

Systemische Selbst-Integration Systemaufstellung in der psychiatrischen Praxis

Ernst Robert Langlotz

Das klassische Familienstellen

Wenn zum Beispiel eine Mutter früh den eigenen Vater verloren hat, dann zeigt sich in Aufstellungen oft, dass ein Sohn mit diesem verstorbenen Vater „identifiziert“ ist, so als wolle er der Mutter das geben, was sie von ihrem Vater nicht bekommen konnte.

Diese Verwerfung im Gefüge der Familie kann mit Bert Hellinger als Versuch eines Ausgleichs, einer Selbstregulation des *Systems Familie* verstanden werden.

Der Betroffene steht jedoch „am falschen Platz“. Er ist in seiner Identität verwirrt. Er identifiziert sich mit etwas Fremdem, mit einer Verantwortung, die ihn überfordert. Und er unterdrückt Eigenes – kindliche Bedürfnisse, Aggression, Erinnerung an Verletzungen.

Eine Aufstellung kann diese bisher unbewussten Zusammenhänge bewusst machen und dadurch bereits klärend und befreiend wirken.

Klienten mit psychiatrischen Diagnosen

Als Psychiater verwende ich seit 15 Jahren Systemaufstellungen bei Klienten mit „psychiatrischen“ Diagnosen. In den Aufstellungen zeigt sich immer, dass die Eltern der Betroffenen ganz erheblich traumatisiert waren und dass die Klienten meist für beide Eltern mehrere Personen vertreten, sie sind „mehrfach identifiziert“.

Jedoch: Für sie ist das „Aufstellen“ und Bewusstmachen dieser Zusammenhänge *alleine* nicht lösend. Es kann ihnen sogar schaden, wenn ein „wohlmeinender“ Aufsteller sie zur Versöhnung mit Eltern drängt, von denen sie selber Gewalt und Verwirrung erlebt haben.

Von psychiatrischen und psychotherapeutischen Kollegen erfahre ich immer wieder von Klienten, die, ausgelöst durch eine Systemaufstellung, in eine suizidale oder psychotische Krise geraten sind.

Systemaufstellung mit psychiatrischen Klienten

Bei „psychiatrischen“ Klienten finde ich folgende Gemeinsamkeiten:

Sie erleben sich nicht als abgegrenzt vom Gegenüber, sie gehen sofort in einen „gemeinsamen seelischen Raum“ mit dem Gegenüber und können dann nicht mehr unterscheiden zwischen Eigenem und Fremdem. Sie

- identifizieren sich mit Fremdem – Schicksal, Gefühle, Schuld –, als wäre es ihr Eigenes,
- unterdrücken Eigenes – zum Beispiel ihre kindlichen Bedürfnisse, ihre Erinnerungen an Gewalterfahrungen – als wären sie unangemessen oder bedrohlich,
- unterdrücken auch ihre gesunde Aggression. Die „gestaute“ Aggression wird destruktiv und richtet sich gegen sich selbst oder gegen andere.
- „Kompensatorisch“, um selbst nicht immer wieder abhängig zu werden, neigen sie zu Überabgrenzung oder versuchen, andere durch Manipulationen abhängig zu machen.

Dieses Muster führt in Beziehungen zu Abhängigkeit und Koabhängigkeit. Es ist die entscheidende Ursache für seelisches und körperliches Leid, für Verwirrung und Destruktivität.

Der Symbiosekomplex

Die drei genannten Grundaspekte und die zwei kompensatorischen Aspekte könnte man als „Symbiosekomplex“ bezeichnen. Die einzelnen Aspekte, zum Beispiel die Tendenz, sich mit Fremden zu identifizieren, und die Tendenz, Eigenes zu unterdrücken, bedingen und verstärken sich gegenseitig im Sinne eines Teufelskreises. Symbiose wird so zur *unbewussten Falle*, aus der der Einzelne nur schwer entkommt. Das Symbiosmuster prägt alle späteren Beziehungen, zum Partner, zu den Kindern, zur Arbeit (Workaholic, Burn-out!).

Die beiden Grundbedürfnisse

Neben dem Grundbedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit – den Aufstellern bekannt – gibt es auch ein zweites Grundbedürfnis, das nach Freiheit, Selbstbestimmung (Autonomie), Authentizität – von Aufstellern übersehen oder negiert. Diese beiden „polaren“ Bedürfnisse scheinen sich für viele Betroffene gegenseitig auszuschließen, so als könnten sie Nähe nur um den Preis des „Verrat am Selbst“ genießen bzw. ihre Freiheit nur mit dem Verlust von Nähe und Zugehörigkeit erkaufen. Dies „Dilemma“ (Stavros Mentzos, „Bipolaritätsmodell“) ist verantwortlich für die vielen Variationen von Verwirrung, Leid und Destruktivität. Diese können als – wenn auch bizarre – Lösungsversuche verstanden werden.

Die Lösung

Wie bei einem Koan ist die Lösung zugleich unerwartet und einfach: Es ist *die Grenze*.

