

# Die Babuschka-Methode

## Ein neues therapeutisches Konzept zum kreativen Umgang mit der inneren Selbstfamilie

Rica Rechberg

In meiner therapeutischen Praxis habe ich immer wieder beobachten können, dass es für den Heilungsprozess der Klienten äußerst hilfreich ist, wenn sie ihr eigenes kreatives Potenzial für sich nutzen können. Daher habe ich einen neuen Therapieansatz entwickelt, der mehrere Ansätze miteinander verbindet und den ich die Babuschka-Methode nenne.

Die Arbeit mit den Babuschkas kombiniert die Aufstellungsarbeit mit dem energetischen Modell der Ego-State-Therapie von John und Helen Watkins und ist bei unterschiedlichen Symptomen und in unterschiedlichen Settings anwendbar.

Besonders gute Erfahrungen habe ich in der Paarberatung und in der Arbeit mit traumatisierten Klienten gemacht und möchte Ihnen diese im Folgenden vorstellen.

Die Babuschka ist die unbemalte Version der russischen Matroschka – der Puppe in der Puppe.\*

Es handelt sich dabei um Holzpuppen, die aufgrund ihrer kleiner werdenden Größe so ineinandergeschachtelt werden können, dass von außen nur eine Puppe sichtbar ist. Da die in der Therapie verwendeten Puppen noch roh sind, kann der Klient die einzelnen Puppen (Ich-Zustände) der inneren Selbstfamilie so gestalten, wie es seiner eigenen Landschaft entspricht. Das innere Geschehen kann ohne Sprache in Szene gesetzt und kreativ verändert werden. Im

therapeutischen Prozess entwickelt sich über die Zeit ein intensiver, liebevoller und heilender Kontakt mit den unterschiedlichen Seinszuständen.

Ich arbeite mit Babuschkas, die insgesamt aus 6 Puppen bestehen. Jede dieser Puppen repräsentiert ein Mitglied der eigenen inneren Selbstfamilie und steht für einen anderen Seinszustand.

Im therapeutischen Prozess mit traumatisierten Menschen hat sich die Arbeit mit Archetypen bewährt. Jeder Archetyp repräsentiert einen anderen Ich-Zustand.

Die 6 archetypischen Babuschka-Mitglieder einer traumatisierten Selbstfamilie sind:

die Persona, der Wesenskern, die wissende Gestalt, das Opfer, der Zensor, das innere Kind.

### Die Persona

Die äußere Puppe des Babuschka-Sets, die in der Realität für alle sichtbar ist, nenne ich die Persona. Im Idealfall repräsentiert die Persona die erwachsene Gestalt, die sich in Zusammenarbeit mit den anderen Ich-Zuständen wie eine Art Chamäleon kompetent und reibungslos den äußeren Umständen anpasst.

Während die Persona immer durch die größte nach außen sichtbare Puppe repräsentiert wird, repräsentiert die kleinste Puppe immer den inneren Wesenskern.

### Der innere Wesenskern

Hier handelt es sich um den Anteil, der alles beseelt – die unzerstörbare Würde des Menschen. Dieser tiefste innere Kern beinhaltet die „göttliche Energie“, die unser Sein begründet und uns mit allem verbindet, was schon vorher war und was von uns nach unserem Tode bleibt.

### Variable Ich-Zustände

Während der Archetyp für die größte und die kleinste Babuschka festgelegt ist, können die Klienten die mittleren Puppen den restlichen Archetypen individuell zuordnen.

### Das höhere Selbst

Das höhere Selbst repräsentiert eine wichtige Ressource. Es handelt sich um den Ich-Zustand, der die internalisierten guten Eltern, den Schutzengel, das Schutztier oder andere inneren Helfer repräsentiert.

### Das innere Kind

Das innere Kind ist verbunden mit der menschlichen Schöpferkraft und bündelt alle Verhaltensmuster, die dem ehemals gut ressourceierten Kind zur Verfügung standen. Es ist seinem Wesen entsprechend neugierig, forschend, kreativ und äußerst lebendig.

