung der Toten durch die Lebenden ermöglicht es dann vielleicht, daß die Verstorbenen sich auf den Weg zu ihren wichtigen Nächsten machen, sie anrufen und bei ihnen schließlich die Aufnahme finden, die für alle befreiend ist.

Um beides scheint es dabei zu gehen: um eine späte Aussöhnung und um die Invokation derer, die uns vorausgegangen sind und nun im Tod unsere Seele geleiten können in das vollkommen Andere, so wie sie unsere Seele schon einmal bei unserer Geburt in das vollkommen Andere dieser Welt geleitet haben. Davon handelt auch das nächste Beispiel.

Beispiel: Ein illusionärer Wunsch und seine Lösung

Burkhardt, Vater zweier Kinder, klagte über Kraftmangel im Leben und Mutlosigkeit bei der Umsetzung seiner guten Ideen als Techniker. Als kraftzehrend stellte sich in der Aufstellung die Verlobte des Vaters heraus, die während dessen Soldatenzeit im 2. Weltkrieg schwer an Tuberkulose erkrankte, was mit dazu beitrug, daß der Vater sich nach seiner Heimkehr für eine andere Frau, Burkhardt's Mutter, entschied. Die Verlobte lebte noch einige Jahre und starb dann. Sie war in der Aufstellung ganz auf Burkhardt und seinen Vater ausgerichtet und äußerte mehrfach schwermütig-verträumt „Ja, ihr beide seid meine Familie, mein Mann und mein Sohn.“ Die Anerkennung ihrer ursprünglichen gemeinsamen Liebe und ihres Schmerzes durch den Vater, dessen aufrichtiges Bedauern ihres Schicksals und ihre Würdigung durch Burkhardt's Mutter, änderten an dieser Verfassung der Verlobten kaum etwas. Erst als wir miteinander feststellten, daß sie im Moment ihres Todes wohl ganz von dem innigen, aber illusionären Wunsch erfüllt war, diese „ihre“ Familie zu haben und

welchen Preis es Burkhardt und seine Familie kostet, wenn er in diesen weiterbestehenden illusionären Wunsch verstrickt bleibt, wachte sie auf und stellte zunächst einmal fest „Ja, aber dann bin ich ja ganz allein!“ Und erst in diesem Moment wußte sie, wem ihre Sehnsucht galt: auch sie rief nun nach ihren Eltern, fand sie als „Geburtshelfer“ nahe bei sich und wurde nun vollends ganz klar im Bewußtsein ihres Gestorben-Seins und in ihrer guten Wünschen für die Lebenden. Burkhardt konnte sich nun auf den Weg zu der Erfahrung machen, nur Kind dieser seiner richtigen Eltern – vor allem auch: seiner richtigen Mutter – zu sein und die kräftigenden Folgen seiner natürlichen Abstammung zu erleben.

Familienaufstellungen bestätigen eindrücklich das zentrale Anliegen spiritueller Traditionen, unser Leben so zu führen, daß wir mit einem klaren, ruhigen und liebevollen Geist sterben können. Es gibt ein altes Wissen darum, daß der Wandlungsprozeß im Sterben und im Tod machtvolle Energien beinhaltet, die gleichermaßen segensreich wie verheerend wirken können. In welcher Geistesverfassung wir sterben, von welchen letzten Gedanken, Wünschen und Entschlüssen wir erfüllt sind, hat offenbar eine langanhaltende Wirkung auf unsere Nächsten und auf die größere Lebensgemeinschaft, der wir angehören.

In Aufstellungen begegnen wir diesen Wirkungen besonders deutlich dort, wo der Tod eines Familienmitglieds unter traumatischen Umständen, ohne Abschied oder ohne jede Vorbereitung eintrat. Das Sterben im Krieg, unter Verfolgung, durch Suicid oder bei einem Unfall kann zur Quelle machtvoller unerlöster geistiger Energien werden, die eine Familie über viele Generationen belasten können.

Beispiel: Der Krieg ist längst vorbei

Hinrich fühlte sich immer wieder gefangen, gelähmt und vollkommen blockiert gegenüber kraftvoll auftretenden Männern. Er hat einen jüngeren Bruder, und sein Vater fiel bei Stalingrad, als Hinrich 6 Jahre alt war. Als das Fortgehen und Sterben des Vaters in der Aufstellung nachvollzogen wurde, erlebte der Stellvertreter des Vaters als dessen „Medium“ diesen Vorgang intensiv nach: „Endlose Schneeweiten, tief drinstecken mit dem ganzen Körper, Kälte, hoffnungslos ... was ist mit den anderen da unten? ... Dieser schwarze Tunnel da vor mir ... Angst ... schwarz ... bitte, wo seid ihr denn!?!“, was seiner Frau und seinen Kindern galt. In diesem Moment trat Hinrich an seine rechte Seite, umfaßte ihn und leistete ihm Beistand. Der Vater war sehr erleichtert – und er war verwirrt. Er wußte nicht, was geschehen war und konnte nicht begreifen, daß er tot war, daß er das Leben mit seinen Nächsten nicht mehr teilen konnte und daß sein

Wunsch nach Frau und Kindern einen ängstigenden Sog auf diese ausübten, so daß sie alle von Selbstmordgedanken belastet waren.

