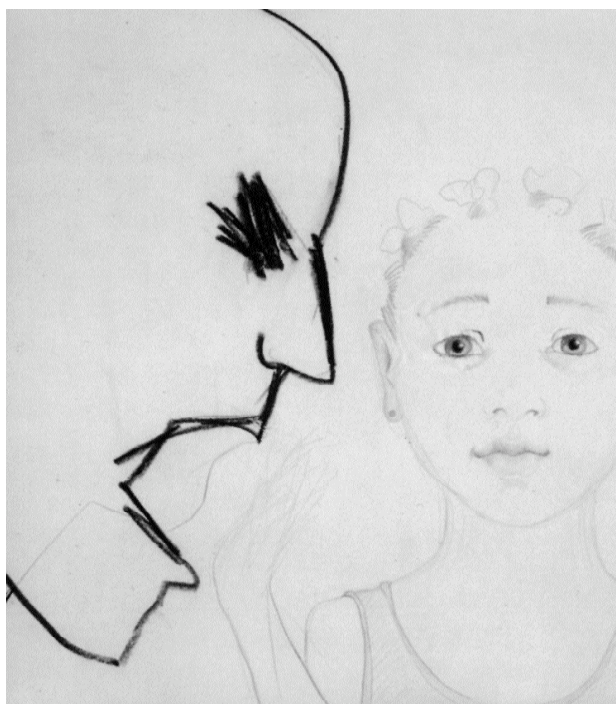


# Systemaufstellung und Aussöhnungstherapie: eine gelungene Synthese

Der Hellinger-Ansatz fließt nun seit zehn Jahren in meine Arbeit ein, anfänglich „nur“ mental und in der Einzelarbeit, bis dann die Gruppen folgten. Teilweise stand ich den jeweils aktuellen Theorien und Vorgehensweisen auch kritisch gegenüber; hauptsächlich wegen der Erfahrungen von Irrtümern, Grenzen und Kontraindiziertheit am eigenen Leib. Trotz intensiver Selbsterfahrung und zum Teil hervorragender persönlicher Begleitung und Beratung durch Bert Hellinger selbst sowie anderen erfahrenen AufstellerInnen kam ich mit dem Aufstellen und der systemischen Therapie allein nicht dahin, wo ich heute stehe; weder mit mir selbst, noch mit meiner Arbeit. Andere Ansätze waren und sind für mich unverzichtbar. Unter den vielen verschiedenen Methoden, die ich als hilfreich und ergänzend erlebt habe, nimmt die Aussöhnungstherapie von Jirina Prekop einen bedeutenden Platz ein. Meine eigene schwere Geschichte als Pflegekind und die Tatsache, dass ich ebensolche Klienten anziehe, machten es erforderlich, dass ich mich gründlich mit den Möglichkeiten und Grenzen von Methoden befasste. Überschwängliche Begeisterung für eine gerade populäre Erfolgsmethode hält dem nicht stand, was schwere Schicksale an therapeutischer Vielseitigkeit erfordern. Und manchmal hat eine gut verlaufende Aufstellung keine Änderung und Wirkung erbracht: Personen fielen in ihr destruktives Muster zurück, konnten Lösungen nicht umsetzen oder wurden aufgrund von Falschinformationen sogar auf Irrwege gebracht. In diesem Zusammenhang sind mangelndes emotionales Aufarbeiten verbunden mit fehlender Gründlichkeit Kritikpunkte an einseitiger Aufstellungsarbeit. Ein wichtiger Bestandteil wurde deshalb für mich wieder die vorübergehend vernachlässigte emotionale Arbeit. Im Setting der reinen, klassischen Aufstellung ist es häufig nicht möglich, die starken Emotionen zuzulassen, da solche Prozesse zu zeitaufwendig sind. So passiert es, dass eine Verneinung oder Versöhnung äußerlich, aber ohne innere Beteiligung vollzogen wird und somit wenig Wirksamkeit entfalten kann. Es empfiehlt sich in solchen Fällen eine Arbeit auf Matten, die sich sehr gut in eine Aufstellungsgruppe und manchmal auch, in abgewandelter Form, in eine Aufstellung integrieren lässt. Beispielsweise liegt eine Klientin lange im Arm der Mutter, die Großmutter sitzt dahinter und vielleicht noch eine Stellvertreterin hinter all den Frauen, als „Ummutter“ – während die restlichen Teilnehmer der Aufstellung aus ihren Rollen gehen und diese sich auflöst.

