

Trauma-Arbeit und Familienaufstellung – unvereinbar, überschneidend, ergänzend, bereichernd?

Zunächst eine persönliche Vorbemerkung: Bei aller Begeisterung, die mich erfasste, als ich den Familienaufstellungen begegnete, war mir schnell klar, dass Aufstellungen nur einen Teil – wenn auch einen sehr wichtigen – unserer persönlichen Probleme erfassen können, nämlich in erster Linie die Probleme, die in der Verbindung mit unserer Familie wurzeln. Aber natürlich kommen daher nicht alle Probleme – die Erfahrungen des eigenen Lebens bringen weitere Ursachen. Familienaufstellungen scheinen mir daher wie die eine Schwinge eines Vogels. Um zu fliegen, braucht es noch die zweite Schwinge.

Darüber hinaus erlebte ich als Leiter von Aufstellungen im Laufe der Zeit, dass ich zwar den schrecklichsten Ereignissen wie früheren Morden unter Familienmitgliedern oder dem Holocaust entgegentreten konnte. Aber das waren immer Themen, die ein oder zwei Generationen vergangen waren. Wenn der Schrecken jedoch zeitlich näher rückte, wurde es schwieriger für mich. So erinnere ich bei Aufstellungen, die ich im Gefängnis leitete, wie erschreckend für mich das Thema einer Strafgefangenen war, die ihren Freund umgebracht hatte. Oder ich fühlte mich schon beim Gedanken überfordert, mit einem Folteropfer, also mit jemandem, der die Folter am eigenen Leib erlebt hatte, in einer therapeutischen Situation umzugehen.

Das bedeutete für mich persönlich, dass es noch Bereiche in meiner Psyche oder in meinen Emotionen gab, die durch Aufstellungen nicht so einfach verändert wurden und denen ich mich direkt auf anderen Ebenen nähern musste. Deshalb war und ist die körperorientierte Traumaarbeit von Peter Levine für mich so wichtig. Während ich eine diesbezügliche Weiterbildung zunächst mehr aus persönlichem Interesse begann, erschlossen und erschließen sich mir langsam vielfältige Verbindungen zum Familien-Stellen. Ich erlebe, wie meine Aufstellungsarbeit in wichtigen Teilbereichen davon beeinflusst und bereichert wird.

Was ist „Trauma“?

„Trauma“ ist ein Begriff, der in den letzten Jahren in der breiten Öffentlichkeit immer häufiger fällt. Im Rahmen der Familienaufstellungen wird er bisher von Aufstellern mit wenigen Ausnahmen, zum Beispiel Franz Ruppert, nicht benutzt. Ich stütze mich bei der folgenden Darstellung auf die körperorientierte Traumaarbeit, wie sie von Peter Levine, ursprünglich auch in Zusammenarbeit mit Anngwyn St. Just, entwickelt wurde. Dieser spezielle Ansatz der körperorientierten Traumaarbeit, der auch als SE, Somatic Experi-

encing bezeichnet wird, erweitert frühere Traumakonzepte um einen wesentlichen Teil.

Das Besondere an dem Traumaansatz von Peter Levine ist die Betonung der biologischen Wurzeln von Trauma. Wir kennen bei Tieren drei grundsätzliche Reaktionen auf Bedrohung, die von der Biologie gesteuert werden. Erlebt sich ein Tier einer Bedrohung gewachsen, kämpft es. Erlebt es die Bedrohung als übergroß, flieht es. Diese Einschätzung ist ein instinktiver Prozess, der blitzschnell und automatisch abläuft. Die Katze, die um die Ecke biegt und vor der ein Hund auftaucht, wird in Bruchteilen einer Sekunde „entscheiden“, ob sie sich der Bedrohung gewachsen fühlt und einen Buckel macht und faucht oder ob sie sich auf den nächsten erreichbaren Baum rettet.

Neben diesen Kampf- und Fluchtreaktionen, die auch die Grundlagen der Stressmuster beim Menschen darstellen, existiert im Tierreich ein dritter Mechanismus: das Erstarren. Das Tier, das plötzlicher übermächtiger Bedrohung und unmittelbarer Lebensgefahr ausgesetzt wird, erstarrt und wird wie leblos. Die Maus, die von einer Katze gefangen wird, erstarrt in diesem Moment.

Diesen Prozess der Erstarrung gibt es auch beim Menschen. Man kann ihn als die Grundlage eines „Traumas“ ansehen. Die Grundlage ist also eine übergroße Bedrohung. Es ist ein plötzlicher Schock, und es gibt keine Möglichkeit, zu fliehen oder zu kämpfen. Der Körper friert dabei ein. Tiere kennen die Auflösung der Erstarrung als natürlichen Prozess. Nach kürzerer oder längerer Zeit erwacht das erstarrte Tier wieder zum Leben. Häufig schüttelt es sich kurz hinterher, oder ein leichtes Zittern ist zu beobachten. Das ist die Abreaktion der eingefrorenen Energie.

Aber es gibt auch bei Tieren mögliche Unterschiede in der Tiefe der Erstarrung mit den entsprechenden Auswirkungen. Verirrt sich ein Vogel von draußen in mein Zimmer und ich fange ihn, erstarrt er. Setze ich ihn ab, dann kehrt er nach kurzer Zeit wieder ins Leben zurück und fliegt davon.

