

Jenseits vom Tun zeigt sich, worum es geht

Esther Benz

Mit nunmehr 77 Jahren und 35 Jahren therapeutischer Erfahrung ist mir deutlich wie nie, dass nicht die Aufstellung an sich, sondern die innere Haltung des Therapeuten den Ausschlag für innere Prozesse gibt. Darum erläutere ich im Folgenden einzelne Punkte, um zu illustrieren, worum es nach meiner Erfahrung geht.

Qualität von Kontakt und Begegnung

Die Möglichkeit, miteinander zu sein, reicht bis in die Struktur eines Menschen. Deshalb lade ich in jeder Begegnung das Sein eines Menschen ein durch:

Achtsamkeit

Zu Beginn einer Stunde lasse ich dem ankommenden Menschen immer Zeit, dass er Kontakt aufnehmen kann mit dem Raum und dem selbst gewählten Platz. Seine Sicherheit hat oberste Priorität. – Ich nehme mir auch Zeit, ganz bei mir zu bleiben und gleichzeitig präsent zu sein.

Freiraum

Ich biete dem Hilfe suchenden Menschen an, dass er Fragen stellen kann, meine Fragen offen lässt, eigene Vorschläge einbringt und das Bedürfnis nach Pausen ausspricht. Das gibt auch mir Freiraum. Dieser Freiraum trägt dazu bei, dass Begegnung von Mensch zu Mensch geschieht.

Aufmerksamkeit

Formuliert der Rat suchende Mensch (ich nenne ihn in der Folge einfach Suchender) seine Anliegen, richte ich meine Aufmerksamkeit sowohl auf das Hören als auch auf den Körper, den Atem und die Stimme. Ich biete immer wieder Pausen an, damit der Suchende seine Veränderungen im Körper wahrnehmen kann. Dadurch verändert sich sein Körperbewusstsein. Die Reaktionen im Körper zeigen an, was er aktuell braucht.

Ressourcen

Das Finden von Ressourcen und das Erleben derselben vermitteln Sicherheit und ermutigen dem neuen Empfinden immer mehr zu vertrauen. Ressourcen helfen Stress, Übererregung, Erstarrung zu erkennen, auszugleichen und führen in die Gegenwart zurück. Dieses Erkennen ist ein erster Schritt zu einem Heilungsprozess. Ressourcen sind auch für mich als Begleiterin wichtig. Sie helfen mir, für meine Selbstregulation präsent zu sein, meine Aufmerksamkeit ganz auf den Prozess des Suchenden zu richten. Dieses Geschehen wirkt sich auch auf den Raum aus.

Gegenwart

Je mehr der Suchende bewusst im Hier und Jetzt verbleibt, desto bewusster entdeckt er seine gesunden Seiten und erlebt, dass die alten schweren Erfahrungen der Vergangenheit angehören. Dann beginnt die Zeit, wo sich Altes transformiert und zu innerer Reife führt.

Präsenz

Sie ist die Qualität, mit der ich in der Gegenwart eines Menschen anwesend sein kann.

Einzel aufstellung

Zum zentralen Anliegen in den letzten Jahren wurde mir die mannigfaltigste Integration körperaktiven Arbeitens, um bleibende Effekte zu erzielen. Folgendes Beispiel soll dazu mein Vorgehen veranschaulichen:

Eine Frau, ich nenne sie Maja, vierzig Jahre alt, bittet um eine Aufstellung in einer Einzelsitzung. Sie hatte vor vier Jahren an einem Seminar teilgenommen. Damals fühlte sie sich völlig an ihre Mutter gebunden und lebte sehr eingeschränkt, das heißt ein eigenes Leben gab es nicht. Sie nahm folgendes Endbild in der Gruppenaufstellung mit: Die Mutter und die Tante (Zwillingsschwester der Mutter) standen mit Abstand hinter ihr, und die Großmutter stand hinter der Mutter und der Tante.

Jetzt kommt Maja angespannt zum Gespräch. Ich biete ihr an, dass sie hier in Ruhe ankommen kann im Raum und einen für sie guten Platz findet. Ich lasse ihr viel Zeit. Dann frage ich Maja, was für sie nach dem Seminar wichtig war. Ihre Mutter wurde krank und immer schwächer, bis sie starb. Maja, fühlte sich schuldig am Tod der Mutter, weil sie sich nicht dauern um die Mutter gekümmert hatte. Sie entschied sich, eine psychosoziale Ausbildung zu machen, welche sie kürzlich abgeschlossen hat. Sie arbeitet jetzt in einem Kinderheim. Sie steht unter Stress, weil sie im Team keine Kollegialität erlebt und sich von den Kindern überfordert fühlt. Sie empfindet Druck auf der Brust und eine Last auf den Schultern. Sie leidet auch an Rückenschmerzen seit einem Autounfall. Maja hat folgende Anliegen: ihre Ablösung von der Mutter, die sie selbst durch deren Tod nicht vollzogen hat, ihre Arbeitssituation und ihre Rückenschmerzen. Nach der Formulierung der Anliegen fühlt sich Maja etwas entlastet, holt einen tiefen Atemzug und fühlt sich leichter auf der Brust.

