

# Wie eine auf Heimkehr gerichtete Bewegung

Guni Leila Baxa

Im Begleiten von Aufstellungen – vielen von uns ist das wohl vertraut – überraschen uns manchmal Interventionen und Einsichten, die plötzlich auftauchen. Meistens markieren sie die Wende zur Lösungsbewegung im Prozess. Manchmal weisen sie auch auf bisher weniger beachtete Aspekte unserer Arbeit hin. Wie in der Aufstellungsliteratur vielfach beschrieben, speisen sich solche unvermittelt auftauchenden „Eingebungen“ aus einem über das Alltagsbewusstsein hinausreichenden Aufmerksamkeitsfeld. O. Scharmer spricht von ihm als der Ebene des schöpferischen Zuhörens, Bert Hellinger von der leeren Mitte oder dem Zustand des Gesammeltseins, A. Mindell vom Traumkörper, schamanische Traditionen vom Nagual, dem Weg des Herzens u.v.m. In diesem Aufmerksamkeitsfeld empfinde ich jede Aufstellung als in sich einmalig und einzigartig. Nach einem Aufstellungstag vergesse ich daher viele der aufgetauchten Impulse. Doch einige bleiben. Tauchen sie dann in weiteren Aufstellungen wieder auf und bewähren sich da, integrieren sie sich in meine Aufstellungspraxis.

Auf zwei solche Schritte, die kürzlich in einer Fortbildungsgruppe zu einer lebhaften Reflexion geführt haben, gehe ich hier über ein Fallbeispiel ein. Dabei greife ich vom Ablauf der Aufstellung nur das auf, was für diese Schritte wesentlich ist. Im Anschluss daran gehe ich auf einige Beobachtungen dazu ein.

## „Die Weiblichkeit nach Hause holen“

Aufgestellt wird von Susanne zu einem Thema, mit dem sie sich in einer Einzeltherapie schon intensiv befasst hat. Vom sechstem bis zum elften Lebensjahr gab es häufige sexuelle Übergriffe durch ihren Vater. Susanne glaubt, damit in Frieden zu sein. Trotzdem, so Susanne, sei etwas nicht vollständig. Da müsse etwas bei ihr ankommen, was noch nicht angekommen sei.

In der Aufstellung stehen sich die StellvertreterInnen von Vater und Tochter in relativ großer Entfernung gegenüber und schauen sich an. Die Tochter fühlt sich gelassen, kraftvoll, ohne Angst, friedlich. Der Vater fühlt sich ruhig und der Tochter zugewandt, wenn auch etwas beschämt. Doch beide fühlen sich stärker aneinander gebunden, als ihnen gut tut. Auch von außen ist ein starkes energetisches Band zwischen den beiden zu spüren.

Recht unvermittelt kommt mir da eine Einsicht: Es geht hier nicht mehr um ein Loslassen oder Auflösen von Gefühlen zwischen Vater und Tochter. Vielmehr könnte es für Susanne darum gehen, *etwas zu sich zu nehmen*, das bei ihrem Vater geblieben ist. Benannt als „etwas, das möglicherweise beim Vater geblieben sei und doch eigentlich zu Susanne

gehöre“ bitte ich eine Frau, sich neben den Vater zu stellen. Susanne selbst seufzt tief auf und sagt sichtlich bewegt: „Ja, ja, ganz klar. Das ist meine Weiblichkeit.“ Ihre Stellvertreterin nickt zustimmend und hat den Impuls, die Weiblichkeit „nach Hause zu holen“. An dieser Stelle bitte ich jedoch die Stellvertreterin, an ihrem Platz zu bleiben. Susanne lade ich ein, das „Nach-Hause-Holen“ selbst zu vollziehen. Das geschieht in einem achtsamen, langsamen, rituell anmutenden Vorgang. Während Susanne dieses Ritual durchführt, bekommt sie von ihrer Stellvertreterin wertvolle Hinweise. Zu Beginn macht sie zum Beispiel auf den Moment aufmerksam, an dem Susanne zu schnell wird und dadurch den Kontakt zu sich selbst verliert. Oder sie fordert Susanne dazu auf, dem Vater zu sagen, dass sie ihre Weiblichkeit wieder zu sich nehme. Und dass sie ihm das jetzt zumuten würde. Susannes tiefe Loyalität zum Vater wird dabei deutlich. Dem Vater fällt es schwer, die Weiblichkeit seiner Tochter ziehen zu lassen. Er fühlt sich dadurch unsicherer, stimmt der Ablöse aber nach Zwischenschritten, die auch Susannes Mutter mit einbeziehen, zu. Er freut sich an der Freude seiner Tochter und deren Gefühl, ganz zu sein. Im Anschluss daran findet Susannes Stellvertreterin bewegende Sätze, mit deren Hilfe Susanne ihre Weiblichkeit ganz zu sich nimmt.

