

# „Ich habe nie eine andere Mutter gewollt“ – Ermutigende Erfahrungen mit Aufstellungen in der Vorstellung

Die Idee von Rupert Sheldrakes morphogenetischen Feldern macht es uns schwer, uns noch als Urheber kreativer Neuschöpfungen oder Weiterentwicklungen fühlen zu können. Das war jedenfalls meine ernüchternde Erkenntnis, als ich erfuhr, wie viele andere Familienaufstellerinnen und -aufsteller sich bereits im Feld der „inneren Aufstellungen“ bewegen. Ich bin auf diese Interventionsmethode bei meiner Einzelarbeit mit Frauen gekommen, die im Rahmen eines Kuraufenthaltes die Möglichkeit haben, einige therapeutische Gespräche mit mir zu führen. Die Auswirkungen dieser Arbeit mit der „inneren Familie“ haben mich oft tief bewegt und beeindruckt, sodass ich an dieser Stelle beispielhaft von zwei Erfahrungen berichten möchte. Im Anschluss daran fasse ich mein methodisches Vorgehen kurz zusammen. Ich würde mich freuen, darüber mit den Kolleginnen und Kollegen in Austausch zu kommen.

## **Hanna Schmidt, 62 Jahre (\*)** **Anliegen und Vorgeschichte**

Frau Schmidt sagt von sich, sie sei „allein erziehend“ gewesen, weil ihr Mann die ganze Woche über unterwegs war und sich auch am Wochenende nicht um ihre beiden Kinder gekümmert habe. „Ich hab mich nie auf ihn verlassen können“, beschreibt sie ihre Beziehung und fügt im Blick auf die beiden erwachsenen Kinder hinzu: „Denen gegenüber kann ich bis heute nicht nein sagen.“ Das verdeutlicht sie an einigen konkreten Situationen, die sie zusammenfasst mit den Worten: „Ich bin immer nur ausgenutzt worden und frage mich oft, warum bin ich so blöd?“ Frau Schmidt erhofft sich von unseren Gesprächen, diesem Muster ein wenig auf die Spur zu kommen. Weil ich davon ausgehe, dass wir für jedes auch noch so „blöde“ Verhalten gute, anerkennenswerte Gründe haben, frage ich nach der Vorgeschichte, die sie zu dieser Überzeugung geführt hat. Frau Schmidt wurde als siebtes von neun Kindern geboren und im Alter von zwei Jahren weggegeben. Die Eltern entschieden sich dafür, weil nach der kleinen Hanna Zwillinge geboren wurden und die Mutter durch diese unerwartete Situation voll und ganz in Anspruch genommen war. Ein Onkel und eine Tante, die ungewollt kinderlos geblieben waren, nahmen die Zweijährige bei sich auf. Das Mädchen hat ihre Eltern und Geschwister sehr vermisst, es aber gleichzeitig bei ihren Pflegeeltern materiell viel besser gehabt als zu Hause. Dadurch wurde ihr „inneres Schuldkonto“ immer größer, und das Gefühl, den Geschwistern gegenüber etwas ausgleichen zu müssen, verstärkte sich. Im Verlauf

unserer Gespräche wurde ihr deutlich, wie sehr sie ihren Schmerz um den Verlust damals abgewehrt und für undankbar gehalten hatte. Ihre Bereitschaft, sich ständig ausnutzen zu lassen, erscheint auf diesem Hintergrund wie eine Kompromisslösung.

## **Familienaufstellung mit inneren Bildern**

Damit der zum Ausdruck gekommene Schmerz des Verlustes und der Sehnsucht von Hanna Schmidt sowie ihr gleichzeitiges Bedürfnis nach Ausgleich von Geben und Nehmen dort ankommen kann, wo es jeweils hingehört, lade ich sie ein, in ihrer inneren Vorstellung drei Handlungen zu vollziehen: die Rückbindung an die eigenen Eltern, ihre Eingliederung in die Geschwisterreihe und den Dank an die Pflegeeltern.

