

Präsenz im Spiel

Von der unerklärlichen Kraft der Repräsentation in Aufstellungsarbeit, Theater und Kinderspiel

Siegfried Essen

Aufstellen im Anfängergeist

Suzuki-roshi hat ein einziges Buch geschrieben: Zen-Geist – Anfängergeist. Er schlägt darin vor, alles als neu, frisch und einmalig zu betrachten, alles, was uns begegnet, alles, was wir sind, alles ist lebendig. Nichts wiederholt sich. Wiederholung ist eine Scheinrealität. Redundanz gibt es nicht.

Und das Leben wird interessant, wie es für Kinder und für Alte ist. Nur, dass die Angst wegfällt.

Die Mutter meiner Freundin Ingeborg hat neulich gesagt: Stell dir vor, Ingeborg, wie spannend das Leben ist. Ich war noch nie 88. In der Bibel gibt es eine interessante Selbstdefinition Gottes. Sie lautet: „Sieh hin, ich mache alles neu“ (Offb.21,5). Wenn das stimmt, dass Gott oder das Leben alles neu macht? Wenn die Realität lebendig wäre? Und Gott der universale Anfänger in allem, und wie ER auch sein Ebenbild ICH-SELBST. So lebendig wie dieses Wasser oder wie dein Gesicht. Je länger ich darüber nachdenke, desto einfacher und klarer wird es: Das Leben strömt durch uns hindurch in Erneuerung, Bewahrung und Zerstörung, die drei Aspekte Gottes, wie der Hinduismus es sieht. Die Geisteshaltung, die dem angemessen ist, heißt Anfängergeist, Präsenz, und sie drückt sich aus in Kreativität. Jeder Tag eine Inszenierung, jede Arbeit eine kunstvolle Inszenierung. Ich hätte jetzt fast gesagt: Da darf man aber keine Angst haben. Und dann hätte ich weiter nachgedacht über die Vertreibung der Angst, über therapeutische und spirituelle Wege zur Angstbewältigung, also wie man Vertrauen schafft, um Präsenz zu erreichen.

Unterdessen drehe ich den Spieß um und sage: Präsenz vertreibt die Angst. Präsenz ist etwas, was man tun kann, vielleicht sogar das Einzige, was wir tun können. Kein hehres, schwer erreichbares Ziel, sondern das Naheliegendste von der Welt, Anfängertum im Wahrnehmen, Denken und Tun. Und Angst hat in der Präsenz einfach keinen Platz. Gib einfach die Idee auf, dass sich irgendetwas wiederholt.

Die Sehnsucht nach Verwandlung

Ich zitiere aus Max Reinhardts berühmter Rede über den Schauspieler von 1928: „In jedem Menschen lebt, mehr oder weniger bewusst, die Sehnsucht nach Verwandlung. Wir alle tragen die Möglichkeiten zu allen Leidenschaften, zu allen Schicksalen, zu allen Lebensformen in uns. Der normale Mensch empfindet gewöhnlich einmal im Leben

die ganze Seligkeit der Liebe, einmal den Jubel der Freiheit, er hasst einmal gründlich, er begräbt einmal mit tiefem Schmerz ein geliebtes Wesen und stirbt am Ende einmal selbst. Das ist zu wenig für die uns eingeborenen Fähigkeiten, zu lieben, zu hassen, zu jubeln, zu leiden.“

Ist es vielleicht das, was wir in der Aufstellungs- und Bühnenarbeit suchen, warum wir so gerne immer wieder hingehen, warum wir sogar uralte Probleme wieder ausgraben, nur um einen Vorwand zu haben, eine Aufstellung mitzumachen? Weil wir hier Gefühle erleben oder miterleben dürfen in ihrer ganzen Tiefe und ihrer ganzen Frische? Freude und Schmerz, Liebe und Hass, Andacht und Leidenschaft, weil hier unsere Fähigkeit endlich wieder gebraucht wird, dem Leben neu zu begegnen? Weil wir hier tatsächlich in der Lage sind, zwischen Aufgewärmtem und Frischem zu unterscheiden.

Ob wir zuschauen oder mitspielen, unsere Seele erneuert und weitet sich. Unsere geistigen und emotionalen Begabungen werden endlich wieder in Anspruch genommen. Dabei ist es mit der Zeit egal, welche Rollen wir spielen, Hauptsache, wir spielen sie ganz, das heißt in Präsenz. Egal, ob wir lieben oder hassen, ob wir jubeln oder trauern, Hauptsache, wir entsprechen damit der lebendigen Bewegung des Ganzen, in die wir hineingestellt sind. Auf die Zustimmung zu allem, was ist, kommt es an, wie Bert Hellinger sagt. Aber das, was ist, ist nichts Statisches, sondern kreatives, sich selbst schöpferisch erneuerndes Leben, und indem wir in das einstimmen, entsteht Heilung im weitesten Sinne.

