

Wenn die Tür sich öffnet: Das „wissende Feld“ in der Einzelarbeit

Gabriele Ulsamer

Vor zehn Jahren habe ich mich als Psychotherapeutin selbstständig gemacht, unter anderem auch mit Familienaufstellungen. Am Anfang habe ich ausschließlich in Gruppen aufgestellt, doch bald auch in der Einzelarbeit. Mittlerweile schlägt mein Herz als Aufstellerin dort – dort liegen meine berufliche Leidenschaft und Freude.

Ich arbeite im Einzelkontakt vorwiegend mit Raumankern. Zu Beginn nehmen sowohl der Klient als auch ich nacheinander alle Plätze und jeweiligen Rollen ein. Im laufenden Prozess arbeitet meist der Klient von den jeweiligen Plätzen aus, und ich begleite ihn „von außen“.

Schatten aus der Vergangenheit

Eine Frau, Ende 30, nennt als Anliegen, sich besser abgrenzen zu können. Sie hat sich vor einem Jahr aus einer langjährigen Beziehung gelöst. Im sexuellen Bereich habe es von Anfang an Probleme gegeben. Er hätte von ihr Dinge gewünscht, in die sie nur widerwillig eingewilligt hätte. Oft wäre es dann für sie erniedrigend und physisch schmerzhaft gewesen.

Eine Erkrankung an der Gebärmutter hatte dann den Ausschlag zur Trennung gegeben. Nun möchte sie eventuelle familiäre Verbindungen lösen, „damit mir so was nicht wieder passiert“. Allerdings finden sich keine besonderen Fakten oder Vorkommnisse. Sie seien „eine ganz normale Familie“ gewesen: Vater in einem Dorf in Bayern geboren aufgewachsen, die Mutter in Berlin, beide langjährig verheiratet, schon verstorben.

Zu Beginn lasse ich die Klientin Vater, Mutter und sich selbst mit Raumankern aufstellen, das heißt, die Klientin bekommt drei DIN-A4-Blätter, beschriftet mit „Vater“, „Mutter“ und „Kind“ sowie jeweils einem Pfeil als Blickrichtung. Die Klientin stellt auf, indem sie nacheinander, gesammelt, den Blättern einen Platz im Raum gibt.

Danach hat die Klientin auf ihrem Platz ständig das Gefühl, neben ihr müsste noch jemand stehen („da fehlt jemand ..., da fehlt was ...“). Früh verstorbenen Geschwister, Halbgeschwister, abgetriebene Kinder sind aber nicht bekannt. Die Klientin sei das erste und einzige Kind.

Ich folge dem Gefühl der Klientin und lege ein noch unbeschriftetes Blatt für „den/die/das, das da fehlt“ neben sie. Sofort spürt die Klientin ein nahes, vertrautes Gefühl zu dieser „Person“, sie sagt: „Ja, das gehört dazu.“ Auch vom Platz der Mutter aus spürt die Klientin eine große Stimmigkeit hinsichtlich dieser „Person“. Vom Platz des Vaters aus

gibt es keine Resonanz. Also scheint das Thema der Klientin von Seite der Mutter zu kommen. Zur Sicherheit überprüfe ich durch Sätze alle Hypothesen hinsichtlich verstorbener Geschwister etc. Doch nichts wird bestätigt. Stimmig fühlt sich nur an, dass diese Person wichtig ist.

Sowohl die Klientin als auch ich haben keine Ahnung mehr (das „berühmte“ Nichtwissen). Ich ziehe mich innerlich zurück und bin bereit, die Aufstellung da abzubrechen.

Plötzlich taucht ein neues deutliches Bild auf: Dieses Blatt liegt neben der Klientin bei der falschen Generation, es gehört zur Mutter der Klientin. Ich lege es neben die Mutter, und plötzlich kommt Bewegung in das Bild.

Die Klientin verspürt eine erneute Erleichterung: „Jetzt stimmt es.“ Auf dem Platz der Mutter, als deren Stellvertreterin, entfährt der Klientin ein fast entsetztes „Oh mein Gott!“ Als Mutter dreht die Klientin sich zu dem nun neben ihr liegenden Blatt. Tränen stürzen aus ihren Augen, Angst und Kälte sind im Raum spürbar. Die Klientin und ich bekommen wortwörtlich Gänsehaut ... wir wissen immer noch nichts ... und gleichzeitig ist es, als wenn eine Tür aufgegangen wäre ...

