

## Drei Schritte zur Kraft

Ich möchte eine einfache Visualisierungstechnik vorstellen, die sowohl diagnostisch als auch therapeutisch eingesetzt werden kann. Ich arbeite sehr viel im einzeltherapeutischen Setting und hier oft mit Aufstellungsarbeit. Alle Familienaufsteller wissen und arbeiten damit, dass wesentliche Schritte von guten Lösungen im Nehmen der Eltern beziehungsweise in der Aussöhnung mit den Eltern bestehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses Nehmen auf eine tiefe und berührende Art in einer einfachen Visualisierungsfolge von meist drei Bildern vollzogen werden kann, ohne dass es einer Aufstellung mit Figuren oder Platzhaltern bedarf. (Auch diese Visualisierungsfolge ist nicht sehr originell, aber so wirksam und einfach, dass es sich meiner Meinung nach lohnt, sie häufig anzuwenden.) – Auch wenn es den Klienten nicht möglich ist, diese Szenenfolge in einer lösenden Art und Weise zu vollziehen, gibt der Prozess über die Art beziehungsweise wie und wo er in der Abfolge der Bilder stockt, wertvolle diagnostische Hinweise, und auch für die Klienten rührt er auf eine sanfte, aber untrügliche Art die Seele an dem Punkt, wo noch Kräfte oder Hinweise für den nächsten Schritt fehlen.

### Nun zum Ablauf:

Erstes Bild:

Je nachdem, mit welchem Elternteil eine Lösung ansteht, gebe ich den Klienten vor, sich vorzustellen, dass sie diesem Elternteil gegenüberstehen und einander in die Augen schauen. Sie sollen einfach darauf achten, wie dieser Elternteil sie ansieht und was dieser Blick bei ihnen für Körperempfindungen und Gefühle auslöst. – Wobei mir die Vorgabe, darauf zu achten, wie dieser Elternteil sie ansieht, besonders wichtig ist, da hier die mögliche Verstrickung der Eltern über den Blick sichtbar und spürbar wird und die Aufmerksamkeit auf das gelenkt wird, was von dem Elternteil kommt und was das in dem Klienten auslöst. So werden all die Muster körperlich vergegenwärtigt, mit denen Kinder versuchen, Lasten zu tragen, die von dem Elternteil oder über diesen Elternteil zu ihnen gekommen sind, und können auch als von dort kommend wahrgenommen werden. – Manchmal ist keine Veränderung spürbar oder auch überhaupt kein Blickkontakt möglich. Meist ist das nach meiner Erfahrung Hinweis auf ein massives ungelöstes Geschehen mit diesem Elternteil oder dessen Herkunftssystem. Weiters ist wesentlich, dass die Klienten besonders die Resonanz auf der Ebene der Körperempfindungen beachten, da diese die unmittelbarste ist und am wenigsten anfällig für Interpretationen und Deutungen. Wenn die Klienten berichtet haben, was sie im Gesicht und in den Augen des Elternteiles gesehen haben und welche Resonanz das bei ihnen gehabt hat, gebe ich ihnen das zweite Bild vor:

Sie sollen sich nun vorstellen, gleichgültig, ob es diese Szene jemals in der Vergangenheit gegeben hat oder nicht, dass hinter diesem Elternteil nun der gleichgeschlechtliche Großelternanteil auftaucht, der Elternteil sich umdreht, seinem Elternteil zuwendet und der Großvater beziehungsweise die Großmutter nun seinen Sohn beziehungsweise ihre Tochter in den Arm nimmt und hält – so, wie ein Vater, eine Mutter ihren Sohn, ihre Tochter hält – lang und innig. Wenn es möglich ist, dieses Bild zu vergegenwärtigen (was die Klienten meist tief berührt und entlastet), sollen sie einfach so lange in diesem Bild verweilen, bis der Vater, die Mutter sich voll gesaugt hat mit dem eigenen Vater, der eigenen Mutter.

Nun kommt das folgerichtige dritte Bild:

Die Klienten stellen sich vor, dass sich der Vater, die Mutter wieder zu ihnen umdreht, sich anlehnt an den eigenen Vater, die eigene Mutter, und der Klient und der Elternteil schauen einander wieder in die Augen: Wie schaut der Vater, die Mutter jetzt? Was sehen die Klienten für einen Unterschied zur ersten Szene, und was gibt es jetzt für Resonanz an Körperempfindungen beziehungsweise Gefühlen?

Wenn die ersten beiden Bilder vollzogen werden können, wird in diesem dritten Bild nun ein sehr deutlicher Unterschied wahrgenommen. Wie wir bereits in unzähligen Aufstellungen erfahren haben, wird auf eine körperlich und emotional tief empfundene Art klar, was der Vater, die Mutter gebraucht hätte, um den Klienten, die Klientin mit Liebe als Sohn, als Tochter sehen zu können – und woher das nur hätte kommen können. Damit wird es vielen Klienten allein durch diese Visualisierung möglich, den Teil der Verantwortung, den sie bisher für Eltern übernommen gehabt haben, wieder bei ihnen zu lassen. – Sie sehen in diesem Bild, dass der Vater/die Mutter, die die eigenen Eltern genommen haben, die Verantwortung selbst tragen können. Erstaunlich oft ist es den Klienten möglich, diese lösende Bilderfolge zu vollziehen. Wenn das nicht möglich ist, ist das auf jeden Fall ein starker Hinweis darauf, dass es entweder in der Beziehung des Klienten zu dem Elternteil eine unterbrochene Hinbewegung beziehungsweise ein anderes Ereignis gibt, das noch nicht in Frieden gekommen ist, oder Verstrickungen des Großelternanteils mit anderen Personen beziehungsweise Geschehnissen aus dem Herkunftssystem wirken.

Der Therapeut kann in diesem Fall weitere Möglichkeiten für heilende Bilder anwenden, die in der Familienaufstellungsarbeit entwickelt worden sind, wie zum Beispiel die Linie der Vorfahren hinter Großvater/Großmutter treten zu lassen und so weiter. Darauf möchte ich an dieser Stelle aber nicht näher eingehen. Ich finde nur faszinierend, wie stark lösend, oder zumindest für das weitere Vorgehen richtungweisend, die einfache Folge dieser drei Szenen aus dem Fundus der Aufstellungsarbeit sein kann.