

# Die erschöpfte Lehrerin – Einzelarbeit Schicht für Schicht

**Axel Doderer**

Die Aufstellungsarbeit begleitet mich privat und beruflich seit vielen Jahren, und ich bin dadurch reich beschenkt. Anhand eines Fallberichtes möchte ich im Folgenden meine Form der Integration und Umsetzung systemischer Arbeit in meine tägliche Beratungspraxis dokumentieren.

## Die Situation

Eine Lehrerin, 32 Jahre alt, ist seit Monaten „dauernd krank, erschöpft, am Ende“. Ihre Symptome: chronischer Husten, Schnupfen, Nase zu. Drei Wochen vor dem Kommen in meine Praxis war sie vom Pferd gestürzt und hatte sich das Steißbein geprellt (Anmerkung: Wurzelenergie!). Viele Therapien und Untersuchungen haben keine eindeutige Diagnose und keine dauerhafte Verbesserung gebracht. Sie ist bereit, die möglichen Hintergründe und Ursachen des Geschehens anzuschauen, und kommt diesbezüglich auf Empfehlung.

Die Bestandsaufnahme, zu der bei mir immer zumindest ein „kleines Genogramm“ (aktuelle Beziehungssituation? Kinder? Schwangerschaften, die nicht zum Ziel kamen? Vorherige feste Beziehungen? Kurzinformation zu eigenen Geschwistern und Eltern) gehört, zeigt: Sie lebt in fester Beziehung seit circa drei Jahren. Davor eine siebenjährige feste Beziehung, eine Schwangerschaft aus der derzeitigen Beziehung mit einer Abtreibung, weil „wir beide es uns nicht zugetraut haben“.

Der Blick auf die Herkunftsfamilie zeigt: Sie ist die Zweite von Zwillingen und hat noch zwei jüngere Schwestern. Ihr Vater ist vor zehn Jahren bei einem Überfall in seiner eigenen Wohnung ermordet worden, ihre Eltern waren getrennt lebend, seitdem sie sieben Jahre alt war, aber sie blieben in losem Kontakt. Bezüglich des Todes ihres Vaters sieht sie ein Selbstverschulden bei ihrem Vater durch seinen Lebenswandel und seine Leichtfertigkeit. Sie habe aber „im Prinzip“ damit abgeschlossen. Sie vermutet, ihre Schwäche komme aus der schulischen Situation, die sie seit einiger Zeit stark fordere.

## Erster Beratungsschritt

Die Klientin kam über einen Zeitraum von sieben Monaten insgesamt siebenmal jeweils zu einer Einzelarbeit. Ein Seminar „Familienaufstellung“ traute sie sich nicht zu. Ich skizziere den Verlauf der Begegnungen und gehe dabei auf den systemischen Anteil im Besonderen ein. Bei der Bestandsaufnahme tauchte der Gedanke auf, dass die Ermor-

dung des Vaters und die Beziehungssituation der Eltern als „Wurzelbelastung“ eine wesentliche Rolle spielen. Trotzdem bin ich in der zweiten Begegnung ihrem anhaltenden Wunsch gefolgt, zunächst ihre schulische Situation näher anzuschauen. Die Verdeutlichung geschah über Aufstellungsarbeit mit Bodenankern. Sie legte Bodenanker für sich selbst in Beziehung zu zwei Schülerinnen, die sie täglich an den Rand der Verzweiflung trieben, sowie jeweils einen Anker für die anderen SchülerInnen, die KollegInnen und für ihr „LehrerInsein“. Ein Bodenanker für ihr „Wesen“ kam dazu, nachdem sie davon erzählt hatte, wie sie sich selbst in dem Kampf mit den zwei Schülerinnen immer mehr verloren hatte. Die Einfühlungen und Wahrnehmungen führten zu einem neuen Kontakt und einer Versöhnung mit „ihrem Wesen“ und damit zu einem neuen, guten Zugang zu allen anderen Positionen. Sie atmete tief durch.

