

Vom Überleben zum Leben

Erdmuthe Kunath

Zur Verbindung konstruktivistischer und phänomenologischer Ansätze in der systemischen Einzeltherapie einer Angstpatientin

Die folgende Dokumentation eines Falles zeigt das hilfreiche und sinnvolle Zusammenwirken von Methoden unterschiedlicher therapeutischer Verfahren. Als systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin in freier Praxis, die sowohl über eine konstruktivistische Ausbildung wie auch über langjährige Erfahrung in der Aufstellungsarbeit und dem systemisch-phänomenologischen Ansatz verfügt, nutze ich in meiner Arbeit gerne beide Ansätze. Darüber hinaus fließen auch Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der Rational-Emotiven Therapie (REVT) mit ein, da sie sich in einem langjährigen Schwerpunkt meiner Arbeit mit Menschen, die von Ängsten, Phobien und Panikattacken betroffen sind, besonders bewährt haben.

Das Klima zwischen unterschiedlichen therapeutischen Schulen ist häufig geprägt von wechselseitiger Unkenntnis und Abwertung, die nicht die verschiedenen Ebenen therapeutischen Handelns und die notwendigen Beiträge der jeweils darauf ausgerichteten Verfahren berücksichtigt. Der konstruktivistische Ansatz fokussiert, ähnlich wie der verhaltenstherapeutische, vor allem die gegenwärtige Ebene der Selbstverantwortung und Lebensgestaltung. Der phä-

nomenologische Ansatz beschäftigt sich dagegen vor allem mit der „vorgefundenen Wirklichkeit“, dem Eingebundensein und der Anerkennung des familiären Schicksals, wie es jedem qua Geburt vorgegeben ist. „Diese beiden Seiten könnte man als ‚siamesische Zwillinge‘ oder auch ‚zwei Seiten einer Medaille‘ bezeichnen.“ (Madelung und Inneckens 2003, S. 31 und S. 194). Es gilt zwischen beiden Seiten zu pendeln, zwischen der Selbstverantwortung für die eigene, „erfundene Wirklichkeit“, die eigene Lebensgestaltung und dem Eingebundensein im Sinne der Anerkennung des Vorgegebenen. Ein existenzielles Paradox, in dem wir uns alle fortwährend bewegen.

Gemeinsam ist beiden systemischen Schulen, wie auch der kognitiven Verhaltenstherapie, nicht nur die Lösungs- und Ressourcenorientierung, sondern vor allem die „Änderung der Sicht“ als „eines der wichtigsten Werkzeuge“ (Madelung und Inneckens 2003, S. 33) therapeutischen Wirkens. Oder um mit Robert Dilts, einem der wesentlichen Vertreter des NLP zu sprechen: „Ursachen sind Überzeugungen – nicht Tatsachen!“

Es gibt verschiedene Methoden, die Erweiterung der Sicht zu bewirken. Neben Techniken der Disputation aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der REVT bieten sich die Fragetechniken der systemisch-konstruktivistischen Schule an. Diese Fragen dienen, anders als in der klassischen Psycho-

diagnostik, zu mehr als nur zur reinen Informationsgewinnung, sie sind veränderungs-, das heißt prozessorientiert. Hierzu zählen Fragen zum Symptom, zur Problem- und Zielhierarchisierung, zirkuläre, hypothetische und umdeutende Fragen. Dabei gilt, dass der Fragende „implizite Botschaften“ übermittelt, „deren man sich als Therapeut bewusst sein sollte“. (Schlippe und Schweitzer 1996, S.137f.) Bereits durch die Tatsache, dass notwendigerweise immer nur ein kleiner Ausschnitt abgefragt werden kann, wird eine Selektion getroffen, mit der dem Klienten indirekt beispielsweise die Botschaft „wichtig – unwichtig“ übermittelt werden kann. Diese Krux vergleicht Deissler mit Heisenbergs Unschärferelation. „... je genauer ein Beobachter den einen oder anderen Parameter versucht zu bestimmen, desto mehr geht der andere verloren.“ (Deissler 1986, S. 8) Zur systemischen Grundhaltung gehört, „dass der Therapeut wirklich zuhören muss, was der Klient sagt, und dass er nichts einfach annehmen darf“ (Berg und Miller 1995, S.157), das heißt ein immer wieder erneutes, sehr genaues Nachfragen zu praktizieren.

Die systemisch-phänomenologische Vorgehensweise arbeitet ebenso an der Änderung der Sicht. Dazu bedarf es der Zustimmung zum eigenen Schicksal und der Achtung vor dem persönlichen Schicksal der Angehörigen und ihres Platzes im System. Verstrickungen, wie die Nachfolge, Übernahme oder Identifizierung mit dem Schicksal Früherer, sind nur aufrechtzuerhalten, wenn die direkte Sicht auf den „ungefragt“ Vertretenen fehlt, der unter Einsatz des eigenen Lebens und Glücks „gerettet“ werden soll. Die Anmaßung eines Späteren gegenüber einem Früheren als zentraler Motor der Verstrickung kann durch verschiedene Interventionen deutlich gemacht und schrittweise gelöst werden. Neben kognitiver Einsicht und Arbeit mit inneren Bildern sind dazu Rituale hilfreich. „Auf diese Weise wird es möglich, übernommene Aufgaben zurückzugeben oder die Identifikation mit einer Person aus der früheren Generation aufzulösen“ (Franke 1996, S. 102).

Da in der Einzeltherapie keine Stellvertreter zur Verfügung stehen, arbeite ich mit den Einsichten über systemische Verstrickungen und nutze dort, wo es geboten scheint, einzelne Elemente aus den methodischen Vorgehensweisen der Aufstellungsarbeit, wie etwa die Verneigung oder lösende Sätze. Dies stellt allerdings erhöhte Anforderungen an Vorstellungskraft und innere Eigenarbeit des Klienten. Vonseiten des Therapeuten benötigt es, neben einem reichen Fundus an Erfahrung in der Aufstellungsarbeit, deutlich mehr Zeit und Einfühlung, da der Klient jederzeit ausweichen oder den Prozess abbrechen kann. In einer Gruppe kann der Klient mehr Distanz zum Geschehen haben, und es stehen ihm andere Möglichkeiten zur Verfügung, sich vor starken Gefühlen zu schützen (vgl. Franke 1996, S. 164). Darüber hinaus entfällt im Einzelsetting zum einen die Verifizierung durch Rückmeldungen der Protago-

nisten einer Gruppeneinstellung und zum anderen das direkte Erleben des Klienten in einer Aufstellung wie auch das besondere Kraftfeld einer Gruppe, um nur einige Punkte anzudeuten, die eine Lösung in der Einzelarbeit erschweren können. Daher empfehle ich gerne als Ergänzung die Teilnahme an einem Aufstellungsseminar.

Falldarstellung

1. Sitzung

Frau W.* leidet seit Jahren unter Panikanfällen in ihrer Wohnung, die bei bestimmten Geräuschen auftreten. Sie ist Ende vierzig, ledig, kinderlos, lebt seit vielen Jahren allein und arbeitet als Honorarkraft in der Erwachsenenbildung.

