

Drei Thesen zur Entwicklung der Aufstellungsarbeit

Wilfried Nelles

These 1: Um Aufstellungen zu machen, braucht man nicht mehr aufzustellen

Seit einigen Jahren lasse ich Stellvertreter nicht mehr „aufstellen“. Das Standardverfahren sieht inzwischen so aus, dass ich dem Klienten vorschlage, mit welchen Personen ich beginnen möchte, und ihn dann bitte, diese nur auszuwählen. Die Stellvertreter stehen dann auf und beginnen, sich entsprechend ihren inneren Bewegungen langsam im Raum zu bewegen, sich an einen Platz zu stellen, zu setzen oder zu legen. Manchmal bleiben sie auch (zunächst) auf ihrem Stuhl sitzen – das ist dann bereits Teil der Rolle und immer ein sehr starker Hinweis auf eine Dynamik im System.

Was sind die Vorzüge dieses Vorgehens? Zunächst einmal ist es mir wichtig, die Aufstellungsarbeit so normal und alltäglich wie möglich zu praktizieren. Alles Rituelle macht daraus etwas Besonderes, vom Alltag Abgehobenes, und von dort ist es nicht weit zu quasi sakralen Handlungen.

Ich fühle mich umso wohler, je schlichter und alltäglicher die Arbeit vonstattengeht. Sicher spielt es auch eine wichtige Rolle, dass ich nicht statisch („klassisch“) arbeite, sondern die Stellvertreter immer auffordere, ihren inneren Bewegungen zu folgen, und dabei scheint mir dieses neue Vorgehen überlegen zu sein.

Vielen Aufstellern ist aber das vom Klienten gestellte Ausgangsbild wichtig. Einmal soll es dazu beitragen, dass sich der Aufsteller ein erstes Bild über die Familiendynamik machen und erste Hypothesen entwickeln kann, zum anderen besteht die Vorstellung, dass das intuitive Aufstellen durch den Klienten dessen inneres Familienbild auch für ihn selbst sichtbar macht und einen ersten heilsamen Effekt hat, der dann dadurch zu einem heilenden Abschluss gebracht wird, dass im Laufe der Aufstellung ein neues, in sich harmonisches Familienbild entsteht, das der Klient dann in sich aufnehmen kann.

Wer jedoch phänomenologisch arbeitet, bildet keine Hypothesen. Das heißt nicht, dass man nicht hypothesengeleitet aufstellen kann, aber das ist dann eher ein erfahrungsorientiertes denn ein phänomenologisches Vorgehen. Dem phänomenologischen Vorgehen sind Hypothesen fremd, man braucht sie ebenso wenig, wie man Laufschuhe zum Schwimmen braucht. Wie diese sind sie sogar hinderlich, denn sie führen von der phänomenologischen Wahrnehmung weg. Daher brauche ich kein Ausgangsbild.

Dass der Klient sein unbewusstes Familienbild durch eine Aufstellung externalisieren und sich damit bewusst machen kann, hat hingegen sicher heilsame Effekte. Für mich hat sich der Aufstellungsprozess jedoch von der Vorstellung, das innere Bild des Klienten durch eine Aufstellung zu verändern, gelöst. Mir geht es vielmehr darum, lediglich sichtbar werden zu lassen, was ist. Das ist natürlich viel mehr als eine kleine methodische Differenz, es ist die Abkehr von der Therapie. Ich verändere nichts mehr, ich bemühe mich nicht, irgendwen oder irgendetwas zu heilen. Das macht alles die gesehene und gefühlte Wirklichkeit selbst, und sie macht es viel besser, als ich es je könnte.

Ein weiterer Vorzug dieser Vorgehensweise besteht darin, dass die Stellvertreter sofort in der Rolle sind. Sobald sie gefragt werden, kommen sie in eine innere Bewegung, sie spüren viel schneller und einfacher in sich hinein. Das funktioniert auch mit unerfahrenen Stellvertretern. Ich sage nicht, dass man nur so arbeiten sollte, aber es ist sicher eine interessante Erweiterung der Methode, die oft sehr schnell zum Kern der Sache führt.