### Das Opfer

Diese Figur speichert die oftmals abgespaltenen Ich-Zustände des Opfers, die allesamt verbunden sind mit Gefühlen von Ohnmacht, Wehr- und Hilflosigkeit, Schmerz, Entsetzen und Todesangst.

### Der Zensor

Er repräsentiert den Ich-Zustand, der all die Reaktions- und Erklärungsmuster bündelt, die dem Opfer damals zur Verfügung standen, um ein Weiterleben nach dem Trauma zu ermöglichen.

Dieser Ich-Zustand agiert oft auch wie ein Antreiber. Ihm wohnen Gefühle inne wie tiefes Misstrauen gegen sich selbst und andere, Schuldgefühle, das Gefühl, nie zu genügen, Kontrollwünsche, übertriebene Ängste und Panik. Zunächst als Anpassungsleistung auf die früher traumati-

sierenden Bedingungen zu verstehen, nimmt dieser Ich-Zustand in der Folge oft die Gestalt des Quälers, Kontrolleurs, des internalisierten Täters oder anderer neurotischer Verhaltensmuster an.

## Theoretische Grundlagen der Babuschka-Methode

Grundlage der Babuschka-Methode ist das theoretische Konstrukt verschiedener Seinszustände, die eine Selbstfamilie bilden. Die Methode ist bestens geeignet, eine Vorstellung davon zu geben, wie sich innere Konflikte und Prozesse organisieren und im Laufe eines therapeutischen Prozesses verändern können.

Ausgangspunkt ist ein energetisches Modell, dem die Idee zugrunde liegt, dass *„das Selbst nicht ein Inhalt, sondern einfach eine Energie ist, charakterisiert lediglich durch das Ich-Gefühl“*. Das Selbst ist also keineswegs eine Konstante, sondern vorstellbar als ein energetisches Konstrukt, das ein Kern-Selbst und verschiedene innere Anteile oder Ich-Zustände kennt. Diese Ich-Zustände repräsentieren Verhaltensmuster, die in bestimmten Kontexten, Altersstufen oder Beziehungen aktiviert wurden, und bilden zusammen mit dem Kern eine innere Selbstfamilie. Die uns zur Verfügung stehenden Ich-Zustände speichern, ähnlich wie das wissende Feld in Aufstellungen, wichtige Informationen aus der Vergangenheit und nehmen strukturierenden Einfluss auf unser Leben.