Frau W. wohnt in einem hellhörigen Neubau, der Nachbar in der Wohnung direkt über ihr sei ein „fetter, ekliger“ Frührentner, der zu ihrem großen Ärger Tag und Nacht zu Hause verbringe. Sein Schnarchen, Husten sowie seine Benutzung von WC und Badewanne „zwängen“ sie, auf ihn zu hören, und löse ihre Ängste aus. Sie kenne seinen Tagesablauf genau, sei in einer Art Symbiose mit ihm. Zurzeit schlafe sie wenig, da sie wie in „Dauerangst“ sei. Die Angst reicht von ängstlich gespannter Erwartung, dass der Nachbar sich beispielsweise gleich ins Bett legen und das Bett daraufhin knarren wird oder er gleich den Wasserhahn aufdrehen und die Badewanne voll laufen lassen wird, über Herzklopfen, Übelkeit und Zittern, wenn das erwartete Geräusch auftritt, bis hin zu dem Gefühl, verloren zu sein und zu sterben. Dazu muss der Nachbar das WC zweimal spülen oder in der Badewanne schnarchen, und sie muss die Überzeugung haben, „er macht es absichtlich“. Daraufhin ruft sie bei ihm an oder steht wieder auf, um bei ihm zu klingeln. Der Nachbar reagiert wütend oder gleichgültig.

Die Angst sei zum ersten Mal im zwanzigsten Lebensjahr in ihrer ersten Wohnung, die sie mit ihrem damaligen Freund bewohnte, aufgetreten. Seither gab es in jeder Wohnung eine sie beunruhigende Geräuschquelle, und mit jedem Umzug sei die Angst schlimmer geworden, richtig schlimm, seit sie allein lebe, früher hätte sie ihren Partner zum Verbündeten gegen die Nachbarn gemacht.

Sie hat in früheren Jahren bereits zwei Psychotherapien gemacht: eine 3-jährige biodynamische Therapie, die ihr sehr gut getan habe, aber nicht gegen die Angst geholfen habe, und vor 15 Jahren eine Verhaltenstherapie wegen Anorexie und Bulimie, die erfolgreich war.

Auf die Frage, wie für sie eine erste kleine Besserung aussehen könnte, nennt sie:

- wenn sie einschlafen könne und erst wach würde, wenn das WC läuft;
- wenn das Gefühl der Absicht weg wäre.

Langfristig möchte sie an einem Platz bleiben, sich nicht

mehr „vertreiben lassen“ und sich in Beruf und Privatleben festigen.

Um mögliche systemische Hintergründe ihrer Schwierigkeiten abzuklären, frage ich nach besonderen Ereignissen in ihrer Herkunftsfamilie. Frau W. berichtet, dass die Mutter ihrer Mutter wegen eines Einkaufszwangs in einer Anstalt gewesen und dort von den Nazis umgebracht worden sei, als ihre Mutter 13 Jahre alt war. Heute sei ihre Mutter der Schizophrenie nahe, höre manchmal Stimmen oder fühle sich verfolgt, könne aber in eigener Wohnung im Haus ihrer jüngeren Tochter ganz gut leben.

Frau W. hat ihre Mutter seit zehn Jahren, ihren Vater seit 20 Jahren nicht mehr gesehen. Er ist Däne. Die Eltern liebten sich scheiden, als sie 17 Jahre alt war, sie ging damals mit dem Vater nach Dänemark und hat dort bis vor fünf Jahren gelebt.

Weitere Fragen nach ihrer Familie wehrt sie ärgerlich ab: Familie sei auch wichtig, aber deshalb sei sie nicht hier! Es ginge ihr vor allem um die Ängste.

Ich gehe darauf ein, indem ich ihr zunächst zehn monatliche Sitzungen (letztlich erstreckte sich unsere gemeinsame Arbeit über 1,5 Jahre) mit dem Schwerpunkt Angstbearbeitung anbiete, mit genauen Beobachtungs- und Verhaltensaufgaben und dem daran anknüpfenden Hinterfragen von Bewertungen und Sichtweisen. Sie ist damit sehr zufrieden, „das Pragmatische, Reale und Simple“ dieses Ansatzes gefalle ihr.

Mein Eindruck nach dem ersten Gespräch ist, dass ein vorsichtiges Herantasten gefragt ist, um nicht ihren schnell aufflammenden Ärger auf mich zu ziehen und damit einen Abbruch zu provozieren. Ich erlebe Frau W. als sehr angespannt, hochexplosiv, wie am Rande einer Katastrophe. Die wesentlichen Informationen, die auf eine systemische Verstrickung als Hintergrund ihrer Ängste hindeuten, nennt sie sofort klar und deutlich – die „Katastrophe“ ist bei den Großeltern mütterlicherseits passiert. Dieses Thema ist jedoch zu Beginn viel zu bedrohlich.

2. Sitzung

Frau W. berichtet, dass die Lektüre des empfohlenen Buches („Ängste verstehen und überwinden“, D. Wolf) aufmunternd gewesen sei, es könne eine Chance für sie geben, die Ängste „loszuwerden“. Sie meint, ihr Problem jetzt im Kern ändern zu wollen, und auf meine Frage nach ersten Ansätzen dazu nennt sie: „Kontakt zu sich selbst halten“ (Körperübungen, Bälle kneten), „Es ist nicht meine Mutter“ als alternativer Gedanke in Geräuschangstsituationen und „Lernen, ich bin ein Wesen für mich – ich muss nicht mehr von den anderen her denken und fühlen“ (weiterer Hinweis auf systemische Verstrickung, vgl. 10. Sitzung, Kommentar). In den letzten vier Wochen sei sie nur einmal nachts richtig ausgerastet, das heißt zum Nachbarn hochgelaufen, und habe, nachdem er nicht auf ihr Klingeln reagierte, gegen

die Tür gedonnert und ihn beschimpft. Dies ist eine Variante der 3. Phase, wenn ihr Hass („er macht es absichtlich“) explodiert.

Die andere Variante sei vom Gefühl der Verzweiflung, Lähmung und Todesangst geprägt. Letztere Variante sei zwar für sie die schlimmere, aber die erste müsse sie dringend einstellen, da sie im Haus und mit dem Vermieter Schwierigkeiten befürchte. Außerdem schäme sie sich am nächsten Tag dafür. Doch sie könne nicht ohne diese „heimliche Beziehung“ zum Nachbarn leben.

Auf die Frage nach anderen Beziehungen berichtet Frau W. von ihrem Ex-Partner, mit dem sie seit ihrem 19. Lebensjahr über 17 Jahre verbunden war. Sie sind noch gut befreundet, und sie besucht ihn ein- bis zweimal jährlich.

Bis vor einigen Jahren habe sie eine Kollegin zur Freundin gehabt und auch Tanz-, Meditations- und Atemkurse besucht. Im Moment sei sie nur auf Arbeit und Therapie geeicht und verbringe ihre Tage mit sich allein.