These 2: Es gibt keine Ordnungen der Liebe

Bert Hellinger hat für die „Ordnungen der Liebe“ die Metapher vom Krug und dem Wasser benutzt: Das Wasser symbolisiert die Liebe, der Krug die Ordnung. Ohne Ordnung, so Hellinger, hat die Liebe keinen Halt und zerfließt wie das Wasser, wenn der Krug zerbricht. Das ist ein starkes Bild. Wenn man jedoch genau hinschaut, findet man keine Ordnungen *der Liebe*. Alles, was Hellinger darunter gefasst hat, sind *Ordnungen des sozialen Zusammenlebens* oder gar der Natur. Mit Liebe haben diese Ordnungen nichts gemein.

Nehmen wir zum Beispiel die Rangfolge. Sie gilt an jeder Supermarktkasse – wer hinzukommt, muss sich anstellen. Dass auch die Beziehungen zwischen Geschwistern oder Paaren oder zwischen Eltern und Kindern entspannter und konfliktfreier werden, wenn sie diese Ordnung beachten, ist gewiss eine wichtige Beobachtung. Das zeigt, dass auch dort, wo Menschen sich lieben, die Beachtung dieser sozialen Ordnung das Zusammenleben erleichtert. Es heißt aber nicht, dass dies eine Ordnung *der Liebe* wäre. Das lässt sich auch für die anderen von Hellinger beschriebenen „Ordnungen“ – die Zugehörigkeit, den Ausgleich – zeigen. Mit Liebe haben sie nichts zu tun. Es sind Regeln, die dem Überleben dienen.

Die Liebe ist vollkommen frei und wild, man könnte auch sagen: vollkommen unordentlich. Gerade deshalb kommt es ständig zu Konflikten mit den sozialen Ordnungen, und gerade deshalb wandeln sich diese Ordnungen. Zwar funktionieren Beziehungen (auch alle Arten von Liebesbeziehungen) besser, wenn sie die Rangfolge, die Zugehörigkeit und den Ausgleich beachten, aber wenn man dies nicht tut, muss das nicht die Liebe zerstören. Es zerstört zwar meistens die Beziehung, aber die Liebe kann durchaus bleiben, denn Liebe und Beziehung sind zwei sehr verschiedene Paar Schuhe. Die Ordnungen schützen die Beziehung, aber sie begrenzen zugleich auch die Liebe und deren Wachstum. Wenn ich innerlich wachse und die Liebe eine Liebe des Herzens wird, wird sie unabhängiger von Beziehungen und auch von den Ordnungen, die in Beziehungen gelten.

Was Hellinger also beschrieben hat, sind universelle Beziehungsregeln. Zwar haben die Familienaufstellungen mit dem modernen Mythos aufgeräumt, man könnte Beziehungen – seien es Liebesbeziehungen oder Arbeitsbeziehungen – beliebig gestalten und verändern. Die begriffliche Verknüpfung dieser Beziehungsregeln mit der Liebe führt jedoch zu großen Missverständnissen und begünstigt einen Ordnungsfundamentalismus, den man teilweise in der Aufstellerszene beobachten kann und der zu Recht auf Ablehnung stößt. Tatsächlich ist es so, dass die Liebe – und vielleicht nur sie – die Kraft hat, über diese Ordnungen hinauszuwachsen und dabei selbst weiter und tiefer zu werden.

These 3: Aufstellungen sind ein sehr gutes Instrument für Traumaarbeit

Im vergangenen Jahrzehnt hat sich unter Aufstellern die Vorstellung verbreitet, die Arbeit mit traumatisierten Klienten bedürfe einer speziellen Traumaarbeit. Manche meinen, normale Aufstellungsarbeit werde den Traumatisierten nicht gerecht oder sei sogar schädlich für sie. Mitunter wird auch unterstellt, die Übernahme einer Rolle könne gefährlich sein und zur Retraumatisierung führen. Ich halte diese Vorstellungen weitestgehend für falsch.

Damit sich ein Trauma lösen kann, bedarf es zweier Vorgänge: Erstens muss der Traumatisierte mit dem Traumageschehen in Kontakt kommen, insbesondere mit den dort abgespaltenen Gefühlen. Dies muss jedoch auf eine Weise geschehen, die ihn nicht mehr vollständig in das Traumageschehen hineinzieht. Im Idealfall sollte er sich zwischen Beobachterrolle und Betroffenenrolle hin und her bewegen können. Das eigentliche Trauma (seine Aufrechterhaltung und Wirkung über Jahre und Jahrzehnte) liegt nämlich nicht in der Verletzung selbst, sondern im Nichtfühlen und damit letztlich auch Nichtwahrnehmen dessen, was geschieht. Erst das Nicht-wahr-Nehmen erzeugt die Abspaltung und damit das Trauma (und ist zugleich Bedingung für das Überleben!). Daher ist das nachträgliche Sehen, Fühlen und „wahr Nehmen“ – auch das Wahrnehmen der Überlebensfunktion der emotionalen Abspaltung – der erste Heilungsschritt. Die (emotionale) Nichtwahrnehmung führt auch

dazu, dass auf der emotionalen Ebene nicht wahrgenommen wird, dass das Geschehen vorbei ist. Daher besteht der zweite Heilungsschritt in genau dieser Wahrnehmung, dass es vorbei ist.

