

Wut in Aufstellungen

Können wir mithilfe von Aufstellungen zum Verständnis der gewaltigen und offenbar zunehmenden Aggression in vielen Ländern der Welt beitragen und zu möglichen Lösungen? Eben gingen die Nachrichten von der Zerstörung des World Trade Center und vom Angriff auf das Pentagon durch das Fernsehen. Und wir erleben jetzt in den darauf folgenden Tagen, wie brüchig der Boden ist, von dem aus Gut und Böse eindeutig lokalisierbar scheinen, und wie unheimlich die Entscheidungen sind, die darauf gründen.

Sind es die gleichen unfassbaren Vorgänge wie im Holocaust, in Südafrika, in Ruanda, in Jugoslawien und in vielen anderen Ländern, die in der Überzeugung von Gewissenhaftigkeit, Notwendigkeit, Recht oder Pflicht ohne Reue oder Bedauern zur Ermordung von Tausenden, Millionen führten? Ist der in ethnischen, interreligiösen, rassistischen Konflikten immer wieder explodierende Hass grundsätzlich verstehbar, zu mildern oder gar zu lösen? Ist das abgrundtief Böse ein Schöpfungsfehler, der bekämpft, ausgeschaltet und durch Vermehrung des Guten schließlich besiegt werden kann? Ich glaube nicht. Wir entgehen nicht der Wiederkehr des Verdrängten und des Besiegten.

Am wirklichkeitsnächsten scheint es zu sein, Gut und Böse als untrennbar verbunden zu sehen und anzuerkennen, dass Vermehrung des Guten nicht notwendig das Böse vermindert, sondern manchmal vielleicht sogar mehrt. Und dass Verständnis und Kontrolle des Bösen und Destruktiven sich uns oft entziehen, genauso wie die eine Quelle von Gut und Böse uns unbegreiflich und unverfügbar bleibt.

Gleichzeitig aber können wir nicht anders, als mit diesem unbegreiflichen Zwillingsspaar Gut/Böse mächtig zu ringen, vielleicht so lange, bis wir in Berührung kommen mit jener All-Einschließlichkeit vor und jenseits von allem Gut und Böse, wo nichts mehr ausgeschlossen und alles zugehörig ist. Praktisch gesprochen haben wir sehr viel erreicht, wenn wir gelegentlich erleben, was von Ajahn Chah, einem vor kurzem gestorbenen buddhistischen Vipassana-Meister aus Thailand berichtet wird. Bei einer seiner sehr beliebten Lehreden stand einer unter seinen Zuhörern plötzlich auf und schrie ihn an: „All dein schönes Geschwafel von Mitgefühl und liebender Güte! Und dabei steckst du voller Hass und Wut!“ Ajahn Chah erwiderte: „Das stimmt. Aber ich handele nicht danach.“

In Aufstellungen begegnen wir oft jenem Ringen um Gut und Böse, unserer Ohnmacht und überraschenden Lichtblicken. Die folgenden Erfahrungen mit Wut in Aufstellungen sind dazu gedacht, etwas zum Gleichgewicht beizutragen in einer Phase der Entwicklung unserer Disziplin, in der wir vielleicht etwas „zu gut“ geworden sind.

Zu heilig?

In den vergangenen Monaten habe ich bemerkt, dass Aufstellungen mir gelegentlich zu feierlich, zu wesentlich, zu heilig vorkamen. Es schien mir manchmal etwas Übertriebenes in dem Andächtigen, Betroffenen, Tiefgründigen zu liegen, das ansonsten ja gerade zu den besonderen Werten der Aufstellungsarbeit gehört. Mir fiel auch auf, dass Rituale der Anerkennung, des Respekts oder der Versöhnung zu eher flachen, matten oder gar schalen Lösungen führen konnten.

Den Grund für diese Phänomene sehe ich in einem besonderen Umgang mit starken aggressiven und destruktiven Impulsen wie Wut, Hass oder Rachsucht in Aufstellungen. Ähnlich wie in anderen Psychotherapien ist Wut – vor allem direkt und intensiv zum Ausdruck gebrachte Wut – die am wenigsten geschätzte Emotion in der Aufstellungsarbeit. Das hat zu tun mit den möglichen Folgen von Wut wie Zerstörung und Vernichtung und mit Schuld. Es hat sich wohl so etwas wie eine milde Ideologie herausgebildet, die etwa besagt: Wut, Hass und destruktive Impulse seien meist sekundäre Gefühle oder Deckaffekte, die vor den darunter liegenden und schwer erträglichen Emotionen ursprünglicher Liebe, Sehnsucht, Verzweiflung oder auch vor der Anerkennung von Schuld schützen. Wut sei auch oft von einem anderen Mitglied des Systems unbewusst übernommen. Wut, wenn sie als primäres Gefühl angemessen ist, werde am tiefsten erlebt und am wirksamsten zum Ausdruck gebracht in ruhiger und gesammelter Verfassung, während ihr heftiger Ausdruck der Lösung eher Kraft nehme.