Kommentar

In den ersten Sitzungen frage ich detailliert die Symptome ab: Wie oft, wie lange, wann genau, was genau tun oder denken Sie? Wann, wo, mit wem treten die Ängste nicht auf? So differenziert sich der eher diffus erlebte „Angstbrei“ für die Klientin. Sie wird aufgefordert, genauer hinzuschauen, exakt zu beobachten und möglichst viele Unterschiede auf den Ebenen Situation, Gedanken und Bewertungen, Verhalten, Körper, Gefühl als Reaktion von ihr auf den Nachbarn zu entdecken. Die Angst wird schrittweise „vom Fels zum Schotter“ zerlegt, um anschließend beim „Sortieren der Brocken“ differenziert und spezifiziert zu werden. Zu dieser Differenzierung dient auch die schriftliche Kategorisierung der Angst in einer Skala nach Intensität und Situation. Im günstigsten Fall wirkt dies „wie ein Rüttelsieb: es bleibt am Schluss wenig ‚ewig Krankes‘ übrig“ (Simon und Weber 1988, S. 59).

3. Sitzung

Frau W. berichtet von erneuten „Entgleisungen“, sie habe zweimal tagsüber und einmal nachts beim Nachbarn angerufen, um ihn zu beschimpfen. Wenn er ans Telefon gehe, sei er in ihre Falle gegangen, und sie genieße es, es ihm heimgezahlt zu haben. Rauflaufen und klingeln sei dagegen nicht so effektiv. Zunächst rufe sie an, und erst wenn das Telefon abgestellt sei, laufe sie rauf. Je unakzeptabler die Geräusche seien, desto eher laufe sie hoch: Beispielsweise wenn er mehrmals hintereinander die WC-Spülung betätige, tue er unrecht, weil er das WC für die Entsorgung von Abfällen nutze.

Hochlaufen entspricht in der von ihr sehr detailliert angefertigten Liste dem Wert 8 = der Angst zu sterben. Wert 1 = keine Angst hat sie der Abwesenheit des Nachbarn zugeordnet und dazwischen alle weiteren Werte mit kon-

kreten Situationsbeispielen versehen. Bei näherer Betrachtung kristallisiert sich heraus, dass ihre Bewertung der Geräusche – abhängig von der Frequenz, Dauer und Intensität ihres Auftretens – mit: „... das ist nicht normal!“ bis hin zu „... er tut ein Unrecht!“ entscheidend ist für den Grad der erlebten Angst.

Kommentar

Das zunehmende Verständnis der Klientin, dass sie vor allem über ihre Bewertungen den Grad der Angst erzeugt, ermöglicht ihr, aus der Position der Lageorientierung: „Ich bin ausgeliefert“ in eine Handlungsorientiertheit zu wechseln: „Ich kann Einfluss nehmen“. Diese neue Position überträgt sie auch auf andere Beziehungssituationen und berichtet in der nächsten Sitzung von einem Konflikt, in dem sie sich, ihrem Muster gemäß, bisher nur als Opfer gesehen hatte. Sie spüre nun, dass „sie etwas provoziert habe, dass es auch ihr Ding sei, wie’s gelaufen ist“.

4. Sitzung

Sie war ein Wochenende zu Besuch in Dänemark bei ihrem Exfreund und einer alten „besten“ Freundin, die sie seit fünf Jahren nicht gesehen hat. Frau W. wertet diesen Besuch als positive Entwicklung, „früher hätte ich gesagt, dorthin fahren ist zu viel, das schaffe ich nicht“.

Ich nutze ihre gute Stimmung, um die weitere Familiengeschichte abzufragen, von der sie jetzt bereitwillig erzählt: Die Eltern ließen sich scheiden, als sie 17 Jahre alt war, die Mutter „schickte“ sie mit dem Vater nach Dänemark, während die jüngere Schwester bei der Mutter blieb. Der Vater heiratete erneut eine Deutsche, mit der er ein Kind erwartete (der Anlass für die Scheidung), und machte sich auf dem ererbten Bauernhof auf einer Insel selbstständig. Da es auf der Insel keine Schule gab, kam Frau W. zu einer ledigen Tante in der Stadt, bei der sie für zwei Jahre lebte. In dieser Zeit, die in vieler Hinsicht schrecklich gewesen sei, habe ihre Anorexie begonnen. Nach dem Abschluss ihres Studiums arbeitete und lebte sie in Dänemark bis zu ihrer Übersiedelung nach Deutschland vor fünf Jahren. Sie wechselte mit ihrer Rückkehr die Staatsbürgerschaft und ist jetzt Deutsche (strahlt dabei!).

Das Wichtigste sei ihr jetzt, sich hier in Deutschland als Deutsche zu stabilisieren, sie wolle aussteigen aus der Zerrissenheit zwischen den beiden Ländern.

5. Sitzung

Frau W. berichtet, dass sie am vergangenen Wochenende einen Rückfall erlitten habe: Der Nachbar badete, sie „geriet in den Zwang“, das Ohr an die Tür zu legen, um zu lauschen. Ich deute den „Rückfall“ als eine gute Chance zur Beobachtung um und empfehle ihr, sollte es nochmals eine

geeignete Situation für einen „Rückfall“ geben (so genannte „Rückfallverschreibung“ – Rückfall und „Zwang“ werden umgedeutet und darüber zu „erlaubtem“ Verhalten, das sie selbst mit steuern kann), ihre Aufmerksamkeit zu teilen, indem sie es sich erlaubt – wenn auch nur für wenige Sekunden oder Minuten –, bewusst an der Tür zu lauschen und sich gleichzeitig dabei zu beobachten.

Im anschließenden Gespräch über ihre zukünftige Arbeits- und Wohnsituation berichtet sie, dass sie bald aus Altersgründen keine Dozentenstellen auf Zeit mehr bekommen könne und dann von Sozialhilfe leben werde. Da sie sich beruflich nichts Neues mehr aufbauen wolle, sei es sinnvoll, bereits jetzt in eine Wohnung der untersten Stufe umzuziehen, aus der sie auch durch die Sozialhilfe nicht mehr vertrieben werden könne. Diese sollte in einer anonymen Siedlung liegen, sodass sie sich nicht der Schmach gesellschaftlicher Bewertung durch Nachbarn oder Vermieter aussetzen müsste. Vorstellbar wäre aber auch eine Hausgemeinschaft mit Gleichgesinnten in einem lebendigen Innenstadtbezirk. (Hier schwankt sie zwischen den Polen „Resignation“ und „Lebendigkeit“, wobei Erstere deutlich überwiegt – es scheint, als habe sie aufgegeben ...!)

Andererseits zeigt sich bei der Analyse einer für sie schwierigen Seminarsituation, dass sie aus der Haltung „ich muss das Seminar überleben“ agiert und „aus der Reserve, wie in einer Notlage“ lebt. Ihr Wunsch dagegen wäre, „von einer Überlebensperspektive zum Leben“ zu gelangen.

6. Sitzung

Die Aufgabe, bei nächster „Gelegenheit“ einmal bewusst zu lauschen, war ein guter Erfolg. Entscheidend war für Frau W. die Erlaubnis, es zu tun und damit nicht mehr dagegen anzukämpfen, um in der Folge „vom Zwang überwältigt“ zu werden.