Wenn ich ihn erneut fange, dauert die Erstarrung länger, und er kommt ein Stück desorientierter aus ihr heraus. Beim nächsten Mal dauert das Erstarrtsein noch länger, der Vogel schwankt, braucht Zeit, um sich zu orientieren, und pickt erst einmal wild nach allem in seiner Umgebung.

Wiederhole ich das, kann der Vogel an Herzschlag sterben. Der Mensch hat den natürlichen Prozess verlernt, aus der Erstarrung wieder in den natürlichen Lebensfluss zu kommen. Oft findet er nicht mehr von allein ganz aus der Erstarrung zurück. Er lebt zwar weiter, aber ein Teil der Energie bleibt wie eingefroren im Nervensystem gebunden. Symptome, die aus der mangelnden Auflösung erwachsen können, sind unter anderem: Ängste, Depressionen, Ver-

wirtheit, Stress. (Auf den Bereich der inzwischen vielfältigen Forschungen der Auswirkungen des Traumas aufs Nervensystem gehe ich hier nicht weiter ein.)

Dabei ist ein Trauma immer eine *persönliche* Überforderung. Wie kommt es zu den Unterschieden, dass der eine ein gefährliches Ereignis als übermächtige Bedrohung erlebt und der andere nicht? Hier können wir drei wichtige Unterschiede finden:

- Es hat einmal mit der Konstitution, also den biologischen Wurzeln zu tun. Wer ein empfindlicheres „Nervenkostüm“ hat, wird leichter belastet als der Unempfindliche. Die Widerstandskraft von Nervensystemen, bevor es zu einer Überflutung kommt, ist bei allen Menschen unterschiedlich.
- Es hat zu tun mit der persönlichen „Traumageschichte“. Je mehr traumatisierende Situationen jemand erlebt hat, desto schneller wird er von einer neuen Situation überfordert.
- Für Familiensteller ist es ja wie täglich Brot, dass Traumata früherer Generationen, zum Beispiel die von Vater und Mutter, von den Kindern übernommen werden. Wer eine solche Verbindung hat, für den wird ein ähnliches Ereignis wie das der Vorfahren leichter eine Überforderung sein. Wenn also die Eltern im Krieg aus der Heimat vertrieben wurden, dann kann ein nur schwach vergleichbares Ereignis im eigenen Leben leicht zum Schock werden. Auch die Traumaarbeit geht davon aus, dass ein nicht aufgelöstes Trauma auf der Ebene des Nervensystems und des Bewusstseins an die nächste Generation weitergegeben wird.

Es gibt also nicht per se *das* traumatisierende Ereignis.

Dennoch gibt es Ereignisse, die häufig ein Trauma auslösen:

- Da gibt es aktuelle Katastrophen und Unglücksfälle, vom Autounfall über das Zugunglück und Erdbeben bis hin zu Tod und Leid im Krieg oder das Erleiden von Folter.
- Dann gibt es die besonderen Überforderungen, die Kinder erleiden, zum Beispiel eine schwierige Geburt, frühe Trennung von den Eltern und das Opfersein von Gewalt und Missbrauch.
- Aber auch Helfer oder Therapeuten, die erst nach einem Unglück als Unterstützung kommen, können von dem Geschehen überfordert sein und ein sekundäres Trauma erleiden.

Nach einem traumatischen Ereignis besteht eine große innere Furcht, dem traumaauslösenden Ereignis wieder zu begegnen – tatsächlich oder in der Erinnerung. Denn geschieht das, wird der ursprüngliche Schreck und Schock als Retraumatisierung wieder belebt und noch verstärkt. Das ist gefährlich und schädlich.

Auf der anderen Seite gibt es ein Bedürfnis des Organismus, die gebundene Energie wieder in den Fluss zu bringen.

Ähnliche Situationen wie das traumatische Ereignis ziehen an wie ein Strudel, zum Beispiel begibt sich jemand nach einem Autounfall immer wieder in gefährliche Verkehrssi-

tuationen. Aber weil der Organismus nicht weiß, wie er anders als beim ersten Mal damit umzugehen hat, droht wieder eine ähnliche Überflutung und ein ähnlicher Schock, also die Retraumatisierung.

Wie arbeitet die Familienaufstellung mit Traumata?

Auch wenn, wie schon gesagt, die meisten Familiensteller den Begriff Trauma bislang kaum benutzen, arbeiten wir in Aufstellungen doch ständig mit Trauma. Wir begegnen dem Trauma in früheren Generationen über den Krieg, die Flucht und Gefangenschaft. Wir treffen auf Trauma über den Schock eines frühen Tods, sei es über den plötzlichen Kindstod oder einen Unglücksfall, schließlich im Leiden der Kinder an einer schwierigen Geburt, einer frühen Trennung von den Eltern („unterbrochene Hinbewegung“) und am Opfersein von Gewalt und Missbrauch.

Darüber hinaus gibt es jenseits der Familie immer wieder die Konfrontation von Täter und Opfer in Aufstellungen. Markante Beispiele finden sich im Buch von Bert Hellinger „Wo Ohnmacht Frieden stiftet“. Hier stellt er unter anderem Täter und Opfer bei einem Autounfall, bei einer Vergewaltigung, im Krieg und bei Folterung auf.

Im Regelfall stellen wir in Aufstellungen die Betroffenen auf, also beim frühen Tod die Verstorbenen und die Überlebenden, beim Missbrauch in einer Familie Täter und Opfer. Wir lassen sie Kontakt miteinander aufnehmen und sich als Mitmenschen wahrnehmen. Es geht dann oft um Schuld und Verantwortung, manchmal mit der Konsequenz, dass sich das Opfer vom Täter abwendet. Immer wieder geht es auch um Liebe und Verbindung, und viele lösende Sätze, die Bert Hellinger ursprünglich entwickelte, erweisen sich als hilfreich.

