

Jetzt

Albrecht Mahr

Manchmal bitte ich in einer Aufstellung darum, einen Moment innezuhalten und ganz ins Jetzt zu kommen. Alle Beteiligten, StellvertreterInnen, KlientIn, die TeilnehmerInnen im Außenkreis und ich selbst, mögen, was immer wir bisher in der Aufstellung erlebt haben, ganz ins Jetzt kommen. Die Sprache ist dabei bedächtig, und das *Jetzt*, nun besser durch Großbuchstaben wiedergegeben, erhält besondere Betonung.

Ich schlage diesen Modus des Jetzt vor, wenn ich den Eindruck habe, dass das in der Aufstellung Erlebte Vergangenes betrifft, das sich wie eingefroren als ganz gegenwärtig, als die einzig wirkliche Wirklichkeit präsentiert oder besser: aufdrängt. Wir können dann beobachten, wie zurückliegende Ereignisse und deren bewusste und unbewusste Folgen das Jetzt überlagern mit Schichten von vergangenen Erfahrungen, Vorstellungen und Überzeugungen, die alle Merkmale von ganz unmittelbarer Gegenwart haben. Das ist natürlich bei Traumata und ihren neurophysiologischen Folgen die Regel, aber wir sehen dieses Phänomen durchaus auch im Alltag der vielen Leiden, die wir nicht als traumatisch im engeren Sinn begreifen.

Ein Beispiel

Eine circa 55-jährige Klientin, nach langer und mühevoller Ehe geschieden, allein lebend und schon lange schwermütig und, wie sie sagt, flügelahm, berichtet vom unfallverehrten und verbittert gestorbenen Vater, von der heimatvertriebenen und ebenfalls vergrämt gestorbenen Mutter und von weiteren leidvollen Erfahrungen bei Großeltern und Geschwistern der Eltern. In der Aufstellung erscheinen die Erwähnten in der Tat alle belastet, und sie lassen sich auch nicht wesentlich berühren vom Kummer der Klientin, vom aufrichtigen Respekt für ihre jeweiligen Schicksale und von der Bitte um Wohlwollen und Segen für ihr gegenwärtiges Leben.

Die Bitte an alle Beteiligten, nun ganz ins Jetzt zu kommen, hat eindrucksvolle Folgen. Schweigend entwickeln sich bei ihnen Bewegungen, die nicht anders als ein Sichhäuten zu bezeichnen sind, ein Sichherauswinden und Sichbefreien aus etwas Einengendem. Die bis dahin düstere Atmosphäre hellt sich deutlich auf, und die Klientin beginnt zu ahnen, dass sie ihre Vorfahren und damit sich selbst in vergangenen Leidensbildern festgehalten hat; dass ihre vormals leidenden Angehörigen jetzt nicht mehr dort sind, wo sie es einst schwer hatten; und dass sie jetzt zugewandt und warmherzig sind und gerne geben, was ihnen zu Lebzeiten nicht möglich war.

Dieser Häutungsprozess, von dem auch die Klientin ergriffen wurde, erwies sich als nachhaltig, wie sie ein gutes Jahr später berichtete. Sie sprach von einer anhaltenden Erfrischung, die von der Aufstellung für sie ausging, zum Beispiel auch in einer neuen Partnerschaft.

Ewiges Damals und Jetzt

Ewiges Damals nenne ich die zur andauernden Gegenwart geronnenen leidvollen Vergangenheiten, wie es in oben genanntem Beispiel angedeutet ist. Ich schlage vor, das Jetzt in Fällen einzuführen, die resistent sind gegen die uns vertrauten Lösungsschritte wie den aufrichtigen Ausdruck von Schmerzen, Achtung, Mitgefühl und Segenswünschen, manchmal nach den notwendigen Umwegen von Vorwurf, Wut und Abgrenzung.

Unser Festhalten an Bildern von vergangenem Leiden und Horror kann enorme Macht entfalten und den damals Beteiligten keine Chance lassen, sich heute, nach den ursprünglichen Ereignissen, verändert und gewandelt zu zeigen. Wir haben die Fähigkeit, unseren Nächsten ebenso wie unseren Vorfahren Masken der Vergangenheit überzustülpen, so dass deren Stellvertreter in Aufstellungen tatsächlich für immer hoffnungslos und verzweifelt erscheinen. Und umgekehrt, wenn die Zeit dafür reif ist, kann die Wahrnehmung des Jetzt einer anderen, unmittelbaren Wirklichkeit zu ihrem Recht verhelfen.

