

# Wie viel Verstehen ist notwendig für eine Lösung?

**Constanze Potschka-Lang**

In einem Ausbildungskurs mit Schwerpunkt Trauma und PTBS kommt eine Teilnehmerin mit einem Anliegen bezüglich der konfliktgeladenen Beziehung mit ihrem älteren Bruder, die seit jeher von latenter Gewalt bestimmt ist. Sie sagt ‚sie habe so ein Gefühl von „entweder er oder ich“, eine Frage des Überlebens.

In der Aufstellung zeigt sich die Stellvertreterin der Klientin sehr ängstlich und aufgeregt. Sie bewegt sich spontan weg von der Mutter, hin zum Vater, wo sie sich „sicherer“ fühlt. Der Vater hat kaum Verbindung zu ihr, scheint in einer anderen Welt zu sein und schildert, er fühle sich gewalttätig. Die Klientin im Außenkreis bekräftigt, dass sie sich im Leben eigentlich bei der Mutter besser aufgehoben fühlt und wenig Kontakt zum Vater hat, es aber keinen Grund für sie gebe, vor dem Vater Angst zu haben.

Was ist also in der Familie des Vaters geschehen? Die Klientin berichtet, sie habe erfahren, dass der Vater des Vaters und dessen bester Freund unter dem Stalinregime in Russland „Repressalien“ überlebt hätten. Bei dieser Schilderung beginnt der Stellvertreter des Vaters eine Bewegung mit dem Arm zu machen. Er sagt, es sei eine Bewegung, wie wenn man jemandem mit einem Ruck das Genick brechen würde. Wir stellen also den Großvater und dessen Freund nebeneinander in das Bild.

Beiden geht es schlecht. Die Präsenz ihres Peinigers ändert daran nichts. Erst als wir Stellvertreter für Befehlshaber und Ideologie aufstellen, entspannt sich die Situation.

Der Vater sagt spontan und laut zum „Täter“: „Ich weiß genau, was ihr gemacht habt!“

Das Grauen, das diese beiden Männer überlebt, sowie die Gewalt, der sie ausgesetzt waren, scheinen als gefühlte Realität im System über drei Generationen gewandert zu sein. Der Vater hat die Gewalt deutlich gespürt, bei seiner Tochter treten Merkmale von PTBS auf, die Beziehung zum Bruder spiegelt es wahrscheinlich auch wider.

Der aufdeckende Satz sowie die Anwesenheit des dahinter liegenden Regimes lässt die spannungsgeladene Energie kollabieren. Der Vater fühlt sich jetzt frei von dem quälenden Gefühl der mörderischen Gewalt. Die Mutter nähert sich spontan dem Vater, zu dem sie jetzt wieder Zugang hat, beide schauen freundlich auf die Tochter. Danach stellen wir den Bruder dazu, die Situation bleibt friedlich. Die Klientin schaut erst zum Großvater, dessen Freund und ihrem Schicksal, um dann zum Bruder zu sagen: „Vielleicht ging es ja bei ihnen um die Frage ‚entweder ich oder du‘. Ich lasse es jetzt dort.“

## Was soll eine Aufstellung leisten?

In meinen Augen soll sie in erster Linie möglichst dazu beitragen, dem Klienten bezüglich seines Anliegen einen Weg anzubieten, der es ihm ermöglicht, mit seiner jeweiligen Problematik auf selbstständige Weise neu umgehen zu können und die Schwierigkeit, die er hat, im besten Falle zu verarbeiten und zu integrieren.

Auch wenn es letztlich im Dunkeln bleibt, was genau wirkt, halte ich es für wahrscheinlich, dass es nicht immer genügt, eine Aufstellung ohne zusätzliche Kenntnisse zu leiten, geschweige denn, ein paar Elemente aufzustellen und diese dann ihren Eigenbewegungen zu überlassen. Es scheint mir für den Klienten unentbehrlich, die Aufstellungsprozesse nachvollziehen und verstehen zu können, um die Arbeit möglichst gut zu integrieren.