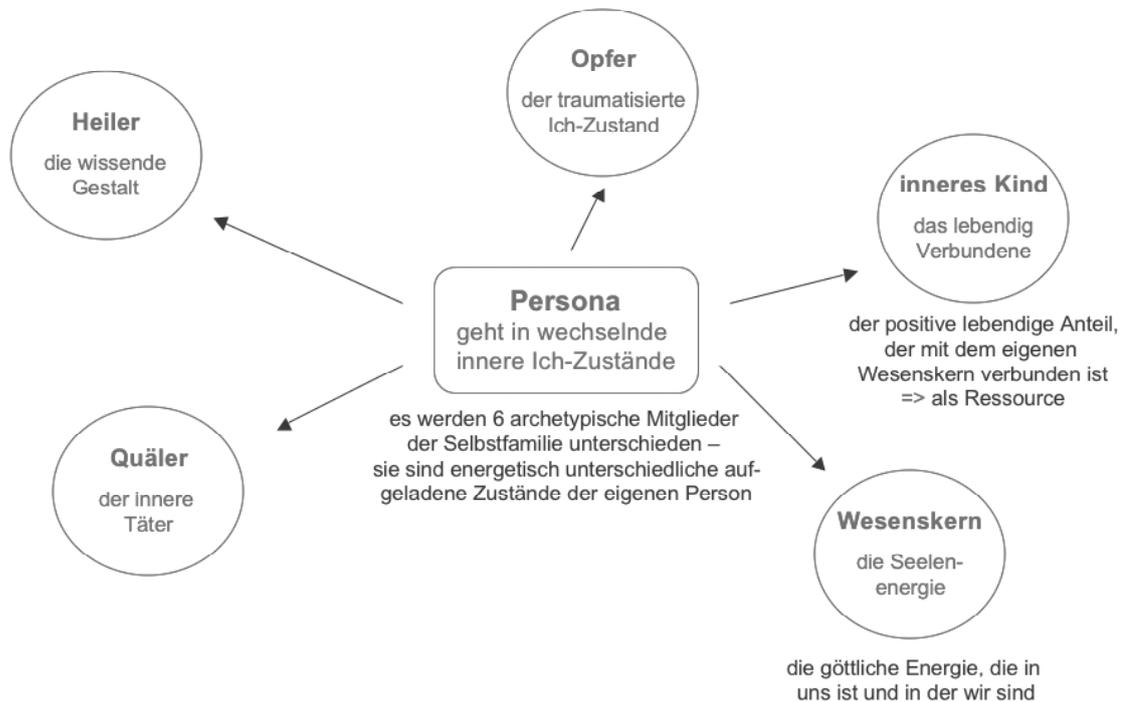
Ist einer der Ich-Zustände mit einer größeren Menge an Ich-Energie besetzt, dann wird er zu dem, was wir das Ich-Gefühl oder das „Selbst im Hier und Jetzt“ nennen. Dieser Ich-Zustand gilt dann als der ausführende Ich-Zustand und er erfährt die anderen Ich-Zustände – sofern er ihrer überhaupt gewahr ist – als „er“, „sie“ oder „es“ (siehe Ego-State-Theorie und -Therapie, Watkins/Watkins, S. 45/46).

Dies trifft besonders auf Ich-Zustände zu, die aufgrund eines Traumas vom Kern-Ich abgespalten werden. Deren Grenzen können so undurchlässig und starr sein, dass man von dissoziierten Ich-Zuständen spricht, was sich in extremen Fällen zu Boderline-Störungen oder einer multiplen Persönlichkeitsstörung entwickeln kann. Das bedeutet, dass die einzelnen Mitglieder dieser Selbstfamilie völlig getrennte Eigenleben führen und wenig oder gar nichts über die Existenz der anderen Familienmitglieder wissen.

## Exkurs zum Verständnis von Trauma

Wenn ich im Folgenden über die Arbeit mit Trauma beziehungsweise traumatisierten Personen schreibe, ist es für mich weniger entscheidend, ob das ursächliche Ereignis tatsächlich ein Trauma war. Vielmehr kommt es darauf an, wie ohnmächtig die Person einem subjektiv überwältigenden Ereignis ausgeliefert war und welche konkrete Bedeutung das Kind oder auch der Erwachsene dem Geschehen gegeben hat. Trauma entsteht, wenn ein als lebensbedroh-

## Die Babuschka-Aufstellung – zum kreativen Umgang mit der traumatisierten Selbstfamilie von Rica Rechberg und Bettina zu Lynar



lich empfundenes Ereignis zu schnell, zu heftig und zu plötzlich die normalen Bewältigungsstrategien außer Kraft setzt und die Selbstregulation nicht wieder vollständig in Gang kommt. Das bedeutet: Das Trauma bleibt für die betroffenen Persönlichkeitsanteile lebendige Wirklichkeit. Entscheidend für die Heilung ist daher, dass die Gesamtpersönlichkeit das traumatisierende Ereignis auf körperlicher und psychischer Ebene endlich als beendet speichern und gewinnbringend integrieren kann.

### Zum Miteinander der unterschiedlichen Mitglieder einer traumatisierten Selbstfamilie

Während die verschiedenen Persönlichkeitsanteile in einer idealen inneren Selbstfamilie auch bei unterschiedlichen Bedürfnissen und Anforderungen miteinander kooperieren, können die verschiedenen Ich-Zustände einer traumatisierten Selbstfamilie innere Konflikte auslösen, die sich im posttraumatischen Belastungssyndrom (PTBS) und neurotischen Symptomen wie zum Beispiel Zwangsgedanken, Depression und sogar psychotischem Verhalten manifestieren. Die dem Trauma verhafteten Ich-Zustände bilden sich oft schon im frühen Kindesalter als Reaktion auf traumatische Ereignisse. Daher ist ihr Differenzierungsvermögen begrenzt und dem damaligen Fühlen und Denken verhaftet. Obwohl diese Muster dem Erwachsenen heute eher schaden als nutzen, sind sie, da sie einstmals das Überleben gesichert haben, stets darauf bedacht, ihre Existenz zu schützen.