Gegenüber dieser Wirkung der Aufstellungsarbeit an allen Beteiligten verblasst die offizielle Nutzung, die Problemlösung eines Klienten, fast zur Nebenwirkung. Nehmen wir ruhig weiterhin Probleme oder Erkrankungen als offiziellen Anlass für Aufstellungen, nennen wir es ruhig weiterhin „Therapie“. Das gewährleistet Indirektheit, füttert das Bewusstsein mit anerkannt Wichtigem, sodass unsere Seele spielerisch und unzensiert sich weiten kann.

Selbstschöpfung auf dem Boden der Verbundenheit

Alles Tiefe liebt die Maske, sagte Nietzsche. Das offizielle Problem ist wie die Maske, hinter der sich die schöpferischen Bewegungen des Geistes vollziehen. Und die sind nicht vorhersehbar. Sie explodieren in alle Richtungen, allerdings nicht nur in die angenehmen und schmerzlosen.

Als Kinder hatten wir keine Angst vor der schöpferischen Kraft, wir haben die Mutter, die Lokomotive, den Himmel und alles mit all unserer Kraft gespielt, ja geschaffen und ihnen so viel Wirklichkeit gegeben, dass wir sie manchmal bis heute für die wahre und einzige halten. Damals aber haben wir mit diesen Wirklichkeiten gespielt, sie nach Belieben verändert und sie selbstverständlich den Kontexten angepasst. Und allmählich hat sich aus dem Ozean der Möglichkeiten und Verbindungen unser Selbst herausgebildet, herausgehoben wie eine Insel. Selbstschöpfung oder Autopoiese, wie Maturana sagt, auf dem Boden der Verbundenheit mit allem, was ist.

Aber dann haben wir begonnen, diese Insel als Besitz zu betrachten, und die Küste wie eine Grenze behandelt. Das geht natürlich nur virtuell, indem wir die Landkarte mit dem Land verwechseln, eine Kopfgeburt. Voller Stolz haben wir aus spielerisch entwickelten Kompetenzen Eigenschaften gemacht, die an uns kleben, als wäre es unsere Haut. Und damit haben wir mit einem Schlag beides aufgegeben: das Gewährsein unserer Verbundenheit mit dem Ganzen und die Möglichkeiten schöpferischer Freiheit. Anhaftung, Verstrickung, Neurose, Charakter, wie immer wir es nennen, alles Leid entsteht daraus. Zugunsten von Scheinsicherheit verzichten wir auf Lebendigkeit und seelische Entwicklung und engen uns ein, dass wir fast daran ersticken.

Das Repräsentieren ist für unsere Seele fundamentaler als die sogenannte Lösung

Unsere so gezähmten und heruntergefahrenen seelischen Kompetenzen können aber wieder befreit werden. Das ist ja unser Anliegen. Ich wiederhole noch einmal Max Reinhardt: „Wir alle tragen die Möglichkeiten zu allen Leidenschaften und zu allen Schicksalen in uns.“ Und ich behaupte: Diese unsere seelische Kompetenz, dass jeder von uns alles in sich trägt beziehungsweise in Verbindung ist mit allem, das ist das eigentliche Geheimnis der Aufstellungsarbeit. Da braucht es nicht irgendein Medium, ein wissendes oder morphologisches Feld, das das repräsentierende System mit dem Realsystem verbindet. Das wäre wieder nur ein lineares Sender-Medium-Empfänger-Modell. Die Verbundenheit ist in jedem von uns.

Betrachten wir Aufstellungsarbeit als autopoietisches Spiel, so bekommt die Repräsentation ein größeres Gewicht. Das Repräsentieren ist für unsere Seele wichtiger und fundamentaler als die sogenannte Lösung. Genauer gesagt: Das Repräsentieren ist die Lösung. Die körperlich-seelisch-geistige Repräsentation einer Rolle, das repräsentierende Wahrnehmen erlaubt es uns, am Leben von Systemen teilzunehmen, kreativ und authentisch und doch nicht identifiziert. Die menschliche Identifikation schafft eine künstliche Verbundenheit (Buddha nannte das Anhaftung). Im Rollengewahrsein ist aber beides gleichzeitig möglich: Verbundenheit und Getrenntheit. Dabei entsteht nicht nur tiefes Wissen, sondern auch schöpferische Intuition. Wir finden und erfinden unseren Platz und unsere Funktion im Ganzen, das ist unser Wesen.

Wir treffen jeden Augenblick eine Wahl

Das haben die meisten von uns seit den Kindertagen nicht mehr erlebt. Wir verwandeln uns blitzschnell und ohne Anstrengung in den Großvater, die Mutter, den Firmenchef, die rechte Niere oder die Umwelt, sind ganz hingegen und vergessen doch niemals, dass wir frei sind für hundert andere Gefühle, für hundert andere Rollen. Das vergessen wir nur in unserer eigenen Rolle. Nur in unserer eigenen Identität verlieren wir manchmal das Zeugenbewusstsein, das Bewusstsein unserer selbstschöpferischen Existenz. Freiheit besteht im Wechselnkönnen zwischen Kontexten und zwischen Gefühlen usw. Der Vollzug des Rollenwechsels ist die Lösung. Der Philipperhymnus (2,5-14) aus dem 1. Jahrhundert besingt den großen Rollenwechsel zwischen Gott und Mensch als die archetypische Erlösung. Das Aufstellen macht uns also bewusst, was wir im Leben immer tun: Wir spielen eine Rolle, wir treffen jeden Augenblick eine Wahl. Wir finden uns, indem wir uns erfinden.