Was also ist da aufgetaucht, das für mich neu war und dadurch meinen Interventionsspielraum erweitert hat? Zum einen sind es Prozesse, vielleicht besser gesagt Rituale des Nach-Hause-Holens. Oder, wie ein Klient den Prozess in Anlehnung an M. Buber nannte, Rituale „einer auf Heimkehr gerichteten Bewegung“. Zum anderen ist es das Vorgehen, bei dem die Stellvertreter der Klienten und diese selbst gleichzeitig in der Aufstellung stehen. Ich spreche von diesem Vorgehen als Alter-Ego-Technik.

## Loslassen und Zu-sich-Nehmen

Eine Weise, in blinder Liebe und/oder traumatischen Situationen verhaftet zu bleiben, kann im Weggeben/Verlieren/Verschenken/Abspalten usw. essenzieller eigener innerer Handlungs- und Erfahrungsspielräume bestehen. Damit sage ich im Kontext Aufstellungsarbeit und Psychotherapie natürlich nichts Neues. Susannes Prozess jedoch hat mich aufmerksamer dafür gemacht, das in Aufstellungen mehr zu beachten. Das heißt, neben Prozessen des Loslassens dort – wo angemessen – auch Prozesse einer auf Heimkehr gerichteten Bewegung von Seelenzuständen anzuregen. Aus schamanischen Kulturen ist Seelenrückführung als ein wichtiger Heilungsvorgang bekannt. Sie beruht auf der Erfahrung, dass in bestimmten Situationen (zum Beispiel Missbrauch, Gewalt, Ohnmacht, schweren Krankheiten, Katast-

rophen) die Seele oder Seelenanteile den Körper verlassen. Ist die Gefahr vorbei, kehren die Anteile zumeist zurück. Manchmal aber geschieht das nicht. Wahrgenommen wird das Fehlen eines inneren Anteils in dem Gefühl, nicht vollständig zu sein, nicht ganz zu sein, nicht da zu sein. Bei der Seelenrückführung werden nicht zurückgekehrte Anteile vom Schamanen aufgespürt und den Betroffenen wieder zugeführt.

Die Metapher des Nach-Hause-Holens oder Zu-sich-Nehmens wird von den Klienten gewöhnlich unmittelbar verstanden und angenommen. Während der Aufstellung stellt sich zumeist ein Name für diesen essenziellen Aspekt ein. So kann es zum Beispiel das „Herz“ sein, das eine Frau bei ihrem früh verstorbenen Mann „gelassen“ hat. Oder es ist die „Seele“, das „innere Kind“, die „Lebendigkeit“, die einem im Trauma erstarrten Familienmitglied „geschenkt“ wurde. Oder es ist die „Würde der Frauen“, die eine Japanerin „verloren“ hat, als sie enterbt und ihrem Bruder – als Mann – der gesamte Familienbesitz übergeben wurde. Sie lässt sich auf das Ritual mit besonderem Einsatz ein, als ihr bewusst wird, dass sie es wie stellvertretend auch für andere Frauen ihrer sozialen Schicht mit vollzieht. Oder es ist wie bei Roman, der das einzige überlebende Kind von sieben Kindern ist. Seine sechs Geschwister sind in jungen Jahren gestorben. In der Aufstellung setzt sich Romans Stellvertreter vor die auf dem Boden liegenden Geschwister und bleibt regungslos sitzen. Die Repräsentanten der Eltern wenden sich ab. Sie wollen nichts damit zu tun haben. Romans Stellvertreter sagt, deswegen übernehme er die Totenwache. Er wärme die Geschwister, die sonst ganz erfrieren würden. Nach einem Prozess, in dem Roman seine Geschwister „zur Ruhe bettet, sie begräbt und nun ganz tot sein lässt“ wird er eingeladen, die Wärme, verkörpert durch eine Stellvertreterin, von den Toten zu sich zu holen. Auch hier ist es, ähnlich wie bei Susanne, ein sehr rituell anmutender Vorgang. Ein „heiliger“ Vorgang, wie ihn Roman dann nennt. Er beginnt klar zu differenzieren zwischen der Welt der Toten und der Welt der Lebenden und begibt sich mit der „Wärme“ in die Welt der Lebenden.