Diese Aussagen treffen oft zu, und ihre Anwendung ist in der praktischen Arbeit von großem Wert. Wenn aber aus dem „oft“ ein „immer“ wird und heftiger aggressiver Ausdruck in Aufstellungen keinen oder einen nur eben geduldeten Raum findet, dann schließen wir eine mächtige Kraft aus, und dann wird es kritisch. Zum Beispiel dann, wenn die Aggression zur Hintertür wieder hereinkommt in Gestalt so genannter therapeutischer Aggression, die es dem Klienten anlastet, wenn er nicht unseren Lösungsvorstellungen folgt. Oder in einer Verstärkung autoaggressiver Symptome beim Klienten wie Depression, Energieverlust oder psychosomatischer Beschwerden.

Zum Umgang mit Wut in Aufstellungen

Es scheint im Sinne der uns vertrauten, eben skizzierten Sichtweise sinnvoll, den Ausdruck von Wut in einer Aufstellung nicht zu fördern, wenn der Klient sich zum Beispiel in anderen Therapien schon oft, ausgiebig und kathartisch mit dieser Emotion beschäftigt hat und dazu neigt,

mit Dramatik und Heftigkeit eher Einsicht zu verhindern als zu ermöglichen. Ähnliches gilt für anhaltende wütende Vorwürflichkeit. In solchen Situationen ist die Suche nach der tieferen Betroffenheit und den schmerzlichen Einsichten notwendig, vor denen Wut und Vorwurf schützen.

Wann aber ist es angezeigt, den Ausdruck von Hass und Wut zu unterstützen? Am ehesten dann, wenn sie nicht oder nur indirekt in Erscheinung treten. Klienten, die nach verletzenden oder traumatischen Erfahrungen Grund haben, wütend zu sein, das aber nicht erleben; die, auch nach therapeutischen Erfahrungen, von ihrer Wut wissen, sie aber nicht fühlen; die bereitwillig systemisch denken und das verletzende Verhalten zum Beispiel der Eltern aus deren Verstrickungen „gut verstehen können“; die nach offenkundig schlimmen Erfahrungen eingefroren, erstarrt und resigniert erscheinen oder ermattet in dem erschöpfend erfolglosen Versuch, sich von den kränkenden, enttäuschenden, unzugänglichen Eltern abzuwenden – für diese Klienten kann das intensive Erleben und der „systemisch gefasste“ (siehe unten) Ausdruck von Wut ein entscheidender Lösungsschritt sein.

Ein solcher Schritt kann auch dann angezeigt sein, wenn die uns vertrauten Maßnahmen zur Lösung von schwerer Enttäuschung und Verletzung nicht weiterführen. Wenn also der Ausdruck der erlebten Schmerzen, Angst oder Verzweiflung, der trotz allem nie aufgegebenen ursprünglichen Liebe, die Entlastung von übernommener Schuld, die Anerkennung der Täter in ihrer Schuld oder die Verneigung vor belastenden Eltern – wenn diese und ähnliche Schritte nichts bewegen, kann es um jenen häufigen Wut-Angst-Schuld-Komplex gehen, der nach Lösung sucht. Wird das vermieden, werden wir unter Umständen daran erinnert durch jene Stimmung von Pseudo-Heiligkeit, von der ich eingangs sprach. Gelegentlich zeigt sich bei Klienten eine fast eifertige Bereitschaft zu Würdigung und Verneigung, und die Erleichterung ist dann nicht Ausdruck der Lösung, sondern ihrer erfolgreichen Vermeidung. Forcierte Friedfertigkeit und Versöhnlichkeit bei unbewusster Wut – „Reaktionsbildung“ in psychoanalytischer Terminologie – läuft auf den Versuch hinaus, Himbeersöße über einen Misthaufen zu gießen, ein simples und nützliches Bild zum Innehalten und zum Vermeiden von Sackgassen.

