

Bertold Ulsamer

Lasten und Verstrickungen zurückgeben

„Was ist dein Anliegen?“, frage ich die Teilnehmerin zu Seminarbeginn, die schon einmal vor einem halben Jahr hier war. Vehement kommt die Antwort: „Ich habe inzwi-

schen gemerkt, dass ich immer noch für meine Mutter mittrage, und ich will es ihr endlich zurückgeben. Ich will mein eigenes Leben leben!“

Solche Anliegen werden seit zwei oder drei Jahren immer öfter von Klientinnen und Klienten genannt. In Ausschreibungen von Seminaren findet sich der Hinweis, man könne mittels der Aufstellungen „die Lasten zurückgeben“.

Es scheint also, dass das Familien-Stellen mit dem „Zurückgeben“ etwas gefunden hat, was bei Klienten viel Anklang findet. Auch von vielen Aufstellern wird es als eine der besonderen und wertvollen – fast möchte ich das Wort „Techniken“ benutzen – Methoden verstanden. Als Methode hat es sich so weit verselbstständigt, dass im Seminarraum der große Stein liegen kann, der dann jeweils symbolisch für die Last demjenigen, zu dessen Leben sie gehört, übergeben wird oder – falls er sie nicht nehmen will – vor die Füße gelegt wird.

Ich schaue skeptisch auf diese Entwicklung. Mir kommt es vor, als ob sich ein wichtiges Teilstück der Aufstellungsarbeit auf ungute Weise verselbstständigt und damit den ursprünglichen, sinnvollen Rahmen verlässt.

Das Zurückgeben erweist sich sicherlich in manchen Situationen als hilfreich. Ich erlebe es als einen nützlichen Zwischenschritt. Dieser Zwischenschritt darf sich aber nicht verselbstständigen und für das Wesentliche oder Eigentliche gehalten werden. Ich habe die „Steinmethode“ selbst ausprobiert und sie als wertvoll erlebt, insbesondere in den Fällen, als jemand nicht willens oder in der Lage war, die Last wirklich abzulegen. Der Widerstand trat dann deutlich und klar ins Bewusstsein – und das war wichtig und eindrucksvoll. Aber auch wenn die Rückgabe gelingt, wird als Frage deutlich: „Wer bin ich überhaupt, wenn ich nicht mehr trage?“

Dennoch ist das Zurückgeben kein ständiger Bestandteil meiner Aufstellungsarbeit geworden. Ich lasse nur selten zurückgeben. Auf der einen Seite führt die Symbolisierung der Last durch einen Stein in die Irre. Mit einem Stein sieht es nämlich so aus, als ob immer nur einer diese Last tragen könnte – entweder ein Elternteil oder das Kind. Das deckt sich aber nicht mit der Wirklichkeit. Niemand wird die Lasten, die Schmerzen, die Ängste des eigenen Lebens wirklich los. Ein Vater oder eine Mutter können sich von solchen Empfindungen nur abspalten und sie ins Unbewusste verdrängen. Dann werden sie nicht gespürt, aber sie sind nach wie vor da. Ein Kind kann also gar nicht wirklich die Last übernehmen und sie damit jemandem abnehmen. Das ist eine magische Vorstellung. Ein Kind kann nur mit Vater oder Mutter tragen. „Ich trage deine Last mit dir“ ist der angemessene Ausdruck dieser Situation.

Auf der anderen Seite finde ich die Ebene des Zurückgebens noch an einer Oberfläche, unter der es mehr Tiefe gibt.

Der Teilnehmerin im Ausgangsbeispiel sage ich: „So wie du

es willst, so wie du es sagst, geht das nicht! Es funktioniert nicht. Das kann ich dir schon jetzt versprechen.“

Warum? Im Zurückgebenwollen des Kindes an die Eltern ist (fast) immer ein Widerwille enthalten. Die Botschaft, die darin enthalten ist, lautet etwa: „Ich will deine Last und dein Unglück nicht mehr weiter tragen! Hier hast du es zurück! Ich will mein eigenes Leben leben.“ Damit bin ich auf der Ebene desjenigen, der sich abgrenzen und von seiner Familie trennen will.