Sie erzählt von ihrer Überlegung, sich ganz von ihrer Mutter (sie hat noch brieflichen Kontakt) loszusagen wegen des Hasses, den sie ihr gegenüber empfinde, aber dann käme auch die andere Seite, die Liebe. Über den Hass könne sie gut reden, bei der Liebe „rutsche sie ab“.

Aus Scham über ihre unsichere Arbeitssituation vertusche sie diese gegenüber Mutter und Schwester wie auch gegenüber dem Vermieter, den Nachbarn und früheren Kollegen und meide den Kontakt.

Mittels hypothetischer Fragen, in denen Umdeutungen versteckt sind, wie „Angenommen, Sie würden Ihre Mutter nicht mehr so schonen und an Ihren beruflichen Schwierigkeiten teilhaben lassen ...“ spiele ich mit Frau W. alternative Bewertungs- und Handlungsmöglichkeiten durch. Im weiteren Verlauf äußert sie von sich aus erstmals die Idee, dass ihr Angstproblem möglicherweise auch damit zusammenhänge, „abgekoppelt leben von Verwandten“.

→

7. Sitzung

Es gibt eine Neuigkeit: Der Nachbar ist ausgezogen! Sie sei erleichtert und gehe jetzt gelassen in ihre Wohnung.

Die Idee, am besten gleich in eine Sozialwohnung umzuziehen, weil sie bald arbeitslos würde, sei ein „alter Radikalismus“ von ihr, den sie jetzt als nicht gut erkennen würde. Tatsächlich sei ihr Wunsch: „Ich möchte irgendwie dazu gehören ...!“

Früher habe sie die Idee gehabt: „Bindung haben ist langweilig“, die sei jetzt nicht mehr gemäß.

8. Sitzung

Frau W. kommt mit einer neuen Sicht auf ihre Jugendzeit in Dänemark: Wäre sie nach der Scheidung der Eltern bei der Mutter geblieben, hätte sie nicht studieren können. Hätte sie sich nicht bei der Tante und in der Schule angepasst, hätte sie zum Vater gemusst, dort wäre ebenfalls ein Studium unmöglich gewesen. Diese Anpassung sei ihre Rettung gewesen. Gleichzeitig sei sie voller Scham und Angst gewesen und habe sich Sprache und Ausbildung unter großen Schwierigkeiten erschlichen.

Die Vergangenheit erscheint ihr in neuem Licht, sie nimmt schrittweise Abschied von der Haltung des Opfers und wird zur klug Handelnden, die für sich das Beste erkämpft hat.

9. Sitzung

Frau W. erzählt, dass sie in der Zwischenzeit erstmals den Besuch von einer alten Schulfreundin aus Dänemark zugelassen habe, was ihr dank der im letzten Gespräch skizzierten Neubewertung auf ihre dortige Jugendzeit überhaupt erst möglich geworden sei.

Was die Geräuschangst zu Hause angeht, merke sie die Versuchung, wieder einzusteigen. Der neue Mieter sei zwar angenehm, allerdings gehe er nachts dauernd (zwischen 24 und 2 Uhr sechsmal) aufs Klo. Einmal sei sie nachts im Schlaf hochgefahren mit der Idee, „ich werde weggeschwemmt“, und habe mit Herzklopfen und Zittern reagiert. Da sie vorher von einem glücklichen Traum berichtet hatte, in dem sie zwar von einer Woge überrollt, aber nicht weggeschwemmt wurde, schlage ich vor, bis zum nächsten Mal mit dem Bild zu experimentieren: „Ich lasse die Geräusche durch mich durchfließen ...“ Wir entwickeln dazu das Bild eines Teesiebes, das sei wie ihr Knochengerst, weich, aber stabil.

Um zu testen, inwieweit sie bereit ist, sich auf eine konkretere Arbeit an ihrer Familiengeschichte einzulassen, empfehle ich ihr als Lektüre das Buch „Zweierlei Glück“ über die Arbeit von Bert Hellinger.

Kommentar

Frau W. schläft besser, sie beginnt ihre anklagende Haltung gegenüber den Eltern, der Mutter, dem Schicksal zu hinterfragen und erlebt bisweilen recht gute Zeiten. Dennoch scheint das ursprüngliche Problem, die Geräuschangst, zwar deutlich gebessert, aber nicht behoben zu sein. Da sie Träume und innere Bilder liebt, experimentiere ich mit ihr weiter in dieser Richtung.

10. Sitzung

Nachdem Frau W. zum neuen Halbjahr nun wieder ihre Lehrtätigkeit aufgenommen hat, berichtet sie, dass neuerdings ein Lächeln der Teilnehmer bei ihr ankomme und sie sich erstmals mit diesen wohl fühle.

Bei der Lektüre des empfohlenen Buches seien die folgenden Gedanken überzeugend gewesen: „Etwas muss anerkannt werden“, „Ich habe es aus Liebe getan für Mutter“, „Die unterbrochene Hinbewegung“.

Ihr Problem sei die Großmutter, die störenden Geräusche lösten in ihr aus, „ich werde getötet“, sie bäume sich automatisch auf, wenn sie nachts hochschrecke, anschließend liege sie starr mit Abwehr gegen das Vermeintliche.

Lebenserhaltend sei, „es erst mal rankommen zu lassen“.

Die Übung mit dem Bild des „Durchlaufenlassens“ habe tagsüber im Sitzen sehr gut funktioniert. Schwierig sei es dagegen nachts.

Das Thema ihrer Bewertung des Verhaltens ihres Nachbarn rückt erneut in den Brennpunkt: Als Hausaufgabe bitte ich sie, über mehrere Tage eine Strichliste zu führen und jedes Mal, wenn sie denkt, „das darf nicht sein“, einen Strich zu machen. (Unterbrechung der Automatik!)

Kommentar

Im vorliegenden Fall finden sich mehrere Hinweise sowohl auf eine systemische Verstrickung als auch auf eine unterbrochene Hinbewegung.

Bereits in der ersten Sitzung nennt die Klientin das tragische Schicksal ihrer Großmutter mütterlicherseits, die der Euthanasie durch die Nazis zum Opfer fiel. Da ihre Mutter wiederum zu dieser Zeit noch Kind war, muss von einer schweren Traumatisierung ausgegangen werden, das heißt, diese war an das Schicksal ihrer Mutter gebunden, es gab für sie später dann vermutlich wenig inneren Raum und Kraft für die Gegenwartsfamilie – ein häufiger Hintergrund für die Entstehung einer unterbrochenen Hinbewegung. Diese wird ebenfalls bereits in der ersten Sitzung deutlich durch die verurteilende, verächtliche und ablehnende Haltung der Klientin ihren Eltern, insbesondere jedoch der Mutter gegenüber, die sich auch in vielen anderen gegenwärtigen Kontakten der Klientin fortsetzt.