## Anmerkung zu diesem ersten Schritt

Es hat sich für mich sehr bewährt, den Wahrnehmungen und Wünschen der KlientInnen zu folgen und mit den tieferen Dynamiken im Blick „schichtweise“ vorzugehen. Es macht viel mehr Sinn und schafft Vertrauen und gute Zugänge, zum Beispiel mit einem Jungen, der wegen Schulproblemen mit seiner Mutter in die Praxis kommt, – zuerst an seinem Stress mit den Mitschülern zu arbeiten oder an seinem Wunsch, im Fußball endlich seinen Erfolg zu haben, und dann erst an seinen schulischen Leistungen. Meine Erfahrung zeigt: Wenn dieser vordergründige Schritt gelingt, kommt der nächste Schritt, also im Beispiel der Erfolg auch auf der schulischen Ebene, wie von alleine oder zumindest viel leichter.

Hier bewege ich mich frei nach eigener Einschätzung und agiere anders, als ich Bert Hellinger in manchen Situationen erlebt habe. Sein „Auf-den-Punkt-Kommen“ hat mich zwar viel gelehrt und immer wieder stark beeindruckt. Ich denke, dass es eine Kunst ist und ein großes Potenzial darstellt, die Dynamik einer Person und Situation schnell zu erfassen. Allerdings denke ich auch, dass die Hinbewegung zu den – zumeist unbewussten – Ausgrenzungen und Schmerzpunkten, sei es familiär verstrickt oder persönlich erworben, dann schichtenweise vonstattengehen sollte. Das schafft Sicherheiten und Stabilitäten, aus denen heraus der nächste Schritt sich generiert. Das wird von der Person Schritt für Schritt als Integration des „Schlimmen“, des „Schmerzhafte“ und damit als stabile Stärkung (Empowering) erlebt.

## Ein zweiter, weiterführender Schritt

Ich sehe bei der Klientin den Zusammenhang zu ihrem Grundthema also auch in der aktuellen beruflichen Situation. Es geht um das „Sichfinden“ auf einer tieferen Ebene. Kein Wunder also, dass das Thema „Schulsituation“ bei der nächsten Begegnung noch einen deutlichen Raum einnahm. Sie kam „geladen“ und „wütend“, voll genervt und schimpfend – ein gutes Zeichen! Der Weg, in Aktion zu kommen, statt in Depression zu verfallen, der Weg etwas anzupacken und zu verändern! – Und der Weg, seinen Gefühlen und der gespeicherten Energie im Körper näher zu kommen. Entsprechend verlief die Begegnung mit einer Innenschau und der körperlichen Wahrnehmung der angestauten Gefühle. Dabei tauchte eine dunkle, graue Wolke, ein Schatten auf, der stark verunsicherte. Es brauchte viel Zeit, damit in einen offenen, fragenden Kontakt zu kommen und diesen Schatten zunächst zuzulassen und mitzunehmen.

## Der tiefere Zusammenhang

Bei der nächsten Begegnung war das Eis gebrochen: Bei ihrer Suche nach dem, was der dunkle Schatten bedeuten könne, war sie schließlich doch noch einmal auf den Tod ihres Vaters, aber auch auf ihre Beziehungssituation und ihre Abtreibung gestoßen. Jetzt war der richtige Zeitpunkt, ihre Verluste und ihr Alleinsein näher anzuschauen. In einem Aufstellungsbild mit Playmobilfiguren stellte sie ihren Partner und ihre Herkunftsfamilie auf und nahm als Impuls „ihre positive Zukunft“ dazu. Sie erkannte ihre Isolierung und ihren Wunsch nach Nähe und Kontakt zu der Person, die sie am weitesten weggestellt hatte – ihrem Vater. Die Begegnung mit ihm stand im Raum, und sie nahm diesen Impuls mit gutem Gefühl mit.