### **Rückbindung an die eigenen Eltern**

Frau Schmidt stellt sich vor ihrem inneren Auge vor, wie sie als Zweijährige zuerst auf ihre Mutter und dann auf den Vater zugeht und sich von ihnen in den Arm nehmen und festhalten lässt. Dabei sagt sie das, was ihr Herz ihr sagt. Das Wichtigste ist: „Ich hab euch so vermisst!“ Ihre Eltern antworten in der Vorstellung: „Du bist unser liebes Kind Hanna und gehörst zu uns!“ Das macht sie so lange und mit ihren eigenen Worten, bis sie richtig „satt“ geworden ist. Nach dieser Begegnung wirkt Frau Schmidt entspannt und „angekommen“.

### **Eingliederung in die Geschwisterreihe**

Zu dieser Übung stehen wir beide auf. Frau Schmidt stellt sich vor, ihre acht Geschwister stünden hier im Raum in einer Reihe vor ihr und ihr siebter Platz wäre frei. Damit das Bild lebendig wird, nennt sie ihre Brüder und Schwestern jeweils beim Namen. Sie schaut jede/n einzeln an und sagt zu ihnen: „Ich bin eure Schwester Hanna und gehöre zu euch.“ Auf meine Frage, wie die Geschwister darauf antworten, sagt sie, „die bestätigen das“. Sie hat dabei den Eindruck, dass es ihren Schwestern schwerer fällt als den Brüdern. Zu den Zwillingen, die nach ihr gekommen sind, sagt sie: „Ich habe Platz für euch gemacht und bin eure große Schwester.“ Die beiden stimmen sofort zu. Dann

stellt Frau Schmidt sich auf ihren Platz und schaut noch einmal aufmerksam nach rechts und nach links. An dieser Stelle ist sie plötzlich sehr bewegt, weint und sagt: „Jetzt denk ich an meine Mama.“ Es ist nicht Traurigkeit, die sie empfindet, sondern „Freude darüber, dass ich sie noch habe. Ich wusste immer, sie ist meine Mama!“ Als Frau Schmidt die verschiedenen Berührungspunkte dieses Bildes in sich aufgenommen hat, verabschieden wir es und setzen uns wieder.

### Dank an die Pflegeeltern

Frau Schmidt stellt sich ihren Onkel und ihre Tante vor, schaut beide an und sagt ihnen mit ihren eigenen Worten, was sie alles von ihnen bekommen hat. Sie dankt ihnen dafür und verneigt sich. Dann zeigt sie auf ihre leiblichen Eltern und sagt ihrer Tante und ihrem Onkel, dass das ihre richtigen Eltern sind und sie zu ihnen gehört. Nach dem Vollzug dieser drei Prozesse hat Frau Schmidt das Gefühl, „jetzt stimmt es wieder“, die Bilanz ist ausgeglichen und Wichtiges auf die Reihe gebracht. Sie ist erleichtert und beruhigt, „dass ich jetzt weiß, wieso ich so bin“. Vielleicht ist das ein erster Schritt, es sich in Zukunft ein kleines bisschen besser gehen zu lassen. Und weil die Aufstellung in der Vorstellung meistens nur einen Teil der therapeutischen Gespräche ausmacht, üben wir anschließend noch, wie Frau Schmidt ihren beiden anspruchsvollen Kindern gegenüber künftig klarere Grenzen setzen kann.

### **Katharina Merz, 40 Jahre (\*)** **Anliegen und Vorgeschichte**

Frau Merz erzählt mir, dass sie zurzeit „auf fünf Schlachtfeldern“ kämpft. Wie ein roter Faden zieht sich die Überzeugung durch ihr Leben: „Ich darf es mir nicht gut gehen lassen!“ Ich schlage ihr die ergänzende Beimischung eines grünen Fadens vor, der heißt: „Ich darf genießen, was ich habe.“ Danach sehnt sie sich sehr, und genau das würde sie gerne entwickeln. Aber bisher rutscht sie immer wieder in das vertraute Muster: „Ich gebe und gebe immer und kann selbst nichts annehmen.“ Diese Beschreibung veranlasst mich zu der Frage nach ihrer Beziehung zu ihrer Mutter. „Da fängt der rote Faden an“, antwortet sie darauf. Sie benennt und beschreibt ihre ausgeprägte Unversöhnlichkeit sowohl ihrer Mutter als auch ihrem Mann gegenüber. Um in der uns zur Verfügung stehenden Zeit möglichst effektiv an ihrem Anliegen zu arbeiten, schlage ich vor, mit dem Schwierigsten anzufangen, nämlich mit der Mutter-Tochter-Beziehung. In ihren folgenden Schilderungen ist Frau Merz sehr bemüht, mich davon zu überzeugen, dass sie allen Grund hat, ihre Mutter zu verachten und „als gestorben“