Die beschriebene Angstsymptomatik hat etwas „Verrücktes“, Gefühle und Verhalten erscheinen nicht im Rahmen ihres

Lebens erklärlich, sondern deuten auf eine Identifizierung mit der Folge übernommener Gefühle hin. („Dabei ist es, als ob das Kind das Andenken an [die frühere Person] aufrechterhalte, indem es durch sein Leiden die Präsenz oder die Energie dieser Person im System repräsentiert.“ [Franke 1996, S. 92]) In der zweiten Sitzung sagt die Klientin, sie wolle „nicht mehr von anderen her denken und fühlen“, auch dies ein möglicher Hinweis. („Identifiziert sein heißt, er ist von sich entfremdet und wie diese Person. Sie ist kein Gegenüber mehr für ihn. Er fühlt wie sie.“ [Hellinger 1994, S. 136])

Zugleich ist die Rückkehr aus dem Land des Vaters in das Land der mütterlichen Linie auch als ein offenbar gelungener Versuch zu werten, sich dem schweren Schicksal zu stellen und sich darüber letztlich wieder neu zu verwurzeln. Ihre großen Schwierigkeiten in Beziehung und Beruf sowie die frühere anorektische und bulimische Symptomatik können als weitere Hinweise auf eine systemische Verstrickung gewertet werden.

11. Sitzung

Frau W. hat in der Zwischenzeit ein Wochenende die Strichliste geführt, dabei sei sie in zwei Stunden auf fünf bis sechs Striche gekommen. Die Aufgabe sei lästig, aber erhellend gewesen, sie habe den unbewussten Automatismus entdeckt, „dass der [Nachbar] da nicht zu sein hat“. Sie meint, es gäbe eine Verbindung zur Geschichte der Großmutter: Sie wolle „den Großvater weghaben“, wie seine Frau – er habe die Schuld an ihrem Tod, habe ihr nicht geholfen, es hingenommen.

Zurzeit funktioniere keines ihrer bisherigen Mittel mehr, sie sei ratlos und fühle sich ausgeliefert. Es sei eine Macht, die sie zum Agieren zwingt, sie springe aus dem Bett und wolle etwas tun! Dagegen! Sie wolle einen Effekt spüren, etwas zerstören, zum Beispiel Stoff zerreißen, irgendwo durchstoßen.

Frau W. berichtet von einer neuen Kollegin, die zu viel telefoniere, zu viel da sei und zu viel lache. Im Gegensatz zu ihr habe sie selbst etwas Sinnvolles zu tun: „Die verkichert den Arbeitstag – unzulässig!“ Auf die Frage, wie es ihr ginge, wenn sie den Lebensstil anderer abwertet, sieht sie für sich zu 90 % negative Auswirkungen: „nicht gesund, belastend durch Ablenkung, Unterbrechung, schlechte, verengte Gefühle, kostet viel Kraft, ist vergeblich“ und 10 % positive Auswirkungen: „lustvoll zustechen, aus der Welt schaffen, ich hab ihn kleingekriegt“. Letztlich sei dies aber doch nicht gelungen, der Auszug des alten Nachbarn sei kein Sieg gewesen. Andererseits wolle sie sich selbst behaupten, „habe das Recht und die Pflicht, andere zu bewerten“. Durch ihr Dasein täten sie ihr unrecht, sie habe das Recht, ihren Raum zu verteidigen, das sei Notwehr. Sie fühle sich als das Opfer der Nachbarn ...

An diesem Punkt wurde sie stutzig, und ich brach den Diskurs ab.

Anknüpfend an die von ihr beschriebene Macht, die sie aus dem Bett zwingt, und ihr Bedürfnis, etwas zu zerstören, gebe ich ihr als Hausaufgabe mit: ein Wochenende lang jedes Mal beim Wasserauschen aus dem Bett zu springen und einen Stoff zu zerreißen mit der Haltung: „Ich will aus dem Bett springen und dies hier (altes Laken) jetzt zerstören.“

Außerdem bitte ich sie, mögliche Alternativen zum Satz „das darf nicht sein“ (WC spülen, kichern etc.) zu entwickeln.

Kommentar

Anknüpfend an die Hypothese einer Identifizierung mit der Großmutter als Opfer erscheint ihr Bedürfnis, „sich zu verteidigen aus Notwehr“, als Beschreibung so genannter übernommener Gefühle. Die immer wieder durchklingende massive Verachtung anderer und ihre heftigen aggressiven Impulse, die im Bedürfnis, „jemand weghaben zu wollen“, gipfeln, zeigen, wie sie über die Schuldzuweisung an den Großvater selbst zur „Täterin“ wird. „Wenn Nachkommen der Opfer auf die Täter böse sind, werden sie Täter. In ihrer Haltung und in ihrem Gefühl sind sie Täter.“ (Hellinger 2002b) Und: Wie jeder, der vom Opfersein erfüllt ist, ist ihr Verhalten maßlos. Die Entrüstung verschlimmert – Trauer dagegen versöhnt.

12. Sitzung

Die Aktion des Stoffreißen sei erleichternd gewesen. Früher sei sie ganz und gar in der Verzweiflung gewesen, jetzt „registriere sie“. Als Alternative zu dem Satz: „Das darf nicht sein“ habe sie als hilfreich erlebt: „Ich muss nicht kämpfen.“ Ich biete ihr als Modifizierung an: „Ich entscheide mich, nicht zu kämpfen.“

Zu ihrer Familiengeschichte meint sie, sie versuche jetzt, den „Großvater vom Nacken zu kriegen“, das funktioniere tagsüber gut.

Warum sie vor allem nachts den Impuls bekomme? Es scheine, als habe sie die Gefühle ihrer Mutter übernommen. Wenn das WC-Rauschen mehrfach hintereinander sei, höre sie das Schreien ihrer Großmutter und fühle sich, wie ihre Mutter, hilflos. Als Alternative biete ich ihr an, die schwere Geschichte der Großmutter bei ihr zu lassen, indem sie mit dem Gedanken arbeite: „Ich achte dein Schicksal.“

Was den Großvater angeht, würde zu ihm gehören: „Was immer war, ich halte mich jetzt da raus.“

Die Hausaufgabe besteht wieder aus zwei Übungen: die nächtliche Aktion des Stoffreißen fortzusetzen mit starker Übertreibung, damit Humor dazukommen kann, und sich dabei ganz auf ihre Tätigkeit konzentrieren. Sollte sie an den Nachbarn denken, registrieren und zurück zur Tätigkeit. Einmal weniger an ihn denken wäre schon ein Erfolg.

Um sich aus der Anmaßung ihrer Mutter gegenüber zurückzuziehen, schlage ich ihr vor, in Gedanken vor ihr

niederzuknien mit dem Satz „Ich achte dich und deinen Kummer“ und „Du bist die Große, ich bin die Kleine“.