Nun weiß die Traumaarbeit, dass bei der Aufarbeitung traumatischer Situationen die Gefahr der Retraumatisierung besteht. Gilt das auch für Aufstellungen? Das heißt: Ist es möglich, dass eine Aufstellung Erinnerungen so stark aufwühlt, dass der Klient überwältigt wird von dem Geschehen und wieder in den alten Schockzustand gerät? Ist eine solche Überwältigung auch bei Stellvertretern möglich?

Meine Kollegin Anngwyn St. Just teilte mir ihre Beobachtung als Traumaspezialistin mit, dass sie immer wieder bei Aufstellungen Klienten und Stellvertreter in die Traumaerstarung habe gehen sehen, ohne dass dies dem Leiter oder der Leiterin bewusst geworden wäre. Ich erinnere mich selbst an eine Situation, als ich als Beobachter an Aufstellungen teilnahm, wo ich anfang, mir große Sorgen um eine völlig erstarrte Stellvertreterin zu machen. Auch Franz Ruppert weist in seinen beiden Büchern „Berufliche Beziehungen welters“¹ und „Verwirrte Seelen“² bereits auf diese Möglichkeit hin. Auch in der Aufstellungsarbeit besteht also die Gefahr der Retraumatisierung.

Von daher wäre der erste wichtige Schritt für Aufsteller und Aufstellerinnen, solche Schockzustände zu erkennen und aufmerksam dafür zu werden, wenn sie beginnen, sich zu entwickeln. Die Signale dafür sind Blässe, Regungslosigkeit und Sprachlosigkeit. Die Augen nehmen kaum wahr und reagieren nicht auf die Umwelt, der Blick geht eher ins Leere und ist wie abwesend. Aber auch das Ausrasten und völlige Verlieren der Kontrolle ist ein Teil der Auswirkungen von Trauma.

Aufsteller sind sich bisher nicht dieser Dimension ihrer Arbeit bewusst, sondern vermeiden die Retraumatisierung eher „instinktiv“. Denn es existieren in der Aufstellungsarbeit bereits bestimmte Vorgehensweisen, die eine solche Überflutung von Klienten und Stellvertretern regelmäßig verhindern. Die *Klienten* werden vor allem geschützt durch zwei Vorgehensweisen:

Die Arbeit mit Stellvertretern

Wenn der Klient seinen Stellvertreter sieht, sieht er ihn von außen, mit anderen Worten: Er dissoziiert sich ein Stück weit vom Erleben durch das Sehen von außen. Dadurch ist er geschützter. Je unmittelbarer schlimmes Erleben ist oder war, desto mehr braucht der Klient zunächst einen solchen Schutz durch Stellvertretung. Es geht also nicht darum, grundsätzlich jeden Klienten in seine eigene Aufstellung hineinzunehmen, auch nicht am Ende der Aufstellung.

Die Berücksichtigung des Anliegens und dessen Grenzen

Manchmal gibt es viel Schlimmes in einer Familie, aber das Anliegen geht um etwas, das mehr an der Oberfläche liegt, zum Beispiel ein berufliches Problem. Natürlich ist es möglich, in einem gemeinsamen Gespräch abzuklären, worum es in der Aufstellung gehen soll. Aber es ist wichtig, dass der Leiter den Klienten dabei – auch wenn es noch so gut gemeint ist – nicht mit den eigenen Bedürfnissen nach Tiefe „überfährt“. Wer als Leiter sich nur auf das Schlimme „stürzen“ will, tut unter Umständen dem Klienten nichts Gutes. Denn er achtet nicht den Wunsch des Klienten und den Schutz, der in diesem Wunsch enthalten ist. Damit *Stellvertreter* nicht in traumatische Zustände geraten, ist vor allem wichtig:

Der Abstand

In Aufstellungen selbst spielt räumliche Distanz eine große Rolle. Wird etwas als belastend erlebt – häufig kann dann jemand nicht hinschauen –, dann ist es gut, den Abstand zu den anderen Personen so weit zu vergrößern, bis der Stellvertreter hinschauen kann.

Der Kontakt

In schwer belastenden Situationen ist der Kontakt wichtig, den der Leiter mit den Stellvertretern hält. Die Verbindung über die Sprache ist hilfreich. Auch eine einfache Frage „Wie geht es dir?“ schafft Verbindung und verhindert, dass eine Belastung sich verselbstständigt.

Die Sprache

Auch der sinnvolle Gebrauch von Sätzen erleichtert es, Schlimmes in der Rolle zu „halten“. Wenn ich etwas benenne, schaffe ich dadurch einen kleinen inneren Abstand. So schafft ein Satz in einer Aufstellung, den der Vater nach Krieg und Kriegsgefangenschaft äußert – „Es war zu viel“ –, die wichtige Distanz zum eigenen Erleben.

Das Aus-der-Rolle-Nehmen

Wird jemand überlastet, ist es wichtig, ihn sofort aus der Rolle zu nehmen. Der Leiter oder die Leiterin brauchen ihre geschulte Wahrnehmung dafür, um zu erkennen, wann jemand in einen gefährdeten Bereich kommt. Dazu reicht manchmal die Frage: „Kannst du die Rolle noch halten?“ Wenn sie nicht eindeutig bejaht wird, ist der Stellvertreter sofort aus der Rolle zu entlassen.

