

Die emotionale Kraft der inneren Bilder

Jirina Prekop

Die Einführung in die Visualisierung

Mit Vorliebe kombiniere ich Familienaufstellungen mit anderen Methoden, vor allem natürlich mit Methoden, die auf dem Feld der von mir entwickelten Festhaltetherapie gewachsen sind, wie Versöhnung mit den abwesenden Eltern und die Geburtsrehabilitation. Besonders zum Tragen kommen die Elemente der Gestalttherapie, des Psychodramas und der Bioenergetik.

Liegend auf der Matte mit Händen auf dem Herzen und auf dem Bauch, gehalten von einer vertrauten Person, angeregt von einem empathischen Therapeuten und zeitlich uneingeschränkt traut sich der Klient, seine starken, tiefen Emotionen voll auszudrücken. Bei Aufstellungen kommen diese Emotionen oftmals zu kurz. Unter Visualisierung *in leichter Trance* wird der Klient konfrontiert mit den *realen* Bildern seiner Lebensgeschichte, zum Beispiel mit den Vorstellung seiner wirklichen Mutter oder seines Ehepartners. Es wird die ganze Wahrnehmung abgerufen: die Jahres- und die Tageszeit, das Bild des Elternhauses, die Pflanzen im Garten, die Haustür, die Töpfe in der Küche, die Düfte, die Mama mit ihrem Blick, ihrem Gesichtsausdruck, ihren Händen ... Es wird eine Konfrontation zwischen dem Klienten und seinem visualisierten Gegenüber inszeniert, um den bis dahin nicht ausgedrückten Schmerz zu äußern und in die Versöhnung umzuwandeln. Je nach der Art des Konfliktes werden dazwischen die Bilder der Öffnung der Einsicht (im Falle der Aussöhnung mit dem abwesenden Nächsten) oder zur allmählichen Verabschiedung (bei Betrauern) eingebaut. Auf Vertreter kann vollkommen verzichtet werden. Dafür ist es dem Therapeuten auf eine omnipotente Weise möglich, Wege, Heilige und Engel, alle Männer der Sippe Generationen zurück, den bei der Geburt verstorbenen Bruder, C. G. Jung und andere bedeutsame Gestalten bis Unendliche herbeizurufen. Unter Trance gelingt ja sogar eine visuelle Aufstellung zwischen dem Himmel und der Erde. Den großen Vorteil bietet dabei die bei der normalen Aufstellung nicht machbare Dimension „oben – unten“. Hier spürt man das „himmlische Management“, wie ich den Spiritus Sanctus gerne nenne, besonders nah. Zur Ethik dieser Arbeit gehört, dass der Abschluss der Konfliktverarbeitung erst mit der Erneuerung der Liebesbereitschaft stattfindet.

Falldarstellung

Mutter Helene (27), Vater Karl (35), Kai (7), Dan (4), Meike (3). Der Anlass zur Vorstellung: Kai leidet unter ADHS, in der Schule kommt seine Intelligenz wegen Konzentrationsstörungen nicht zum Tragen. Helene fühlt sich hilflos, leidet unter Depressionen, hat drei Selbstmordversuche hinter

sich. Nach jeder Entbindung erkrankte sie an einer postpartalen Depression. Kein Hinweis auf eine Psychose. Karl sorgt sich, wie er kann, fühlt sich aber völlig überfordert. Keine Oma kann helfen. Helenes Mutter machte Selbstmord, als Helene sechs Jahre alt war, und Karls Mutter ist wegen MS pflegebedürftig.

Arbeitshypothese

Der Schlüssel zur Beruhigung von Kai ist bei seiner Mama Helene versteckt.