## Die Bewegung und Berührung

Als sie das nächste Mal kam, war sie gestärkt. Es ginge gut in der Schule und sie habe sich entschlossen, ihre Doktorarbeit zu schreiben. Auch in der Beziehung zu ihrem Mann war neue Nähe spürbar. Bei der Frage, wie es ihr mit dem Vater ginge, erzählte sie zum ersten Mal frei und sprudelnd – und berührt – „die ganze Geschichte“. Ich bat sie, ihren Vater gedanklich im Raum auftauchen zu lassen und sich vorsichtig auf ihn zuzubewegen. Da es ihr offensichtlich gelang, schlug ich ihr vor, diese Bewegung in den Raum zu übersetzen. Sie stand auf, bewegte sich einige Schritte vorwärts, war emotional sehr berührt und hatte das Gefühl, ihr Vater liege vor ihr und schaue sie an – ich bat sie, dem zu trauen und ihrer Bewegung zu folgen. Sie schloss die Augen, sank zu Boden und kniete weinend dort, die Hände ausgestreckt. Ich hatte den Impuls, dass ihr Körper danach verlangte „anzukommen“ – so wie es in einem Aufstellungsseminar sicherlich in dieser Situation zu einer Umarmung mit der Stellvertreterperson vom Vater gekommen wäre. Ich hatte in ähn-

lichen Situationen ausprobiert, wie es ist, mich selbst als Stellvertreter in die Situation zu begeben, habe aber damit die Erfahrung gemacht, dass das gleichzeitig verstrickt und die Beziehung zum Klienten/zur Klientin kompliziert. Also schaute ich mich suchend im Raum um, und mir begegnete als Möglichkeit einer symbolischen Stellvertretung nur ein runder Teppich, den ich schnell zusammenrollte und in ihre Nähe schob. Ich bot ihr an, sich vorzustellen und darauf einzulassen, den Vater zu umarmen, ihm in den Armen zu liegen. Sie folgte dem wie selbstverständlich aus ihrer eigenen Bewegung heraus. Mit einigen ankommenden, das Geschehen aufnehmenden und klärenden Sätzen sowohl aus Kindersicht als auch aus Vatersicht, die sie annehmen konnte, begleitete ich sie in ihrer Bewegung. Dann trat Stille ein. Ich wartete, bis sie sich regte, und begleitete ihren Abschied aus der Situation wieder mit einigen lösenden Sätzen.

## Veränderung durch systemische Arbeit

Nach sechs Wochen kam die Klientin gut gelaunt in die Praxis. Sie kam, um sich zu bedanken und mich in einer offenen Begegnung an ihrem Erfolg teilhaben zu lassen. Sie fühlte sich deutlich gestärkt und sei kerngesund. Wie hätte meine Praxisarbeit und Unterstützung ausgesehen, wenn ich nicht systemisch gearbeitet hätte? Eine müßige Frage? Nein! Wie auch immer die Antwort ausfallen würde, ich bin mir sicher, dass nur der systemische Blick eine derartig prägnante Veränderung in so kurzer Zeit möglich macht. Neben den in der Genogramm-Analyse auftauchenden Grunddynamiken und Spuren zu unverarbeiteten Ereignissen und möglichen Verstrickungen ist meines Erachtens die Einbeziehung körperlicher Lösungsschritte das Entscheidende. Damit reorganisieren sich die Zellen neu. Unverarbeitete Erlebnisse „hängen“ offensichtlich in Erinnerungsspeichern von Körperzellen fest. Ein Teil der enormen Effektivität von Aufstellungserlebnissen ist sicherlich die körperliche Neuorganisation zum Beispiel bei Umarmungen oder tiefem In-die-Augen-Blicken. Eine Kunst in der Einzelarbeit ist meines Erachtens, möglichst viel körperlich erlebbar zu machen, auch wenn keine leibhaftigen Stellvertreter zur Verfügung stehen. Symbolische Hilfsmittel und das Kreieren lebendiger Erinnerungen und innerer Bilder zusammen mit einer deutlichen Aufmerksamkeit auf die gekoppelten Körperprozesse bieten eine gute Möglichkeit effektiver Neuorganisation des Systems und damit der Gesundheit.



**Axel Doderer**, HP, Kinesiologe, Syst. Familientherapeut, Gründer & Leiter des Familien Coaching Instituts Idstein und der beruflichen Weiterbildung FCP (Familien Coaching Professional), Lehrtrainer der DGfS.

[www.fam-coach.de](http://www.fam-coach.de)