Der Körperkontakt durch den Leiter oder die Leiterin

Körperkontakt mit Stellvertretern ist immer dann hilfreich, wenn die Gefahr der Überlastung droht. Es kann sein, dass jemand auszurasen droht oder immer mehr erstarrt. Ich stehe dann oft hinter jemandem und lege ihm die Hand auf den Rücken. Das wirkt erleichternd und stärkend. Es geht dabei nicht um den Versuch zu trösten oder abzumildern, sondern um eine reine Stärkung, die es dem Stellvertreter erlaubt, bei dem gegenwärtigen schlimmen Gefühl zu bleiben.

Das, was ich gerade genannt habe, gehört sozusagen mit zum Handwerkszeug des Familien-Stellens. Ohne dass der Begriff „Trauma“ auftauchen muss, verhindern diese methodischen Vorgangsweisen die Überflutung. Allerdings gibt es darüber hinaus einige wichtige weitere Konzepte und Prinzipien in der körperorientierten Traumaaarbeit, die anregend für die Aufstellungsarbeit sind.

Wie arbeitet die körperorientierte Traumaaarbeit mit dem Trauma?

Bei der Arbeit mit Trauma beim Somatic Experiencing von Peter Levine möchte ich vier wichtige Arbeitsprinzipien nennen:

Die Titration: Schicht um Schicht

Es ist gefährlich, ein Trauma zu schnell und unmittelbar anzugehen. Hingegen lässt es sich Schicht für Schicht auflösen. Ein Bild für das sinnvolle Vorgehen dafür stammt aus der Chemie: Schüttet man eine HCL mit Ätznatron zusammen, gibt es eine Explosion. Tropft man dagegen das HCL Tropfen für Tropfen in das Ätznatron, mischt sich beides. Der Begriff dafür in der Chemie ist Titration. Auf die Traumaarbeit übertragen bedeutet es, ein Trauma nur Tropfen für Tropfen, Schicht für Schicht anzuschauen. Dann kommt es im Körper nicht zu einer „Explosion“, sondern die traumatische Erfahrung kann sich mit guten Erfahrungen und dem gegenwärtigen, sicheren Zustand mischen und so verarbeitet werden. Im Trauma ging alles zu schnell, war zu viel und zu heftig. Pausen, Verlangsamung und das Ausdehnen von Zeit sind dabei wichtige therapeutische Mittel.

Die natürliche Pendelbewegung des Organismus

Bei dieser Mischung der Zustände gibt es einen natürlichen Prozess des Organismus von Hin und Her zwischen dem ressourcenreichen Zustand und dem Zustand der Belastung, das Pendeln. Der Therapeut nimmt dabei regelmäßig lediglich die manchmal winzigen Impulse auf, die aus dem Klienten kommen, und unterstützt so diese natürliche Pendelbewegung. Man beginnt in der Traumaarbeit mit einem guten Ausgangszustand und nähert sich dann vorsichtig der äußersten Schicht des Traumas. Wenn die Erfahrung des Schlimmen dann genügt und bevor es zu viel wird, wird die Pendelbewegung zurück in die ressourcenreiche Richtung unterstützt. Dabei zeigen zum Beispiel Zittern, kühle Schauer oder Hitze, dass die bisher gebundene Energie frei wird. Zwischendurch ist es notwendig, sich immer wieder im Hier und Jetzt der Gegenwart zu orientieren. Ist hier wieder aufgeladener, bewegt sich der Klient von allein wieder zurück zum traumatisch Erlebten, diesmal ein Stückchen tiefer. Diese Pendelbewegung kann viele Male erforderlich sein, je nachdem, wie belastend das Ereignis war und wie tief es sitzt. Ich habe zum Beispiel zwei Stunden und sieben Pendelbewegungen gebraucht, um den genauen Ablauf eines relativ glimpflich verlaufenen Unfalls wieder zu erleben, bei dem ich in der Dunkelheit als Jogger mit einem ohne Licht fahrenden Fahrradfahrer zusammengeprallt war.

Die körperlichen Ebene der Traumalösung

Die Erstarrung sitzt im Körper. Bei der Auflösung gibt es, wie gerade beschrieben, einen natürlichen Weg. Der Prozess geschieht vor allem auf der körperlichen Ebene. Oft zeigen kleine unbewusste Bewegungen an, wie der Körper die Erstarrung auflösen möchte. Immer wieder treten Flucht-, Aggressions- und Schmerzreaktionen auf. Man

kann es sich so vorstellen: Kommt jemand allmählich aus dem Schockzustand des Überwältigtseins zurück, ist die erste instinktive Reaktion Flucht, das Nehmen von Distanz. In Traumasitzungen zeigt sich dafür oft ein kleines Signal, dass nämlich die Füße sich zu bewegen anfangen. Wenn jemand dann innerlich oder äußerlich weit genug geflohen ist, kann er sich sicher fühlen. Als nächste Schicht taucht dann die Aggression auf – so wie beim Vogel, der dann wild und unkontrolliert um sich pickt. Oft kommt danach der Schmerz. Diese Abfolge kann sich mehrmals wiederholen. Mir persönlich sind so vor allem der Wert und die Bedeutung von Flucht bewusst geworden. Flucht oder Abstandnehmen ist ein notwendiger Schritt, um aus einer Erstarrung herauszukommen. Wer dem Schlimmen nahe bleibt, bleibt in der Erstarrung. Das Zähnezusammenbeißen hilft nicht. Aber auch wer flieht und sich die Flucht nicht zugesteht – so scheint es mir – erlebt nicht in voller Stärke die befreiende Erfahrung, tatsächlich in Sicherheit zu sein. Wichtig dabei ist: Für den körperlichen Prozess braucht es nicht die Erinnerung an das traumatisierende Ereignis. Manchmal tauchen Erinnerungen auf, manchmal nicht. Es genügt, lediglich den Bewegungen des Körpers zu folgen. Er sucht seinen Weg.