Sind sie einmal energetisiert, bestimmen sie das Erleben des Ichs vollständig. Dann überträgt der traumatisierte Ich-Zustand die Vergangenheit auf die Gegenwart, und eine erwachsene Person bleibt Verhaltensmustern verhaftet, die immer wieder zur falschen Zeit am falschen Ort das zugrunde liegende (oft kindliche) Drama in Szene setzen.

### Zum therapeutischen Prozess mit der Babuschka

Ziel des Babuschka-Prozesses ist zunächst, genügend Sicherheit und Kobewusstsein über die Existenz verschiedenster Ich-Zustände zu gewinnen. Die entsprechenden Babuschka-Puppen werden beispielsweise in Fantasiereisen visualisiert, bekommen eigene Namen und eine liebevolle Bemalung. Die individuell gestalteten Puppen werden später wie Mitglieder einer Familie auf einem Brett aufgestellt. Dadurch werden die verschiedenen Ich-Zustände mit ihren unterschiedlichen Ressourcen und ihrem Konfliktpotenzial sichtbar- und erfahrbar. Ähnlich wie in einer Familienaufstellung geht es im Folgenden um die Wirkung von traumatischen Ereignissen und die Anerkennung der liebenden Absicht der einzelnen Ich-Zustände.

In vielen Zwischenschritten – Aufstellung von Einzelaspekten, Wiederherstellung der Fähigkeit zur Resilienz und Kreativität – gewinnen die gut ressourcierten Ich-Zustände an Stärke und helfen so den im Trauma aktivierten Ich-Zuständen, sich zu entspannen.

## Die Babuschka-Aufstellung – zum kreativen Umgang mit der traumatisierten Selbstfamilie

von Rica Rechberg und Bettina zu Lyner

Die größte Babuschka  
ist immer die Persona

Die kleinste innerste  
Babuschka ist  
der Wesenskern



In der Therapie werden alle Babuschkas von den Klienten  
nach deren eigenen Vorstellungen bemalt

Nunmehr kann das erwachsene Selbst erkennen, dass das traumatisierende Ereignis Vergangenheit ist und die damals entstandenen Bewältigungsmuster oder Ich-Zustände in der Gegenwart zu destruktivem Verhalten führen.

Im Therapieprozess geht es also um die Bewusstwerdung der zugrunde liegenden Zusammenhänge und um die Notwendigkeit zur Anpassung dieser Verhaltensmuster an eine veränderte Gegenwart. Positionen werden erleb- und verhandelbar, konstruktive Veränderungen können im dialogischen Miteinander eingeleitet werden.

### Fallbeispiel: Alma

Eine junge Mutter (Landschaftsarchitektin, arbeitslos, 30 Jahre) kommt stark beunruhigt in meine Praxis. Seit zwei Monaten quälen sie Zwangsgedanken, ihre geliebte neugeborene Tochter Klara (5 Monate) aus dem Fenster zu werfen. Sie erwischt sich dabei, dass ein Teil von ihr offensichtlich mörderische Energien hat. Es folgen durchwachte Nächte allein mit dem Baby. Die Gedanken sind zwar seltener, wenn ihr Freund Jan (Assistent an der Uni in K.), der Vater des Kindes, am Wochenende oder in den Semesterferien bei ihr ist, aber sicher fühlt sie sich nicht. Deswegen nimmt sie seit zwei Wochen Antidepressiva. Die junge Frau beginnt sich vor sich selbst zu fürchten. Sie hat Angst, dass dieser bössartige Teil ihrer selbst im Begriff ist, ein völlig eigenständiges Leben zu entwickeln. Immer öfter schickt er aus der Tiefe Gedanken, die sie nicht kontrollieren kann, die sie zutiefst beängstigen und die sich ausgerechnet gegen ihre kleine Tochter Klara richten. Was