Schließlich können auch von den Stellvertreter des Klienten Hinweise auf das Vorliegen einer Wut-Angst-Schuld-Dynamik kommen. Der therapeutische Vorteil stellvertretender Wahrnehmung zeigt sich hier besonders deutlich: Wo der Klient seine Wut aus Angst vor den als schrecklich fantasierten Folgen nicht erleben kann, ist das der unbefangeneren Wahrnehmung des Stellvertreters (das heißt eines dem Klienten bisher nicht verfügbaren Selbst-Anteils) oft möglich. Ein Stellvertreter kann Wutphänomene unmittelbar erleben oder auch somatische Korrelate wie Hitze, starke Muskelanspannungen oder heftige Übelkeit. Die stellvertretende Vorbereitung kann dem Klienten helfen, sich später in der

Aufstellung die Erfahrungen seines Alter Ego (Stellvertreter) bewusst zu Eigen zu machen. In dieser Phase kann es hilfreich sein, wenn der Stellvertreter als ein unterstützender, bezeugender, ermutigender Selbst-Anteil für eine Weile nahe hinter dem Klienten steht.

Zur Häufigkeit: Nach meinen bisherigen Erfahrungen ergibt sich die Notwendigkeit für einen direkten Umgang mit Wut in etwa 5% der Aufstellungen, also etwa bei einem Klienten in einem Seminar von 20 Teilnehmern.

Zu Technik und Einsicht: Die systemische Fassung von Wut in Aufstellungen

Mehr als bei anderen starken Gefühlen gilt vor allem für den Umgang mit starken aggressiven Impulsen zweierlei: dass ihr bloßes intensives Erleben ohne Einsicht in die komplexen seelischen Strukturen und Dynamiken, die sich um Wuterfahrungen herum ausbilden, blind und wirkungslos bleibt und sich auf kurzfristige kathartische Entlastung beschränkt. Und dass bloßes Wissen um eigene Wut und um die unweigerlich damit verbundene Schulddynamik – ohne die Erfahrung von kraft- und gefühlvollem und vor allem auch von körperlichem Ausdruck – leer bleibt und zu einer Erstarrung des Gefühlsflusses insgesamt führt.

Zur notwendigen Verbindung von Erleben und Einsicht habe ich die folgenden Erfahrungen und Vorschläge zum Umgang mit Wut in Aufstellungen anzubieten.

Eine ausreichende Anamnese zur Wutgenese, das heißt zu den kränkenden und verletzenden Vorerfahrungen und zu den systemischen Belastungen der Beteiligten, ist für einen gezielten Umgang mit Wut unabdingbar. Die gelegentlich nützliche Maxime „ohne jede Information“ ist in diesem Zusammenhang kontraindiziert. Wir brauchen das Wissen von konkreten Erlebnissen und Szenen, um den Klienten mit guter Einfühlung in seine Angst, mit produktiver Herausforderung und mit stimmigen Lösungsvorschlägen begleiten zu können. Leere und Intuition sind gut, sie werden besser, wenn sie auf solidem Wissen gründen.

Die Wutarbeit beginnt, wenn sie unumgänglich wird.

Gemeint ist damit die Entfaltung der Aufstellung zu einer Szene, die in verdichteter Form die Geschichte der Wut-Angst-Schuld-Dynamik des Klienten enthält. Diese szenische Wiederholung entwickelt sich gerne hin zu einem Punkt, an dem der ursprüngliche aggressive Impuls, das Erschrecken davor und die Abwendung davon eine typische Aufstellungsgestalt entfalten – erst dann ist so viel Energie im Feld, dass eine Arbeit mit dem Klienten und seiner Wut unvermeidlich und damit erfolgsversprechend wird.

Zur Praxis: Erleben, Ausdruck, systemische Einsicht. Wenn nach Anamnese und szenischer Entfaltung klar ist, mit welcher Person der Klient eine Lösung sucht, haben sich bei

mir bisher folgende Schritte bewährt. Ich erläutere das am Beispiel eines Konfliktes zwischen Klient/Sohn und Vater, sinngemäß gilt das Gleiche für Konflikte zwischen Mutter und Tochter. Weiter unten beschreibe ich die Abwandlung der Vorgehensweise bei Konflikten zwischen Mutter und Sohn beziehungsweise Vater und Tochter.