## Unterbrochene Bewegungen und neurologische Unterbrechung

Die unterbrochene Hinbewegung zur Bezugsperson ist allen Aufstellern ein Begriff. Jede potenziell traumatisierende Situation ist ebenfalls eine *unterbrochene Bewegung*. Die Person ist dem Geschehen ohnmächtig ausgeliefert. Fliehen und Kämpfen sind zwecklos. Das Gehirn wird mit Stresshormonen überflutet. Hirnregionen, wie der präfrontale Kortex und der Hippocampus, die wir zur Realitätsprüfung, aber auch zur zeitlichen und autobiografischen Einordnung unseres Erlebens benötigen, „schalten ab“. Somit wird das Geschehen weder vollständig verarbeitet noch integriert und kann letztlich nicht wirklich archiviert werden.

Es kommt zu einer *neurologischen Unterbrechung*. Dies gilt in erster Linie für direkt Betroffene. Ich denke, es ist aber auch für Klienten von Bedeutung, die die Auswirkungen von Trauma im System als Verstrickung erleben und unbewusst übernommene Gefühle nicht einordnen können. Unterbrochene Bewegungen tendieren dazu, wie eine offene Gestalt, einen Abschluss zu suchen. Wir kennen alle die schlaflosen Stunden, in denen wir die Antwort formulieren, die wir damals bei dem Streit hätten geben sollen, die uns aber im „richtigen“ Moment nicht eingefallen ist. So versucht das Gehirn, unvollständige Handlungen oder Geschehnisse im Nachhinein zu vervollständigen. Bei dissoziativen Prozessen wie bei PTBS, kann es zu Alpträumen und Flash-backs oder gar zu einer Form von Wiederholungszwang, dem sogenannten Zeigarnik-Effekt, oder auch Traumaphilie kommen. Die betroffene Person gerät oder begibt sich in risikoreiche Situationen. Fast als ob sie das ohnmächtig

erlittene Geschehen erneut erleben müsste, um es dieses Mal aus eigener Kraft zu bestehen und jetzt sozusagen handelnd zu Ende zu bringen.

Verstrickungen dienen vielleicht einem ähnlichen Zweck. Das von den einen Vergessene, Abgespaltene, Ausgeschlossene wird durch die anderen mittels übernommener Gefühle und Muster wieder ins System hereingeholt. Frieden entsteht meist aber erst, wenn es bewusst gemacht, verstanden, zu Ende gebracht und an seinem Platz gelassen wird.

### **Stress verhindert Veränderung in der Therapie**

Um eine stressbeladene Situation zu bewältigen, brauchen wir genau die Hirnareale, die bei Traumastress abschalten. Den Hippocampus, der es uns unter anderem erlaubt, Körpergefühle, Bewegungsmuster, Emotionen und Sinneseindrücke (implizites Gedächtnis) mit unserer Biografie und unserem Selbstgefühl zu verbinden. Nur dann verstehen wir bewusst, dass wir es selbst sind, die ein bestimmtes Ereignis zu einem bestimmten Zeitpunkt auf eine bestimmte Weise erlebt haben (explizites Gedächtnis). Weiter sind zur Bewältigung einer Problematik unser Neokortex und besonders die linke Gehirnhälfte von Nutzen. Sie helfen uns bewusst, der Situation einen Sinn zu geben, sie zu verbalisieren und in einen Zusammenhang einzuordnen. Unter dem Einfluss von überwältigendem Stress ist dies nicht möglich.

Man kann davon ausgehen, dass ein Klient, der sich belastet fühlt und vor der Gruppe ein Anliegen vorbringt, sich insgesamt in einer stressbelasteten Situation befindet oder bei ihm sogar eine PTBS reaktiviert wird. Gerät der Klient im Außenkreis vom Therapeuten unbemerkt in einen Zustand überflutenden Stresses, so ist kein wirkliches Verstehen und Verdauen der Situation mehr möglich.