Kommentar

Die Empfehlung des Niederknien (als eine Variante der Verneigung) ermöglicht es, die Haltung der Achtung und den Größenunterschied körperlich zu erfahren und damit die innere Wandlung zu unterstützen. „In der tiefen Verneigung werde ich offen für das, was das Große oder die oder der Große mir schenkt. Diese Verneigung ist angebracht vor unseren Eltern. Sie ist angebracht vor unseren Ahnen. Sie ist angebracht vor dem Geheimnis des Lebens. In dieser Verneigung können wir unser Herz weit machen für das, was uns geschenkt ist. Anschließend können wir uns aufrichten, wenden uns um und schenken weiter, was wir empfangen haben. Nachdem wir klein waren im Empfangen, werden wir groß im Geben.“ (Hellinger, Die Verneigung, in: Praxis der Systemaufstellung 1/2004, S. 35) Als Ritual ist das Knien, wie auch die Verneigung, eine außerordentlich heilsame Handlung, die in allen großen spirituellen Traditionen gelehrt und praktiziert wird. In der Arbeit mit familiären Verstrickungen hat sich die Verneigung als eines der wirksamsten Mittel erwiesen, um sich aus diesen im besten Sinne des Wortes zu lösen. Die Achtung trennt dann im guten Sinne.

13. Sitzung

Die nächtliche Aufgabe habe sie nur einmal ausgeführt. Einmal habe sie wieder an die Wand gehauen und gerufen, und eine Nacht sei sie wieder von Erwartungsangst geplagt worden: „Ich bin abhängig davon, was er macht.“ Mit dem neuen Satz, den sie fand: „Ich kann das loslassen“ ging es bis zu dreimal nachts gut. Zur Übung mit der Mutter fehle ihr noch der Mut. Der erste Schritt sei, „einzugestehen, dass ich sie brauche“, erst dann sei eine Befriedung möglich. Den Prozess der Bewusstwerdung ihrer Familiendynamik beschreibt sie folgendermaßen: „Ich bin rausgerutscht aus etwas, ganz langsam“, sie habe das Gefühl, „ich bin raus aus der Neurose“. Sie fühle sich insgesamt im Leben viel ruhiger, andererseits sei es nachts noch so schlimm. Der Kampf sei erst zu Ende, wenn sie einmal auf die Geräusche nicht mit dem Impuls der Gegenwehr reagieren werde. Als Hausaufgabe bleibe ich bei der bisherigen Übung, da sie beim letzten Mal offensichtlich nicht klar und streng genug definiert war und durch ihren Sommerurlaub jetzt auch ausgedehnt werden kann, ich formuliere sie diesmal folgendermaßen: Sie soll wenigstens eine Woche lang jedes Mal, wenn sie wach ist und das Geräusch von oben vernimmt, aufstehen, Licht anmachen, Schuhe und Morgenmantel anziehen, ins Nebenzimmer gehen und das bereitliegende Laken zerreißen.

Kommentar

Die obige Verhaltensverschreibung, eine Variante des von Jay Haley entwickelten Ordeal (Rosskur, engl.) (vgl. Schweitzer, Schlippe 1996, S. 197 f.), habe ich zunächst nur sehr vorsichtig eingebracht, da es sich ja um eine destruktive Verhaltensweise handelte. Nachdem die Klientin jedoch mit positiven Ergebnissen (Beobachtung statt bisheriger Identifizierung) reagierte und von sich aus bereit war, die „Rosskur“ als wirksames Mittel durchzuführen, entschloss ich mich, sie konsequent einzusetzen. Das Ziel der Übung war eine Auflösung der aggressiven Automatik und die Übertreibung derselben, um sie damit letztlich ad absurdum zu führen.

Es blieb ein ungutes Gefühl ob der aggressiven Komponente, daher bat ich sie, gut auf sich aufzupassen! Zu diesem Zeitpunkt war ihre „Gesundheit“ und Bewusstheit so weit fortgeschritten, dass ich ihr diese Fähigkeit zutraute. Als Alternative, um ihr im Falle eines für sie zerstörerischen Verlaufs einen Ausweg anzubieten, hatten wir noch eine Übung entwickelt, bei der sie ihre Ängste, Aggressionen über die Hände unter laufendem Wasser wegspülen konnte. Diese hat sie jedoch nie genutzt.

14. Sitzung

Frau W. sieht auffallend gut und gelöst aus! Das „Zerreißprogramm“ hat sie Freitag bis Montag durchgeführt, ab Dienstag sei der Nachbar weg gewesen. Sie lacht bei der Schilderung: Voller Eifer sei sie gewesen, „und das Objekt entflochte“! Allerdings sei sie nach den vier Tagen ziemlich k. o. und müde gewesen.

Außerdem hat sie eine weitere Neuigkeit: Nachdem ihre Mutter ihr im Frühjahr geschrieben habe, „wir sehen dich wohl nie wieder“, habe sie sich gedacht „und jetzt Mutter“ und sie für zwei Tage besucht. Außerdem habe sie einmal Besuch von einer alten Kollegin empfangen. Sie fühle sich jetzt normal!

Der Besuch bei Mutter und Schwester verlief sehr glücklich. Ein Gegenbesuch von ihrer Schwester (zu der sie vor fünf Jahren den Kontakt abgebrochen hatte) und deren beiden erwachsenen Kindern bei ihr sei noch für dieses Jahr geplant. Mit ihrem Besuch sei ein Neuanfang definiert! Sie wolle ein neues Nähe-Distanz-Verhältnis aufbauen – nicht mehr so viel Nähe wie früher („die Helferin“) und nicht mehr so viel Distanz wie zuletzt.

15. Sitzung

Seit wenigen Tagen sei der Nachbar aus dem Urlaub zurückgekehrt. Sie schlafe jetzt unruhig, werde sofort wach, wenn das Wasser laufe, aber es seien keine „Aktionen“ mehr notwendig gewesen. Das Muster sei gedämpft, aber wieder belebbar. Sie sei mit der Einstellung ins Bett gegangen: „Ich habe mich anders entschieden – für das ‚Kindsein‘, statt für die Identifikation mit Mutter.“

Bezüglich des Großvaters meint sie: „Ich soll das wieder gutmachen, bin die Königin, er ist hilflos.“ Um ihr die Absurdität dieser Vorstellung vor Augen zu führen, frage ich sie, was, angenommen, wir könnten ihn hören, der Großvater im Kreise anderer Großeltern, sozusagen in einer himmlischen Versammlung, wohl über den Eifer seiner Enkelin sagen würde ... Sie stutzt, lächelt ... Durch die Anmaßung fühlt sie sich ständig überfordert, wenn andere etwas von ihr wollen, da sie ja bereits die ganze Last der Großeltern und womöglich noch ihrer Mutter auf ihren Schultern trägt. Damit ist sie tatsächlich überfordert: Es gilt zurückzutreten, zum Beispiel mit dem Bild gegenüber dem Großvater: „Ich bin die kleine Prinzessin, du der alte Kaiser.“

16. Sitzung

Frau W. berichtet, dass sie jetzt nachts gut schlafe, wenn der Nachbar wenig Geräusche mache. Bei häufigem Wasser rauschen nutze sie den neuen Satz: „Ich akzeptiere das.“ Sie müsse lernen anzuerkennen, dass etwas mächtiger sei als sie. Sie empfinde jetzt nachts nicht mehr die tiefe Verzweiflung der Großmutter, was eine deutliche Verbesserung sei, aber sie sei wütend auf den Großvater. Dieser habe ihr etwas zugeschoben, statt es selbst zu erledigen. Sie wolle ihn zur Ordnung rufen, er solle seine Schuld eingestehen. Ich konfrontiere sie mit den folgenden Ideen: Nicht er hat ihr etwas zugeschoben, sie hat es sich genommen. Und: Wenn sie im Reich der Toten Ordnung schaffen wolle, sei es der beste Weg, sich dort schnellstens hinzubegeben! Eine Lösung hingegen wäre, ihm seine Sache zu lassen, sich rauszuhalten aus einer „mission impossible“.