Die männlichen Vorfahren unterstützen den Vater. Der Vater des Vaters und alle männlichen Vorfahren zurück über drei, vier Generationen stehen seitlich und hinter ihm, unterstützen ihn an den Armen und im Rücken, sodass er, zusammen mit ihnen, unumstößlich wird. Der Sohn steht dem Vater gegenüber, fasst ihn fest um die Handgelenke, gibt Kraft in seine Arme, atmet tiefer und schneller wie bei einem leichten Dauerlauf, schaut den Vater an und atmet sich dorthin, wo erstarrte Aggression nach Lösung sucht. Seine Hände bleiben immer an den Handgelenken des Vaters, seine Füße immer am Boden. Der Sohn wird darin unterstützt, mit seiner Stimme und seinem ganzen Körper den Gefühlen von Enttäuschung, Kränkung und Wut vollständig Ausdruck zu geben. Er kommt damit in eine Situation, in der er seine unter Umständen mörderische und vernichtende Wut mit aller Kraft ungehindert ausdrückt und zugleich vollkommen sicher ist: geschützt davor, zu zerstören und zerstört zu werden.

Im Einzelnen kann der Sohn folgende Erfahrungen machen. Seine Kräfte sind für ihn überraschend groß, ebenso wie die seiner Vorfahren. Es kommt zu einem gegenseitigen Erwachen und Erwecken der aggressiven Kräfte: Der Sohn erinnert seine männlichen Vorfahren an ihre eigenen machtvollen Kräfte, die dem Sohn damit in ihrer Ursprünglichkeit zur Verfügung stehen. Was zunächst wie ein mächtiger, dramatischer Kampf erscheint, entfaltet zunehmend auch Momente der Freude an diesen Kräften, an ihrer Schönheit und ihrer Lebensfülle. Die Vorfahren – und die anwesende Gruppe stellvertretend für die Menschheit – bezeugen in nicht urteilender Öffentlichkeit die Notwendigkeit, Schönheit, Größe und die Begrenztheit der Kraft des Sohnes. Es können mehrere Wellen von Verhalten, kraftvollem Ausdruck, erschöpftem Innehalten, erneutem Ausbruch und Abklingen aufeinander folgen. Damit sind – und das ist besonders wichtig – unmittelbar erlebte, typische Einsichten verbunden. Die Momente des Innehaltens, unter Umständen des erschöpften „Ich kann nicht mehr“ sind Türen zu den ängstigenden und quälenden Vorstellungen, die der Sohn mit dem Ausdruck von Wut verbindet: den Vater schwer zu verletzen oder gar umzubringen mit der Folge von unwiederbringlicher Vaterlosigkeit, von unerträglicher Schuld bis hin zu Selbstmordimpulsen oder der Angst vor der Rache des Vaters. An dieser Stelle werden oft verschüttete Erinnerungen an jene Wegkreuzungen im Leben des Sohnes wach, an denen er sich für Verzicht, Einschränkung und Sühne entschieden hat. Diese Momente des Innehaltens, Augenschließens und ganz nach innen und in die Körperwahrnehmung Gehens sind äußerst wertvoll, Edelsteine des Prozesses. Sie erlauben bewegende, manch-

mal erschütternde Einsichten. Sie lassen ihn jetzt, auch im heftigsten Ausdruck von Wut, die Unversehrtheit des Vaters wahrnehmen. Und sie lassen den Sohn genau spüren, ob etwas noch nicht zum Ausdruck gekommen ist und er womöglich zu früh aufgibt. Es geht nicht um „ein für alle Mal“, sondern darum, für dieses Mal so weit wie möglich zu gehen.

Dabei kann der Sohn beide Qualitäten seiner Vorfahren erleben – und die Vorfahren mit ihm: die Vorfahren ohne Schatten und die verstrickten Vorfahren. Die Vorfahren ohne Schatten vermitteln die Sicherheit der Unumstößlichkeit: Ganz gleich, was geschehen ist, wir sind. Wir sind der Grund für dein Leben, jenseits von gut und böse, vor allem Urteil. Die verstrickten Vorfahren erleben in dem gemeinsamen Prozess ebenfalls Einsichten, genauso wie in anderen Eltern-Kind-Begegnungen in Aufstellungen. Dafür ist es hilfreich, beim Aufstellen jeden einzelnen Vorfahren genau zu benennen. Dann kann ihnen klar werden, welche Folgen ihre Handlungen hatten für den Sohn, Enkel und Urenkel, wie er gelitten hat und wie sein Leben davon geprägt wurde. Wie er geliebt hat, ihnen gleich wurde auch im Schlimmen, und wie sie das nicht wollen. Wie es ihnen Leid tut und sie bedauern, bereuen. Und wie gut es ist, das noch einmal ans Licht zu bringen, zu bezeugen und den Sohn zu segnen für sein Freiwerden davon.