Nun taste ich mich vor und befrage die Klientin als Stellvertreterin auf dem Platz der Mutter hinsichtlich des leeren Blattes:

Ist das eine Person? – Ja. Männlich oder weiblich? – Ein Mädchen, etwas jünger als ich. Seid ihr verwandt? (Ich verfolgte immer noch die Hypothese „früh verstorbenes Familienmitglied“ – diesmal aufseiten der Mutter.) – Nein. Auf dem Platz des Mädchens sagt die Klientin, ebenfalls unter Tränen, spontan in Richtung Platz der Mutter: „Du kannst nichts dafür“, und „sieht“ ihre Mutter als junge Frau. Eine große Verbundenheit zwischen beiden ist spürbar. Die Klientin, als Mädchen, macht mit den Händen eine Geste und sagt: Wir reichen uns jetzt die Hände.“ Auf dem Platz der Mutter nimmt die Klientin die Hände des Mädchens, und sagt: „Ich wollte dir helfen ...“ Und ich gebe der Klientin die Worte zur Vervollständigung des Satzes: „... und habe es nicht geschafft.“ Die Klientin als Mutter nickt.

Ich nehme die Klientin erst mal aus ihren Rollen, die sehr intensiv, dicht und tränenreich waren, und stelle mich als Stellvertreterin auch auf beide Plätze und fühle das Gleiche. Als wir am Rande der Aufstellung sitzen, sagt die Klientin spontan: „Auf dem Platz meiner Mutter hatte ich ein Bild.“ Auch mir war ein Bild gekommen. Um die Klientin nicht zu beeinflussen, bitte ich sie, erst ihr Bild zu schildern.

Sie sagt: „Das war im Krieg, zwischen den Trümmern, eine Vergewaltigung.“ Das war auch mein Bild gewesen.

Im Dialog zwischen den beiden Plätzen, indem die Klientin abwechselnd als Stellvertreterin ihrer Mutter und als Stellvertreterin des Mädchens steht, entfaltet sich die Geschichte: Die Mutter, selbst noch ein Mädchen, versuchte im besetzten Berlin ein Mädchen, das sie nicht kannte, vor einer Vergewaltigung zu schützen, und es gelang ihr nicht. Die Mutter war bei der Vergewaltigung dann anwesend („Ich hab gesehen und gehört“).

Je mehr zwischen der Mutter und dem Mädchen ausgesprochen wird, desto ruhiger und gefasster wird das Bild. Durch das Hinzulegen eines Raumankers für den Vergewaltiger kann die Mutter die Schuld an der Vergewaltigung ihm zurückgeben/ihm lassen. Vonseiten des Mädchens gibt es keine Schuldzuweisungen in Richtung Mutter. Mutter und Mädchen fühlen sich verbunden durch das gemeinsam Erlebte/Erlittene.

Die Klientin als Stellvertreterin der Mutter sagt zum Mädchen: Ich habe versucht, dich und das Geschehene zu vergessen, es war zu schlimm. Jetzt sehe ich dich und unsere gemeinsame Geschichte. Du gehörst mit zu meiner Geschichte.

Und auch als Stellvertreterin des Mädchens sagt die Klientin zur Mutter: „Du gehörst mit zu meiner Geschichte.“

Als die Klientin dann auf ihrem Platz steht, ist sie sichtlich gelöst, sie kann sich vor ihrer Mutter, dem Mädchen und deren gemeinsamer Geschichte tief verneigen.

Puzzlesteine finden ihren Platz

Vier Tage nach der Aufstellung erhalte ich einen Brief von der Klientin, in dem sie schildert, dass es ihr ausgesprochen gut ginge und dass sich nun einige „Puzzlesteine“ an den rechten Platz fügten: Ihre Mutter wäre eine „Meisterin des Vergessens“ gewesen. Ihr Vater hatte während der Ehe eine langjährige Freundin, die auch im elterlichen Haus ein und aus ging. Kurz vor seinem Tod erzählte er ihr, dass es im Einverständnis der Mutter gewesen sei, da die Mutter keinen sexuellen Kontakt ertrug. Als die Klientin ihre Mutter danach fragte, bestätigte diese den Sachverhalt.

