

der „Familientrance“. Wenn er so den Stellvertreter berührt und ihn anschaut, verstärkt er eher die Wirkung. Die Worte, die er sagt, sind kein Gegengewicht dazu. Körperlicher Abstand und sich aus Distanz anschauen hilft. „Du bist jetzt wieder die Ingrid und nicht meine Mutter.“ Deshalb ist es auch besser, wenn Stellvertreter, die Schwierigkeiten haben, aus der Rolle zu gehen, nicht nach der Aufstellung nebeneinander oder neben dem Klienten sitzen. Da sitzen beispielsweise die Stellvertreter von Vater und Tochter nebeneinander und lächeln sich an, wie gerade

noch in der Aufstellung. Abstand hilft auch hier. Ein Satz wie „Das Schlimme gibst du zurück, und das Gute kannst du behalten“ wurde mir von Stellvertretern als ungünstig beschrieben. Es geht darum, die Rolle als Ganzes zu nehmen und wieder zu lassen und nicht anzufangen zu mischen. Stellvertreter spüren deutlich die Unterschiede, die unterschiedliches Vorgehen macht. Deshalb ist es sinnvoll für Aufsteller, über ihre Rückmeldungen die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Ernst Robert Langlotz

Das Rückgaberitual mit dem Stein

Der Artikel von Bertold Ulsamer (siehe „Praxis der Systemaufstellung“ 1/2002) kritisiert mit Recht ein Missverständnis des Rückgaberituals. Leider haben sich ihm die Chancen dieses Rituals nicht voll erschlossen. Mir ist vor etwa sechs Jahren die Bedeutung des Rituals in der Arbeit bewusst geworden. Ich habe darüber in „Praxis der Systemaufstellungen“ 1/99, Seite 29, berichtet. Der Artikel von Bertold Ulsamer gibt mir Gelegenheit, neuere Einsichten mitzuteilen.

Das Nehmen der Eltern

Das Nehmen der Eltern ist der zentrale heilende Vorgang, der zugleich den Übergang von der Kinderposition in die Erwachsenenposition, die Ablösung von den Eltern, bedeutet. Dieser Vorgang ist blockiert oder erschwert, wenn ein Kind nicht Kind ist, sondern glaubt, für die Eltern groß und stark sein zu müssen, für die Eltern etwas tragen zu müssen. Das Rückgaberitual mit dem Stein ist nicht nur ein sehr wirksames Lösungsinstrument, es ist auch – wie das Setting des Familien-Stellens selbst – ein wertvolles *Erkenntnisinstrument*, um die unterschiedlichen Dynamiken des Gebens und Nehmens zwischen Eltern und Kindern – aber auch zwischen Partnern – ans Licht zu bringen.

Wenn Eltern durch schweres Schicksal Leid und Trauer tragen, dann belasten sie dadurch ihre Kinder, und diese wiederum fühlen sich gut und bedeutsam, wenn sie den Eltern etwas abnehmen zu können glauben. Natürlich können sie den Eltern nicht wirklich etwas abnehmen, aber sie verlieren die Achtung für die Eltern, sie sehen mehr die Last der Eltern und nicht die Tatsache, dass die Eltern ihre Last auf ihre Art getragen haben. Wenn sich Kinder stärker als die Eltern fühlen, erleben sie die Eltern als schwach, nehmen ihnen dadurch Würde und Kraft.

Bisweilen verletzen Eltern ihre Kinder, und diese sind ihnen dann böse, urteilen über die Eltern, stellen sich dadurch über sie, als wüssten sie es besser – fast regelmäßig machen sie es dann selbst genauso oder schlimmer als die Eltern.

Bei dieser *systemischen Sichtweise* sind Eltern und Kinder jeweils Täter und Opfer zugleich – nur deshalb ist eine Lösung möglich –, aber die Folge ist, dass sich das Gefälle zwischen Eltern und Kind umkehrt, das Kind hat das Gefühl, geben zu sollen, kann sich mit seinen Sorgen nicht an die Eltern wenden – weil es sie für schwächer hält –, kann nicht nehmen. Es ist einsam und traurig, zu früh erwachsen, kann nicht Kind sein, und es kann sich nicht von den Eltern lösen, hat das Gefühl, nicht erwachsen zu werden. *Um erwachsen zu werden, muss man Kind gewesen sein.*

Hier wirkt das Rückgaberitual lösend. Wenn der Klient, in der Position als Kind, dem Elternteil mit Achtung die Last zurückgibt, die er tragen zu müssen glaubte, erhalten die Eltern mit der *Bürde* auch ihre *Würde* zurück. Der Klient kann sich klein, erleichtert fühlen, und er nimmt wahr, dass die Eltern gar nicht so schwach sind. Jetzt ist das *Gefälle* wieder da. Die Stellvertreter von Vater/Mutter sind berührt, sie spüren Verbindung und Liebe zum Klienten, und dieser ist bereit, die Liebe von den Eltern mit Achtung zu nehmen. Jetzt kann die Liebe fließen.