Folgerichtig führt Aufstellungsarbeit auch nicht zu endgültigen Lösungen. Sie führt, recht verstanden, in eine Zunahme von Freiheit und Selbstverantwortung. Und das Unterbrechen einer Aufstellung ist keine Katastrophe oder Bestrafung, sondern die Bestätigung dafür, dass wir in Bewegung gekommen sind. Unterbrechung gehört wesensmäßig zur Aufstellungsarbeit. Für mich ist Unterbrechung von Redundanz sogar das Markenzeichen systemischer Therapie. Wir sagen nach einer guten Aufstellung: „Fortsetzung in der Außenwelt.“ Wir sagen nicht: „Fortsetzung in der Wirklichkeit“, denn es gibt keine tiefere Wirklichkeit als die gerade realisierte.

Auch Zweifel und Unglauben müssen ihren Platz haben

Der Kunstphilosoph Robert Pfaller hat in seinem Buch „Die Illusion der anderen“ darauf hingewiesen, wie unsere kulturellen Aktivitäten und Alltagsvollzüge vom Spiel bis zum Theater, unsere öffentlichen Rituale vom Sport bis zur Fernsehshow, unsere Kreativität und Kunst und viele andere oft unscheinbare Alltagsvollzüge eine geistige Weite voraussetzen, die immer auch das Gegenteil einbezieht. Sie erlauben Handeln wider besseres Wissen, Rituale und Glaubensvollzüge, bei denen auch Zweifel und Unglauben ihren Platz haben.

Zum Beispiel, auf der Bühne wird jemand umgebracht, und wir empfinden Zorn oder Mitleid oder beides, obwohl wir genau wissen, der stirbt nicht wirklich, oder weil wir es wissen. Würde ein wirklicher Mord geschehen, würden wir vielleicht erstarren oder rational reagieren wie eine Maschine. Und jetzt frage ich, wo ist mehr seelische Wirklichkeit und geistige Lebendigkeit? Welche Reaktion ist der Realität angemessener? Und in demselben Sinne, sagt Pfaller, haben wir bei Spielen und Ritualen, und ich füge hinzu: bei Aufstellungen und Inszenierungen, mehr Lebendigkeit und

Freude und mehr Wirkung als in der sogenannten Realität, das Pseudoprodukt gewaltsamer Eindeutigkeit.

Spiele deine Rolle, aber glaube nicht an sie

Gerade dadurch wird mehr Lebendigkeit und tiefere Hingabe erreicht, dass man sich nicht voll identifiziert, sondern eine oft augenzwinkernde Distanz bewahrt, Fiktionalität hat das Elektra Tselikas genannt, eine in Graz lebende Griechin, die Dramapädagogik mit Aufstellungsarbeit verbindet. Solcherart Beziehungsgeschehen erlaubt es uns, in jedem Moment und in jeder Situation ganz anwesend zu sein, ohne daran zu glauben. Spiele deine Rolle, aber glaube nicht an sie. Ein Vater ist man nicht, den spielt man. Genau dies wird auch in der Meditation geübt. Wir sagen: Ich habe einen Körper, aber ich bin es nicht. Ich habe Gefühle, aber ich bin sie nicht. Ich habe dieses Denken und es ist meine Konstruktion. Das Heilsame und Befreiende an der Aufstellungsarbeit ist also vielleicht die Aufforderung zum Spiel. Die Aufforderung zur Desidentifikation, zum Sprung aus der Persönlichkeit, zum Ablegen von Anhaftungen, zum Aufgeben von Fixierungen und Eigenschaften, die man für unabdingbar hält. Sie ist Erinnerung daran, dass ich frei bin und nicht einmal an meinen Charakter gebunden. Und das wird so ganz nebenbei und indirekt erreicht, nur durch die Aufforderung: „Spiel doch bitte meinen Vater“. Wie leicht uns das fällt und wie wenig wir in Wirklichkeit an unserem Ich hängen! Immer wenn es einem Menschen gelingt, eine gegebene Form von innen her mit Anwesenheit zu füllen, ohne dabei das Zeugenbewusstsein aufzugeben, entsteht eine Art Glücksgefühl, ein Im-Fluss-Sein, Lebendigkeit und Verbundenheit. Dabei ist es egal, ob ich einen Guten oder einen Bösewicht spiele, Hauptsache, es ist mir erlaubt, mich aus der Verstrickung des Guten oder des Bösen zu befreien und zu meiner Lebendigkeit zu kommen. Dann könnte ich sogar sterben und wäre zufrieden.

