

Durch das Labyrinth

Jane Peterson

Vor ungefähr zehn Jahren beobachtete ich einen Teilnehmer eines meiner Aufstellerkurse, wie er einen Repräsentanten in eine Stellung verschob, von der er hoffte, dass sie zu einer Lösung führen würde. Ich spürte sofort, dass die Repräsentanten ein wenig zu eng standen: Keiner von beiden konnte den anderen sehen. Mit der Erlaubnis des Aufstellers schob ich die Repräsentanten einige Zentimeter auseinander, und ihre Blicke trafen sich. Die Aufstellung endete mit einer Lösung, und der Leiter war glücklich. Mich aber beschäftigte die Frage, warum eine so kleine Veränderung der Stellung eine so große Wirkung auf die Wahrnehmung der Repräsentanten gehabt hatte.

Diese geheimnisvollen Zentimeter haben mich veranlasst, mich auf eine interdisziplinäre Forschungsreise nach der körperlichen Basis von Aufstellungen zu machen. Sie führte mich über Merleau-Ponty (1949) zu neueren Studien zur Biologie des Bewusstseins (Noe 2009), mit vielen Stationen dazwischen. Dieser Prozess glich der Begehung eines Labyrinths: viele verschiedenen Wege durch das gleiche Gebiet, aber jedes Mal mit einer anderen Perspektive. Im Zentrum des Labyrinths steht der menschliche Körper mit seiner stummen Weisheit und seinen Rätseln.

Hanna (1988) definierte den Körper als *Soma*, das heißt als „lebendige, nach innen gerichtete Selbstwahrnehmung“ (S. 20). *Soma* ist das lebendige Zusammenspiel zwischen Gehirn, Körper und Umwelt, die uns zu Menschen macht. Das Schwierige daran ist jedoch, dass unser verkörpertes Selbst häufig aus der Aufmerksamkeit verschwindet, sodass wir uns dieser engen Verbindung zur Umwelt nicht mehr bewusst sind. Wie sind uns bewusst, dass wir sehen, aber des Sehens selbst sind wir uns nicht bewusst. „Die Körperprozesse selbst bleiben unbewusst, um uns die fließende, automatisch erfolgende Erfahrung der Welt zu ermöglichen.“ (Johnson, 2009, S. 20)

Die Entwicklungspsychologin Linda B. Smith (2005) und der Robotiker Rodney Brooks (1991) haben überzeugend dargestellt, dass der Körper seine eigene Intelligenz hat. Wir müssen unseren Schritt nicht bewusst ändern, wenn wir eine Treppe hinaufsteigen, noch müssen wir über die genaue Stärke des Zugreifens nachdenken, wenn wir die Hand nach einer Tasse Kaffee ausstrecken. Unser Körper passt sich von selbst an unsere Ziele, wie Treppensteigen oder Kaffeetrinken, an. Er verschwindet aus unserem Bewusstsein, während wir unserem täglichen Leben nachgehen. Leider verschwindet die Körperwahrnehmung auch häufig, wenn wir eine Aufstellung leiten, wie das mein Schüler

gezeigt hat! – Diese Neigung, außerhalb des Körpers nach einer Erklärung der Aufstellungsphänomene zu suchen, lässt uns einige prosaische, aber nützliche Möglichkeiten übersehen, diese Methode zu verstehen und zu lehren.

Wenn wir versuchen, die Wirksamkeit der Aufstellungsarbeit zu erklären, beschäftigen wir uns mit Quantenphysik, oder wir graben theologische Konzepte wie das der Seele aus, suchen nach Veränderungen in den Genen, oder denken über Spiegelneuronen nach, weil wir dem Mythos, dass wir nur unser Gehirn sind, Glauben schenken (Peterson 2009). Aber was wäre, wenn es eine sehr naheliegende, gültige Erklärung der Wirkungsweise von Aufstellungen gäbe?

In Aufstellungen geht es um Beziehungen. Eine Aufstellung zeigt, wie wir zu den wichtigen Personen in unserem Leben stehen. Wir erfahren Beziehung durch körperliche Interaktion mit unseren engsten Bezugspersonen, lange bevor wir sprechen können. (Cozolino, 2006; Siegel 1999, 2010) Sobald wir sprechen, wird das Konzept von uns selbst und von unseren Beziehungen durch ein verkörpertes Wissen über unsere Welt bestimmt. (Lakoff & Johnson, 1999; Johnson, 2009) Wir leiden darunter, nicht mit einem Freund in Verbindung treten zu können (get in touch), wir haben Sehnsucht, Mutter oder Vater „Aug in Auge“ zu sehen (see eye-to-eye), unser Chef sitzt uns immer im Nacken (breathes down our neck).

Es gibt immer mehr Forschungsarbeiten, die zeigen, dass unser Geist (mind) nicht in unserem Kopf beheimatet ist, sondern im Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Umwelt entsteht (Clark 2008; Gallagher 2005, Noe 2009). In anderen Worten: Der menschliche Geist ist eine „Koproduktion“. Das afrikanische Wort *ubuntu* bezeichnet diese wunderbar großherzige Vorstellung des Zusammenwirkens aller Menschen. Desmond Tutu sagt: „Ein Mensch ist ein Mensch durch einen anderen Menschen“ (1999, S. 31) Wir werden in der körperlich gelebten Beziehung zu anderen zu Menschen, und durch das dabei sich entwickelnde Körper-Gehirn sind wir Teil des Menschheitsorganismus auf diesem Planeten.