zu betrachten. Dass sie damit allerdings nicht viel weiterkommt, hat sie selbst schon oft gemerkt. Am meisten nimmt sie ihrer Mutter übel, dass die besonders nach der Scheidung ständig über den Vater geschimpft hat und inzwischen auch die Kinder von Frau Merz in diese Richtung zu beeinflussen versucht. Sie erzählt sehr bewegt, wie sie im Alter von 15 Jahren so verzweifelt war, dass sie ihre Mutter mit einem Messer bedroht hat. In letzter Zeit geht sie ihr so weit als möglich aus dem Weg.

### **Familienaufstellung mit inneren Bildern**

Ich lade Frau Merz ein, sich vorzustellen, ihre Mutter sei jetzt hier im Raum und wir würden das Gespräch zu dritt führen. Sie sitzt ihr gegenüber in dem Abstand, der für sie stimmt, und schaut ihr in die Augen. Dabei soll sie nichts anders tun, als zu spüren, welche Gedanken, Gefühle, Bilder und Impulse in ihr aufsteigen. „Das Einzige, was ich sie fragen würde, wäre: Warum?“, sagt sie, aber auf diese Frage kommt keine Antwort zurück. Ich schlage ihr vor, sich selbst stattdessen zu fragen: Was habe ich vermisst? Was hat mir wehgetan? Nach einer Weile spürt sie den Schmerz, von ihrer Mutter nie als die Gesehenen zu sein, die sie ist. Gefühle der Verlassenheit und der Sehnsucht steigen auf. Ich empfehle ihr, diesen Gefühlen Raum zu geben und sich bis zu unserem nächsten Gespräch Gelegenheiten zu schaffen, in denen sie weiter spüren kann, was dazukommt.

Im folgenden Gespräch erzählt Frau Merz, sie habe einen Brief an ihre Mutter geschrieben, zunächst nur für sich selbst. Eine Anrede war ihr noch nicht möglich, aber „mein Herz wurde wieder weich, und ich hatte plötzlich viel Mitleid mit ihr“. Das Mitleid stimme zwar so auch noch nicht ganz, sei aber ein guter Zwischenschritt. Daraufhin schlage ich ihr vor, jetzt den eigentlichen Lösungsschritt zu gehen: einen Brief an ihre Mutter zu schreiben, der nichts weiter enthält als das, was im letzten gefehlt hat, nämlich nur noch die Anrede. Von dieser Idee ist sie sehr berührt. Sie kann daraufhin in ihrem inneren Bild der Mutter ihren Schmerz und die Sehnsucht zeigen und ihr sogar sagen, dass sie „genau die Richtige“ für sie ist. Ich habe das Gefühl, mit diesem Formulierungsvorschlag ziemlich weit zu gehen. Aber Frau Merz schaut mich an und sagt ohne zu zögern: „Ich hab nie eine andere Mutter gewollt!“ Im Blick auf ihre Bedrohung der Mutter mit dem Messer, die sie sich während all der Jahre übel genommen und mit dem eigenen Unglück auszugleichen versucht hat, meint sie: „Damals wollte ich selbst nicht mehr leben, und ich dachte, hätte sie mich nur nie gekriegt!“ Jetzt kann sie ihrer Mutter sagen: „Ich nehme dich, wie du bist. Und ich nehme mein Leben von dir und dem Papa! Was zwischen dir und dem Papa war, lasse ich bei euch. Ich bin nur euer Kind.“ Am Ende unserer Gespräche kommt Frau Merz noch einmal auf ihre spontane Äußerung zurück, dass sie nie eine andere Mutter haben wollte. Davon war sie selbst am meisten

überrascht und erschüttert. Ich gebe ihr die Adresse einer Aufstellerin in ihrer Gegend, falls sie irgendwann weitere therapeutische Begleitung sucht.