Die Bewusstheit

Im Hören auf den Körper ist Bewusstheit der Schlüssel. Häufig kann die Bedeutung einer Bewegung erst dann erfahren werden, wenn sie verlangsamt und bewusst, vielleicht sogar mehrmals vollzogen wird. So machen wir im Alltag häufig mit den Händen kleine Abwehrbewegungen, aber ihr Gehalt ist uns selten bewusst. In einer Traumasitzung hingegen ist es wichtig, solchen Bewegungen nachzuspüren. Nur auf diese Art und Weise löst sich die Energie und wird wieder verfügbar. Aber auch bei der Wahrnehmung von Gefühlen geht es um Bewusstheit. Ein Schlüsselwort ist „Containment“. „Containment“ meint das In-Besitz-Nehmen von Gefühlen. Das Gegenteil davon wäre: überschwemmt werden von den Gefühlen, ganz gleich, ob es Schmerz, Wut oder Freude ist. Das Gegenteil wäre auch eine Katharsis durch Ausagieren. Es geht im Containment um die gleiche Art der Bewusstheit, die auch durch Meditation angestrebt wird.

Welche Anregungen können Familiensteller durch die Traumaarbeit gewinnen?

Kenntnisse der Traumaarbeit verändern die Aufstellungsarbeit nicht grundsätzlich, aber sie regen ein behutsameres Vorgehen in manchen Situationen an.

Mir scheint, dass Aufsteller vor allem vom Prinzip der Titration lernen können, das heißt dem „portionsweisen“ Vorgehen, nämlich dem Klienten nur so viel zuzumuten, wie er

gerade verarbeiten kann. Wenn ich das Prinzip der Titration noch genauer fasse, dann möchte ich es in folgender Frage formulieren: Wie viel kann der Klient im Moment verkraften? Das wird von Aufstellern bisher nicht thematisiert, sondern, wie schon oben erwähnt, eher instinktiv gelöst. Natürlich will kein Aufsteller den Klienten überfordern, dennoch glaube ich, dass es immer wieder geschieht.

Wie kann man die Gefahr der Überforderung verhindern? Zum Beispiel bei schweren Schicksalen über mehrere Aufstellungen statt über den Anspruch, alles in einer Aufstellung lösen zu wollen. In meinen Seminaren machen eine Reihe von Klienten mehrere Aufstellungen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum. Immer tiefere Schichten der Verbindung tauchen dabei auf. Die Liebe zeigt sich deutlicher, aber auch das Schlimme, das es in jeder Familie gibt. Dadurch, dass ich mehr darauf achte, was der Klient im Moment verkraftet, hat sich meine Arbeit bisweilen verändert. Vor dem Kennenlernen der Traumaaarbeit hatte ich mehr eine Haltung, dass es für den Klienten vor allem wichtig ist, hinzuschauen und sich dem Geschehen zu stellen. Als Leiter forderte ich den Klienten zur Konfrontation auf. Ich erinnere mich an einen Satz von Bert Hellinger: „Flucht ist kein Ausweg.“ Heute achte ich mehr darauf, was ich dem Klienten zumute.

Ich beginne die folgenden Beispiele mit dem Thema einer Aufstellung, das vielen von Ihnen bekannt vorkommen wird: Eine Klientin war als Kind von einem Freund der Familie über drei Jahre lang massiv sexuell bedrängt worden. Die Stellvertreterin der Klientin fühlte sich als Kind allein und von allen, insbesondere von der Mutter, im Stich gelassen. Sie erlebt den Schrecken und Schmerz, lässt dem Missbraucher seine Schuld und wendet sich schließlich von ihm ab und schaut zu ihrer Familie. Dann hole ich die wirkliche Klientin an ihren Platz. Schockartig kommt ein heftiger Tränenausbruch, und sie kann nicht hinschauen.

Ich lasse sie sich sofort von der gesamten Aufstellung weg drehen. Als die Tränen heftig weiterfließen, nehmen wir immer mehr Abstand von dem Bild ihrer Familie und ihres Missbrauchers. Wir müssen zusammen durch die Tür hinausgehen. Auch im Vorraum schluchzt sie noch, fängt sich aber langsam wieder. Ich frage sie, ob ich die Aufstellungen drinnen jetzt ganz auflösen soll, oder ob sie zumindest einen Teil noch anschauen wolle. Schließlich meint sie, zu den zwei Geschwistern wolle sie noch schauen. Ich entlasse den Täter und die Eltern aus der Rolle, und sie kommt zurück in den Raum und begegnet noch einmal kurz und liebevoll ihren Schwestern.

Das heißt: Ich richte mich mehr nach den Bedürfnissen der Klientin, anstatt irgendwelchen Regeln zu folgen, wie Aufstellungen zu verlaufen haben. Ich unterbreche, ich nehme Abstand, ich mache eine Pause, damit die Klientin nicht überflutet wird. Ich nehme Kontakt mit der Klientin auf einer partnerschaftlichen Ebene auf und lasse sie selbst entscheiden, wie viel sie verkraften kann.

