

# „Du bist hier willkommen“ – Übungen mit Elementen aus Rollenspiel, Aufstellung und Ritual

**Bertold Ulsamer**

Mein Arbeitsfeld sind Gruppen und Weiterbildungen. Hier hat sich meine Aufstellungsarbeit im Laufe der Zeit aufgefächert – von den „klassischen“ Familienaufstellungen, die ich nach wie vor sehr liebe, bis hin zu Traumaufstellungen oder Aufstellungen zu beruflichen Themen.

Ich stelle in Weiterbildungen und manchen thematischen Gruppen weniger als früher auf (auch wenn ich eine Aufstellung pro Tag noch brauche). Ich entwickle keine neuen innovativen Aufstellungssettings, sondern meine Aufstellungen werden eher einfacher anstatt aufwendiger und komplexer. Was unterstützt den Klienten? Was ist der nächste Schritt? Es geht mir um praktische Lebenshilfe. Dabei sehe ich mich mehr in einer dienenden Rolle. Ich bin nicht der Experte, der es besser weiß, sondern stehe an der Seite des Klienten und suche Unterstützung zu geben – wobei mir klar ist, dass meine eigene Beschränktheit dem Grenzen setzt. Gleichzeitig suche ich nach neuen Formen, wie sich Aufstellungsinhalte vermitteln lassen. Bisweilen nutze ich Formen, bei denen sich Elemente aus Rollenspiel, Aufstellung und schlichtem Ritual mischen. Je nach Rahmen und Zielsetzung enthält eine solche Übung starke Aufstellungselemente oder wird eher streng vorgegeben als Ritual durchgeführt. Das geschieht in Kleingruppen, weil nach meiner Erfahrung dort sehr viel Wachstum geschieht. Jeder macht eine persönliche Erfahrung, und durch den Austausch mit anderen Teilnehmern ergibt sich für den Einzelnen eine Fülle von Anregungen – mehr, als ich je persönlich geben könnte. Ein Beispiel aus einer Weiterbildung zu beruflichen Themen. Zunächst erläutere ich den Teilnehmern, was mich dazu geführt hat, die anschließende Übung anzubieten. Was bedeutet für den Einzelnen der eigene Beruf? Es gibt dabei unterschiedliche Blickwinkel. Wir können die Seite anschauen, bei der wir durch unseren Beruf den Lebensunterhalt sichern. Damit sorgen wir für unser Überleben und das unserer Familie. In Notzeiten ist das die zentrale Perspektive des Einzelnen.

Dann gibt es den Blickwinkel, der sich mir durch Familienaufstellungen erschlossen hat. In der Familie ist ein zentrales Thema der Erhalt und die Weitergabe des Lebens. Auch die Berufstätigkeit dient dem Leben. Durch unsere Arbeit tragen wir als Erwachsene dazu bei, dass die Menschen Essen und Kleidung haben, gesund bleiben, unterhalten werden oder sich fortbewegen können. Die Arbeit dient damit nicht nur uns selbst, sondern auch dem größeren Ganzen. Und in Zeiten der Globalisierung, bei der Güter und Dienstleistungen aus aller Welt ausgetauscht werden, umspannt das die ganze Menschheit.

Nach dieser Einleitung findet die eigentliche Übung in Dreiergruppen statt. Jeder kommt einmal in jeder Rolle an die Reihe. Der „Klient“ steht in der eigenen Rolle für sich. Für seinen „Beruf“ wählt er ein Gruppenmitglied. Wenn jemand mehrere unterschiedliche Berufstätigkeiten ausübt, entscheidet er sich für eine davon. Das andere Mitglied repräsentiert die „Menschheit“ insgesamt. Dann stellt der Klient den „Beruf“ in etwa zwei Meter Entfernung vor sich hin und daneben mit etwas Abstand die „Menschheit“. Er nimmt Kontakt mit beiden auf, spürt hin, wie es ihm geht. Dann schaut er zum Beruf und sagt ihm: „Du bist mein Beruf. Und du bist mein Beitrag – dabei schaut er jetzt zur Menschheit hin – zur Menschheit.“ Er spürt nach, wie es ihm nach diesen Sätzen geht.

Dann erfolgt ein kurzer Austausch über die Wahrnehmungen aus jeder Rolle, bevor der Nächste an die Reihe kommt. Anschließend hat die Kleingruppe noch Zeit, sich über die Übung insgesamt auszutauschen.

