

Seelisches Trauma und Abspaltung

Robert Langlotz

Abstract

Es wird eine modifizierte Form der Systemaufstellung vorgestellt. Sie macht nicht nur die Verstrickungen des Herkunftssystems sichtbar, sondern auch das Phänomen der „Mehrfachidentifikation“ bei sehr belasteten Eltern. In diese Fällen werden gesetzmäßige Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur deutlich, die als Symbiosekomplex beschrieben werden können: Überanpassung, Selbstentfremdung und Blockade der gesunden Aggression. Diese Dynamik, die für die Entstehung der „psychiatrischen“ Krankheitsbilder verantwortlich ist, konnte bisher durch das „klassische“ Familienstellen nicht abgebildet und daher auch nicht gelöst werden. Durch Einbeziehung von Repräsentanten für abgespaltene Selbst-Anteile von Rückgabe- und Abgrenzungsritualen wird der dynamische Zusammenhang zwischen diesen Aspekten sichtbar und bewusst. Das ermöglicht neue Lösungsstrategien für „psychiatrische“ Erkrankungen und bewährt sich auch als Traumatherapie. Das wird an einem Fallbeispiel erläutert.

Einführung

Traumatherapie wird immer wichtiger. Auch in „Praxis der Systemaufstellung“ erscheinen Beiträge zum Thema Traumatherapie und Aufstellung. Die Autoren verwenden verschiedene *aufstellungsfremde* Traumatherapie-Konzepte, die sie jeweils mit Aufstellungen verbinden. Hier möchte ich eine Form der Systemaufstellung beschreiben, die aus dem „klassischen Familienstellen“ entstanden ist. Sie ist geeignet, auf einer *symbolischen Ebene* die unbe-

wusste innerseelische Dynamik des Symbiosekomplexes sichtbar zu machen. Das ermöglicht auch ein tieferes Verständnis der Vorgänge bei Traumatisierung und erlaubt es, wirksame Lösungsstrategien zu entwickeln.

Identifikationen

Das „klassische Familienstellen“ macht generationenübergreifende Verstrickungen deutlich, die dazu führen, dass ein Klient „nicht an seinem richtigen Platz“ steht. Wenn zum Beispiel die Mutter ihren Vater früh verloren hat, dann hat ein Sohn nicht selten – unbewusst – das Gefühl, er müsse seiner Mutter das geben, was sie von ihrem Vater nicht bekommen konnte. Er ist „identifiziert“ mit Mutters Vater, das hindert ihn daran, die Mutter als Mutter wahrzunehmen und ihr gegenüber Kind zu sein mit kindlichen Bedürfnissen und Gefühlen. Das kann durch eine „klassische“ Familienaufstellung bewusst gemacht und gelöst werden.

Mehrfachidentifikationen

Bei den Klienten meiner psychiatrischen Praxis sehe ich regelmäßig, dass ein – oder beide Elternteile – schwer traumatisiert sind in dem Sinne, dass sie früh wichtige Bezugspersonen verloren haben und/oder seelische und körperliche Gewalt erlebt haben. In der Aufstellung findet sich häufig, dass ein Klient zum Beispielfür die Mutter die Rolle des früh verstorbenen Grossvaters, eines früh verstorbenen Geschwisters und des

Partners übernommen hat, also des eigenen Vaters, von dem die Mutter sich früh getrennt hatte.

Der Klient ist *mehrfach identifiziert!*

Er stellt sich probeweise auf die Plätze dieser Personen, wird sich bewusst, ob er für die Mutter diese Rollen einnehmen wollte und kann „bewusst aussteigen“.

Wenn er sich nun probeweise auch auf auf *Mutters* Platz stellt, dann kann er zu seiner grossen Überraschung feststellen, dass er sich auch hier, „auf Mutters Boot“ auskennt, meist nicht als „blinder Passagier“ sondern als „Lotse“ oder gar als „Kapitän“. So als sei er dafür verantwortlich, dass es seiner Mutter gut geht.

Das hindert ihn natürlich daran, Kapitän auf seinem „eigenen Boot“ zu sein. Kein Wunder, wenn sein eigenes Boot in „Seenot“ gerät, weil der Kapitän buchstäblich „auf dem falschen Dampfer“ ist!

Der Symbiosekomplex

Mehrfachidentifikationen für einen – oder nicht selten auch beide Elternteile - führen gesetzmässig zu einer Veränderung der Persönlichkeitsstruktur, die als Symbiosekomplex beschrieben werden kann und folgende Aspekte aufweist:

- Tendenz zur Überanpassung an ein Gegenüber und dessen Bedürfnisse bis hin zur identifikatorischen Verschmelzung,
- Tendenz zur Unterdrückung (Abspaltung) eigener („unerwünschter“) Selbstanteile bis zur Selbst-Entfremdung,
- Blockade der „gesunden“ Aggression, die sich vor allem in einer flexiblen Abgrenzung zum Gegenüber entfaltet. Die „gestaute“ Aggression wird destruktiv und richtet sich gegen das eigene Selbst (Depression, Psychosomatische Erkrankungen) oder unkontrolliert nach aussen.