Eine andere Möglichkeit ist es, die komplette Aussöhnungstherapie in das Aufstellungsseminar zu integrieren. Dabei finden im ersten Teil des Seminars die systemischen Analysen oder Aufstellungen statt, dann, nachdem die Teilnehmer herausgefunden haben, zu welchen Personen die Bindungen gestört sind, findet die „Mattenarbeit“ statt. Der

Unterschied zu bekannten Verfahren wie beispielsweise Bonding oder Primärtherapie ist, dass bei der Aussöhnungstherapie nach Prekop die Bedingung des „guten Ausgangs“ und die gegenseitige Achtung, vor allem des Kindes gegenüber seinen Eltern, postuliert wird und destruktiv-emotionale Prozesse nicht als Lösung akzeptiert werden, sondern nur als Durchgangsstadien.



## Die klassische Aussöhnungstherapie nach Prekop ist ein Drei-Schritte-Modell:

### 1. Schritt: Emotionaler Ausdruck, Reinigung

Die Klientin liegt auf dem Rücken und wird von einer Helferin, die auf ihr liegt, eng umarmt, wobei sie selbst in einer passiven Position bleibt. Die Position soll der systemischen Ordnung entsprechen: Die Klientin ist klein, die Haltende groß. Mit diesem Kleinsein beginnt die geführte, imaginäre Reise in die Kindheit. Vergleichbar mit dem Festhalten oder Bonding hat die Klientin während der gesamten Zeit die Augen geschlossen, da es um die möglichst realistische Visualisierung der abwesenden Person geht, meistens eines Elternteils oder eines Partners. Die Haltende vertritt nicht diese Person, sondern ihre Aufgabe ist es, Halt zu geben, also mitfühlend den gesamten Prozess durchzuhalten. Die Therapeutin führt nun die Klientin zu der Person und Situation, in der der größte Schmerz gespürt wird.

Sie unterstützt die Körperwahrnehmung und den Ausdruck, sodass Schmerz, Zorn und Vorwurf ausgedrückt werden und abfließen können. Dabei sollte unterschieden werden zwischen dem Notwendigen und dem Zuviel. Die Therapeutin leitet und behält den „guten Ausgang“ im Blick, das heißt, Beschimpfungen oder gar Vergeltungsfantasien sollten vermieden werden. Trotzdem kann der Ausdruck von Wut (Abgrenzungsaggression) sehr wichtig sein und darf dann nicht übergangen werden.

## 2. Schritt: Mitfühlen, Verständnis entwickeln

Wenn die Wut ausgeschrien und der Schmerz abgeflossen ist, folgt eine Imagination, in der die Klientin sich den Elternteil in seinem/i ihrem kindlichen Schmerz vorstellt und diesen mitfühlt. (Prekop und Hellinger betonen hierbei natürlich die Wichtigkeit, dass die Rangordnung in der 3. Phase wiederhergestellt wird. Der Gefahr einer Selbsterhöhung/Parentifizierung kann hier im Voraus begegnet werden, indem man hinter der Klientin noch die Großeltern visualisieren lässt.)

## 3. Schritt: Aussöhnung

In dieser Phase wird der Elternteil wieder groß, so wie es der Ordnung des Systems entspricht. Die Klientin wird nun angeleitet, sich den Vater oder die Mutter in der Gegenwart vorzustellen und aufzusuchen, sich zu seinen/i ihren Füßen zu setzen. Während dieser Sequenz kann die Therapeutin mit den bekannten Sätzen arbeiten.

Obwohl Jirina Prekop auf die Einhaltung dieser Struktur Wert legt, zeigt sich bereits in der momentanen Entwicklungsphase, dass Modifizierungen möglich und notwendig sind. Dabei lösen sich zum Teil die einzelnen Sequenzen aus dem Gesamtvorgang, werden bei Bedarf zeitlich vertauscht, verlängert und so weiter.

Ich persönlich bevorzuge für Gruppen eine Vier-Schritte-Struktur, bei der der erste Schritt eine systemische Analyse und/oder eine Aufstellung beinhaltet und die Aussöhnungstherapie anschließend erfolgt. Es ist aber auch möglich, die verschiedenen Schritte auf mehrere Einzelsitzungen zu verteilen. Eine Klientin, die von einer Therapeutin eine Zeit lang begleitet wird, kann bei großem Widerstand gegen Verneigung und Versöhnung durchaus eine gewisse (in Absprache begrenzte) Zeit in der Verweigerung und Negativität belassen werden. In diesem Fall kann die Therapeutin die Zustimmung, das Nehmen und die Aussöhnung fiktiv als Langzeitziel in den Raum stellen, ohne aber einen Druck auszuüben, der ja häufig nur Gegendruck erzeugt.

Dies setzt natürlich ein Vertrauen voraus, dass es die Seele zur Liebe und Lösung zieht und weder Eile noch Zwang nötig sind.