Wenn den Eltern ein Stein zu schwer ist

Hinweis zur Technik: Die Steine, die sich mir für das Rückgaberitual bewährt haben, wiegen zirka 7 kg. Bei anderen Aufstellern habe ich erlebt, dass sie irgendeinen nahe liegenden Gegenstand als Symbol für die Bürde verwenden, in einem Fall war es eine Decke. Der Klient war jedoch nicht

bereit, diese Decke den Eltern zurückzugeben: „Endlich habe ich etwas Weiches, Warmes, das, was ich von meinen Eltern nie bekommen habe!“ Dieser Schuss war eindeutig nach hinten losgegangen!

Manche überbesorgten Therapeuten glauben, den Stein „entrollen“ zu müssen. Wenn wir den Stein als Symbol sehen, sowohl für die *Bürde*, die das Kind den Eltern abnehmen zu müssen glaubte, als auch für die *Würde*, die die Eltern wieder erhalten, wenn das Kind ihnen den Stein zurückgibt, dann sehen wir, dass der Stein weder positiv noch negativ belastet wird. Wir sehen, dass auch hier jede Wertung von außen herangetragen wird und Leid und Verwirrung nur noch vergrößert.

Manchmal sagt der Stellvertreter von Vater/Mutter: „Ich will den Stein nicht“ oder „Der Stein ist mir viel zu schwer“. Anfangs war ich ratlos, dachte, der Stein gehört vielleicht dem Großvater. Plötzlich begriff ich: Der Klient hatte den Stein *nicht wirklich abgegeben*, er glaubte nach wie vor, dass der Stein dem Elternteil zu schwer sei, dass er es selbst besser tragen könne. *Er hatte dem Elternteil noch nicht die Würde und Kraft zurückgegeben!*

Diese Hypothese ist leicht zu überprüfen: Der Klient erhält den Stein zurück, und ich lasse ihn sagen: „Das ist dir viel zu schwer, ich packe das schon“ oder „Ich kenne mich da besser aus“, und über das vorher traurige oder vorwurfsvolle Gesicht des Klienten blitzt ein glückliches Lächeln. „Das ist das heimliche Glück hinter dem Leid, und welcher Therapeut dürfte dieses Glück stören?“ „Jetzt sitzt du in der Falle, du bist noch zu groß, du bist noch nicht Kind.“ Wenn der Klient bereit ist, auf dies *heimliche Glück* zu verzichten, lasse ich ihn sich flach auf den Boden legen, Arme mit geöffneten Händen ausgestreckt, und lasse ihn etwa folgende Sätze sagen: „Du bist mein Vater/meine Mutter. Mein Leben kommt von dir, es ist ein großes Geschenk.“ – Manchmal stutzt hier der Klient, vielleicht kann er das Leben gar nicht achten, in diesem Fall kann ihm keine Therapie helfen! – „Du gibst, und ich darf nehmen, ich darf klein sein, ich darf schwach sein. Ich glaubte, für dich stark sein zu müssen, damit es besser wird. Es ist gar nicht besser geworden, ich kenne mich da nicht aus“ oder „Ich bin da ganz ohnmächtig“.

Meist lösen diese Worte tiefen Schmerz und große Erleichterung aus. Und wenn der Klient jetzt wieder auf die Knie geht, dem Elternteil den Stein zurückgibt – „Ich achte deine Kraft und deine Würde, indem ich dir den Stein zurückgebe“ – dann kann der Elternteil regelmäßig den Stein tragen, den er vorher nicht tragen konnte! Offensichtlich hat er jetzt seine Würde und seine Kraft zurückerhalten, und der Klient kann wieder Kind sein. Das Gefälle ist da, die Liebe kann fließen.

Dies *Ohnmachtsritual* – ich nenne es auch die „starke Medizin“ – heilt das brüchige Selbstgefühl des Klienten, das zwischen Selbstüberschätzung und Angstgefühlen schwankte.

Symbiosekomplex

Die nicht erfolgte Ablösung hat mehrfach Aspekte, die durch das Rückgabeterminal deutlich werden:

- ein brüchiges Selbstgefühl, schwankend zwischen Selbstüberschätzung und dem Gefühl, versagt zu haben;
- von den Eltern nicht mit Achtung nehmen können;
- Erwartungen an die Eltern, Bedürftigkeit;
- für die Eltern tragen wollen;
- Vorwürfe an die Eltern für das nicht gelungene eigene Leben.