Wenn ich aufstelle, dann stelle ich für den Klienten auf. So ermuntere ich in einer anderen Aufstellung eines Missbrauchs ausdrücklich die Klientin, immer einen Platz so weit weg von der Aufstellung zu nehmen, dass sie sich sicher fühlen und gut hinschauen kann. Wenn es ihr zu viel werde, solle sie die Hand heben, dann würde ich die Aufstellung an der Stelle einfrieren.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist es, den Klienten auch während der Aufstellung im Auge zu haben. Ein Beispiel dazu: Die Klientin stellt zum Thema eines ärztlichen Kunstfehlers auf, dessen Opfer sie geworden war. Die Stellvertreter nehmen das Geschehen wahr und bewegen sich auf eine Lösung hin. Währenddessen sehe ich, dass die Klientin zur Seite schaut. Ich stoppe die Aufstellung und frage, wie es der Klientin geht. Sie scheint mir wie eingefroren und überwältigt. Ich nehme gemeinsam mit ihr Abstand zu der Aufstellung, löse die Aufstellung auf und arbeite mit ihr ein Stück weiter an ihrem aktuellen Zustand.

Es geht also nicht darum, eine Aufstellung unbedingt zu einem – möglichst guten – Ende „durchzuziehen“. Ich kann auch jederzeit abbrechen, wenn die Klientin abwesend ist oder der Prozess ihr nicht gut zu tun scheint.

In einer Weiterbildung will ich die Einzelarbeit mit Holzfiguren demonstrieren. Der Freiwillige, der sich meldet, hat als Thema, dass er mit einem halben Jahr bis zu seinem dritten Lebensjahr bei einer Tante zurückgelassen wurde, weil die Eltern zum Broterwerb ins Ausland, nach Deutschland gingen. Wie mir scheint, ein klarer Fall von „unterbrochener Hinbewegung“. Ich habe selber einen leisen Zweifel, ob Figurenarbeit dafür angemessen ist, lasse mich aber darauf ein. Wir stellen auf einem Tisch Holzfiguren für Vater, Mutter und Kind auf. Nach einer halben Stunde Erforschung der Situation entdeckt der Klient in seiner Vorstellung, dass die Mutter ihm zulächelte. Dabei lasse ich es. Als Rückmeldung meint der Klient, wie froh er gewesen sei, dass er sich dem Thema über die Holzfiguren genähert habe. Er hätte solche Angst gehabt, der Intensität der Aufstellung mit Stellvertretern nicht gewachsen zu sein.

Was wir getan hatten: einen kleinen und wichtigen ersten Schritt in der Lösung der unterbrochenen Hinbewegung zu gehen! Ein solches Beispiel lehrt mich, in manchen Situationen bescheidener zu werden, nicht die große Befreiung durch eine einzige Aufstellung zu erhoffen, sondern mit dem Klienten in dessen Tempo vorwärts zu gehen.

Auch das Wissen, welche Stationen auftauchen, wenn die Erstarrung sich auflöst, ist mir schon nützlich geworden. Eine Klientin nennt als Thema die Entfremdung von ihrer Familie. Sie vermutet Missbrauch durch den Vater, an ihre ersten 14 Jahre kann sie sich nicht erinnern. In der Aufstellung will die Stellvertreterin weg von der Familie, sie hat Angst vor dem Vater. Angesichts des unklaren Sachstands vermeide ich es, irgendwelche Tatsachen zu benennen, sondern folge den Energien. Als die Klientin gegen Ende in die Aufstellung kommt, hält sie es nicht bei ihrer Familie aus. Es ergibt sich keine andere gute Lösung, als dass sie

sich weit weg von der Familie stellt und sich schließlich abwendet. Sie atmet erleichtert auf. Das ist der befreiende und lösende Schritt!

In den Folgetagen des Seminars wird die Klientin, die ich bis dahin immer als still und zurückhaltend erlebt habe, zusehends unzufriedener mit der Aufstellung und dem Lösungsbild. Am letzten Tag fordert sie wörtlich einen „Nachschlag“ und wird zusehends aggressiver zu mir. Als ich ihr den Vorschlag für eine weitere Aufstellung mache, lehnt sie diesen ab. Da ich mich so nicht in der Lage sehe, mit ihr zusammen aufzustellen, wird sie stocksauer. Als Schlusskommentar zum Seminar in der Schlussrunde äußert sie als einziges Wort ein lautes „Scheiße!“.

Ein Fehlschlag für mich als Aufsteller? Aus der Perspektive eines Traumatherapeuten erlebe ich das anders: Das Weggehen von der Familie, das Wegdrehen, die Distanz ist hier die notwendige Flucht. Damit ist der sichere Abstand geschaffen, um sich zu erholen und Kräfte zu sammeln. Nach der Flucht kommt der Zorn. Das ist die nächste und wichtige Form, wie die Energie. Je schlimmer die erhaltene Verletzung, desto blinder die Wut. So wie der Vogel zunächst wild nach dem Aufwachen um sich pickt, bekommt die Umgebung die Wut der Klientin ab. Ich als Leiter bekomme sie ab, aber sie gilt im Ursprung nicht mir, sondern ist ein notwendiger Teil der Lösung. Natürlich weiß ich nicht, wie weit sie nach dem Seminar in der Lage ist, sich über das Geschehene klar zu werden. In jedem Fall ist sie mehr in ihre Kraft gekommen. Wenn ich ihre Wut aushalten kann und nicht mit meinem eigenen Ärger („du bist ungerecht!“) blind gegenreagiere, tue ich für den Prozess der Klientin das Beste, was ich kann.