Diese Aspekte bedingen und verstärken sich gegenseitig.

Das macht den Symbiosekomplex zu einer Falle.

In der Regel kommen zwei weitere Aspekte hinzu, die man als Kompensationsversuch der Betroffenen deuten könnte, um selber nicht verletzt, nicht manipuliert und abhängig gemacht zu werden.

1. Tendenz zur Überabgrenzung, die Betroffenen lassen sich auf Nähe nicht mehr ein, unterdrücken ihr übergrosses Mitleid, geben sich kalt, egoistisch, werden bitter und böse.
2. Tendenz zu Dominanz und Manipulation. Um sich selber nicht abhängig zu fühlen, versuchen die Betroffenen den anderen zu manipulieren und abhängig zu machen, durch ihr Charisma, durch Geschenke, Versprechungen, Erpressungen. Erst wenn der andere sich befreit, merken sie, wie abhängig sie selber waren. Dann schrecken sie auch vor Gewalt oder selbst Mord nicht zurück.

Grenzen des „klassischen“ Familienstellens

Bei Aufstellungen mit „psychiatrischen“ Klienten wurde mir bald deutlich, dass eine klassische Familienaufstellung nicht geeignet ist, ein Symbiosmuster sichtbar zu machen und

zu lösen. Im Gegenteil! Wenn der Klient einem „ausgeklammerten“ Familienmitglied – mit dem der Klient bereits unbewusst identifiziert ist - „einen Platz im Herzen“ geben soll, ist das geradezu kontraproduktiv. Und die – anfangs auch von mir angewandte - Strategie, wenn es nach einer Aufstellung noch nicht besser geht, nach weiteren „schlimmen“ Schicksalen im System zu suchen, ohne dann das Symbiosmuster bewusst zu machen und zu lösen, belastet den Klienten zusätzlich. Wenn schliesslich der Leiter - in bester Absicht - versucht, den Klienten mit einem (gewalttätigen) Vater zu versöhnen, dann kann er die Abspaltung von eigenen Selbstanteilen beim Klienten noch vergrössern, kann dadurch eine suizidale oder psychotische Krise auslösen.

Auf der Suche nach neuen Lösungsstrategien fand ich eine „Symbiose-Taugliche“ Form der Systemaufstellung.

Neue Aufstellungs-Elemente

Um die Dynamik der Symbiose im Rahmen einer Systemaufstellung sichtbar und bewusst zu machen, beziehe ich Repräsentanten für *Selbstanteile* (1,2) mit ein, die der Klient selber nach seinem Gefühl auswählt und aufstellt:

- Der „erwachsene“ Selbstanteil, der sich frei, unbeschwert und unschuldig fühlt, der abgegrenzt („mir darf es gut gehen, auch wenn es anderen nicht gut geht“) und unabhängig ist („ich brauche es nicht, gebraucht zu werden“).
- Der „kindliche“ Selbstanteil, der schwach, verletzlich und bedürftig sein darf, der auch „ungehörige“ Gefühle haben darf, wie Angst, Wut, Hass, Mordgefühle. Der neugierig und verspielt, fantasievoll und kreativ ist.
- Das „Körperselbst“ (seit Neuestem!), das sich in aller Unschuld an seinem Körper, an der erotischen Ausstrahlung und der Lust freuen darf, und sich auch zeigen darf!

Rolle der Selbstanteile

Auch wenn ein Klient von diesen Selbstanteilen getrennt ist, er kann sie gar nicht verlieren! Sie gehören sozusagen zu seiner „Grundausstattung“ dazu! Wenn der Klient sich an diese abgespaltenen Selbstanteile „erinnert“, sie als Repräsentanten aufstellt und deren unterschiedliche Reaktionen erlebt, wenn er selbst an einem falschen Platz steht oder einen Lösungsschritt vollzieht, dann hat das eine sehr tiefe Wirkung. Die Repräsentanten dieser Selbstanteile spiegeln zum Teil sehr ausdrucksvoll die „Gefühle“ des Abgespaltenseins, wenn sich der Klient nicht auf seinem Platz aufhält. Sie spüren genau, welche Lösungsschritte angesagt, welche hilfreich und welche hinderlich sind, und unterstützen den Leiter beim Finden des Lösungsprozesses.

Hilfsmittel

Systemaufstellungen spiegeln auf einer *symbolischen* Ebene Zusammenhänge auf einer unbewussten inneren Ebene wi-

der, machen sie sichtbar und ermöglichen Lösungsprozesse, die sich wiederum unmittelbar auf die seelische Ebene auswirken.