Kommentar

Wie man hier gut sehen kann, ist es nicht leicht, vom alten Muster der Anmaßung Abschied zu nehmen, da es mit dem scheinbaren Gewinn von Macht und Größe verknüpft ist. Wie Bert Hellinger in seiner Arbeit zeigt, ist es in diesem Fall hilfreich, nicht mehr zu diskutieren, sondern konfrontativ zu arbeiten, um den Ernst der Lage zu verdeutlichen.

17. Sitzung

Sie hat sich auf eine Stelle beworben, diesmal nahe ihrer „alten Heimat“, dem Wohnort von Mutter und Schwester. Dort würde sie „für ihr Leben gern hin“! Die wieder aufgenommenen Telefonate mit der Schwester genieße sie sehr. Mit der Mutter gebe es jetzt guten brieflichen Kontakt, und sie habe sehr bewegende, schöne Träume, in denen sie mit ihr spreche. Andererseits empfinde sie nachts auch immer wieder Protest, Aggressionen und Verurteilung – ein starker Zwiespalt. Einmal habe sie nachts auch wieder gegen die Wand geklopft.

Ich schlage ihr vor, sich zu Hause einen kleinen „Altar“ mit einem schönen Bild ihrer Mutter aufzubauen, vor dem sie nachts bei Bedarf „tibetische Verneigungen“, die ihr vertraut sind, ausführt mit dem Impetus „Ich halte mich jetzt da raus“.

18. Sitzung

Frau W. berichtet glücklich, dass sie es in der Zwischenzeit erreicht habe, zum ersten Mal eine Nacht „vollkommen gleichgültig“ zu sein, trotz sieben- bis achtmaliger WC-Spülung über ihr! Einmal habe sie nachts die Möglichkeit der Verneigungen genutzt und sei anschließend ruhig ins Bett gegangen.

Der „Altar“ sei eine Zeit lang gut gewesen, jetzt habe sie ihn verinnerlicht. Sie suche nun nach einem neuen Satz, mit dem sie weiterarbeiten könne: etwa „Liebe Mutti ...“, es entsteht eine kleine Pause, und ich ergänze mit „... bitte hilf mir“ – ihr steigen die Tränen in die Augen, sie ist sichtlich bewegt.

Ein wunderbarer Abschluss für die letzte Sitzung im Jahr, der „Bann“ ist gebrochen, die unterbrochene Hinbewegung kann nun ans Ziel gelangen.

Frau W. wird in diesem Jahr zum ersten Mal mit ihrem ehemaligen Partner Weihnachten bei sich feiern, das heißt, sie wird alle Vorbereitungen des Festes erstmals für ihn ausrichten. Außerdem hat sie bald Geburtstag, „den ersten Geburtstag im neuen Leben nach der Neurose!“, wie sie sagt.

Allerdings bemerke sie jetzt auch schmerzlich viele soziale Defizite, „sie müsse neu lernen, wie eine Jugendliche“.

Kommentar

Hier wird deutlich die Auflösung der Anmaßung und der unterbrochenen Hinbewegung über die Kraft der lösenden Sätze und Rituale sichtbar. Diese ermöglicht eine „aktive Hingabe zur Welt“, die Martin Buber als Lösung und Boszormenyi-Nagy als Möglichkeit betrachtet, in eine „positive Spirale“ der Begegnung und des Austausches mit der Welt zu kommen.

19. Sitzung

In dieser Stunde steht ihre berufliche, finanzielle und private Zukunft im Mittelpunkt des Gespräches. Interessant ist, dass Frau W. erstmals, sollte sie tatsächlich arbeitslos werden, in ihrer Aktivitätenplanung „Kontakte pflegen zu Familie und alten Freunden“ als wichtigen Bereich nennt. Im Kontakt mit ihren Seminarteilnehmern empfinde sie jetzt weniger Druck und Anspannung, sei offener – eine große Erleichterung.

„Liebe Mutti, bitte hilf mir“ sei sehr hilfreich, sie sei nun nicht mehr „der Vasall der Mutter, der bereitsteht“.

Ihr werde immer deutlicher, wie viel Gutes sie früher als Kind gehabt habe, es breite sich große Dankbarkeit aus. Dankbarkeit beispielsweise gegenüber der dänischen Großmutter, die ihr viel Gutes getan habe.

20. Sitzung

Wie bereits seit längerem geplant, war Frau W. in der Zwischenzeit zu einer Familienaufstellung im Rahmen einer Gruppe, um das hier Erarbeitete zu verifizieren und gegebenenfalls durch ein gutes Abschlussbild zu stärken. Die Identifizierung mit der Großmutter bewahrheitete sich, der Kollege habe sie aus der Lösungskonstellation heraus nochmals vor die Großmutter treten und mit einer Verneinung sagen lassen: „Ich achte dein schweres Schicksal und lasse das Leid bei dir“, „Bitte segne mich“ und „Ich weiß jetzt, wo mein Platz ist“. An diesem Punkt sei sie zunächst irritiert gewesen, habe nicht gewusst, wo, bis der Hinweis „Da hast du doch eben gestanden ...“ (neben ihrer Schwester, den Eltern gegenüber) die Auflösung gebracht habe. Er habe sie neben die Schwester zurücktreten und der ganzen Familie das Versprechen geben lassen: „Ich Sorge für mich selbst. Ich bedränge andere nicht mit meinen Leiden und Empfindsamkeiten.“ Zum Abschluss habe er sie nochmals in die familiäre Runde blicken lassen – es sei „friedlich“ gewesen. Wesentlich erscheint mir, dass Frau W., die die ganze Zeit nach ihrem Platz im Leben gesucht hat, ihn nun mit einem Bild verankern kann. Für sie war daneben noch bedeutsam, dass sie die Eltern in der Aufstellung als „liebe, fröhliche Menschen“ erlebt habe, „weniger bedrohlich, harmloser als in ihrer Vorstellung“. Sie seien nicht schuldig, hätten ihr nichts zugefügt. Und: „Die Kraft kommt von der Großmutter.“ Bezüglich ihrer beruflichen Situation berichtet sie, dass sie eine reizvolle, alternative Ausbildungsmöglichkeit entdeckt habe für den Fall, dass die Dozententätigkeit tatsächlich ausläuft: „Ich muss doch aus meinem Leben etwas machen!“

Kommentar

Nachdem unsere Arbeit mit der gelungenen Aufstellung nun wirklich rund ist, gilt das Gebot, keine weiteren Eingriffe zu machen, den See ruhen zu lassen. Ein wichtiges Prinzip dieser Arbeit liegt in der Beschränkung auf das Wesentliche, das heißt, nicht „alles“ lösen zu wollen. Hellinger sagt dazu: „Man macht nicht mehr, als für den Patienten notwendig ist. ... Sonst nimmt das Kraft weg. Auf dem Höhepunkt der Arbeit hört man sofort auf“ (Hellinger 1994, S. 395). So habe ich auf das Wirken ihrer „guten Seele“ vertraut, die sie zu gegebener Zeit auch zum Vater führen wird, der in unseren Gesprächen nur am Rande mitlief. Die Aufstellung deutete darauf hin, dass auch mit ihm eine innere Befriedung erfolgte.