Über das Wissen um die natürliche Pendelbewegung von der Ressource zu dem Schlimmen wächst auch das Verständnis für die Wirkung von Aufstellungen. Hat nicht das Bild der guten Ordnung, das in vielen Fällen eine – vor allem erste – Aufstellung abschließt, die Funktion einer solchen Ressource? Das heißt, es ist nicht ein endgültiges Bild, das sozusagen die Aufstellungsarbeit beendet, sondern erst einmal eine starke und heilende Kraftquelle. Wenn dieses Bild integriert ist, mögen bisweilen wie von allein neue Schichten von Verstrickung an die Oberfläche kommen und können bearbeitet werden. So habe ich bei mir selbst erlebt, dass ich in meiner ersten Aufstellung ein sehr einfaches, heilendes und gutes Bild meiner Familie empfangen. Bei einer erneuten Familienaufstellung mehrere Jahre danach tauchten dagegen heftige Energien von völliger Isolation, Wahnsinn und Horror auf. Das Pendel hat sich in die andere Richtung bewegt. Und ich weiß nicht, wie viele Pendelbewegungen zwischen Gutem und Schlimmem noch auftauchen.

Darüber hinaus befreit dieses Wissen den Aufsteller von einem Druck, verantwortlich für ein gutes Lösungsbild zu sein, in der Vorstellung, nur damit einen heilsamen Schritt anzuregen. Gutes und Schlimmes gehören zusammen und wechseln in einem organischen Prozess von selbst ab. Der Therapeut begleitet lediglich dabei.

Spannend ist die Frage, ob wir als Aufsteller der gleichen natürlichen Pendelbewegung auch in der Aufstellungsform der „Bewegungen der Seele“ begegnen.

Trauma und Familiendynamik können sich vermischen

Zum Schluss noch ein Beispiel, wie Trauma und Familiendynamik sich vermischen können und wie die unterschiedlichen Methoden ineinander greifen.

Ein junger Mann, Anfang 20, kommt zur Aufstellung. Er ist groß gewachsen, liebenswürdig, jedoch stark an den Armen tätowiert und kahl geschoren, also von einem Aussehen, dass man auf der Straße um ihn eher vorsichtshalber einen kleinen Bogen schlägt. Sein Anliegen: seine langjährige Drogenabhängigkeit.

Bei der Aufstellung seiner Familie zeigt sich, dass die Mutter ihr Kind nicht wirklich wahrnimmt, sondern Angst vor ihm hat. Fakten aus der Familie, die einen Hintergrund dazu bieten würden, kennt er nicht. Angesichts der klaren Energien, die sich nur über eine Verwechslung erklären lassen, stelle ich einen Mann neben das Kind und benenne ihn als „derjenige, der wirklich gemeint ist“. Sofort richtet sich die ganze Aufmerksamkeit der Mutter auf diesen Mann, vor dem sie sichtbar Angst hat. Ich vermute bei der Energie zwischen Mutter und dem fremden Mann, dass es vielleicht der erste Freund ist, der gewalttätig war, vielleicht sogar in der Form einer Vergewaltigung. Das Kind ist erleichtert und kann nach kurzer Zeit tatsächlich als das Kind wahrgenommen werden.

Ich kenne die Mutter aus früheren Seminaren. Sie nimmt kurze Zeit später wieder teil. Sie berichtet, dass der Sohn ihr von seiner Aufstellung erzählt hat, und ich frage sie, wer dieser Mann sein könnte. Sie habe sich das schon überlegt, vielleicht der Großvater, der als sehr gewalttätig in der Familie bekannt war.

Einen Tag später kommt sie auf mich zu und erinnert mich an eine ihrer Aufstellungen vor mehreren Jahren, die mir nicht mehr präsent gewesen war. Sie war als Achtjährige von zwei Männern entführt worden, etwa zwölf Stunden festgehalten, teilweise gefesselt, dabei gequält und sexuell missbraucht worden. Schließlich hatte sie es geschafft zu entkommen. In der Aufstellung erwies sich der ältere Mann als äußerst gewalttätig und brutal mit Sätzen wie „Wenn du Angst vor mir hast, gefällt es mir“. Die Stellvertreterin des Kindes hatte zwischendurch totale Angst, dann aber wieder eine grenzenlose Liebe zu diesem Mann. (In der Traumaforschung weiß man, dass es oft zwischen Opfern und Tätern zu solchen Verbindungen kommt.) Die Klientin war zum Schluss gekommen, dass es dieser Mann gewesen sein muss, mit dem sie ihren Sohn verwechselt hatte und der diese Rolle übernommen hatte.

Wir sehen daran, wie traumatische Erfahrungen sich direkt auf Familienmitglieder auswirken können.

Aus dem, was sie mir weiter berichtete, lässt sich das Zusammenwirken der unterschiedlichen therapeutischen Ansätze erkennen. Zunächst hatte sie über einige Zeit mit Hypnotherapie an dieser frühen Entführung gearbeitet, und das habe ihr sehr geholfen. Ein nächster großer Schritt sei die Aufstellung der Entführung und die Begegnung in der Aufstellung mit den Stellvertretern der Täter gewesen. Dennoch hatte sie weiter das Gefühl, der damalige Schrecken und Missbrauch sei immer noch in ihrem Körper gespeichert. Inzwischen hat sie sich zu einer Traumatherapie entschlossen.