Sie wäre eine „jungfräuliche Geburt“ gewesen, das heißt, der entbindende Arzt hatte festgestellt, dass das Jungfernhäutchen der Mutter bei der Geburt noch intakt war.

Die Mutter hatte eine über alle Maßen große Angst, dass ihre Tochter „mitgenommen und missbraucht“ würde, und warnte oftmals die Klientin bis über ihr 16. Lebensjahr hinaus.

Von der Hingabe beim Leiten

Wenn ich nun von außen auf diese Aufstellung schaue, so erscheint mir das „Öffnen der Tür“ bzw. das Entfalten des wissenden Feldes besonders bedeutsam. Da ist für mich ein „heiliger“ Moment, in dem ich nicht mehr mit meinem Wissen und Können vorankomme, wo die Kräfte des Bewusstseins erschöpft sind.

Dort gebe ich die Idee auf, dass ich in der ersten Ebene (familiengeschichtliche Fakten, handwerkliches Können ...) die „Lösung“ finde, und „schalte“ um. Ich vertraue mich den Wahrnehmungen des Unbewussten (den Bewegungen der Seele?) an. Ich spüre das körperlich als Leere, und mental finde ich keine Antworten mehr ... Dann weitet sich mein Herz, ich vertraue und warte. Auf dieses „Kippen“... Wohin - wohinein? Ich weiß es nicht, aber es ist für mich und den Klienten spürbar und sichtbar: Plötzlich geht die Aufstellung auf einer anderen Ebene weiter. Dieses „Kippen“ kann ich nicht machen, es entsteht, indem ich mich offen und vertrauensvoll (wem oder was? ... der großen Seele?, dem kollektiven Unbewussten?) hingebe. Dieses Offenlassen der nächsten Bewegung, dieses Weitwerden ohne zu wollen, das Loslassen meiner Ideen und Hypothesen – diese Lücke zuzulassen beunruhigt mich erst mal (kann ich das nicht? ... wie geht's weiter?...war's das jetzt?...), einfach weil ich es nicht gewohnt bin, „nichts“ zu machen, nicht „nichts“ zu machen, damit etwas passiert, sondern mich in diese Lücke gebe, hineintauche, zeitlos, absichtslos ... und in einem anderen Raum auftauche, in einem anderen Zustand, in einer bestimmten Art von Trance, in dem eine andere Logik herrscht ...

Diese Erfahrung ist mir aus dem Tanzen sehr vertraut. Es gibt den Tanz mit festgelegten Schritten und Figuren (sozusagen die erste Ebene des Tanzens), und es gibt den Tanz, in dem ich die nächste Bewegung offenlasse, mich meinem Körper und seinen ihm ganz eigenen Bewegungen anvertraue und hingebe. Dann weiß ich als Tänzerin nicht, was die nächste Bewegung sein wird, wohin mein Körper mich tanzt, ich erfahre das nur in der Hingabe, im Vertrauen in diesen anderen Raum (die zweite Ebene des Tanzens). Und ich brauche eine gewisse Muskelaktivität, damit mein Körper seinen Bewegungsimpulsen folgen kann.

Durch die zunehmende Erfahrung mit diesen Erfahrungen werden meine Aufstellungen schlichter, es wird einfacher, die Balance zu halten zwischen Leiten und Sichhingeben. Vielleicht ist es ja wirklich so, dass „alles immer jetzt“ ist.

Durch die Aufstellungsarbeit (und durch das Tanzen) spüre ich (m)einen Zugang zum „größere Ganzen“, zur „Seele/Liebe“, zur „Verbundenheit“ und zum „Getragenwerden“, und ich freue mich sehr, wenn meine Klienten durch ihre Aufstellung ihren eigenen Zugang oder einen Hauch davon erfahren.



Gabriele Ulsamer, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie Systemaufstellerin und Lehrtherapeutin (DGfS), Systemische Therapeutin (SG), Mediatorin, in Ausbildung zur Tanztherapeutin, mehrjährige Tätigkeit in der Sozialarbeit in Langzeitlosenprojekten mehrjährige Mitarbeit bei pro familia Freiburg, seit 1999 eigene Praxis in Freiburg

www.ulsamer.com