Diese „Ethik der Nicht-Intervention“ wird als ein wesentliches Merkmal eines systemischen Ökologieverständnisses im Sinne Batesons auch von Schweitzer skizziert: „Manchmal kann es besser sein, mit weniger Intervention zu reagieren als mit mehr“ (Schlippe und Schweitzer 1996, S. 273). Deutlich ersichtlich ist, dass „das Minimum“ die Not gewendet hat – alles Weitere darf offen bleiben.

Nachtrag

Als ich die Klientin einige Monate später anrufe, um ihr Einverständnis für diese Falldokumentation zu erbitten, strahlt sie am Telefon. Es geht offenbar gut weiter ...!

Nachbetrachtungen

Menschen mit Angst- und Panikstörungen sind oft zu Beginn einer Therapie nicht bereit und in der Lage, sich einer Arbeit an ihrer Familiengeschichte im Rahmen einer Gruppe zu stellen. Sie schlagen Einladungen zu Familienaufstellungen aus und bestehen auf einer Einzelarbeit. Zunächst muss offenbar die akute Angstsymptomatik bearbeitet und deutlich gemildert werden, bevor Betroffene sich einer weiteren „Erschütterung“ durch die bei der Arbeit an der Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie frei werdenden Gefühle stellen können. Es braucht erst einmal eine Beruhigung und Vertrauensbildung, um sich dann mit neuen Kräften tieferen Schichten zuzuwenden. In diesem Sinne ist der skizzierte Fall sicherlich typisch. Weniger typisch ist dagegen die systemische Verstrickung als Hintergrund der Ängste, sie findet sich nach meiner Beobachtung bei etwa zwanzig Prozent der Betroffenen. (Ein lohnendes Feld für Forschung ...!) Das Gros der klassischen Angststörungen (Agoraphobie, soziale Ängste, Krankheitsängste und anderes) ist nicht durch eine systemische Verstrickung in der Herkunftsgeschichte bedingt. Was nicht ausschließt, dass nicht darüber hinaus eine solche vorliegt. Familienaufstellungen können in solchen Fällen allerdings, nach erfolgreicher Milderung der Angstsymptomatik, einerseits stärkend im Sinne einer Befriedung mit dem Herkunftssystem/den Eltern und andererseits klärend wirken in Bezug auf aktuelle Fragen, die das Paar- und Gegenwartssystem betreffen.

Wie das Fallbeispiel zeigt, ist ein Zusammenwirken von Familienaufstellungen und deren Einsichten sowie anderen psychotherapeutischen Verfahren häufig unabdingbar. Bert Hellinger skizziert dies am Beispiel des NLP, wenn er einen Gruppenteilnehmer zitiert: „Im NLP lernt man schwimmen. Wenn aber einer einen Stein um den Hals hängen hat, dann sinkt man, selbst wenn man schwimmen kann. Wenn ich den Stein losgeworden bin, zum Beispiel durch das Familienstellen, muss ich dennoch lernen zu schwimmen“ (vgl. Hellinger 2002a, S. 208).

Aufgrund der ungewöhnlichen Symptomatik, die nicht in vorgegebene Schemata passte, tastete ich mich mit meinen Interventionen und Übungsvorschlägen eng an den Rückmeldungen der Klientin entlang – vertrauend darauf, dass – im besten phänomenologischen Sinne – ihre „gute Seele“ (Bert Hellinger) uns einen Weg weisen würde. Häufig galt das Motto des Konstruktivisten Kurt Ludewig: „Handle wirksam, ohne im Voraus wissen zu können, was dabei herauskommt.“ Oder in Abwandlung eines Zitats von Schlippe/Schweitzer kam mir „die ‚Unwissenheit des Therapeuten‘ als Ressource“ zugute, da ich zu einer „neugierigen“, das heißt fragenden und mit den Ressourcen der Klientin arbeitenden Haltung gezwungen war.

Meine Hochachtung gilt der Klientin, die durch ihre entschiedene Bereitschaft, ihre Fähigkeit zur eigenen inneren Weiterarbeit und ihre klaren Rückmeldungen den Prozess der Lösung ermöglicht hat. Und: wenn eine Lösung gefunden wird, so ist dies immer eine Gnade!

*Namen und persönliche Daten wurden zwecks Anonymisierung geändert



Erdmuthe Kunath, Dipl. Soz. Arb., HP, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (SG, DAF) in freier Praxis. Einzel-, Paar-, Familientherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Familien-, Organisationsaufstellungen, Beratung, Coaching, Supervision, Lehrtätigkeit im In- und Ausland. Gründung und Leitung des Instituts für Systemaufstellungen Berlin.

Literatur

- Berg, I. K. u. S. D. Miller (1995): Kurzzeittherapie bei Alkoholproblemen. Ein lösungsorientierter Ansatz. Heidelberg, Carl-Auer Verlag
- Deissler, K. (1986): Rekursive Informationsschöpfung. Zirkuläres Fragen als Erzeugung von Information. Marburg (InFam)
- Franke, U. (1996): Systemische Familienaufstellung. München (Profil)
- Hellinger, B. (1994): Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch. Heidelberg, Carl-Auer Verlag
- Hellinger, B. (2002a): Der Austausch. Heidelberg, Carl-Auer Verlag
- Hellinger, B. (2002b): Wege zur Versöhnung. Vortrag in: Wie Versöhnung gelingt. Athen, 2002 [Video]. Berchtesgaden (Video Bert Hellinger International)
- Madelung, E. und B. Innecken (2003): Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe. Heidelberg, Carl-Auer Verlag
- Nardone G. und P. Watzlawik (1994): Irrwege, Umwege und Auswege. Zur Therapie versuchter Lösungen. Bern (Hans Huber)
- Schlippe, A. von u. J. Schweitzer (1996): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht)
- Simon, F. B. und G. Weber (1988): Das Ding an sich. Wie man „Krankheit“ erweicht, verflüssigt, entdinglicht ... Familiendynamik 13 (1): 57–61
- Weber, G. (Hrsg.) (1993): Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers. Heidelberg, Carl-Auer Verlag
- Weiss, Th. und G. Haertel-Weiss (1995): Familientherapie ohne Familie. Kurztherapie mit Einzelpatienten. München (Piper)
- Wolf, D. (1993): Ängste verstehen und überwinden. Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst. Mannheim (PAL)