Bisherige psychotherapeutische Hilfen für Helene: Eine jahrelange psychoanalytische Behandlung brachte keine Erleichterung und wurde abgebrochen. Wiederholte Aufenthalte in psychosomatischen Kliniken. Verbesserungen wurden vor allem medikamentös, zum Teil auch bioenergetisch bewirkt. Hilfreich erwies sich die Genogrammarbeit und mehrere Familienaufstellungen nach Hellinger. Es kam ans Licht, dass Helene ihrer Mutter mit Selbstmordneigungen folgt und diese wiederum der ersten Frau ihres Opas folgte, die sich durch einen Sprung aus dem Fenster suizidierte, angeblich wegen seiner wiederholten Untreue. Die Aufstellungen wurden gewissenhaft durchgeführt. Die systemischen Nachfolgen in den Tod wurden gut erkannt und aufgelöst. Helene leuchtete ihr Hang „Dahin-zu-gehen“ ein. Zwar konnte sie sich von ihrer Mama und ihrer Tante verabschieden, aber nur ungern, eher unter dem Druck des Aufstellers und der Gruppenatmosphäre. Nach einigen wenigen Wochen rezidierte sie jeweils in ihren alten Schmerz.

Mein weiteres Vorgehen

Es stellt sich heraus, dass die emotionalen Verarbeitungen von existenziellen Krisen seit jeher zu kurz gekommen sind. Schon nach der Geburt wurde H. von ihrer Mutter isoliert. Ob dies wegen einer eventuellen Retraumatisierung geschah, lässt sich nicht ermitteln. Den Tod ihrer Mutter konnte sie nicht beweinen, weil man das sechs-jährige Kind geschont hatte. Offensichtlich konnte sie bei den sonst sehr guten Aufstellungen nicht ausgiebig unterstützt werden, um ihre Gefühle voll zuzulassen und auszudrücken.

Ich entscheide mich für

- das Beweinen der Mutter unter Visualisierung und der Verabschiedung von ihr,
- mittels Familienaufstellung im Himmel, die sich höchstwahrscheinlich aus dem letzten Schritt des Beweinens ergibt.

Helene wird während der beiden Prozesse auf der Matte von ihrem Mann festgehalten. Keinesfalls macht er eine Vertretung. Seine Aufgabe ist es lediglich, seine Frau geborgen zu halten, damit sie sich traut, Gefühle voll zu äußern. Dabei bekommt er eine außerordentlich tiefe Chance, sie bei ihrem Lebensweg zu begleiten und sich in sie auf eine außergewöhnliche Weise einzufühlen.

Unter einer leichten Trance führe ich sie zu fröhlichen Erinnerungen an die Mama zurück, wie sie mit ihr schmuste und spielte. In einem weiteren Schritt lasse ich sie im fünften Stock des Mietshauses erleben, wie sich ihre Mama mit Schreien in den Tod stürzt, wie sie hinterher die Treppen hinunterläuft, die blutende Mama verzweifelt umarmt, ihre Verzweiflung und auch Wut („Du lässt mich im Stich!“) sowie die reißende Trauer ausweint. Dann folgt die Szene, wie sie ihre Mama mit Rosenöl eincremt, ihre Hände faltet, zusammen mit dem Papa und der Oma Wiegenlieder singt und den Sarg schließt. Im nächsten Schritt steht sie zwischen den beiden Weinenden und weint mit, wirft eine rote Rose ins Grab und eine Handvoll Erde ...

... und im letzten Schritt fliegen wir in den Himmel – Helenes Wunsch gemäß auf dem Rücken eines silbernen Schmetterlings. Eigentlich wiederholt sie das Erlebte von den Familienaufstellungen. Sie bedankt sich bei der Mama für ihr Leben, ehrt ihr schweres Schicksal und verspricht ihr mit ihrem Bild im Herzen zurück auf die Erde zu ihrem Mann und ihren drei Kindern zu gehen. Sie stellt sich aber trotzig und widerspricht: „Nein, ich bleibe bei der Mama. Endlich habe ich sie. Ich gehe nicht hinunter auf die Erde. Nein.“ Sie geht der Mama nach.