Freude und Begeisterung sind nur dort möglich, wo auch Ambivalenz zugelassen ist

Auf Hawaii sagt man: „Wenn du mehr arbeitest als spielst, nimmst du das Leben nicht ernst.“ Das Gegenteil von dieser schöpferischen Geisteshaltung, das gequälte oder todernste Anhaften an eine Rolle, nennt Pfaller „trübsinnige Leidenschaft“. Zeichen für das Bestehen solcher trübsinniger Leidenschaften sind oft Entrüstung, Pflichterfüllung, Heldentum, Rechthaberei usw. Leider gehen dabei das Glück und die Liebe verloren. Ich handle nicht mehr selbstschöpferisch und frei in Bezogenheit auf den gegenwärtigen Kontext, sondern ich unterstelle mein Handeln einem Konzept, einer Ideologie. Das hat den Vorteil, dass ich mir aus dem Erreichen wie aus dem Nichterreichen meiner Ideale einen Charakter machen kann und schuldlos bleibe. Begeisterung wird eingetauscht gegen Stolz, aus Hingabe wird Krieg, aus Glauben Bekenntnis.

Auf der anderen Seite steht die Ergriffenheit, die gesteigerte Anteilnahme, das Entzücken, das vom Spiel ohne Anhaftung ausgelöst wird. Huizinga nennt das in seinem Buch „Homo Ludens“ den heiligen Ernst im Gegensatz zum Todernst. Spiel ist für ihn der Ursprung aller Kultur. Und Huizinga hat auch bemerkt, dass fast alle Kulturen die Tendenz haben, ihren Ursprung, das Spiel, zu verleugnen und zu entwerten. Es ist fast paradox, jedenfalls sehr überraschend, dass Freude, Begeisterung und Ergriffenheit gerade dort möglich sind – und vielleicht nur dort –, wo Ambivalenz und geistiger Abstand zugelassen ist, wo Spiel, Ritual, Theater und Tun-als-ob oder Fiktionalität gepflegt werden und wo das Böse genauso dazugehört wie das Gute. Authentizität und Spiel widersprechen sich nicht, sondern bedingen einander.

In jeder Aufstellung erleben wir also, dass Identität kein Besitz ist, sondern ein Kleid, das man anzieht, eine Maske, mit der man spielt. Die Puritaner und Fundamentalisten aller Zeiten und aller Religionen verbieten daher Spiel, Theater und jede Art Narrentum. Auch in der Aufstellungsszene gibt es diesen Fundamentalismus, diese strikte Linearität und Eindeutigkeit. Wo wir mit Aufstellungen die Welt retten oder missionieren sollen, wo Lachen Kopfschütteln auslöst, wo das Wort Rollenspiel verpönt ist, weil die Übernahme von Rollen für eine todernste und schwerwiegende Sache gehalten wird; wo man Lösungen nicht für ein Geschenk des Augenblicks hält, sondern für eine Beute und sehr bald ein Bekenntnis oder einen Charakter daraus macht. Schwerwiegend für unsere Seele ist nur eins: Unfreiheit und Anhaftung, auch und gerade an unsere Identität. Schade, wenn das großartige Werkzeug der Aufstellungsarbeit nicht zur Befreiung, sondern zur Fesselung verwendet wird.

Die Lebendigkeit eines Systems wird wiedergefunden und neu geschaffen

Das Autopoietische in der Aufstellungsarbeit traut den Rollenspielern zu, dass sie aus sich heraus und miteinander durch Versuch und Irrtum Lösungen finden. Autopoiese fördert bei den Repräsentanten wie beim Leiter Intuition und Inspiration. Sie fordert sie heraus zum Wahrnehmen und Erschaffen einer Identität innerhalb eines zunächst noch unbekanntem Systems, das sich mit ihnen entwickelt. Hingabe und Mitwirken an einem lebendigen Ganzen. Die Lebendigkeit eines Systems wird wiedergefunden und neu geschaffen. Der Ausdruck *Autopoiese* ist der Begriff Maturanas und Varelas für selbstschöpferisches Leben. Autopoiese ist ein Kennzeichen allen Lebens. Was sich da entwickelt, ist gemeinsame Neuschöpfung, nicht vorhersehbar und nur zum Teil machbar. In jeder guten Aufstellungsarbeit ist Autopoiese am Werk.

Erster Grundsatz dieser Aufstellungsarbeit ist das Prinzip der wechselseitigen Abhängigkeit: Es gibt in einem System nichts Überflüssiges, selbst wenn es den vorläufigen Namen eines Symptoms trägt. Jede und jeder ist ein unverzichtba-

rer Teil des Ganzen und erfüllt darin eine positive Funktion, auch wenn man diese Funktion erst herausfinden muss. Zweiter Grundsatz ist das Prinzip der absoluten Unabhängigkeit: Das System hat alles, was es braucht, in sich.¹ Der Weg der Aufstellungsarbeit besteht nun darin, die von einem System irrümlich ausgeschlossenen Kräfte oder Personen herauszufinden und wieder einzuführen, das heißt eigentlich nur bewusst zu machen Was ich vorschlage, ist, die universale Ressource jedes Menschen, die fast ebenso universal ausgeschlossen und übersehen wird, die Verbundenheit, die bedingungslose Liebe, von vornherein einzuführen und zu repräsentieren. Das heißt aber, dass es beim Hereinholen des Ausgeschlossenen nicht inhaltlich um das Ausgeschlossene geht, sondern um den Vorgang der Verbindung. Nicht wer sich mit wem versöhnt, ist wichtig, sondern dass Versöhnung überhaupt stattfindet. Wieder ein Hinweis darauf, dass es im Systemischen nicht auf die Inhalte ankommt, sondern auf die Beziehungen, nicht auf die Semantik, sondern auf die Syntax.