Ein weiteres Beispiel

Ein jüdischer Klient litt, solange er denken kann, an dem Tod seiner vier Großeltern, zweier Großtanten und eines Onkels, die in Konzentrationslagern umgebracht worden waren. Die Aufstellung mit dem Klienten, seinen beiden Schwestern, den Eltern und den umgebrachten Angehörigen zeigte eine schreckliche Situation – die Obengenannten fühlten sich im Konzentrationslager, die Überlebenden und Nachkommen konnten sich angesichts dieses Grauens kaum aufrecht halten, einige sanken zu Boden. Die Einbeziehung der Täter führte nicht etwa zu einer neuen Bewegung, sondern zu weiterer Erstarrung, sodass beim Klienten und einigen Stellvertretern deutliche Zeichen von (Re-)Traumatisierung auftraten. In dieser Aufstellung führten all die uns vertrauten und sonst oft hilfreichen Schritte (die ich hier nicht im Einzelnen aufzähle) nicht weiter.

Als ich darum bat, innezuhalten und sich nun Zeit zu nehmen, ins Jetzt zu kommen, geschah Folgendes. Einige Stellvertreter wandten sich zunächst ganz nach innen, und die verzweifelte Spannung löste sich etwas. Die am Boden

Liegenden standen langsam auf, und schließlich standen die Lebenden und die toten Angehörigen sich mit einigem Abstand gegenüber und schauten einander an. Im Hintergrund standen die Stellvertreter der Täter, deutlich präsenter und bezogener als zu Beginn. Nach langem Schweigen sagte eine Großmutter: „Wir sind nicht mehr dort.“ Das wurde von den anderen Gestorbenen bestätigt und löste beim Klienten zusätzliche Spannung, sodass er beginnen konnte zu weinen. In vielen kleinen Schritten begann er, das große Wohlwollen seiner Vorfahren wahrzunehmen und ihre Freude daran, wie er die alten Bilder von ihnen ablegen und zurücktreten lassen konnte.

Die Jetzt-Orientierung ersetzt nicht die sorgfältige Arbeit zum Beispiel bei Traumafolgen mit ihren lang anhaltenden psychischen Spaltungsvorgängen und somatischen Engrammen oder bei körperlichen Erkrankungen. Gleichwohl ist das Jetzt eine manchmal überraschend wirkungsvolle Einladung an das System zu nachhaltiger Veränderung. Im Folgenden der Versuch einer praktischen Begriffsklärung.

Was ist das Jetzt?

Die Wertschätzung des Jetzt hat eine lange Tradition. Das christliche „Sakrament des Augenblicks“ findet sich unter verschiedenen Namen in fast allen philosophischen und spirituellen Richtungen und wird, ganz seiner Natur entsprechend, immer wieder neu entdeckt. Eine jüngere Wiederentdeckung findet sich zum Beispiel bei Eckhart Tolle mit seinem Buch „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ (J. Kamphausen, 2000), und den folgenden Titeln wie „Stillness Speaks: Whispers of Now“ (Hodder & Stoughton, 2003), oder „Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung“ (Goldmann 2005).

Auf die Frage, wie der Modus des Jetzt zu erreichen sei, hören wir zum Beispiel die Antwort, wir mögen „ganz im Augenblick“, „von Moment zu Moment gegenwärtig“ oder „ganz in unserer Präsenz“ sein. Mir scheint jene Praxis am einfachsten, die sich nicht auf die ständig wechselnden Augenblicke bezieht, sondern auf den weiten, unbegrenzten Raum, in dem diese Phänomene sich manifestieren. Die Praxis des Jetzt ist dann ein bewusstes Zurücktreten in diesen Raum, der alle Augenblicke in ihrem Kommen, Wandel und Gehen enthält. In diesem Raum wird aus der linearen Zeit die erfahrbare Qualität unmittelbarer Gegenwart, Jetzt. „Jetzt“ ist auch das Thema der Haiku-Lyrik. Hier zwei zeitgenössische Beispiele:

*Abbruchviertel –
ein Grundriss voll
von wildem Mohn*
Heike Stehr

*Ausverkauft.
Aber sie schenkt mir
ein Lächeln*
Udo Wenzel

Ein ewiges Damals im Sinne von erstarrter Vergangenheit kann sich gegenüber diesem Jetzt ebenso wenig halten wie das „eines Tages, vielleicht“ einer entrückten Zukunft. Im Jetzt fließt das Beste von Vergangenheit und Zukunft zusammen: Vergangenes zeigt sich gewandelt, und Zukünftiges „zieht uns hinan“ und lässt uns einfallsreich und schöpferisch werden.

Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass das Jetzt ein ganz normales und alltägliches Phänomen ist. Es ist in Reichweite von jederfrau und jedermann und wird natürlich, wie andere Erfahrungen auch, durch Übung vertrauter und zugänglicher.

Das Jetzt ist nicht nur den spirituellen Disziplinen vorbehalten, sondern auch die Neurowissenschaften widmen sich intensiv den damit verbundenen neurobiologischen Prozessen. Siehe zum Beispiel Wolf Singer und Matthieu Ricard: „Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog“, (edition unseld, 2008), oder Daniel Goleman: „The Lama in the Lab: Neuroscience and Meditation“ unter: www.shambalasun.com

Ich glaube, es lohnt sich, das Jetzt als Bezugsgröße einzuführen, um zu sehen, ob es sich bereits durchsetzen kann und was gegebenenfalls geschehen muss, damit das möglich wird.