Hier schließe auch ich meine Augen und verwandle den Prozess in eine *visuelle Aufstellung* um.

Ich sehe die beiden von Antlitz zu Antlitz in großer Liebe zueinander stehen, hinter der Mutter die erste Frau ihres Vaters und auch ihr untreuer Mann. Ich blicke hinunter auf die Erde, und dort sehe ich Helenes Mann mit den drei an ihn angekuschelten Kindern, wie sie sehnsüchtig, traurig nach der schwindenden Frau und Mama schauen. Eine Stereo-Aufstellung, die nur unter Visualisierung machbar ist! Ich gehe in Trance zu jedem Einzelnen im Himmel, stehe dicht hinter deren Rücken, erfühle ihre Spuren und lasse sie eine Antwort auf Helenes Frage geben. Helene: „Ich kann mich von dir, von euch nicht verabschieden. Ich gehöre doch zu dir/euch. Möchtet ihr, dass ich hierbleibe?“ Und keiner von den Angefragten möchte es. Helene wird zwar von allen gerne gesehen, ja sogar geliebt, aber jeder würde sich mitverantwortlich für die Verwaisung von Helenes Kindern und für die Trauer ihres Mannes fühlen. Besonders große Abneigung gegen Helenes Verbleib im Himmel äußert der Opa: „Habe ich mit meiner rücksichtslosen Schürzenjägerei das Unglück über die Frauen hergebracht? Über meine Frau, meine Tochter und auch noch die Enkelin sowie über meine Urenkel? Oh nein! Ich könnte hier nicht ruhen. Ich bitte dich dringend, Helene, geh zu deiner Familie. Dort ist das dein Platz.“ Ihre Mutter sagt zu ihr: „Ja, mein Liebstes, geh zu deiner Familie. Sie brauchen dich. Du kommst einmal hierher, wenn du ganz alt bist, grauhaarig.

Bis dahin begleite ich dich mit meinem Segen.“ Ich stelle dazu auch noch die Engel von allen Verstorbenen und allen noch Lebenden und lasse alle den Segen singen, unter dem Helene auf die Erde auf dem Rücken des silbernen Schmetterlings zurückfliegt.

Sie macht ihre Augen auf, schaut ihren Mann an, der sie liebend von oben hält, und ist zu Hause. Wie bei Mama. „Hoppla!“, sage ich zu mir. Hat sie vielleicht in ihrem Mann ihre verlorene Mama gesucht? Hat sie die Grunderlebnisse der Bemmutterung schon nach der Geburt vermisst? Steckte hier die Ursache ihrer Retraumatisierung nach jeder ihrer Entbindungen?

Die Geburtsrehabilitation

Der Heilungsprozess konnte also noch nicht abgeschlossen werden ohne dass Helene die Korrektur, sprich eine neue Erfahrung ihrer Geburt und der Bemmutterung machte. Natürlich wurde sie dabei nicht von ihrem Mann gehalten, sondern von einer ihr angenehmen Frau als Vertreterin ihrer eigenen Mutter. Erst das war wirklich das Happy End. Dazu gehörte allerdings die Erkenntnis der Übertragungen, unter denen die Ehebeziehung zu leiden hatte.

Diese Methode der Geburtsrehabilitation, die sich in meiner therapeutischen Gemeinschaft entwickelte, halte ich zur Zeit als die beste der Welt. Sicherlich werden wir früher oder später überholt. Das ist das Gesetz der Entwicklung.



Dr. phil. Jirina Prekop stammt aus Mähren (CZ) und studierte u. a. Psychologie und Pädagogik. Nach dem Prager Frühling floh sie in die BRD und entwickelte hier die Festhaltentherapie von N. Tinbergen und M. Welch nach eigenen ethischen Maßstäben weiter. Sie arbeitete zusammen mit Bert Hellinger und schrieb mit ihm das Buch „Wenn ihr wüsstet, wie ich Euch liebe“.

www.prekop-festhalten.de