Als nächsten Schritt vor der Aufstellung informiere ich Maja über einen wichtigen Teil meiner Arbeitsweise: dass sie

meine Vorschläge annehmen oder ausschlagen kann, Fragen offenlässt und mitteilt, wenn sie sie müde wird oder wenn es zu viel wird und sie eine Pause braucht. Sie kann auch jederzeit Nein sagen, wenn sie etwas nicht mag. Maja entspannt sich wieder, und ihr Atem wird immer tiefer. Ich bringe ihr viel Raum, Zeit, Aufmerksamkeit, Wohlwollen und Absichtslosigkeit entgegen.

Ich bitte nun Maja, dass sie von den drei Themen das wichtigste nennt. Maja wählt das Anliegen mit ihrer Mutter mit der Begründung, dass sie sich nicht mehr spürt, wenn sie unter Menschen ist. Nur wenn sie ganz allein zu Hause ist, kommt sie in Kontakt mit sich selber. Mithilfe von Yogaübungen und Meditation erlebt sie ihren Körper angenehm. Ich schlage Maja vor, sich jetzt in diesem Augenblick ihr Zuhause vorzustellen, jenen Ort, wo sie sich wohlfühlt. Das gelingt ihr sogar in meiner Anwesenheit. Ich ermutige Maja, diese Erfahrung als Ressource mit in die Aufstellung zu nehmen und zu spüren, wo überall im Körper sich jetzt etwas verändert hat. Ich erlebe Maja klarer, präsenter, entspannter. Nach einer Pause entscheiden wir gemeinsam, dass Maja sie selber bleibt und ich die Mutter darstelle. Ich werde gleichzeitig die Rolle als Begleiterin einnehmen. Damit klar wird, wann ich als Mutter (M) spreche und handle und wann als Begleiterin (B), setzte ich dies jeweils in Klammern.

Maja stellt sich in den Raum. Ich (B) biete ihr eine Wolldecke an, in welche sie sich einwickelt, um das Gefühl für Abgrenzung klarer zu erleben. Sie bleibt eine Weile stehen und sagt: Ich bekomme Druck auf dem Kopf. Ich (B) ergänze: Du kannst auch den Kopf schützen mit der Decke. Mit viel Kraft zieht Maja die Decke über den Kopf und verhüllt ihr Gesicht. Ich (B) sehe, dass Maja sich langsam dehnt und sagt: Ich werde größer, sie ist erstaunt und genießt es. Dann kann sie nicht mehr gut atmen und öffnet die Decke etwas. Ich (B) lasse Maja wieder Zeit. Ich ahne, dass Maja von etwas Tiefem berührt wurde, und spüre, wo jetzt mein Platz als Mutter ist.

Ich (B) sage nun Maja, dass ich meinen Platz als Mutter gefunden habe, setze mich mit gespreizten Beinen auf den Boden, den Rücken bequem angelehnt. Ich (B) ermuntere Maja, ihren Platz zu finden bei der Mutter. Sorgfältig sucht sie einen Platz am Boden zwischen den Beinen der Mutter und sagt spontan: Es ist gut für mich, wenn ich dich nirgends berühre. Ich (B) anerkenne Maja, dass sie so differenziert spürt, wie viel Nähe sie erträgt, und lasse ihr Zeit, eine angenehme Position zu finden. Sie legt sich auf den Rücken. Maja holt tief Atem und wird ruhiger. Ich (M) sage Maja, dass ich gut zu mir schaue, mich so platziere, dass ich mich wohlfühle und sie ganz bei sich sein darf, dass sie frei ist. Aufatmend antwortet sie: Das hat mir noch nie jemand gesagt. Ich (M) bin während der ganzen Aufstellung achtsam auf meinen Körper, wiederhole in Abständen diese lösenden Sätze, immer dann, wenn sie flach atmet, den Kopf wegdreht und abwesend wirkt. Es ist meine (B) Absicht, Maja in Verbindung mit der Gegenwart zu halten durch die