tun? Wenn diese Gedanken noch mächtiger werden? Wenn das der eigentliche Kern ihrer Persönlichkeit ist? Zur Herkunftsfamilie erzählt Alma, dass ihre Eltern sich getrennt haben, als sie 6 und ihr Bruder 8 Jahre alt war. Die Kinder blieben bis zu Almas 16. Lebensjahr bei der Mutter. Ganz nebenbei erwähnt Alma, dass der Freund ihrer Mutter sie im Alter von circa 8 Jahren, als sie mit ihm und der Mutter im Bett lag, missbraucht hat.

### Alma und die Arbeit mit dem Babuschka-Set

Am Beispiel der Puppe in der Puppe wird Alma schnell deutlich, dass sie wie jeder andere Mensch über sehr verschiedene Ich-Zustände verfügt, die kontextabhängig aktiviert werden.

So kann Alma beispielsweise an ein und demselben Tag eine hingebungsvolle Geliebte, eine sorgende Mutter, eine engagierte Mitarbeiterin und eine erschöpfte, streitsüchtige Frau oder auch eine Mutter mit mörderischen Gedanken sein.

Nachdem ich ihr die archetypischen Seinsmitglieder ihrer traumatisierten Selbstfamilie vorgestellt habe, wirkt Alma deutlich erleichtert. Bis jetzt dachte sie nämlich, „in Wirklichkeit eine schlechte Person zu sein“.

Langsam nähern wir uns den verschiedenen Puppen an (nach Größe von 1 bis 6 nummeriert, 1 ist der Wesenskern): *Zuerst die Persona 6*: Sie nennt ihn den Anführer. Alma hat dieser Puppe mit Bleistift viele verschiedene Ich-Zustände aufgemalt und gleichzeitig zum Ausdruck gebracht, dass die Persona mehr ist als die Summe ihrer Teile.

*Dann das höhere Selbst 5:* Für Alma war diese Gestalt anfangs wenig greifbar. Ich erklärte ihr, es könne der Teil sein, der dafür Sorge getragen hat, dass sie sich für eine Therapie entschieden hat. Alma weiß nur: Er ist größer als der Zensor – „denn optimistisch bin ich“.

Irgendwie repräsentierte dieser Teil für Alma wohl die Hoffnung. Sie hat ihm den Namen „Alles wird gut“ gegeben und den Namen überall auf die Person geschrieben.

*Das innere Kind 3* ist für Alma eine sehr gute innere Ressource. Nachdem sie in ihrer frühen Jugend, angestiftet von ihrem inneren Zensor, eine sehr fleißige, vor allem an Naturwissenschaften orientierte Schülerin und Studentin war, hat eine erste große Krise zu einem Hörsturz geführt, der in der Folge eine große Neuorientierung ermöglichte. Alma entschied sich plötzlich, ihre kreativen Fähigkeiten in den Mittelpunkt ihrer beruflichen Ausbildung zu stellen und Landschaftsarchitektin zu werden. Alma nennt den Repräsentanten ihres inneren Kindes liebevoll „mein Goldtöpfchen“ und malt ihn dementsprechend golden an.

*Almas innerer Wäsenskem 1* bleibt neutral, da er ihrer Aussage zufolge sozusagen unveränderbar oder konstant ist.

„Der ist immer da – und dem kann auch keiner was. Er ist ausgeglichen. Dies ist auch der Zustand, den meiner Meinung nach die Persona anstrebt – ausgeglichen, im Gleichgewicht. Das gelingt freilich nicht immer – vielleicht sogar nie.“

*Das Opfer 2:* Alma hat auf die Puppe mehrere Papiere geklebt, die eine Bildergeschichte erzählen. Es handelt sich im Einzelnen um:

- eine Wunde, symbolisch repräsentiert durch einen Schnitt und Blutstropfen;
- einen Mund, der für das (Aus-)Sprechen über den Missbrauch steht;
- ein Pflaster, das für den Heilungsprozess steht;
- eine abwehrende Hand, die andere Menschen auf Abstand halten kann.