Der Sohn kann am Ende über Angst, Schuld, Verzweiflung, Bedauern und Erschöpfung zu seiner ursprünglichen Achtung und Liebe zum Vater finden und findet sie erwidert in der ursprünglichen Liebe des Vaters zu ihm. Das ist manchmal innig, manchmal subtil oder auch ganz einfach.

Ein Beispiel

Der 27-jährige Lennart hatte sich in zwei früheren Aufstellungen intensiv mit seiner Herkunftsfamilie beschäftigt und mit seinem als schwach und innerlich abwesend erlebten Vater. Der Großvater war in der frühen Kindheit des Vaters bei einem Unfall gestorben, nachdem er seinen Vater, Lennarts Urgroßvater, ebenfalls als ganz kleinen Jungen an eine Krankheit verloren hatte. Der ältere Bruder des Vaters starb an Meningitis, als der Vater zwölf Jahre alt war. Die Mutter des Vaters konnte zu ihrem Mann nicht stehen aus Treue zu ihrer gesellschaftlich höher stehenden Familie. All das hatte Lennart auf die uns vertraute Weise in einen guten Lösungsprozess aufgenommen, sodass er sich weniger belastet und getrieben fühlte und erstmals eine länger dauernde Partnerschaft zu einer warmherzigen Frau einging. In dieser Beziehung aber zettelte er oft Streit an, der für Lennart regelmäßig mit Fortlauf- und Selbstmordimpulsen endete.

Im Gespräch vor der Aufstellung beschäftigten Lennart sein Vater und ein nie recht eingestandener Groll, der ihn in quälende Unruhe oder auch in Mattigkeit versetzen konnte. Lennart hatte sich diesem Bereich noch nie direkt genähert,



abgesehen von einer chronisch-hintergründigen Vorwürfllichkeit seinem Vater gegenüber.

Lennart stellte die Stellvertreter für sich und seinen Vater sehr weit entfernt und abgewandt voneinander auf. Nach langer Bewegungslosigkeit ging Lennarts Stellvertreter langsam auf die Knie, dann auf die Hände und begann eine tollpatschige, erst unbestimmte und dann immer gezieltere Kriechbewegung, in einem weiten, verschlungenen Bogen hin zum Vater. Das Aufschlagen der Hände am Boden wurde immer heftiger, und am Ende fuhr er dem Vater mit Kopf und Schultern heftig zwischen die Unterschenkel und versuchte ihn wie ein Stier hochzuheben, was ihm nicht gelang. Diese Szene hatte etwas zutiefst Anrührendes, Ergreifendes und in ihrer Heftigkeit auch Ängstigendes. Lennart kam nun selbst in die Aufstellung, eine Weile noch unterstützt von seinem hinter ihm stehenden Stellvertreter. In der oben beschriebenen Weise stellte er sich seinem Vater und seinen Vorfahren, atmete sich in die Gefühle von Sehnsucht, bitterer Enttäuschung, Hass, Verachtung und Rachsucht hinein und gab ihnen körperlich und vor allem in immer wieder gewaltig aus dem Bauch aufsteigenden Schreien und lautem Brüllen Ausdruck – sicher gehalten von der unumstößlich machtvollen Gruppe von Vater und Vorfahren. Nach dem intensiven Ausdruck von Schmerzen und Verzweiflung um den kaum erreichbar erscheinenden Vater war für Lennart der Moment einschneidend, als er die schreckliche Angst spürte, seinen Vater vernichtet zu haben mit seiner Wut und wie er das nur durch seinen eigenen Selbstmord ausgleichen könnte. An dieser Stelle wollte Lennart aufgeben und sackte zusammen. Womit er am wenigsten gerechnet hatte, war die kraftvolle Ermutigung durch seinen Vater und die Vorfahren, weiterzumachen und sich so als ein Nachkomme zu erweisen, der ihrer würdig ist. Er wurde von seinen Vorfahren sehr ernsthaft, herausfordernd und liebevoll bei seiner Lebenslehre gepackt und konnte ihnen erst glauben, als er allen direkt in die Augen sah. Er richtete sich auf, sammelte sich und ließ seinen Körper ausdrücken, was noch notwendig war. Schließlich stand er vor dem Vater und schaute ihn lange ruhig an. Dann wandte er sich um und schaute lange jede Frau und jeden Mann der Gruppe an, die Zeugen. Vor allem auch seine Partnerin, die an der Gruppe teilnahm. Es war offensichtlich, dass er einen wichtigen, mutigen Schritt getan hatte. Und dass das Hineinwachsen in diese Erfahrung weiter viel Aufmerksamkeit und Zeit brauchten.