Die Quelle bedingungsloser Liebe und überhaupt aller ungetrübten Lebensenergien liegt in uns selbst

Zum Beispiel erwarten wir von unseren Eltern oft bedingungslose Liebe, die sie aber nicht geben können, weil sie Menschen sind. Wir müssen sie nehmen, wie sie sind, das ist Vergebung und das heißt zum Beispiel zu sagen: „Ich erwarte von dir, Mutter, nicht mehr, dass du mich bedingungslos liebst. Oder ich erwarte von dir, Vater, nicht mehr, dass du mich ohne Einmischung wahrnimmst.“ Wir haben aber das Recht auf Wahrnehmung und bedingungslose Liebe, ohne die könnten wir nicht leben. Aus reiner Unwissenheit fordern wir sie von unseren Eltern. Weil und solange wir nicht wissen, dass die Quelle von Wahrnehmung und Liebe, von Kraft und Lebensfreude in uns selbst liegt. Ein indischer Mythos erzählt von einem Gott, der aus Freude am Spiel den Himmelschlüssel verstecken will. Seine Engel raten ihm, ihn auf einem hohen Berg oder in den Tiefen des Meeres zu verstecken, bis er selbst auf den Gedanken kommt, ihn da zu verstecken, wo ihn der Mensch zuallerletzt sucht, im eigenen Herzen. Verstrickung, so könnte man sagen, bedeutet, nach Glück, Frieden oder Liebe außen zu suchen, bei anderen Menschen. Wir haben alles, was wir brauchen, in uns selbst. Und jede/jeder andere auch. Und so können wir uns und den anderen freigeben.

Natürlich sind die Grundsätze „Alles gehört dazu“ und „Es ist genug für alle da“ nicht meine Erfindung, sondern die Grundsätze einer neuen Ökologie, einer neuen Politik und einer neuen Spiritualität. Es könnte aber sein, dass die Menschheit ohne ein Umdenken in Richtung dieser Grundsätze nicht überleben wird. Fangen wir also auf unserem Arbeitsgebiet damit an.

Selbstmächtigkeit oder Knappheitsdenken

Wenn wir Aufstellungsleiter weiter den Deus ex Machina spielen, ignorieren wir die Selbstmächtigkeit des Systems und bleiben im Knappheitsdenken. Marianne Gronemeyer hat das als Zeitgeist in Wirtschaft, Politik, Pädagogik und Psychologie entlarvt. Man konzentriert die Macht zur Befriedigung der Bedürfnisse auf wenige Ressourcenverwalter und lässt die Konsumenten, Klienten, Patienten usw. an ihrer Selbstmächtigkeit zweifeln. Wer traut sich noch, für sich selbst zu sorgen, angesichts von so vielen Experten und Spezialisten und ihrer medialen Allgegenwart? Wer wird an die eigene seelische Kompetenz überhaupt noch denken, wenn doch ein erfahrener Therapeut zuhänden ist? Es gibt nur wenige Politiker, Geschäftsleute, Ärzte, Techniker oder Therapeuten, die die angebotenen Bedürfnisse, Sorgen, Ängste und Defizite nicht nutzen, um sie umgehend, umfassend und kompetent mit ihren Expertenprodukten zu versorgen. Das Perfide daran ist, die Konsumenten zahlen dafür nicht nur Geld, sondern dazu noch ihre Selbstmächtigkeit, ihre Kreativität und ihre innere Zufriedenheit und merken es nicht einmal. Das Mangelbewusstsein wird durch vielerlei Ersatzbefriedigungen zirkulär bestätigt. Es könnte sein, dass durch die Anmaßung der Bedürfnisbefriedigung mehr kaputtgeht als heilt.