Hinrich erklärte nun seinem Vater nach besten Kräften Schritt für Schritt bis in die Gegenwart hinein, was geschehen war, bis der Vater klar wurde, die Grenze zwischen Lebenden und Toten erleichtert wahrnehmen und sich voller Wohlwollen, ja Heiterkeit zurückziehen konnte. Die Feststellung „Der Krieg ist längst vorbei“ entlastete ihn und Hinrich gleichermaßen. Hinrich gewann noch einmal sehr bewegend Einblick in seine Kinderängste, daß er den Tod seines Vaters womöglich verursacht hätte. Und er konnte nun das seinem Vater bei dessen letzten Fronturlaub gegebene Versprechen „ich bleibe immer brav, Papa!“ feierlich und entschlossen aufkündigen – mit großem, zuversichtlichem Herzklopfen und der fernen Erinnerung an eine deftige Fröhlichkeit, die er an seinem Vater so gemocht hatte.

Lösungen in Aufstellungen beziehen ihre Kraft zum einen aus der Zustimmung zur Wirklichkeit, wie sie ist. Der Wandel vom „das darf doch nicht wahr sein“ zum „so ist es“ ist erlösend, wenn auch manchmal schmerzlich, und befreit Heilungskräfte aus ihren erschöpfenden Verstrickungen. Diese Zustimmung befreit aber auch unser Herz, und so gründen Lösungen zum anderen auf tiefer Liebe – zu unseren Nächsten und zum Leben, an dem wir durch sie und mit ihnen teilhaben.

„Aufstellungen sind doch eigentlich ein Gebet“ sagte kürzlich eine Freundin. Ich glaube, sie hat recht und möchte hinzufügen: Lösungen sind wie ein Gebet, ein heilsames und liebevolles Bild, in das wir uns selbst und die anderen einschließen. Sich nach einer Aufstellung das lösende Bild immer wieder seelisch und körperlich zu vergegenwärtigen, ist beten. „Prayerfulness“, etwa: Gebethaftigkeit, nennt Larry Dossey in seinem Buch „Heilende Worte“ diese Ausrichtung – womöglich die wirksamste Möglichkeit, uns Lösungen zu Herzen zu nehmen. In einem letzten Beispiel möchte ich von der Erfahrung aus einer Supervisionsaufstellung berichten.

Beispiel: Das Gebet

Eine Kollegin stellte die Familie einer schwersttraumatisierten Patientin auf, deren Mutter nach zahlreichen Suicidversuchen und langem Alkohol- und Drogenmißbrauch sich schließlich das Leben genommen hatte. Diese Mutter blieb in der Aufstellung extrem gequält und versuchte benommen-verzweifelt, nach ihrer Tochter zu greifen – in dieser Verfassung war die Mutter offenbar gestorben und hatte in der Tochter einen kaum zu steuernden Druck hinterlassen, der Mutter in den Tod zu folgen, um ihr dort weiter beizustehen. Es blieb in der Aufstellung nur die Möglich-

keit, die Mutter aus dem Raum gehen und die Tür hinter sich schließen zu lassen, als Versuch, die Seele der Patientin vor dem Einfluß der verwirrten Mutter abzuschirmen. Als das zu aller Erleichterung geschehen war, tauchte aus dem Feld der Aufstellung die für alle Beteiligten unmißverständliche Wahrnehmung auf: „Du, Therapeutin, mußt dich um die Mutter kümmern.“ Sie stellte sich zur Mutter, die sich dadurch entlastet fühlte, ebenso wie die Tochter. Die tief religiöse Therapeutin wußte sofort, was gemeint war. Sie entwickelte in den folgenden Wochen eine Praxis des Gebets für die Mutter, in dem sie versuchte, der Mutter beim Erkennen der Tatsachen und bei der Suche nach Halt, nach liebevoller Aufnahme und nach Hinwendung zum Licht zu helfen. Es schien der Therapeutin, daß für die Patientin von dieser Zeit an die bedrängende Präsenz der Mutter etwas nachließ. Die weitere Behandlung der Patientin entwickelte sich dann als eine Langzeit-Trauma-Therapie, in der sich die Patientin bis heute deutlich stabilisiert hat.

Abschließende Gedanken

Wir können nicht wissen, wo die Toten „wirklich sind“, doch legen uns Familienaufstellungen nahe, daß sie und ihr Schicksal in dem gleichen zeitlosen Raum wie wir selbst aufgehoben und wirksam sind. Und Aufstellungen legen uns nahe, mit jenen Verstorbenen liebevoll, unbefangen und direkt nach lebensdienlichen Lösungen zu suchen, die noch mit Lebenden verstrickt sind und diese wie sich selbst in ihren jeweiligen Entwicklungen behindern. Damit begegnen wir dem Tod und den Toten nicht respektlos, sondern wir machen schönen Gebrauch von unseren begrenzten Möglichkeiten, das Leben nach besten Kräften zu unterstützen, solange es dauern darf.

Ich habe den Eindruck, daß Aufstellungen einen Bewußtseinsraum widerspiegeln, den wir erst ganz allmählich zu begreifen beginnen. Ein Bewußtseinsraum, in dem alles enthalten ist, was jemals erlebt wurde, was ist, und was sein wird – eine in der Menschheitsgeschichte häufig formulierte Vorstellung. Und, so scheint mir, wenn wir uns in diesem „wissenden Feld“ einer Aufstellung führen lassen, warten viele jetzt vielleicht noch unvorstellbare Einsichten auf uns, soweit sie unserem Entwicklungsstand zustehen und uns bei der Suche nach guten Lösungen weiterhelfen.

Literaturhinweise:

Bert Hellinger: Der Abschied – Nachkommen von Tätern und Opfern stellen ihre Familie, Carl-Auer-Systeme-Verlag, Heidelberg, 1998.
Larry Dossey: Heilende Worte. Die Kraft der Gebete und die Macht der Medizin, S. Martin-Verlag 1995.