Mutter und Sohn, Vater und Tochter

Die geschilderte Vorgehensweise ist genauso möglich bei Konflikten zwischen Mutter und Tochter. Bei Konflikten zwischen Mutter und Sohn beziehungsweise Vater und Tochter kann der oben geschilderte unmittelbare körperliche Kontakt als eine intensive sexuelle Begegnung erlebt werden. Für mich hat sich deshalb ein anderes Vorgehen bewährt.

Wenn Mutter und Sohn sich so gegenüberstehen, dass eine körperliche Berührung nicht möglich ist, wird der Sohn von Vater und männlichen Vorfahren gut gehalten, sodass er seinen Gefühlen vollen Ausdruck geben kann, ohne die schützende Distanz zur Mutter überschreiten zu können. Die männlichen Vorfahren lehren den Sohn so die richtige Haltung der Mutter und Frauen gegenüber: eine achtungsvolle, liebevolle und klare Haltung. In einer solchen Konstellation kommt bei den Vorfahren das Beste in Männern zum Tragen, was sie dem Sohn vermitteln, während er darum ringt, zu sich zu finden. Die Mutter hat ihre weiblichen Vorfahren hinter sich, die sie in ihrer Würde als Mutter und als Frau unterstützen ebenso wie in ihrem Mitgefühl und in ihrem Schmerz, wenn sie dem Sohn nicht gerecht geworden ist. Die jeweiligen Vorfahrengruppen werden zu einem starken Resonanzkörper für die Kräfte, die Verstrickungen anerkennen und lösen helfen und Verbindung stiften zu jenem grundlegenden nicht urteilenden Bereich, der alle Beteiligten verbindet.

Entsprechendes gilt, wenn die Tochter in sicherem Abstand dem Vater gegenübersteht. Mutter und weibliche Vorfahren, von denen sie gehalten wird, lehren sie die Würde und die Kraft der Frauen und ihren guten Ausdruck den Männern gegenüber: zum Beispiel eine klare Einschätzung fremder und eigener Schuld und Verantwortung, den Verzicht auf eine schwächende Opferhaltung, Mitgefühl, Humor und Großherzigkeit.

Die Vorfahren beim Vater fordern und unterstützen ihn, seine Tochter wirklich wahrzunehmen, eigene Schuld anzuerkennen und gegebenenfalls die Verwirrung der Tochter liebevoll aufzulösen, nicht zuletzt in der Anerkennung seiner ursprünglichen Zuneigung oder Liebe zu ihrer Mutter.

Auch in diesem Prozess erleben wir nicht lediglich idealtypische Vorfahren, sondern sie nehmen so teil, wie sie wirklich waren – in dieser besonderen Situation aber aufgerufen, sich trotz aller eigenen Belastungen an ihr bestes Vermögen zu erinnern und an die Nachkommen weiterzugeben, was ihnen an Weisheit aus ihrem eigenen Schicksal zuge wachsen ist.

Zur Aufgabe des Therapeuten beim Umgang mit Wut

Wut im Klienten kann uns als Therapeuten sehr herausfordern, sodass es gut ist, sich mit dieser Emotion in uns selbst und mit unserer Gefühlsantwort auf fremde Wut vertraut zu machen.

Ein damals noch psychoanalytisch arbeitender, aber experimentierfreudiger Freund erzählte mir vor einigen Jahren, wie ihn in Gegenwart eines schwermütigen Klienten eine so heftige Müdigkeit befiel, dass er sich von seinem Stuhl auf den Boden gleiten ließ und dabei war, in eine Art Nar-kose zu fallen, als er die ängstliche Stimme des Klienten von ferne rufen hörte: „Aber das wollte ich nicht!“ Plötzlich wieder hellwach, fragte er den Klienten: „Was wollten

Sie nicht?“ „Dass Sie sterben!“ „Wie das denn?“, wollte mein Freund wissen, und so konnten er und sein Klient sich zum ersten Mal dessen heftigen Wutregungen zuwenden. Wir müssen mit starken Gegenübertragungsgefühlen wie Müdigkeit, diffuser Unruhe, eigener Wut, forcierter Sanftmut und Ähnlichem rechnen, wenn wir mit unbewusster oder unausgedrückter Wut beim Klienten zu tun haben. Wenn es uns schließlich gelingt, in einem therapeutischen Kontext ausreichend angstfrei mit Wut umzugehen, das heißt, sie mit neutralem Interesse wahrzunehmen, können wir den Klienten bei dem geschilderten Vorgehen in Aufstellungen auf folgende Weise unterstützen.