Regelmäßig wächst durch dieses kleine Ritual die innere Zufriedenheit. Da ist das Gefühl, zu einem größeren Ganzen zu gehören und ihm etwas zu geben. Denn selbst eine ungeliebte oder wenig geschätzte Tätigkeit gestaltet dieses Ganze mit.

Ich verwende solche Übungen auch deshalb, weil ich davon wegkommen will, immer nur auf die Probleme zu schauen. (Dafür habe ich eine große Schwäche.) Bei der eben beschriebenen Übung mache ich strenge Vorgaben. Wenig sinnvoll finde ich hierbei „Bewegungen der Seele“, bei denen die „Menschheit“ möglicherweise zusammenbricht oder der „Beruf“ den Raum verlässt. Das mag energetisch in dem Feld des Klienten angelegt und unter Umständen recht erhellend sein. Aber bei diesem Ritual will ich weg von dem ganz Persönlichen, mehr zu der Ordnung des größeren Ganzen. Denn auch hier findet der Einzelne Kraft und Unterstützung.

Ein weiteres Beispiel aus einer themenzentrierten Gruppe zu Sexualität. Wieder wird in einer Dreiergruppe gearbeitet, bei der jeder einmal als „Klient“ an die Reihe kommt. Der Klient wählt ein Gruppenmitglied für den animalischen Teil seiner Sexualität aus, das andere Mitglied für den kultivierten und sozialisierten Teil. Er gibt beiden Teilen und sich selbst frei im Raum einen Platz. Alle drei spüren hin und können sich dann frei bewegen und aufeinander reagieren. Es soll schweigend vonstattengehen.

Innerhalb von zehn Minuten entfalten sich im Raum mit mehreren Gruppen die unterschiedlichsten Dynamiken. Es ist wie ein Tanz voneinander weg und aufeinander zu mit den unterschiedlichsten Gefühlen und Bewegungen. Nach

dieser Zeit ist dann ein natürliches Ende, es erfolgt ein kurzer Austausch, bevor im Rhythmus der Gruppe der Nächste an die Reihe kommt.

Das Ergebnis ist regelmäßig eine Entspannung bei den Teilnehmern. Sie erlebten einen weiteren kleinen Schritt zur Integration ihrer widersprüchlichen Seiten. Interpretationen mögen sich manchmal aufdrängen (ich denke an das Beispiel, bei dem der „animalische Teil“ eines Klienten sich sofort hinlegte und ostentativ schnarchte), sind aber nicht wirklich entscheidend.

Als Leiter schaffe ich den Rahmen und vermittele, dass es nicht um die großen Lösungen geht, sondern um weitere Schritte von Erkennen und Bewusstwerden. Die jeweilige Übung stelle ich möglichst genau vor. Wichtig ist dabei die Demonstration, damit auch wirklich klar wird, worum es geht. Wahrscheinlich könnte eine einzelne Übung auch eine Stunde füllen, aber das braucht es nicht. Auch ein zeitlich kurzes Erleben kann sehr stark berühren und zu einem bedeutenden Anstoß werden.

Die Atmosphäre in der Gesamtgruppe ist meiner Erfahrung nach ausschlaggebend, wie tief die Erfahrungen in einer solchen Kleingruppe sind. Wenn Teilnehmer sich, so wie sie sind, akzeptiert fühlen, dann öffnen sie sich immer mehr ihren Erfahrungen. Eine solche Atmosphäre lässt sich nicht „machen“. Je entspannter und offener ich selbst als Leiter bin, desto eher können sich solche Qualitäten ausbreiten. Diese Qualitäten finde ich auch in Aufstellungsgruppen wichtiger als technische Aufstellungsbrillanz. Wenn ich selbst bei einem eigenen Problem aufstellen wollte und die Wahl hätte zwischen einem Leiter, der bekannt dafür ist, intelligent und hervorragend die Dynamiken zu entschlüsseln, und einem Leiter, der für seine liebevolle und annehmende Art geschätzt ist, würde ich persönlich Letzteren vorziehen. Ich will meinen Beitrag mit noch einer letzten Übung illustrieren. Sie passt auch zu den beiden zu feiernden Geburtstagen! In den letzten Jahren befasste ich mich unter anderem mit „Charakter“. Auch wenn jeder seinen ganz individuell ausgeformten Charakter hat, so teilen wir als Menschen und Mitglieder unserer Kultur doch bestimmte Erfahrungen vom Beginn unseres Lebens an. Diese schlagen sich nieder in Lebensthemen, die bei unserer Entwicklung als Kind der Reihe nach wichtig werden wie bei einer Treppe, bei der Stufe auf Stufe folgt.