Die einzelnen Bilder können mit der Zeit abgenommen werden. Die Stufe des Aussprechens hat sie bereits erreicht und das Papierstück mit dem Symbol entfernt. Der nächste Schritt wäre der Heilungsprozess und gleichzeitig die Entfernung des Abstandhalters. Letztendlich soll auch die Wunde verheilen und die Figur „freigeben“ werden.

*Der Zensor 3:* Alma nannte diese Gestalt erst den Quäler, später ihren Zensor. Anfangs war ihr diese Gestalt äußerst unangenehm. Sie verdächtigte sie, für ihre Zwangsgedanken verantwortlich zu sein. „Vor dem Quäler habe ich Angst. Ich weiß nicht so recht, was der in mir sucht beziehungsweise zu suchen hat. Er ist auf jeden Fall dunkel anzumalen.“ Meint sie.

Als ich ihr erkläre, dass dieser Anteil ungefähr gleich alt ist wie das Opfer und Muster repräsentiert, die damals überlebenswichtig waren, beginnt sie ihn anders wahrzunehmen.

Alma hat den Zensor anfangs künstlich (über einen eingeschobenen Ring) vergrößert – er ist sozusagen aufgeplustert und unangemessen groß. Ihr Ziel ist es, den Zensor im Laufe des Prozesses auf eine adäquate Größe schrumpfen zu lassen.

## Zur Babuschka-Aufstellung

Nachdem nun Almas persönliches Babuschka-Set Gestalt angenommen hat, bitte ich sie, in einem nächsten Schritt die Figuren auf ein Brett zu stellen.

Was dann passiert, schildert Alma selbst:

„Ich stellte die Persona vorne auf das Brett – es sollte der Anführer sein. Als dieser stand, merkte ich, dass etwas nicht so ganz stimmte – der Anführer, eben noch erhobenen Armes wie die Freiheitskämpferin auf dem Gemälde der Französischen Revolution, strauchelte, war nicht so ganz bei sich. Hinter dem Anführer stellte ich in gleichem Abstand den Weisen (der dem Kind helfen kann), den Kreativen (das kreative Kind) und den „bösen Controller“ auf. Der böse Controller ist jener, der sagt, dass du selber Schuld hast, dass du böse warst, dass du es nicht besser verdient hättest usw. Dieser „Schlechtmacher“ stand in gewissem Abstand vor dem kleinen verletzten Kind. Das Erstaunliche war nun, dass Frau Rechberg das Brett umdrehte. Und von hier aus (aus der Sicht des verletzten Kindes) sah die Formation düster aus. Keiner schaute es an! Keiner kümmerte sich. Alle sahen nur nach vorne, keiner nach hinten. Ich war schockiert. Als Frau Rechberg fragte, was das Kind bräuchte, dachte ich nur: ‚In den Arm nehmen!!!‘ Mir war fast unheimlich zumute. War es so? So einfach und geradezu banal? Oder waren meine Sinne betäubt, war es Hokus-pokus? ... Diese Idee kommt mir jetzt erst; als ich dort saß, fühlte es sich schmerzhaft, aber richtig an.“

In den folgenden Sitzungen stellt Alma ihre Babuschkas immer wieder auf und um. So wird es ihr möglich, das damalige Geschehen aus sicherem Abstand, in Zeitlupentempo aus mehreren Perspektiven zu begreifen und zu integrieren.

