

Familienaufstellung und Körperarbeit in der Einzeltherapie

Die grundlegenden Verhaltensstrukturen werden früh in der Familie erlernt. Von allen körperlichen Mustern zeigen und regulieren vor allem die Anspannung und die Unterbrechung des Atemrhythmus die Präsenz und die Intensität der Gefühle. Sie stellen deutlich sichtbare und leicht zugängliche Bewältigungsstrategien für Gefühle dar, die als solche nicht erlebt werden. Die Beobachtung und die aktive Veränderung dieser Reaktionsmuster der Klienten und in Resonanz dazu die des Therapeuten leiten zu den Punkten, die im therapeutischen Ablauf gerade von Bedeutung sind.

Im Erlernen von absichtlich herbeigeführter Entspannung übt der Klient eine Kontrolltechnik über den Verlauf von automatisierten Spannungszuständen. Er kann die bisher unbewussten Muster von Atmung und Spannung bewusst nutzen und sich über Entspannung den Zuständen und Gefühlen annähern, die er bislang über Spannung bewältigt hat.

Ein Klient wollte eine Aufstellung machen, um seine Probleme mit einer Arbeitskollegin besser zu verstehen und um eine Erleichterung im Umgang mit ihr zu finden. Im Gespräch berichtete er von einer langjährigen Zusammenarbeit, plötzlichen Streitereien und Konkurrenzgefühlen, persönlichen Verletzungen und seinem Wunsch, die gemeinsame Arbeit zu beenden. Zugleich fühlte er sich wegen Gefühlen von Schuld und Verlust nicht in der Lage, diesen Schritt zu tun. Beim Erzählen war er angespannt, und als er von der möglichen Trennung sprach, traten Tränen in seine Augen.

Um die *Strukturen* von Handeln und Fühlen besser zu verstehen, die den Klienten in dieser und vermutlich auch in anderen Situationen leiten, skizzierten wir seinen familiären Hintergrund. Als besondere Ereignisse nannte er die Rückkehr des Vaters aus dem Krieg, als er fünf Jahre alt war. Vorher hatte er ihn nie bewusst gesehen. Zwischen seiner um zehn Jahre älteren Schwester und ihm selbst habe immer eine Konkurrenz bestanden. Vor ihm habe die Mutter eine Fehlgeburt gehabt. Bei all diesen Informationen reagierte der

Klient stark körperlich mit Anspannung und Atemblockaden, und auf die Aufforderung, den Körper in einen „normalen“, weniger angespannten Zustand mit regelmäßiger Atmung zu bringen, tauchten alte Gefühle von Trauer, Wut und Verzweiflung auf, die der Situation unseres Gespräches und auch der Beziehung zu seiner Kollegin nicht angemessen waren.

Hypothese aus diesen Informationen

Die Beziehungsstörungen zur Kollegin sind im Muster denen gleich, die der Klient als Kind zur Schwester erlebte. Die Gefühle aus der Familie werden in der Beziehung zur Kollegin wieder aufgenommen. Der Klient bewältigt in seinem Schmerz nicht gefühlte Verluste und den durch Pflichtbewusstsein und verstärkte äußere Bindung nicht erlaubten Wunsch nach Rückzug.

Weitere Hypothesen zur emotionalen Dynamik

Auf der einen Seite war die emotionale Bindung des Sohnes an den Vater durch dessen Abwesenheit in den frühen, prägenden Jahren nicht ausreichend erfolgt, daher die persönliche Schwächung und Unsicherheit des Klienten bei Entscheidungen.

Auf der anderen Seite war der Vater durch die Kriegserlebnisse und den Verlust des zweiten Kindes emotional nicht mehr in der Lage, einen weiteren Verlust zu riskieren, und hatte sich daher dem Sohn nicht mehr zugewendet. Dies wäre eine Erklärung für die Konkurrenzgefühle des Sohnes der Schwester gegenüber. Da sie von den Eltern, vor allem vom Vater, mit Zuneigung bedacht wurde, fühlte sich der Klient zu Recht emotional benachteiligt. So war ihm zum einen der Zugang zum Vater verwehrt, da dieser auf ihn emotional nicht antwortete, zum anderen entfernte ihn die Konkurrenz zur Schwester vom ersehnten Vater, da er sich durch seine Empörung über die Vernachlässigung nicht konform und „loyal“ verhielt. Er konnte also weder seinem – gerechten – Impuls der Ablehnung der Schwester noch seinem – ersehnten – Impuls der Annäherung an den Vater folgen.

Um diese Hypothesen zu überprüfen, führten wir folgende *therapeutische Interventionen* durch:

Ich bat den Klienten, die Augen zu schließen und sich die Kollegin vorzustellen. Als körperliche Reaktion kam Aufregung, daneben Unsicherheit und der Wunsch, sich zurückzuziehen. Zugleich hielt er den Atem an und er verspannte sich subtil, aber deutlich.

Ich bat ihn, im inneren Bild räumlich so weit zurückzugehen, dass ihm die Präsenz der Kollegin erträglich und zugleich eine Entspannung möglich wurde. Dann ließ ich ihn den Vater so nah hinter sich stellen, dass er sich anlehnen konnte. Ihm stockte der Atem. Als er nach meinem Vorschlag begann, tief, wie mit einem Seufzer auszuatmen, was ja eine körperliche Entspannung mit sich führt, sträubte und wand er sich. Zugleich war ihm aus unserem Gespräch zur Dynamik klar, dass eine innere Hinbewegung vor ihrer Vollendung erst die alten Strukturen von sekundären Strategien und Gefühlen wie Abwehr und Fluchtendenzen aktivieren würde. Nach einer Weile, in der ich ihn zu leichtem und regelmäßigem, etwas vertieftem Ausatmen anleitete, kamen schließlich hinter dieser vordergründigen Abwehr ein alter Schmerz und Tränen hervor.

Er fühlte sich erleichtert. Die körperliche Spannung ließ nach, und er konnte sich im inneren Bild in die Arme des Vaters sinken lassen, der ihn jetzt in seinem inneren Bild gut und gerne hielt. Auf seinem Stuhl sitzend strahlte der Klient schließlich: „Jetzt ist es gut.“

Ich bat ihn dann, wieder die Kollegin anzuschauen, was bei ihm jetzt wenig Reaktion hervorrief. Als er seine Schwester daneben stellte, ging seine ganze Aufmerksamkeit auf sie über. Er hatte den Eindruck, sie sei böse auf ihn, da er dem Vater so nahe war, sie hingegen nicht. Das verunsicherte ihn. Als er sie neben sich stellte, sodass der Vater hinter ihnen stehend beide halten konnte, atmete er auf, und wiederumfiel eine Spannung von ihm ab. Es war ihm jetzt ein Leichtes, der Kollegin für die langjährige Zusammenarbeit zu danken und ihr zu sagen: „Unsere Wege trennen sich jetzt.“