Ich nenne ein Beispiel: In einer Gruppentherapie fand bei einem Teilnehmer hauptsächlich die kathartische Phase statt, wie sich nachträglich herausstellte. Dieser Klient hatte es in mehreren Aufstellungen nicht geschafft, sich anhaltend mit seinem Vater auszusöhnen. Der Teilnehmer äußerte während der Mattenarbeit lang zurückgehaltene Hassgefühle und Vorwürfe, die zu Trauer und Schmerz führten. Er empfand dies als sehr befreiend. Seine Gewohnheit, Gefühle zurückzuhalten und zu rationalisieren, war insofern durch die vorangegangenen Aufstellungsarbeiten negativ genährt worden, als diese seine Ängste mobilisierten, etwas falsch zu machen, den Ansprüchen nicht zu genügen und schuldig zu sein. Der Klient empfand zum Teil in Aufstellungsgruppen einen moralischen Druck, der es ihm unmöglich machte, zu seinen Gefühlen zu stehen.

Die erste Phase der Aussöhnungstherapie nahm nun so viel Zeit in Anspruch, dass alle Beteiligten danach erschöpft waren und die folgenden Sequenzen nur andeutungsweise durchschritten werden konnten. Es ergab sich unter den Therapeuten eine Diskussion, inwieweit dies nun gefährlich sei. Die Leiterin entschied aufgrund des Zustandes des Klienten, es vorerst dabei zu belassen, denn es ging ihm sichtlich gut in seinem aggressiven Trotz und seiner Abwehr. Er wurde allerdings explizit darauf hingewiesen, dass man seinen Zustand nicht als Lösung, sondern als wohlthuendes Durchgangsstadium einschätzte.

Der Klient kam ein halbes Jahr später wieder zu einem Seminar. Erklärte nun, wie er sich eine Zeit lang sehr wohl gefühlt habe mit seiner bewussten Abwehr und Aggression. Es sei statt Depression Kraft da gewesen, dann aber sei die Wut „fad“ geworden und er habe gespürt, dass ihm auf tieferer Ebene etwas fehlte. Er konnte klar sehen, wie die Aggression ihm zwar gut tat, ihn teilweise stärkte, aber dann eine Leere und Unverbundenheit nach sich zog, in der ihm der Vater und die Liebe fehlten.

Es ergab sich in der ersten Runde, dass er verbal, begleitet von starken Emotionen, noch einmal ausdrückte, wie sehr er unter dem Vater gelitten habe und wie unversöhnlich er sich fühle, denn der behandle ihn noch heute so. Andererseits suche er nach Frieden und Versöhnung. Er war verzweifelt!

Die Gruppe verlief wie gewohnt, es folgten Aufstellungen und anschließend die Mattenarbeit. Der Klient nahm als Beobachter an einem Prozess teil, bei dem ein anderer Teilnehmer die zweite Phase intensiv durchlebte und dabei vom Mitgefühl für den Vater förmlich überwältigt wurde. Dieser Eindruck wurde zum Schlüsselerlebnis. Der Klient sah ein, wie wichtig das Verstehen und Mitfühlen des Schicksals seines Vaters für ihn ist, und wurde spontan, in

einem weiteren Gespräch mit der Leiterin, völlig davon erfasst. Die Türen öffneten sich: Er hatte seinem Vater das Verständnis verweigert, weil dieser es so sehr von ihm forderte (Parentifizierung). Doch nun sah er, dass diese Verweigerung in eine Sackgasse führte. Plötzlich sah er den bedrohlichen, fordernden und egozentrischen Vater als kleinen, verlassenen und überforderten Jungen – ganz wie sich selbst.

Dieses Mitfühlen, dieser Schmerz scheint ähnlich überwältigend und unerträglich zu sein, wie die eigenen Kinder leiden sehen zu müssen. Es löst jeglichen Vorwurf und Zorn auf. So wurde bei diesem Klienten der zweite Schritt der Aussöhnungstherapie allein durch empathisches Erleben und durch Gespräche ausgelöst und vollzogen. Für den dritten Schritt benötigte er keine Hilfe mehr, sondern konnte ihn allein, zuerst innerlich, dann real vollziehen, wie eine Nachbesprechung ergab: In einem Traum sah er sich

bei seinem Vater im Arm, der ihm über den Kopf strich und ihn segnete. Er wachte weinend auf mit dem Satz: „Ich bin doch dein Sohn.“

Dieses Beispiel ist kein Einzelfall. Es veranschaulicht die notwendige Abweichung von vorgegebenen, starren Strukturen und zeigt, wie positiv sich die Verfahren ergänzen: Das Gespräch wird zur Aufstellung, zur Einsicht. Die Aufstellung wird zur Prozessarbeit, ausgedrückter Zorn ebnet den Weg zur Versöhnung, und die hilfreichen Sätze fallen Klienten selbst ein.

Ich kann nur bestätigen, was Jirina Prekop selbst einmal als ihren Eindruck formulierte: wie die beiden Methoden, das Festhalten und das Familien-Stellen, sich vermählen. Und ich meine darüber hinaus, dieses Beispiel ist übertragbar und sollte einladen zur achtsamen Integration all dessen, was nützlich ist.