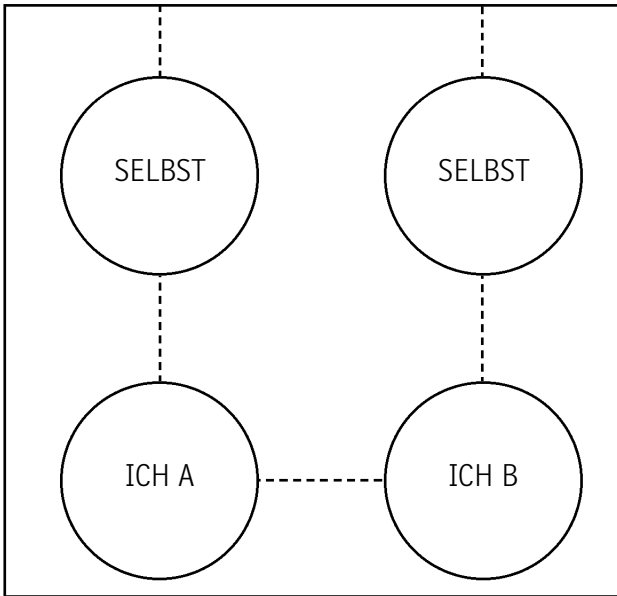
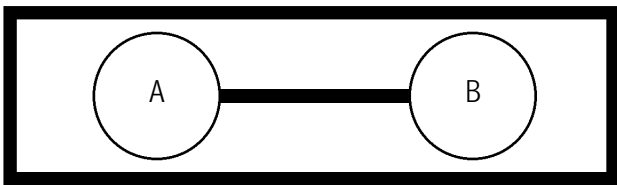
Als Anfangsinstruktion für die autopoietische Aufstellungsarbeit sage ich neuerdings: „Bewegt euch, trifft Unterscheidungen. Nur so könnt ihr merken, was für euch gut ist und was nicht passt. Findet und erfindet so euren Platz im Ganzen.“ Diese Instruktion fordert die Produktion von repräsentierender Wahrnehmung heraus. Es gibt keine andere Möglichkeit, das Ganze zu erkennen. Und so entstehen Lösungen auf einer sehr tiefen Ebene. Ich will damit bewusst machen, dass jeder die Wahrnehmung dessen, was gut tut und was nicht, in sich selbst hat beziehungsweise durch Bewegung erzeugen kann.

Wenn wir über den freien Willen reden, müssen wir uns mit den Forschungen der Neurophysiologie beschäftigen. Das unbewusste limbische System bestimmt unsere Handlungen schon Millisekunden vor dem Einsetzen der bewussten Entscheidung. Unsere bewussten Entscheidungen sind immer getragen von dem großen System unserer Erfahrungen wie die Spitze des Eisbergs von dem, was unter der Wasseroberfläche liegt. Die Neurophysiologen sprechen von einem Vetorecht des Bewusstseins in einem mehrmaligen blitzschnellen Rückkopplungsprozess zwischen Kortex und limbischem System. Hier hat der bewusste Wille, die Entscheidungen des Kortex, seine bescheidene, aber nicht unbedeutende Rolle.

Unser Selbst ist dem Leben mehr verpflichtet als irgendeiner Tradition

Was ist uns über das Seelische, über das Unbewusste zugänglich? Nicht nur die Erfahrungen unserer eigenen Vergangenheit, sondern auch die der Gesellschaft und unserer Ahnen. Aber die sind manchmal auch lebensfeindlich und

Diese Grafik heißt: „Zwei allein auf der Welt“, aufeinander angewiesen in überstarker Bindung (in Abhängigkeit oder Gegenabhängigkeit), genannt Verstrickung oder Verliebtsein usw..



starr, wie wir aus eigenen Gewissensnöten und politischem Erleben bitter erkennen mussten. Hier ist das Vetorecht des Bewusstseins durchaus gefragt und nicht immer nur Zustimmung. Das seelische Bewertungssystem verwaltet das Alte, das Leben muss aber über das Alte hinausgehen. Unser Selbst ist dem Leben, das heißt der Gegenwart, mehr verpflichtet als irgendeiner Tradition oder Ganzheit. Während der autopoietischen Aufstellungsarbeit² werden den Repräsentanten mehr und mehr die Konzepte der Vergangenheit, die Ge- und Verbote des Systems bewusst. Gleichzeitig wächst aber auch ihr Rollengewahrsein, die repräsentierende Wahrnehmung der Beziehungswirklichkeit des Systems. Und im spürenden Hinhorchen finden sie einen lebensfreundlichen Weg zwischen Alt und Neu.

Der am Hitlerattentat vom 20. Juli beteiligte und in den allerletzten Kriegstagen hingerichtete Theologe Dietrich Bonhoeffer hat sein Verhalten gegenüber dem Dritten Reich „Widerstand und Ergebung“ genannt. Das Zustimmung zum Ganzen, das Bert Hellinger immer wieder anspricht, muss ergänzt werden durch das Widerstandsrecht des Ich. Wo das System uns programmiert, gibt das Leben uns Spielraum. Und das Leben steht über dem System. Es geht wie in aller Spiritualität und Therapie um das Loslassen der unfrei machenden, persönlichen Anhaftungen zugunsten des Lebens.

Verbinden und Trennen, Schaffen und Zerstören sind die beiden Seiten des Lebens in uns und um uns

Das Leben schließt alles ein, was es gibt. Und es überschreitet jede Grenze, sobald sie markiert ist. Jeder Versuch, etwas oder jemanden festzustellen oder gar auszugrenzen, ist illusionär und schafft Krankheit oder Krieg. Krankheit ist der individuelle, körperliche Protest gegen den Versuch, mit irgendetwas nicht in Resonanz zu treten. Das funktioniert nicht. Man könnte auch sagen, Krankheit erzwingt Resonanz.