Wenn unser Geist von solcher Natur ist, muss man sich da wundern, wenn wir die Lebensgeschichten anderer nachfühlen können? Durch meine Erforschung von Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Gestik – einen Prozess, den ich „Somatic Imaging“ nenne – habe ich erfahren, dass unsere Lebensgeschichten buchstäblich in unseren Gesichtern geschrieben stehen. Weil die meisten von uns heute in dicht bevölkerten Stadtgebieten leben, wo wir täglich

mit viel mehr Menschen zusammenkommen, als es unserer ursprünglichen psychophysischen Ausstattung entspricht (Dunbar 1998), haben wir gelernt, über die Gesichter und Körper der uns begegnenden Menschen wegzugleiten, um die mentale und emotionale Belastung zu reduzieren. Wir hören auf, den anderen wirklich wahrzunehmen, und schnüren uns so von der Grundlage des Lebens ab (Hellingner, 1998). Aufstellungen laden uns ein, uns wieder zu öffnen. Wenn wir das tun, indem wir uns selbst und die anderen wieder bewusst wahrnehmen, entdecken wir die tiefe Verbundenheit zu unseren Mitmenschen wieder. Wir wissen von ihnen auf eine ganz eigene, vom Körper vermittelte Art und Weise.

Ich erinnere mich an das Gesicht eines Mannes in einem meiner Workshops. Auf den ersten Blick erkannte ich, dass er einen schweren persönlichen Verlust erlitten hatte und dass ihn dieser Schock noch beherrschte. Er benahm sich sehr freundlich und zuvorkommend in der Gruppe, und wenn ich ihn nicht mit offenem Herzen und klaren Augen angeschaut hätte, hätte ich ihn einfach für einen gut angepassten und vernünftigen Mann mittleren Alters gehalten. – Der Verlust, sein Schmerz und der Schock aber waren in die Linien seines Gesichts eingegraben. Als ich später meine Schüler über ihren Eindruck von diesem Mann befragte, hatte niemand seinen schweren Kummer bemerkt.

Obwohl der Mann zum Workshop kam, weil er beruflich erfolglos war, wurde der wahre Grund sofort klar, als ich ihn vorsichtig auf seinen Gesichtsausdruck ansprach. Vor fast 20 Jahren war sein Sohn als Teenager am Steuer seines Autos eingeschlafen, als er mit Freunden von einem Ausflug nach Hause fuhr. Bei dem darauf folgenden Unfall waren sein Sohn und zwei seiner Freunde umgekommen. Als ob das nicht schon schlimm genug gewesen wäre, klagten die beiden Elternpaare gegen ihn, weil er seinen Sohn, völlig legal, diese kurze Autotour hatte machen lassen. Die Notwendigkeit, sich vor Gericht zu verteidigen, verhinderte damals, dass er wirklich um seinen Sohn trauern konnte. In unserem Kreis konnte er diese Trauer endlich durchleben, weil jemand diese Geschichte aus seinem Gesicht gelesen hatte.

Nach der Aufstellung war sein Aussehen völlig verändert: Er sah jünger aus, und die wie von einer großen Last niedergedrückten Schultern richteten sich auf. Endlich konnte er sich nicht nur von seinem Sohn, sondern auch von den Schuldgefühlen verabschieden, die er über viele Jahre mit sich herumgetragen hatte und die ihn davon abhielten, beruflich erfolgreich zu sein.

Es ist nicht verwunderlich, dass wir so viel übereinander wissen. Verwunderlich ist vielmehr, dass wir uns als getrennt von ihnen empfinden. Manchmal denke ich über das Geheimnis des Lebens nach und frage mich, wie wohl wir Menschen einer Gottheit – wenn es so etwas gibt – erscheinen mögen. Vielleicht nimmt sie uns gar nicht als einzelne

Wesen, sondern als eine Strähne wahr, die in das Gewebe des Lebens auf diesem schönen Planeten eingewoben ist.

Die hier angebotene Möglichkeit, Aufstellungen zu verstehen, mag nicht überzeugender sein als andere. Aber ich hoffe, dass sie auf die körperliche Seite unserer Arbeit neugierig macht, denn dem Körper gebührt sein Platz bei der Suche nach einem Verständnis von Aufstellungen.

Übersetzung: Eva Madelung
Originaltitel: Through the Labyrinth



Jane Peterson, PhD, ist die Gründerin des Human Systems Institute, Inc. Sie bietet Trainings in Asien, Südamerika, Mexiko, Kanada, Europa und den USA an und war Organisatorin des 1. Aufstellerkongresses in den USA, 2005. Sie ist Master-Practitioner in NLP und hat Zertifikate in klinischer Hypnose und Verhaltenstherapie. Sie ist Mitglied des „Family Firm Institute“ und der „American Counseling Association“.

www.human-systems-institute.com