Bert Hellinger sagte einmal, die Seele fühle sich nur dann vollständig, wenn in einer Familie alle, die dazugehören, ihren Platz bekämen. Das Gleiche scheint für unsere „innere Familie“ zuzutreffen. Auch auf dieser Ebene gibt es diesen Ruf der Seele nach Vollständigkeit. Die Heimholprozesse erinnern an zyklische Bewegungsabläufe. Dem Ausatmen folgt ein Einatmen. Im Qigong beispielsweise folgen auf Gesten des Nach-außen-Gebens gewöhnlich solche des Zu-sich-Nehmens. So scheinen mir auch Heimholprozesse in den Aufstellungen einen psychischen Ablauf zu vervollständigen, der noch nicht vollständig war.

### Das andere Ich

Während Susanne das Nach-Hause-Holen ihrer Weiblichkeit vollzog, bat ich deren Stellvertreterin in der Aufstellung zu

bleiben. Und bat sie, darauf zu achten, was sie während dieses Prozesses erlebe. Mittlerweile spreche ich von diesem Vorgehen, bei dem Klienten und deren StellvertreterInnen gleichzeitig in der Aufstellung stehen, als Alter-Ego-Technik. In Beratung, Psychotherapie, Pädagogik, Theater usw. wird diese Technik auf unterschiedliche Weise eingesetzt, um das *Ich* zu spiegeln, zu doppeln oder in innere Anteile zu differenzieren.

Wenn lebendig geblieben, vermögen Rituale mehrere Erlebnis- und Sichtweisen zu integrieren. Insbesondere können sie beide Seiten eines Widerspruchs enthalten und mit einschließen. Grundlegende Paradoxa wie Leben/Tod, Nähe/Distanz, Gut/Böse, Licht/Schatten, Liebe/Wut, Innenperspektive/Außenperspektive finden in ihnen Platz. Bei den rituellen Abschnitten der Aufstellungsprozesse ermöglicht die Alter-Ego-Technik ein deutlicheres Bewusstwerden solcher widersprüchlichen Gefühle, unterschiedlichen Sichtweisen oder Erfahrungsebenen. Die Klienten, die das Ritual aktiv vollziehen, bringen dabei die ihnen zu diesem Zeitpunkt zugänglichen und bewussten Gefühle zum Ausdruck. Für deren Stellvertreter, die gewissermaßen eine Metaposition einnehmen, öffnen sich häufig weitere Aspekte – ein „anderes Ich“ taucht auf. Ein Ich zum Beispiel, das die kraftvolle, lebendige Seite der Klienten vertritt und dadurch auf deren Ressourcen aufmerksam macht. Oder ein Ich, das die Gefühle des inneren Kindes einbringt, wenn Klienten sehr rational ausgerichtet sind. Gewöhnlich manifestiert sich über dieses Vorgehen eine Polarität, die von den Klienten als widersprüchlich erlebt wird. Dabei tauchen vor allem diejenigen Aspekte auf, die dazu beitragen, alle Erfahrungsebenen (sensorische, gefühlsmäßige, kognitive und spirituelle) anzusprechen. Bei ihrer auf Heimkehr gerichteten Bewegung erweist sich das andere Ich als ein „Wegweiser“ oder „Begleiter“ für die KlientInnen.

„Im schöpferischen Zuhören berühren wir die tiefste Quelle unseres Selbst. Wir treten ein in einen Moment zeitloser Stille und fühlen uns darüber etwas Größerem verbunden“, schreibt O. Scharmer. Der Artikel berichtet über kleine praktische Aspekte beim Stellen. Doch als die Basis meiner Aufstellungspraxis betrachte ich diesen Ort der Stille und die Verbundenheit mit allem. So danke ich diesem Aufmerksamkeitsfeld, das sich immer wieder auftut, und danke allen, die mir beigestanden haben und beistehen, dahin zu finden.



**Guni Leila Baxa, Dr. phil, Psychotherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin für Systemische Familientherapie, Mitbegründerin von APSYS. Aus- und Fortbildungen in Aufstellungsarbeit in Österreich und weltweit. Strebt in ihrer Arbeit eine Ausgewogenheit von Körper, Herz und Geist an – die Entfaltung der Intelligenz des Herzens.**

[www.apsys.org](http://www.apsys.org)