Mit diesem inneren Widerstand gegen die Familie und die Lasten, die jemand mit ihr verbinden, kann er sich aber nicht wirklich in der Tiefe lösen. Ich halte hier eine Aussage von Bert Hellinger für ganz wichtig: „Was aus Liebe geschehen ist, kann sich auch nur in Liebe wieder auflösen.“ Die Verstrickung des Kindes mit den Eltern ist aus Liebe entstanden. Im Widerstand und *Widerwille* wird diese Liebe des Kindes nicht erlebt. Deswegen kann auch keine Lösung in der Tiefe erfolgen. Gleichzeitig bleibt das Kind im Tun „groß“. Ein Kind, das sich lösen will, ist immer noch ein Stück „groß“ – und bleibt insgeheim verbunden.

Anders dagegen, wenn das Kind Vater und Mutter anschaut und die ganze Liebe spürt, aus der es mitträgt. Es erlebt seine Verbindung – in diesem Moment gibt es keine Abwehr und Abgrenzung mehr. In diesem Moment vergisst es das Zurückgebenwollen. Mit dieser seiner Liebe trägt das Kind gern mit, weil es dazugehört und dazugehören will.

Dann geschieht das Paradoxe: Wenn ich bereit bin, das Unglück zu behalten, löst es sich von mir. Wie von allein folgt der nächste Schritt. Das ist die Achtung, ausgedrückt in dem Satz: „Ich achte dich und dein Schicksal, deine Schuld, den Tod usw“. Besser noch als Worte drückt eine Verneigung diese Achtung aus. Mit dieser Achtung entsteht eine Trennung zwischen den Schicksalen, aber eine neue Verbindung über die Achtung. Dann öffnen sich wie von allein die Augen des Kindes, und es erkennt das Vergebliche und Unsinnige seines Bemühens, für einen anderen etwas tragen zu wollen. Es muss dann nichts mehr zurückgeben. Es hat sich von allein gelöst – und die Liebe ist geblieben. Deshalb ist es wichtig, nur auf dieser Grundlage von Liebe, Achtung und Verbindung „Zurückgeben“ als Methode einzusetzen. Wer es ohne dieses Fundament nutzt, wer es benutzen will, um zu trennen – der unterstützt eher die Verstrickungen, als dass er sie löst.

Aber was ist, wenn das Kind diese Liebe nicht spürt? Dann ist es ehrlicher – und deshalb besser –, bei der Wahrheit zu bleiben. Die kann sich ausdrücken in Sätzen wie: „Ich will nichts mit dir zu tun haben.“ „Ich bin noch recht groß und will mittragen.“ „Ich achte dich nicht.“ „Ich brauche noch etwas Zeit.“ Damit erkenne ich an, was ist.

Nach einem der vielen anregenden, wertvollen Gespräche mit meiner Frau Gabriele über dieses Thema möchte ich noch etwas anschließen. Sie machte in einer Rolle wertvolle Erfahrungen, die sie später auch in ihren Alltag übertragen konnte. Sie erhielt als Stellvertreterin der Mutter von ihrem

Kind einen schweren, gefüllten Rucksack zurück als Symbol für ihr Schicksal. Zitternd nahm sie die Last an. Und im gleichen Moment kam trotz der Schwere eine innere Ruhe und das Gefühl, jetzt ganz und rund zu sein. Sie empfand die Schwere der Last, und gleichzeitig war sie mit sich im Einklang.

Ist das die positive Wirkung des Zurückgebens? Nein. Es ist die Wirkung der anderen Seite des Zurückgebens – nämlich des Annehmens. Annehmen ist etwas, was die „Großen“ tun. Zu ihnen gehört die Last. Für sie ist es angemessen, die Lasten zu tragen.

Von der Seite der Eltern aus ist es „in der Ordnung“ anzunehmen. Aber es ist nicht die Aufgabe des Kindes, die Eltern zum Annehmen zu bringen. Damit mischt es sich in etwas ein, und das steht ihm nicht zu. Dem Kind kommt es zu, die Eltern zu achten – ob sie annehmen oder nicht.