- Grenze ermöglicht die Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremdem.
- Grenze trennt – und verbindet.
- Grenze schafft einen eigenen Raum, der sich von der Umgebung unterscheiden kann. Das ist die Voraussetzung für Individualität und Autonomie.

Grenze und Kontakt

Erst diese Fähigkeit, mich vom anderen als abgegrenzt zu erleben, einen eigenen seelischen Raum zu haben, erlaubt es mir, der zu sein, der ich wirklich bin, mit allen Selbst-Anteilen, die dazugehören, „egal ob es dem anderen gefällt oder nicht“!

Meine Furcht, dadurch Bindungen zu verlieren, erweist sich als unbegründet. Im Gegenteil: Wenn ich mich als der zeige, der ich wirklich bin, werde ich authentisch. Ich werde für andere sichtbar in meinem Eigensten, Unverwechselbaren, und das macht mich anziehend – nicht für alle, aber für die, auf die es ankommt. Nur so kann eine Ich-Du-Begegnung, eine reife Beziehung, nur so kann *Kontakt* entstehen – im Unterschied zum *symbiotischen Beziehungsmodus* der identifikatorischen Verschmelzung! Beide Partner sind frei für Veränderung und Wachstum.

„Systemische Selbst-Integration“

Diese erweiterte Systemaufstellung lenkt den Blick auf die Schnittstelle, an der sich das „System Familie“ und das „System Individuum“ überschneiden. Der Zusammenhang zwischen der „Ausgleichsbewegung“ des *Systems Familie* und die Folgen für das *System Individuum* werden deutlich.

Der Klient untersucht eine belastete Beziehung, indem er sich selbst in Beziehung zum Repräsentanten einer (belasteten) Bezugsperson stellt. Zusätzlich stellt er Repräsentanten auf für – möglicherweise unterdrückte – Selbstanteile: für seinen „erwachsenen“ Selbstanteil – der sich „frei, unbeschwert und unschuldig fühlt“ – und seinen „kindlichen Selbstanteil“ – der „schwach und verletzlich sein darf, der heftige, auch *unerwünschte* Gefühle wie Angst und Hass haben kann“.

Die Nähe zur Bezugsperson und die bisweilen schockierende Entfernung von den eigenen Selbstanteilen bestätigt die Anfangshypothese, dass der Klient sich mehr mit dem anderen als mit sich selbst identifiziert. Ihm fehlen im Kontakt mit anderen Grenze und eigener Raum.

Der Prozess der „systemischen Selbst-Integration“ erfolgt in einzelnen Schritten, unterstützt durch schamanische Rituale, die über den Körper direkt auf das Unbewusste wirken.

- Überprüfen und Lösen jeder einzelnen „Identifikation“
- Zurückgeben des übernommenen Fremden (Schicksal, Last) und
- Zurücknehmen des hergegebenen Eigenen (Energie).
- Verbindung mit den getrennten Selbstanteilen
- Abgrenzungsritual, das Errichten eines *eigenen seelischen Raumes*

Abgrenzung fühlt sich oft verboten an, wie Verrat. Wenn es dem Klienten dennoch gelingt, seine aggressive Kraft auf gesunde Weise für seine Abgrenzung einzusetzen, geschieht eine dramatische Wandlung: Die Haltung richtet sich auf, das Gesicht entspannt sich, der Klient strahlt Würde und Schönheit und Lebendigkeit aus.

So als hätte sich die Richtung der Aggression geändert: statt destruktiv gegen sich konstruktiv nach außen, zum eigenen Schutz.

Die hier skizzierte Vorgehensweise ermöglicht dem Klienten – wie dem Therapeuten –, den Symbiosekomplex, seine Entstehung, seine Aspekte besser zu verstehen, und eröffnet neue Lösungsstrategien.

Als Auslöser des Symbioseusters finden sich sehr unterschiedliche Konstellationen: Erfahrung von seelischer/körperlicher Gewalt, die Bedürftigkeit traumatisierter Eltern, früher Verlust einer nahen Bezugsperson (Eltern, Geschwister, auch ungeborene!). Sie alle können zu einem Symbiosekomplex führen, so als sei das die „gemeinsame Endstrecke“ unterschiedlicher Dynamiken.

Die geschilderte behutsame Vorgehensweise zielt in erster Linie auf die Versöhnung des Klienten mit seinen – abgespalteten – Selbstanteilen. Die Versöhnung mit den Eltern ergibt sich dann meistens wie von selbst. Damit ist auch die Behandlung traumatisierter Klienten möglich: „Systemische Selbst-Integration“ hat sich in der Praxis als schonende und sehr effektive Traumatherapie erwiesen.



Ernst Robert Langlotz, Dr. med., Arzt für Seelen-Heilkunde, Systemtherapeut, verheiratet, zwei Söhne. Begegnung mit Karlfried Dürckheim, Arnold Mindell, Bert Hellinger und dem Schamanismus. Seit 1994 Aufstellungen, 1995 Organisation und Dokumentation von Hellingers Psychose-Seminar in München. Entwicklung der „Systemischen Selbst-Integration“.

www.e-r-langlotz.de