klaren Aussagen der Mutter. Diese neue Erfahrung im Hier und Jetzt gehört zum heilenden Prozess. Ich (B) ermuntere Maja, einmal die Augen zu öffnen. Sie reagiert spontan und sagt: Es ist so wie im Spital und dann gleich anschließend, ein kahles Zimmer, in welchem ich lebte, als ich drei Monate alt war. Ich (B) bitte Maja, beruhigend die Augen offen zu halten, vielleicht auch den Kopf zu drehen, um zu sehen, wo sie sich befindet. So gelingt es Maja, wieder Kontakt aufzunehmen mit der Gegenwart. Maja wird augenblicklich lebendiger. Sie bewegt die Füße, die Beine und langsam den ganzen Körper. Ich (B) bitte Maja, wieder achtsam zu sein auf Veränderungen in ihrem Körper. Dann versichere ich (M) Maja wieder, dass ich gut zu mir schaue und es ihr gut gehen darf. Sie wiederholt dann immer: Das hat mir noch nie jemand gesagt. Dann folgen immer kräftigere Bewegungen im ganzen Körper, und Maja setzt sich auf, schaut um sich, dreht ihren Kopf, bis sie mich sieht. Überrascht schaut sie mich (M) – oder (B)? – an. Die Mutter hat sich wohl in der Begleiterin aufgelöst. Wir bleiben eine Weile still in der Begegnung sitzen. Dann lacht Maja, weil sie sieht, dass ich aufmerksam und entspannt sitze. Nun setzt sie sich neben mich, auch so bleiben wir eine Weile still.

Maja ist nun sehr präsent, und ich lege ihr erneut nahe, ihren Körper zu spüren und auf Veränderungen zu achten. Einige Male beginnt Maja von früher zu erzählen und verliert sogleich Kraft in ihrer Stimme. Ich ermuntere sie, ganz im Hier und Jetzt zu bleiben, im Kontakt mit sich, mit mir und mit dem Raum. Für mich ist es sehr berührend, wie Maja bei sich angekommen ist und jetzt einfach zwei Frauen nebeneinandersitzen in einer guten lockeren Atmosphäre.

Reflexion

Alle Punkte, welche ich in den Voraussetzungen beschreibe und in der Aufstellung darstelle, haben für mich einen großen Stellenwert. In dieser Langsamkeit liegt die Chance, dass der suchende Mensch in Beziehung kommt mit dem Raum, mit seinem Platz, mit seinem eigenen Körper und der Wahrnehmung seiner selbst. Dieser Prozess ermöglicht die Bereitschaft zur Kontaktaufnahme mit dem Begleiter. Er führt auch aus dem Verhaftetsein in der Vergangenheit in eine neue Erfahrung von Begegnung in der Gegenwart. Die Art und Weise, wie Menschen in Beziehung treten zueinander und wie sie sich abgrenzen, gibt Hinweise darauf, wie Menschen die allererste Lebenszeit erfahren haben: von der Konzeption an bis etwa drei Jahre. Ich beschränke mich auf die Zeit nach der Geburt. Wie wurde das Kind in Empfang genommen, stimuliert von den engsten Bezugspersonen? Wie viel Sicherheit, Geborgenheit und eindeutige Zuwendung bekam das Kind? Diese Zeit prägt den Anfang der sozialen Beziehungen. Wenn Kinder nicht sicher sind, entwickeln sie mehr Gespür für andere Menschen und deren Umgang als für sich selber und können sich nicht abgrenzen.

In den Äußerungen von Maja war die wichtigste Aussage, dass sie sich nicht fühlt in Anwesenheit anderer Menschen,

sondern nur, wenn sie ganz allein ist. Maja konnte sich nicht abgrenzen von ihrer Mutter und in der Folge auch nicht von anderen Menschen. Alle Vorbereitungen bis zur Aufstellung selbst, haben Majas Körper schon Entspannung und Vertrauen gebracht, sodass ein innerer Prozess geschehen konnte, welchen sie bewusst erlebte. Die Aussagen der Mutter und die Aufmunterungen der Begleiterin unterstützten den Prozess lediglich. Majas Bewegungen entwickelten sich autonom in einem harmonischen Ablauf. Vom Drehen des Kopfes, zu den Bewegungen der Füße, Beine, des Rumpfes bis zum Sitzen, Sichumdrehen und Kontaktaufnahmen mit mir und zum Schluss Sich-neben-mich-Setzen. Es mutete mich an, als ob ihr Körper ein Stück Entwicklungsgeschichte durchlebt hätte.

Für mich ist heute große Langsamkeit, Behutsamkeit, Lauschen auf Ungesagtes und innere Teilnahme am Wesen des anderen die Essenz, die sich auch in der Aufstellungsarbeit manifestiert.



Esther Benz, seit 35 Jahren eigene Praxis. Grundlagen für meine Arbeit waren Erfahrungen als Sozialarbeiterin. Primärtherapie und TA. NLP Grundausbildung, Systemaufstellungen, Strukturaufstellungen. Systemaufstellungen in Zusammenhang mit Traumaarbeit.