Dabei wirken sich die Mängel auf einer Stufe auch auf die folgenden Stufen aus. Extreme Mängel oder Schäden auf einer Stufe lassen dann einen „Typus“ entstehen, zum Beispiel nach der psychoanalytischen Beschreibung ist jemand dann schizoid, narzisstisch oder zwanghaft.

Weitaus spannender als die Festlegung oder die Suche nach einem bestimmten Typus scheinen mir Prägungen oder auch Verletzungen zu sein, die jede Stufe bei den meisten von uns hinterlassen hat.

Fange ich mit der ersten Stufe an: der Geburt. Eine archetypische menschliche Erfahrung ist die Geburt, die Abnabelung von der Mutter und das Ankommen in der Welt als eigenständiges Wesen. Wenn diese Ankunft glücklich

verlaufen ist, fühlt sich jemand in der Welt willkommen. Der innere selbstverständliche gedankliche Zustand ist: „Ich bin. Ich habe ein Recht zu sein.“

Eine solche Ankunft müsste vermutlich den Vorstellungen des französischen Gynäkologen und Geburtshelfers Leboyer entsprechen. Die Nabelschnur wird nicht unmittelbar nach der Geburt durchtrennt. Das Baby wird der Mutter auf den Bauch gelegt und erholt sich dort, indem es die Wärme spürt und die Herztöne hört. Kind und Mutter haben alle Zeit, die sie brauchen, um sich erst einmal kennenzulernen. Langsam darf sich das Neugeborene aus der Geborgenheit des Mutterleibes heraus im warmen und gedämpften Licht des Entbindungszimmers an das Neue gewöhnen. Danach wird das Neugeborene warm gebadet und dann zum ersten Mal an die Brust gelegt.

Nun haben wahrscheinlich die wenigsten von uns eine solche Geburt erlebt. Wer ist schon vor einigen Jahrzehnten schon so ideal empfangen worden, wie Leboyer es beschreibt? Moderne Krankenhäuser waren anders oder sind auch heute noch anders angelegt. Die frühen Erfahrungen sind im Körper und in der Psyche gespeichert. Sicher braucht es einen längeren Prozess, solche frühen Erfahrungen zu integrieren und alte Spannungen aufzulösen, die noch in den Zellen stecken. Aufstellungen sind nicht der geeignete Weg dazu. Aber Aufstellungen oder kleinere Übungen oder Rituale können diese Reise unterstützen. Vor diesem Hintergrund ist das folgende Ritual entstanden: In einer Dreiergruppe nimmt der Klient ein Mitglied für die „Mutter“, das andere Mitglied für die „Welt“. Die Mutter umfasst ihn von hinten, und er lässt sich von ihr halten. Vor ihm steht die „Welt“. Er spürt hin, wie es ist, gehalten und geborgen zu sein. Irgendwann kommt von allein der Moment, in dem er sich langsam von der Mutter löst und einen Schritt auf die „Welt“ zugeht. Die „Welt“ steht mit offenen Armen da und sagt ihm: „Du bist willkommen.“ Wenn diese Übung Sie als Leserin oder Leser anspricht, dann vollziehen Sie sie doch kurz innerlich mit geschlossenen Augen nach. Spüren Sie den ursprünglichen Halt, den Sie von Ihrer Mutter hatten. Auch wenn es lange her ist – Ihr Körper erinnert sich noch. Langsam lösen Sie sich von der Mutter – das, was in der Realität ein anstrengender und heftiger Prozess war. Vor Ihnen steht die Welt. Und diese schaut Sie freundlich an, breitet die Arme aus und sagt: „Du bist hier willkommen.“



**Dr. Bertold Ulsamer** ist promovierter Jurist und Diplom-Psychologe. Er ist Lehrtherapeut in der DGfS, führt in Deutschland Weiterbildungen durch und arbeitet international mit Familienaufstellungen. Er ist Autor von neun Büchern zu Aufstellungen und Familiendynamiken.

[www.ulsamer.com](http://www.ulsamer.com)