Wie unterscheiden sich Traumaarbeit und Aufstellungen? Worin sind sie sich ähnlich?

Traumaarbeit und Aufstellungen arbeiten mit verschiedenen Schichten unseres Wesens. Aufstellungen verbinden uns mit unseren Wurzeln als soziales Wesen. Familienaufstellungen zeigen die Verbindung, die wir mit unserer Familie haben und wie wir in sie eingebettet sind und bleiben.

Wenn wir einem Täter außerhalb unserer Familie in einer Aufstellung begegnen, entdecken wir einen Menschen, der Schuld auf sich geladen hat. Auch wenn wir uns von ihm abwenden sollten, heilen wir dennoch durch die Achtung, mit der dies geschieht, auf einer tieferen Ebene die gestörte Beziehung zu unseren Mitmenschen. Dadurch heilen wir auch etwas in uns selbst.

Die Traumaarbeit setzt unmittelbar an unserer körperlichen Energie an, die durch eine schlimme Erfahrung beeinträchtigt ist. Sie spricht uns als Lebewesen unmittelbar an mit unserem tierischen Erbe. Sind wir hier wieder heil geworden, können wir auch unseren Mitmenschen und der Umwelt wieder angemessen begegnen.

Aber so eindeutig sind die Abgrenzungen nicht. Dazu ein Zitat von Peter Levine: „Beim Trauma geht es um den Verlust von Verbindungen – zu uns selbst, zu unseren Familien und zur Welt um uns herum.“³ In der praktischen Traumaarbeit ist gerade auch die Verbindung zum Therapeuten als Mitmenschen sehr wichtig. Sie muss immer wieder gesucht und hergestellt werden, um eine Gegenkraft gegen die Anziehung des Traumas zu haben.

Die Traumatherapeutin Babette Rothschild spricht davon, dass die frühe Kindheit nicht die einzige Chance eines Menschen ist, Bindungen zu entwickeln. „Ein traumatisiertes Kind ist nicht zwangsläufig zu einem von Dysfunktion geprägten Leben verdammt. Viele der Kinder, die am Anfang ihres Lebens keine Möglichkeiten hatten, eine sichere Bindung zu entwickeln, können später in ihrem Leben korrigierende positive Bindungserfahrungen machen.“⁴

Im Zusammenhang damit nennt Rothschild gute Freunde, Lehrer, Nachbarn, Partner und auch Psychotherapeuten. Gerade Familienaufstellungen lassen sich unter dem Aspekt der Bindung betrachten. Immer wieder zeigt sich in Aufstellungen die Liebe im Untergund einer äußerlich lieblosen Familie. Somit werden auch Aufstellungen zu Bindungser-

fahrungen durch die Erkenntnis, dass Bindung schon immer da war – und diese Erkenntnis wird zu einer korrigierenden Erfahrung.

Mein Bild beider Methoden, der Trauma- und der Aufstellungsarbeit, ist das von zwei Kreisen, die sich in einem großen Bereich von Störungen, vielleicht etwas weniger als die Hälfte, überschneiden. Dort streben sie mit unterschiedlichen Ansätzen in die gleiche Richtung. Darüber hinaus gibt es zwei große Bereiche, in denen jede Methode für sich allein zuständig ist.

Deshalb plane ich im nächsten Jahr auch ein Seminar für Teilnehmer mit schwerer Traumatisierung, in dem ich beide Ansätze zusammenbringe. Am Morgen sollen Aufstellungen in der Gruppe stattfinden, und jeden Nachmittag erhält jeder Teilnehmer eine Einzelsitzung in SE. Ich bin gespannt, wie beide Ansätze zusammenfließen und sich gegenseitig unterstützen können.

Es geht also nicht um ein Entweder-oder, entweder Aufstellung oder Traumaarbeit, sondern in der Tiefe, auf unserem Weg zu mehr Lebendigkeit, Kraft und Liebe gehören beide zusammen.

Mir ist als Aufsteller bewusst, dass sich nur das Ausmaß an Gutem und Schlimmem, in den Aufstellungen zeigen kann, was ich innerlich in der Lage bin anzunehmen, zu „halten“. Deshalb halte ich es für jeden Aufsteller für sinnvoll, sein eigenes Fassungsvermögen für das Schlimme in der Welt zu erweitern. In der Traumaarbeit sehe ich dazu eine gute Möglichkeit.

Danke an Pölarität- und Traumatherapeut Urs Honauer für seine wertvollen Anregungen.

¹ Ruppert, Franz: Berufliche Beziehungswelten (2001), S. 54.

² Ruppert, Franz: „Verwirrte Seelen“ (2002), S. 423.

³ Levine, in Trauma-Newsletter.

⁴ Rothschild, S. 49 f.

Hellinger, Bert: Wo Ohnmacht Frieden stiftet. Familien-Stellen und Kurztherapien mit Opfern von Trauma, Schicksal und Schuld, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2000

Levine, Peter: Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren, Synthesis, Essen 1998

Levine, Peter: Trauma-Newsletter Nr. 1, 2002, herausgegeben vom Zentrum für Innere Ökologie, Zürich

Rothschild, Babette, Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung, Synthesis, Essen 2002

Ruppert, Franz: Berufliche Beziehungswelten. Das Aufstellen von Arbeitsbeziehungen in Theorie und Praxis, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2001

Ruppert, Franz: Verwirrte Seelen, Kösel, München 2002