Ein Grundprinzip des Lebens lautet also: Es wird nichts ausgeschlossen. Nichts und niemals. Alles gehört dazu. Ob wir dem zustimmen oder nicht. Es lebt sich allerdings etwas leichter, wenn auch das Bewusstsein dem zustimmt. Aber, und das gilt genauso, es wird alles fortwährend verwandelt. Hierfür stehen der Tod, das Recycling, die Autopoiese usw. Das Grundgesetz des Lebens: Es wird nichts ausgeschlossen, muss ergänzt werden durch den Satz: Es bleibt nichts unverwandelt. „Siehe, ich mache alles neu.“ Das Leben ist maßlos schöpferisch, nicht trotz Tod, sondern mithilfe des Todes. Es zerstört jede Form wie ein Kind im Sandkasten.

Das Prinzip der Zerstörung, der Negation, des Darüberhinausgehens gibt es in jeder religiösen Tradition. Matthias Varga von Kibéd hat es aus der buddhistischen Erkenntnistheorie in die Aufstellungsarbeit eingeführt. Wir dürfen Zustimmung nicht mit Konservieren verwechseln. Wenn wir eine ausgeschlossene Person oder Kraft hereingeholt oder gewürdigt haben, ist der nächste Schritt, sich umzudrehen und nach vorn zu schauen, als wäre nichts geschehen oder als wäre alles geschehen. Diese Liebe und Zustimmung ist nicht konservativ. Sie ist furchtlos dem Neuen zugewandt, in gewisser Weise rücksichtslos. Position und Negation, Verbinden und Trennen, Schaffen und Zerstören sind die beiden Seiten des Lebens und auch die beiden wesentlichen Bewegungen in uns. In einer „Ich-Selbst-Aufstellung“ verkörpern wir diese beiden Wirklichkeiten, die Verbundenheit und die Getrenntheit, die Nondualität und die Dualität. Und es kommt an den Tag, wie diese beiden in unserer Seele miteinander ringen.

Mit „Ich“ bezeichne ich alle Prozesse der Fokussierung, der Formgebung und Unterscheidung. Mit „Selbst“ bezeichne ich die defokussierenden Prozesse der Nichtgetrenntheit, der Verbundenheit. Das „Ich“ verweist auf aktive Vorgänge wie unterscheiden, wählen, bestimmen, kreieren, materialisieren. Das „Selbst“ oder Herz verweist auf die Wirklichkeit der Verbundenheit, der Einheit, der Nondualität, die mit begrifflicher Wahrnehmung nicht fassbar und nicht machbar, aber erfahrbar ist, zum Beispiel als Weisheit, Kraft, Schönheit und Liebe. Das Herz oder das Selbst ist die Vertretung des Kosmos in uns.

Das Urthema unserer Seele aufstellen: die Sehnsucht nach Bezogenheit und nach Individuation

Wenn ich diese beiden Teile aufstelle, läuft gewöhnlich ein Drama ab, meist nach dem bekannten Muster des verlorenen Sohnes, einer Heldenreise oder einer Höllenfahrt, und zwar auf höchst individuelle Weise. Ich habe das in meinem Bibliodrama-Buch und in verschiedenen anderen Artikeln beschrieben.³ Inzwischen glaube ich, dass die Ich-Selbst-Aufstellung der Prototyp der autopoietischen Aufstellungsarbeit ist. Sie macht die zerbrochene Einheit und den Weg zu einer neuen Art der Integration erfahrbar und sichtbar. Ich glaube, wir verkörpern da das Urthema unserer Seele, die sich nach beidem sehnt, nach Einheit und nach Begegnung, nach Bezogenheit und nach Individuation. Und vor allem nach der Versöhnung beider Bewegungen, dass beides in uns einen gleichwertigen Platz hat.

Ich habe vor Kurzem erlebt, wie das Ich in höchster Not dem Selbst gegenüber ausrief: „Hör doch mal endlich auf, auf mich zu hören.“ Jetzt war die Machtlosigkeit auf der Seite des Selbst. Es hatte vorher alles Mögliche an Kontakt und Freigabe ausprobiert, aber nun war es mit seinem Latein am Ende, und erst da fühlte sich das Ich ganz langsam frei genug, auf das Selbst zuzugehen, es zu berühren, es anzuschauen, den Kopf an seine Schultern zu lehnen und sogar den Arm des Selbst um die eigenen Schultern zu akzeptieren. Und es wird auch für die Zuschauer klar, dass hier total individuelle Lösungen gefunden und erfunden werden, die vergänglich sind, weil mitten im Leben, und die einzigartig sind, weil mitten im Fluss. Diese Wirklichkeit am eigenen Leibe zu erfahren ist ein unvergesslich tiefes Erleben. Man fühlt sich angekommen. Dort, wo man schon immer war.

Hier sehe ich einen Unterschied zu Hellingers Aufstellungsform und einigen anderen systemischen Ansätzen. Die Lösung entspringt nicht aus der Diagnose, der Intuition oder der phänomenologischen Wahrnehmung des Leiters, sondern aus der Selbstinszenierung des Systems. Die Lösung entsteht aus der sich immer mehr befreienden Interaktion, der Selbstwahrnehmung und dem Selbstausdruck der Systemmitglieder. Mit vereinten Kräften findet und erfindet jeder schließlich sein eigenes Wesen, seine Bedeutung und Funktion im Ganzen. Jeder findet den ihm angemessenen Platz. Selbstmächtigkeit bei voller Hingabe. Da entsteht kein Endbild, sondern ein Wiedereintritt ins Leben, das scheinbar unterbrochen war.