### Zusammenfassung

Aufstellungen in der Vorstellung nehmen die Menschen offenbar in ähnlicher Weise in konkrete Begegnungen und Vollzüge hinein wie die „klassischen“ Familienaufstellungen. Dabei sind die Betroffenen emotional oft so stark berührt, als ob das, was geschieht, leibhaftig und sinnlich wahrnehmbar wäre. Das mitzuerleben, überwältigt mich jedes Mal neu! Im Unterschied zu den Aufstellungen in der Gruppe beginne ich nicht mit dem gegenwärtigen Bild der Klienten, das dann in mehreren Schritten verändert wird, sondern – ausgehend von ihrem jeweiligen Anliegen – gleich mit dem Lösungsbild. Meistens arbeiten wir im Sitzen, manchmal bewegen wir uns auch dazu im Raum. Ich lade sie ein, in ihrer Vorstellung noch einmal an den Punkt zurückzukehren, wo eine Störung oder Unterbrechung der

Beziehung stattgefunden hat. Die Klientin adressiert das, was sie in diesem Zusammenhang erlebt und empfunden hat, an ihr Gegenüber und „lauscht“ auf das, was von dort zurückkommt. Dazu rege ich sie an, sich vorzustellen, was diese Person sagen würde, wenn sie könnte und ihr Herz sprechen ließe. Das genügt oft schon, um an die beiderseitige Bindungsliebe anzuschließen. Für die weiteren Schritte und Lösungssätze gebe ich Anregungen und mache Vorschläge. Am Ende steht dann ein lebendiges Bild, das die Betroffenen jederzeit wieder aufsuchen und weiterentwickeln können. Es ist Teil ihres eigenen Prozesses geworden und geht ihnen nie mehr verloren.

(\*) die Namen wurden geändert

### Angelika Mahler

## Verstrickungen mit Tieren

Von Kindheit an war ich gewöhnt, dass Tiere Mitglieder der Familie sind. Das war mit unseren eigenen Tieren so üblich, genauso selbstverständlich war dies auf dem Kleinbauernhof in der Nachbarschaft. Ich pflegte, fütterte und beobachtete viele verschiedene Tiere, wobei sicher die Krankheit unserer Nachbarin den besonderen Grundstein zu meiner heutigen Arbeit legte. Diese Nachbarin hatte Brustkrebs, sie lag im Krankenhaus, und nach medizinischem Befund bestand keine Hoffnung mehr. Der behandelnde Arzt erklärte jedoch der Tochter, das Hauptproblem der Mutter sei, dass sie keinen Lebenssinn und keine Freude mehr habe. Nach Absprache wurde die Mutter in ein anderes Zimmer verlegt mit Blick zum Wald. Von dort konnte sie uns jeden Tag mit ihren beiden Pferden vorbeireiten sehen. Dies gab ihr so viel Mut und Lebensfreude, dass sich ihre Immunlage kontinuierlich verbesserte. Sie konnte bald danach entlassen werden und sich selbst wieder um die geliebten Tiere kümmern.

Auch während meiner Arbeit im Rettungs- und Krankentransportdienst beobachtete ich ähnliche Thematiken im Zusammenhang mit Tieren. Einige Patienten (Dialyse-/Krebspatienten etc.) wurden über Jahre gefahren, dabei waren sehr persönliche Gespräche möglich. Da ich bereits in der

Ausbildung zur Homöopathin und zur Therapeutin für Familienaufstellungen war, fragte ich nach Möglichkeit auch nach den systemischen Zusammenhängen. Einige Haustiere hatten ähnliche Krankheiten wie die Besitzer. Oft hörte ich den Satz: „Komisch, man meint, gerade das Tier will mir etwas abnehmen.“ Wenn vorhandene Haustiere starben oder aufgrund des Arbeitsaufwandes weggegeben wurden, schritt der Krankheitsprozess beim Tierhalter erheblich schneller voran. Ich überlegte schon damals, wie man in solchen Situationen Besitzer und Tier helfen könne.

In meiner eigenen Praxis entwickelten sich die Dinge nun von alleine. Wer als Patient Hilfe erfährt, möchte dies nach Möglichkeit auch für sein Tier. Die erste Familienaufstellung vor fünf Jahren mit einem Pferd war so bedeutend, dass ich natürlich motiviert wurde, die Themen und Möglichkeiten genauer zu untersuchen.

Ein homöopathisch arbeitender Kollege überwies mir eine Patientin mit Selbstmordproblematik zur Familienaufstellung. Ihr Pferd musste zum Schlachter, dies war für sie kaum auszuhalten. Dieses Tier hatte ein über den gesamten Körper verteiltes Hautekzem. Es hatte durch den starken Juckreiz