Diese Aspekte verhindern die Ablösung von den Eltern, man könnte sie als systemische Beschreibung des Symbiosekomplexes – oder der narzisstischen Störung – verstehen.

Bei nicht gelungener Ablösung belastet dieser Symbiosekomplex die eigenen Beziehungen zum Partner und/oder zum Kind.

Der Klient

- kann vom Partner nicht mit Achtung nehmen;
- erwartet vom Partner das, was er von den Eltern nicht nehmen konnte;
- glaubt, auch für den Partner tragen zu müssen, kann die Kraft des Partners nicht achten.

Diese zum Teil widersprüchlichen Aspekte belasten die Beziehung bis zum Zerreißen.

Auch bei der Lösung von Partnerkonflikten ist daher das Rückgabeterminal sehr hilfreich.

Symbiotische Eskalation

Wenn zum Beispiel eine Mutter sehr belastet ist, will oft die Tochter etwas übernehmen, dadurch geht es ihr schlecht. Wenn sich nun die Mutter dafür schuldig fühlt, gibt sie dem Kind „noch einen Stein dazu“, dem Kind geht es noch schlechter. Die Mutter bemerkt das und fühlt sich noch mehr schuldig und so fort, bis vielleicht bei einem von beiden „die Sicherung durchbrennt“.

Dieses Gegenseitig-füreinander-tragen-Wollen könnte man als *symbiotische Eskalation* oder *symbiotische Spirale* bezeichnen. Die beiden Beteiligten verhalten sich wie zwei Schwimmer, die beide glauben, der andere könne nicht schwimmen und müsse untergehen, wenn er ihn nicht rette. Vor lauter Rettenwollen werden wahrscheinlich beide untergehen.

Lösend ist die Haltung: *Ich rette mich, und du rettest dich.*

→

Die Kette der Selbstmorde unterbrechen

Im Kurs war eine Therapeutin: Mutter und Vater hatten sich umgebracht, die einzige Schwester lebte 1000 km entfernt, depressiv, alkoholabhängig, arbeitslos, suizidal. „Wenn sie sich auch umbringt, dann bin ich die Nächste.“ Beim Aufstellen kam heraus: die Mutter war ihrem früh verstorbenen Vater nachgegangen. Ihr Mann war Psychiater, er glaubte, seine Frau retten zu können. Als sie sich umbrachte, fühlte er sich schuldig – und brachte sich auch um. – Der Preis für die Anmaßung, jemand anderen retten zu wollen, ist regelmäßig das Gefühl von Schuld, wenn man notwendigerweise dabei versagen muss.

Jetzt schien sich in der nächsten Generation das Gleiche zu wiederholen.

Ich stellte die Klientin, mit dem Stein in der Hand, ihrer Schwester gegenüber und ließ sie zu ihr sagen: „Das ist dein Schicksal und deine Verstrickung, vielleicht wollte ich dir etwas abnehmen, es steht mir nicht zu. Es gehört zu deinem Leben, zu deiner Würde, und ich achte deine Kraft, in dem ich es bei dir lasse.“ Nachdem die Schwester den Stein genommen hatte, ließ ich die Klientin noch ergänzen: „Ich vertraue dich deinem Schicksal an, wo immer es dich hinführt, ich stimme dem zu. Und wenn du in den Tod gehen möchtest, kann ich dich nicht halten. Du wirst mir sehr fehlen, ich bleibe immer deine Schwester.“

Sie wurde dabei sehr traurig, war aber auch sehr erleichtert. Beide spürten eine tiefe Liebe zueinander und umarmten sich herzlich.

Am nächsten Tag berichtete sie in der Gruppe, ihre Schwester habe sie abends angerufen, merkwürdigerweise gehe es ihr sehr viel besser. Sie habe auf eine Stellenanzeige angerufen und eine Zusage erhalten.

Das Zurückgeben der *Bürde* und der *Würde* hatte über eine Distanz von 1000 km tiefe Wirkung gezeigt.

Die Kraft der Ohnmacht

Wir Therapeuten hatten meist als Kinder tapfer für unsere Eltern getragen – in liebender Anmaßung. Wie nahe liegt es, auch für Klienten tragen zu wollen, sie retten zu wollen. Dadurch aber – so haben wir gesehen – nehmen wir auch ihnen die Kraft und die Würde.

Mir hilft es, innerlich zu einem „gefährdeten Klienten“ die oben genannten Sätze zu sprechen, um mich ihm gegenüber freier zu fühlen und zu erleben, wie auch er in seiner Kraft kommt.

Und ein Zweites: Erst wenn es mir gelingt, meiner Ohnmacht zuzustimmen, kann ich die Erfahrung machen, geführt zu werden.

Ist es nicht das, was Bert Hellinger mit phänomenologischer Haltung bezeichnet?