Solche Aufstellungsarbeit ist mehr Übung als Therapie

Im Sinne von Martin Buber und Niklas Luhmann hat die Kommunikation höhere Seinsqualität als die Person. Solche Aufstellungsarbeit ist mehr Übung als Therapie, Einübung in die Befreiung des Ich und ins Freigeben des anderen, und zwar für alle Beteiligten, für die Protagonisten, für die Rollenspieler, für die Leiter wie für die Zuschauer. Freilassende Liebe ist das Wesen aller seelischen Veränderung, das heißt des Lebendigen. Das Realisieren von unbeirrba-

rem Kontakt bei gleichzeitig unbeirrbarer Absichts- und Gewaltlosigkeit.

In meinen Augen wandelt sich Aufstellungsarbeit gerade. Aus einer Therapieform wird Philosophie im besten Sinne. Szenisches und sprachliches Formulieren wechseln einander gleichwertig ab. Die Schwere wird in Leichtigkeit aufgehoben. Die Tiefe anerkennt die Oberfläche als zugehörig, und Leben und Tod werden im Maskenspiel erkannt.



Siegfried Essen Jg. 1940, Dipl. Psych., ev. Theol. und Psychotherapeut. Langjähriger Lehrtherapeut für integrative Gestalttherapie und systemische Familientherapie in Deutschland und Österreich. Lebt seit 1980 in Graz und leitet vor allem Aus- und Weiterbildungsseminare in spirituell-systemischer Aufstellungsarbeit. Coaching und Aufstellung politischer, sozialer und theoretischer Systeme.

www.siegfriedessen.com

Anmerkungen

- ¹ Wir finden die beiden Grundsätze im Buddhismus als die „zwei Wahrheiten“ wieder, die absolute Unabhängigkeit und die absolute Vernetzung. Richard Baker-roshi (mdl. 1996): „Die zwei Wahrheiten bedeuten, dass alles in abhängiger (interdependenter) Weise voneinander existiert und in absoluter Unabhängigkeit. Wechselseitige Abhängigkeit meint: Jeder Tropfen des Ozeans steht mit jedem anderen Tropfen in Beziehung. Absolute Unabhängigkeit bedeutet, dass der gesamte Ozean in jedem Tropfen ist. Wenn ein Kind geboren wird, erkennen die Menschen, dass der ganze Kosmos, alles auf dieser Welt, zusammengekommen ist, um dieses Baby zu produzieren. Wenn man irgendetwas wegnimmt, nimmt man alles weg ... so dass man die Gleichheit von allem durch die Leerheit von allem erfahren kann.“
- ² Eine erste theoretische Darstellung dieser selbstschöpferischen Aufstellungsmethoden habe ich in dem Aufsatz „Autopoietische Aufstellungsarbeit“, Praxis der Systemaufstellung 2/2003 S.34–39 vorgelegt, nachzulesen auch auf meiner Homepage: www.siegfriedessen.com, wo es auch Hinweise auf praktische Einführungen in die „spirituell-systemischen Aufstellungsarbeit“ gibt. Eine ausführliche Beschreibung einer Ich-Selbst-Aufstellung ist zu finden in: Essen, S. Den Platz im Ganzen finden. Spiritualität in der Aufstellungsarbeit, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2004, 66–77. Auch dieser Artikel kann auf meiner Homepage eingesehen bzw. heruntergeladen werden.

Literatur

- Essen, Siegfried (2003a): Systemische Weltsicht und Bibliodrama. Schenefeld (EB-Verlag)
- Gronemeyer, Marianne (2002): Die Macht der Bedürfnisse, Überfluss und Knappheit. Darmstadt (Wiss. Buchgesellschaft)
- Huizinga, Johan (1956): Homo ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Reinbek (Rowohlt)
- Maturana, Humberto R.; Varela, Francisco J. (1987): Der Baum der Erkenntnis. Bern/München/Wien (Scherz)
- Pfaller, Robert (2002): Die Illusion der Anderen. Über das Lustprinzip in der Kultur. Frankfurt/Main (Suhrkamp)
- Reinhardt, Max (1986): Rede über den Schauspieler. In: Manfred Brauneck (Hg.): Theater im zwanzigsten Jahrhundert. Reinbek (Rororo). S 351–354 (zuerst 1928)
- Riegler, Alexander (2003): Konstruierte oder konstruierende Seele? Gedanken zum Seelenbegriff aus kognitiv-konstruktivistischer Perspektive. In: Peschl, M. (Hg.): Der Begriff der Seele aus der Sicht der Cognitive (Neuro-) Science. Würzburg. (Könighausen und Neumann)
- Tselikas, Elektra (1999): Dramapädagogik im Sprachunterricht. Zürich (Orell Füssli Verlag)
- Varga von Kibéd, Matthias und Insa Sparrer (1999): Ganz im Gegenteil. Heidelberg (Carl-Auer Verlag)