Es ist nötig, ganz nahe beim Klienten zu stehen und ihm durch Körperkontakt und Worte zu versichern, dass der Therapeut in jedem Moment für einen zugleich vollständigen und sicheren Ausdruck der Wut sorgt. Dass jederzeit die Unversehrtheit des Klienten und der anderen Mitwirkenden gewährleistet ist. Und dass es um kraftvollen, authentischen Ausdruck und um erlebte Einsicht geht. Dabei sind einführende Herausforderung, liebevolle Unnachgiebigkeit, Geduld und Humor gute Begleiter. Für den Therapeuten ist diese Arbeit in höchster Aufmerksamkeit überaus spannend, befriedigend und lehrreich, was den eigenen Entwicklungsstand betrifft.

Kontraindikationen

Wie oben schon vermerkt, können Klienten, die zu übertriebener Gefühlsäußerung neigen und immer wieder kathartische, aber eher Einsicht verhin-demde Therapieerfahrungen suchen, von dem beschriebenen Vorgehen nicht profitieren, wenn auch kein größerer Schaden entstehen mag.

Vor allem Klienten mit sehr unsicheren Ich-Grenzen, die unter Belastungen zu Abwehrmaßnahmen wie massiver Projektion, Depersonalisation oder Derealisation neigen, sollten einer intensiven Mobilisierung ängstigender Gefühle nicht ausgesetzt werden. Dazu gehören auch psychosenahe Klienten.

Auch Klienten, die körperlich sehr angegriffen sind oder ein erhöhtes Herzinfarktrisiko haben, können nicht auf die geschilderte Weise behandelt werden.

Es ist selbstverständlich, dass ein begonnener Mobilisierungsprozess sofort unterbrochen wird, wenn sich Anzeichen einer seelischen oder körperlichen Überforderung und Gefährdung einstellen.

Exkurs: Die psychoanalytische Kurztherapie von Habib Davanloo

Der iranische Psychiater und Psychoanalytiker Habib Davanloo, der in Montreal einen Lehrstuhl für Psychiatrie innehat, hat eine originelle und hochwirksame Form der Kurztherapie – in der Regel 20 Sitzungen – entwickelt, die sich ganz

auf die Lösung der Wut-Angst-Schuld-Dynamik konzentriert. Seine „Intensive Psychodynamische Kurztherapie“, wie er sie in seinem Buch „Unlocking the Unconscious“ (1990, deutsch „Der Schlüssel zum Unbewussten“, Klett-Cotta 1995) beschreibt, fokussiert auf die Erfahrung, dass die einer seelischen Erkrankung zugrunde liegende Traumatisierung unvermeidlich mit Ablehnung, Wut und dem Wunsch nach Vergeltung beantwortet wird. Diese Regungen werden mit Angst vor Verlust, Schuld und Bestrafung beantwortet und im Bewusstsein durch sie ersetzt. Gegen die Wahrnehmung dieser Angst wiederum werden zahlreiche Abwehrmaßnahmen ausgebildet, die sich schließlich zusammen mit den zuvor skizzierten Strukturelementen zu einer komplexen seelischen und körperlichen Symptomatik verbinden. Dieses einfache, im Einzelnen hoch differenzierte Modell begründet die therapeutische Vorgehensweise, die im Wesentlichen in einer Aufdeckung der Wut-Angst-Schuld-Dynamik im Symptom besteht. Dabei geht Davanloo in äußerst genauer und konfrontativer Weise in zum Teil mehrstündigen Sitzungen mit den Einsicht verhindernden und, in Davanloos Diktion, „lebensverkrüppelnden“ Abwehrmaßnahmen um, was ihm den Ruf „erbarmungsloser Liebe“ eingebracht hat. Die ängstigenden Wutimpulse werden auf diese Weise in der Übertragungsbeziehung zum Therapeuten aktiviert und intensiv „erinnert“, was an den Therapeuten hohe Anforderungen stellt. Dieser Prozess führt in mehreren sich vertiefenden Zyklen schließlich zu der ursprünglichen Liebe und den tiefen Schmerzen des Kindes, zu seinen Schuld- und Schamgefühlen und zu seinem innigen Wunsch nach passiver und aktiver Heilung für sich und seine Nächsten.