Aber es bleiben natürlich offene Frage, von denen ich zwei nennen möchte.

Offene Fragen

Was erleben die Stellvertreter von Gestorbenen?

Wenn wir anerkennen, dass wir über die bei und vor allem nach dem Sterben ablaufenden Prozesse sehr wenig wissen, so legen Aufstellungserfahrungen doch Folgendes nahe.

Sterben scheint ein tief greifender Wandlungsprozess zu sein, in dem das zu Lebzeiten Unlösliche abfallen kann. Die Toten sind nicht mehr am Ort ihrer Leiden, und wir müssen sie dort nicht erlösen. Sie können sich uns, sehr zu unserer Erleichterung, durch Stellvertreter, aber auch auf andere Weise, in ihrem nun gewandelten und befreiten Wesen zeigen, wie es etwa diese Verse von Vergil andeuten:

*Der Tote ist nicht tot.
Er lebt fort auf geheimnisvolle Weise.
Er fügt gleichsam seine besten, nun von der Last des
Lebens
befreiten Kräfte den unseren hinzu.
So beginnt er, uns selbst verwandelnd und läuternd,
in unseren Herzen sein zweites, höheres Wesen.*

Wenn wir aber, wie geschildert, an mächtigen und schrecklichen Bildern von ihnen festhalten, dann müssen sie sich uns in diesen schrecklichen Masken zeigen.

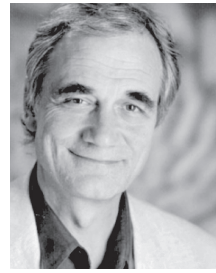
Ich versuche in Aufstellungen nicht mehr, Leiden früherer Generationen aufzulösen, was ohnehin nicht möglich ist und vermessen scheint. Es reicht, einen Weg zu jenem gewandelten Wesen der Vorfahren zu finden, das erkannt werden und für uns Lebende etwas Wertvolles beitragen möchte.

Förderliche Vergangenheit – die Kunst, sich gut zu erinnern und gut zu vergessen?

Der Historiker Christian Meier hat sich in seinem kürzlich erschienen Buch „Das Gebot zu vergessen und die Unabweisbarkeit des Erinnerns“ mit diesem paradox erscheinenden Thema beschäftigt. (Christian Meier: Das Gebot zu vergessen und die Unabweisbarkeit des Erinnerns. Vom öffentlichen Umgang mit schlimmer Vergangenheit. (Siedler, 2010)

„Das Schlimme wiederholt sich manchmal ganz besonders deshalb, weil die Menschen sich daran erinnern ... denn die Erinnerung an Schlimmes erzeugt gern den Drang zu Rache und Widerrache“, und „die Erinnerung an Auschwitz ist unabweisbar. Sie muss wach bleiben. Aber sie leidet darunter, dass sie zum Ritual zu erstarren droht“ (In „Versöhnen und vergessen“, Interview mit Christian Meier zu seinem Buch in Der Spiegel Nr. 30/2010 vom 26.7.10) – zwischen solchen Positionen versucht Meier mit Beispielen von der Antike bis zur Gegenwart Brücken zu bauen.

Wir sind immer wieder aufgefordert, zwischen Verleugnen der Vergangenheit (Nichterinnern) und Verleugnen der Gegenwart-Zukunft (ewiges Erinnern) einen Weg zu finden; etwas wie ein abebbendes Erinnern, bis wir das Vergangene freigeben können, sodass es uns seinerseits freigibt und bereichert für ein gutes Leben, für das Jetzt. „Förderliche Vergangenheit“ möchte ich das nennen und weiß dabei, dass es vergangene Ereignisse gibt, die es auf absehbare Zeit unmöglich machen, sie als förderlich wahrzunehmen. Dennoch haben wir, auch bei schweren persönlichen und kollektiven Belastungen, die besondere Fähigkeit zu vergessen, wie wir das gerade auch in Aufstellungen lernen können. Vergessen ist dann ein Prozess, in dem wir – bildlich gesprochen – die damals Beteiligten so lange anschauen, bis wir das wahrnehmen können, was unserem Leben auch durch sie besonderen Wert gibt wie zum Beispiel das Einfühlungsvermögen bei schweren Schicksalen oder Einsichten in Schuld und ihre Folgen. Wenn die Damaligen auch etwas Wertvolles hinterlassen können, wird es ihnen und uns leichter möglich, voneinander zu lassen, zu vergessen – und ganz ins Jetzt zu kommen.



Dr. med. Albrecht Mahr, Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytiker, Leiter des Instituts für Systemaufstellungen und Integrative Lösungen Würzburg (ISAIL) und des Internationalen Forums Politische Aufstellungen (IFPA). Herausgeber von „Konfliktfelder – Wissende Felder. Systemaufstellungen in der Friedens- und Versöhnungsarbeit“, Carl-Auer Verlag 2003.

www.mahrssysteme.de