Alma schreibt dazu: „Mein Trauma ist ein Ohnmachtsgefühl. Ich kann nichts tun. In gewisser Weise bin ich da noch ein 8- oder 9-jähriges Kind. Der Zensor ist ungefähr genauso alt und versucht das verletzte Kind zu beschützen; deswegen befindet es sich in dieser Aufstellung in dem Zensor drin. (siehe Abbildung) Die Überlebensstrategien sind zum Beispiel: Distanz halten zu anderen, nur mir selber trauen, keine Schwäche zeigen. Aber auch ein vollkommen verschrobene Bild von Frauen und insbesondere von Müttern. Daran arbeite ich jetzt. ...“

Frau Rechberg gab neulich zu bedenken, ob der Zensor vielleicht nicht auch die Aufgabe übernommen habe, Klara zu beschützen, und aus Angst vor Überforderung Zwangsgedanken produziert. Ich glaube, das könnte stimmen. Vielleicht ist es besser, diese Aufgabe mit dem erwachsenen Ich oder mit dem Heiler zu teilen?“

Die Babuschkas werden im Laufe der Prozessarbeit zu persönlichen Begleitern und Ressourcen. In der zweiten Woche mit den Babuschkas schreibt Alma in ihr Tagebuch: „Heute Nacht hatte ich Angst, und da habe ich versucht, die innere Babuschka anzurufen. Den Heiler. Ich konnte ihn mir richtig wie einen inneren Teil von mir vorstellen und mich von ihm beruhigen lassen. Schön war das.“

## Resümee

Alma hat im Folgenden ein sehr liebevolles Verhältnis zu ihren Babuschkas gewonnen. Sie begleiten sie in ihrem Alltag und geben ihr die Sicherheit, über Ressourcen zu verfügen, die ihr helfen, sowohl mit den Zwangsgedanken, die in den folgenden Wochen nicht mehr aufgetaucht sind, aber auch mit anderen Stresssituationen besser umgehen zu können.

In den nächsten Therapiewochen gewinnt Alma ein neues Bild ihrer Vergangenheit. „Wie ein Puzzle fügen sich die Teile ineinander. Auf einmal lassen sich Dinge erklären, die vorher nicht zusammenzupassen schienen.“

Gleichzeitig entwickelt Alma langsam und vorsichtig ein neues Verhältnis zu ihrer Mutter, die sie anfangs nur verachtete.

## Schlussbetrachtung

Die Arbeit mit den Babuschkas ist äußerst vielschichtig und emotional entlastend. Sie kann in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Paaren eingesetzt werden. Der Zugang zu den eigenen Babuschkas kann durch Fantasiereisen oder auch einfach im Gespräch mit den Klienten eröffnet werden. Besonders hilfreich für den therapeutischen Prozess ist die kreative Gestaltung und der spielerische Umgang mit den verschiedenen Ich-Zuständen. Der bislang konfliktgeladene Umgang der verschiedenen Seinszustände entwickelt sich hin zu einem liebevollen Miteinander. Genau wie in einer Familie darf kein Mitglied einfach ausgeschlossen werden. Jeder Ich-Anteil ist für das eigene Selbst überlebenswichtig und verdient Achtung und Anerkennung. Auf diese Art und Weise können auch traumatisierte oder traumatisierende Anteile integriert werden. Ein harmonisches Zusammenwirken innerhalb der eigenen Selbstfamilie wird möglich.

\* Dafür gibt es eigens angefertigte rohe Babuschkas und Vorschläge für Fantasiereisen. Das Figureset kostet mit Fantasiereise 25 Euro und kann über mich bezogen werden.



**Rica Rechberg**, geb. 1954, Diplom-Pädagogin, Familientherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen und die Babuschka-Methode,

Aus- und Fortbildungen: systemische Familientherapie (Weinheim), HP Psychotherapie, Systemische Aufstellungen bei J. Schneider, G. Weber, B. Hellinger u.v.m.; Traumatherapie bei F. Gallo; P. Levine.

Entwicklung der Babuschka-Methode: Schwerpunkt der Arbeit ist die Verbindung verschiedener psychotherapeutischer und kreativer Ansätze mit dem Ziel, traumatisierende Ereignisse zu transformieren.

Private Praxis in Berlin.

[www.ricarechberg.de](http://www.ricarechberg.de)