Davanloo wird sehr kontrovers diskutiert und ist in der Mainstream-Psychotherapie fast unbekannt, obwohl sein oben genanntes Buch bereits vor elf Jahren erschienen ist. Für den Therapeuten erfordert diese Arbeit eine besondere Fähigkeit und Neigung. Ich habe vor einigen Jahren versucht, in der von Davanloo angegebenen Weise zu arbeiten, fand mich dafür aber nicht geeignet. Die dokumentierten und bei Kollegen beobachteten Behandlungsergebnisse sind jedoch so überzeugend, dass ich Davanloos Arbeit für einen äußerst wertvollen und mutigen Beitrag halte, mit dem schwierigen Bereich destruktiver Impulse wirksam therapeutisch umzugehen. Der etwas mürrische, bei näherem Kennenlernen aber ganz warmherzige Davanloo macht auf seine Weise Friedensarbeit, weil er es dem Patienten ermöglicht, das Böse nicht nur zu denken, sondern es intensiv zu erleben und auf diese Weise vorzustoßen zum nahen Geschwister des Bösen, der verschütteten Liebe. Für die Arbeit in Aufstellungen habe ich vor allem von der äußerst differenzierten Wahrnehmung von Abwehrmaßnahmen und dem mutigen Aufdecken ihrer lebens einschränkenden Wirkungen profitiert.

Systemische Anfänge

Systemische Anfänge statt systemische Lösungen, so schlug kürzlich eine Freundin vor. „Systemische Lösungen“ hätte etwas im Wortsinn Abschließendes, wo Lösungen doch eher einen Beginn, eine Öffnung, Neues bezeichneten. Und so komme ich noch einmal auf den Anfang dieses Beitrags zurück. Die Auseinandersetzung mit Wut in Aufstellungen berührt grundsätzliche Fragen, auf die wir nicht leicht Antworten finden. Sind wir grundsätzlich gut und nur reaktiv böse? Ist der Krieg Vater und Mutter aller Dinge? Sind Gut und Böse in unauflösbarer Polarität miteinander verbunden, weil sie nur so voneinander wissen können? Ryszard Kapuscinski berichtet in „Afrikanisches Fieber“ (S. 209) von Hamed, dem Somalier, der von den oft tödlichen Lebensbedingungen seines Stammes in der Wüste sagt: „Auch die Dürre, die Hitze, die versiegten Brunnen und der Tod auf dem Weg sind vollkommen. Ohne sie würde der Mensch nie die wahre Wonne des Regens verspüren, den göttlichen Geschmack des Wassers und die lebensspendende Süße der Milch. Das Vieh könnte sich nicht am saftigen Gras erfreuen, am Duft der Weide berauschen. Der Mensch wüsste nicht, was es heißt, in einen Strom kalten, kristallklaren Wassers zu steigen. Es würde ihm gar nicht in den Sinn kommen, dass das ganz einfach das Himmelreich bedeutet.“

In einer Fortbildungsgruppe hatten wir uns in kleinen Gruppen Zeit für einen Austausch über die Erfahrungen in unseren Familien mit der Kriegs- und Nazizeit genommen. Eine Musiktherapeutin gab dann der Hälfte der Gruppe Musikinstrumente zum Ausdruck des Erlebten, die andere Hälfte „hielt“ die Erfahrung als beobachtende Gruppe. Später tauschten die Gruppen. In beiden Gruppen kam es nach einem vorsichtigen Beginn zu einem überwältigend heftigen und machtvollen Ausdruck kriegerischer Klänge, Rhythmen und Laute, die für manche Teilnehmer vorübergehend fast unerträglich waren. Im anschließenden Austausch fiel oft das Wort „notwendig“, so als hätten wir uns dieser Kraft nicht entziehen können, sondern ihr Ausdruck gegen müssen. Die abschließenden Klänge waren ruhig, friedlich und hatten etwas Nachdenkliches, Offenes. Der Beginn eines neuen Zyklus? Wir wussten es nicht. Aber uns allen schien es, als sei der Raum etwas größer und weiter geworden.

Literatur, auch zum Weiterlesen:

- Davanloo, Habib: *Unlocking the Unconscious*, Wiley (New York) 1990, deutsch: *Der Schlüssel zum Unbewussten*, Klett-Cotta 1995
- Fromm, Erich: *Anatomie der menschlichen Destruktivität*, Deutsche Verlags-Anstalt 1974
- Hacker, Friedrich: *Aggression*, Molden 1971
- Kapuscinski, Ryszard: *Afrikanisches Fieber*, Piper 2001