### **Eine Veränderung des Problems ist nur möglich, wenn wir das Problem auch konkret „am Wickel haben“**

Trotz aller Gefahr, die eine Reexposition mit der schwierigen Situation bergen mag, kommen wir nicht umhin, das problembelastete Geschehen auf den Plan zu rufen, wenn wir nach Veränderung und Entlastung streben. Wir haben es also mit einer Gratwanderung zwischen den Extremen der eventuellen Retraumatisierung und einer Vermeidung jeglichen Kontaktes des Klienten mit der Wahrheit seiner Situation gegenüber zu tun.

Neurowissenschaftler wie Susan Sara (1996), Karim Nader und Joseph Le Doux (2000) haben eine Entdeckung bezüglich des Langzeitgedächtnisses gemacht, die eine wissenschaftliche Erklärung für das Gelingen von Veränderung in der Therapie liefern: die Rekonsolidierung.

Bis dato war mittels Versuchen mit Mäusen davon ausgegangen worden, dass ein konsolidierter Gedächtnisinhalte weder völlig auslöschar noch wesentlich modifizierbar ist. Hat das Versuchstier etwas gut gelernt, vergisst es das Ge-

lernte nicht. Es sei denn, das Tier befindet sich im Kontext des Gelernten. Setzt man es nämlich an den Eingang eines Labyrinths (Susan Sara), von dem es genau weiß, dass es dort in bestimmten Nischen Nahrung findet, geht in seinem Gehirn schon das Programm „Leckerbissen in Aussicht“ an. Bekommt es eine Betäubung, in dem Moment, in dem seine Erinnerung an das Gelernte aktiv ist, dann vergisst es dauerhaft den gelernten Weg zum Futter im Labyrinth. Ähnliches geschieht auch in Aufstellungen. Ein inneres Bild, das unser Handeln, Fühlen und Entscheiden bestimmt, wird sichtbar. Der Klient taucht, diesmal in einer sicheren Umgebung, erneut in den Kontext ein. Jetzt kann das innere Bild dauerhaft verändert werden.

Aufstellungen ermöglichen nicht nur, durch Stellvertreter verschiedene Ereignisse zu reinszenieren, das Feld liefert auch neue Informationen, die zumindest Hypothesen zulassen, das alte Bild verändern und erweitern helfen und somit eine Veränderung im Klienten hervorrufen können. Im Beispiel oben spiegeln die Bewegungen und das Feedback der Stellvertreter nicht Bekanntes, sondern auch neue Elemente wider. Eine „neue“ Geschichte entsteht, die Sinn macht, auch wenn sie nicht in allen Einzelheiten komplett als unumstößliche Wahrheit festgelegt werden darf. Neue Elemente, die in ein altes Bild hineingebracht werden, können also eine innere Bewegung in Gang setzen. Hier brauchen wir kein lückenloses Verstehen, jedoch ein Nachvollziehenkönnen der großen Linien, die durch die Aufstellung aufscheinen.

### **Kognition als Teilfaktor kombiniert mit Feldwahrnehmung und abschließender Handlung**

Eine Aufstellung erlaubt den Klienten, die schwierige Situation zunächst aus dem Abstand des Außenkreises mit verringertem Stress zu beobachten und zu verstehen. Unter diesen Bedingungen bleibt das Gehirn integrationsfähig. Die Feldwahrnehmung liefert neue und manchmal entscheidende Elemente, die uns sonst nicht zugänglich wären und die dazu beitragen, das alte Bild zu erweitern. Unterbrochene Handlungen können zum Abschluss kommen. Der Klient kann selbst agieren und mit dem ganzen Körper und allen Sinnen die neue Situation in sich aufnehmen.

Die Klientin in unserem Beispiel lässt sich am Ende von den Eltern lange halten. Das neue Bild wird nicht nur verstanden, sondern auch physisch verankert. Eine wirkliche Rekonsolidierung kann somit stattfinden.



**Constanze Potschka-Lang** hat das Familienstellen in Frankreich eingeführt und ist die Begründerin von Arte Systemica, einem Ausbildungsinstitut in Grenoble. Sie hat zwei Bücher zu systemischen Aufstellungen veröffentlicht, ist Vizepräsidentin von ISCA (International Systemic Constellation Association) und Codirektorin des Französischen Instituts für Angewandte Kinesiologie.

[www.arte-systemica.com](http://www.arte-systemica.com)