Eine einfache Aufstellung kann diesen beiden Schritten vollkommen gerecht werden. Erstens kommt der Klient bei einer Aufstellung mit seinen abgespaltenen Gefühlen und dem traumatischen Geschehen in Kontakt. Dadurch können nicht nur die Gefühle auf- und angenommen werden, sondern auch die neuronalen Prozesse, die im traumatisierenden Vorfall automatisch „abgeschaltet“ wurden und seitdem in einer Art Koma liegen, wieder aktiviert werden. Dies geschieht nicht, wenn man den Kontakt zur emotionalen Ebene des Traumageschehens vermeidet. Zweitens kann der Klient aber zugleich recht leicht eine gewisse Distanz aufrechterhalten, weil sich jemand anders (ein Stellvertreter) für ihn in das reinszenierte traumatische Geschehen hineinbegibt. Er selbst kann also – mit ein wenig Unterstützung des Aufstellungsleiters – sowohl mitschwingen und mitfühlen als auch genügend distanziert bleiben, um nicht wieder ins Trauma zurückzufallen. Indem man den Aufstellungsprozess darauf beschränkt, dass das, was ist oder war, ans Licht kommt, gesehen und wahrgenommen wird, und beim Klienten darauf achtet, dass er im Prozess des Wahrnehmens (von einer erwachsenen Ebene aus) bleibt, sind alle Voraussetzungen dafür gegeben, dass der Klient das Geschehen integrieren und sich das Trauma damit auflösen kann. Dafür muss man aber bereit sein, auf Dramatik zu verzichten – eine weitere Entschlackung und Veralltäglichung der Aufstellungsarbeit. Der Verbrauch von Papiertaschentüchern liegt heutzutage bei mir nur wenig über dem Üblichen – es reicht das Päckchen, das jeder in der Tasche hat.

Im Sehen dessen, was war, wird auch sichtbar, dass es vorbei ist. Man kann dann zwar noch den einen oder anderen

abrundenden Satz oder kleinere, kraftvolle Handlungen hinzufügen (zum Beispiel kann man einen Stellvertreter für das traumatisierte Kind neben den Klienten stellen und ihn dazu anhalten, diesen (also sein inneres Kind) in den Arm zu nehmen), aber das Grundgeschehen ist das Anschauen und innere Aufnehmen dessen, was war, ohne jeden Zusatz und ohne jede Veränderung.

Was die angebliche Retraumatisierungsgefahr durch die Übernahme heftiger Rollen betrifft, ist mir in meiner eigenen Praxis in fünfzehn Jahren intensivster Aufstellungsarbeit kein einziger Fall bekannt geworden. Was hingegen sehr häufig geschieht, ist, dass man in einer Rolle mit einem eigenen, verborgenen Trauma in Kontakt kommt. Das kann durchaus heftig sein, ist aber nicht mehr und nicht weniger als die beste Vorbereitung für eine eigene Aufstellung und für eine Heilung des Traumas. Im Übrigen ist solche Art von „Retraumatisierung“ ein ganz alltäglicher Vorgang. Wenn zum Beispiel eine Handlung oder gar nur eine achtlose Bemerkung eines anderen Menschen bei mir einen Schock auslöst, bin ich für eine gewisse Zeit wieder in einem alten Trauma gefangen. Genau dadurch kann sich dieses Trauma jedoch lösen, wenn man ein wenig achtsam mit dieser Situation umgeht. Auf diese Weise heilt das Leben ganz unbemerkt viele sogenannte Traumata.



Dr. Wilfried Nelles, seit Mitte der Neunzigerjahre Vollzeit-Aufsteller und Ausbilder mit eigener Praxis in Marmagen/Eifel, vielfacher Buchautor mit Übersetzungen in zehn Sprachen, Leiter der Europäischen Akademie für Systemaufstellungen (Eurasys) (mit Heinrich Breuer).

www.wilfried-nelles.de