Der Begriff weist auf etwas Gemeintes hin, demgegenüber *drückt das Symbol das Gemeinte aus*. Ich beziehe Rituale (3,4) mit ein: das Rückgaberritual mit dem Stein, das Abgrenzungsritual, aber auch abgewandelte schamanische Rituale wie das Zurücknehmen der eigenen Energie (bei den Schamanen „verlorene Seelenanteile“) und die Verbindung mit einem „Krafttier“ beim Abgrenzungsritual.

Als Symbol für die Grenze verwende ich einen auf den Boden gelegten Schal, bei Klienten mit extrem schlechter Angrenzung nehme ich bisweilen auch einen Paravent.

Symbiose-Dynamik in der so modifizierten Systemaufstellung

Der Klient stellt eine „problematische“ Bezugsperson auf, sich und seine Selbstanteile dazu in Beziehung. Meist zeigt bereits das Anfangsbild, dass der Klient viel mehr Nähe zu dieser Bezugsperson hat als zu seinen Selbstanteilen. Er spürt mehr Verbindung zu dieser Bezugsperson als zu seinen Selbstanteilen!

Die Anfangshypothese, dass der Klient mit der Bezugsperson symbiotisch identifiziert ist und deshalb eigene Selbstanteile abgespalten hat, lässt sich nun einfach in mehreren Schritten überprüfen.

- Vertritt er für diese Person fehlende Angehörige?
- Fühlt er sich auf deren „Boot“ zu Hause, als „Lotse“ oder „Kapitän“?
- Fühlt er sich verantwortlich für die Probleme dieser Person, als wären es seine eigenen?
- Hat er dieser Person seinen Raum, seine Aufmerksamkeit, seine *Energie* zur Verfügung gestellt, als sei das seine eigentliche Aufgabe?

Lösungsprozess

Nachdem ihm im Prozess der Aufstellung die Zusammenhänge bewusst werden, kann er sich Schritt für Schritt entscheiden, aus diesem Muster auszusteigen.

Auch wenn es schwerfällt, auch wenn es sich als verboten, lieblos oder wie Verrat anfühlt, kann er schrittweise

- die symbiotische Identifikation mit der Bezugsperson lösen, indem er sich die Rollen bewusst macht, die er vertreten hatte, und aus ihnen aussteigt,
- zwischen Eigenem und Fremden unterscheiden und Ordnung schaffen, indem er symbolisiert durch *Rituale* der Bezugsperson deren Schweres lässt und die eigene „Energie“ wieder zu sich zurücknimmt.

Der Leiter stellt zwischen ihm und die Bezugsperson einen *Paravent*, eine äußere Grenze als Ersatz für die noch nicht entwickelte innere Grenze.

- Jetzt erst kann sich der Klient in einem sehr differenzierten und emotionalen Prozess an seine abgespaltenen Selbstanteile annähern.

- Nachdem der Klient sich mit den einzelnen Selbstanteilen verbunden hat, kann er sie *gemeinsam* spüren, mit ihnen verschmelzen – statt mit der Bezugsperson! Er hat das bisher unbekannte Gefühl, ganz, vollständig, *heil* zu sein. Er braucht nichts Fremdes mehr, um die *Illusion* zu haben, vollständig zu sein!

Abgrenzungsritual

Damit er jedoch mit seinen Selbstanteilen auf Dauer verbunden bleiben kann, muss er seinen „eigenen seelischen Raum“ etablieren und die Grenze schützen, auch und besonders gegenüber der Bezugsperson! Damit „drin ist, was draufsteht“ (Identität!), muss er zwischen Eigenem und Fremdem unterscheiden und dafür sorgen, dass das Fremde – das „Nicht-Selbst“ – draußen bleibt. Das Fremde mag noch so wertvoll, wichtig oder liebenswert sein, es hat nichts im „Raum des Selbst“ zu suchen!

Symbolisch kann der Klient zeigen, wie er seine Grenze – markiert durch einen Schal – gegenüber dem Repräsentanten der Bezugsperson kraftvoll schützt.

Meist spürt er dabei heftige innere Widerstände, als sei es lieblos, egoistisch, kalt und verletzend, verräterisch oder verboten, sich in dieser Weise abzugrenzen. Dies „unbewusste Abgrenzungsverbot“ scheint der „Kristallisationskern“ des Symbiosekomplexes zu sein. Wenn der Klient sich bewusst macht, dass er als Erwachsener auch „Dinge tun darf, die sich verboten anfühlen“ – ja dass das eigentlich die Voraussetzung fürs Erwachsenwerden ist! – dann kann er sich meist zu einer kraftvollen Abgrenzung entscheiden. Wenn ihm das gelingt, vollzieht sich eine dramatische Veränderung: Seine Haltung richtet sich auf, sein Gesicht entspannt sich zu einem Lachen. In der Abgrenzung kann sich sein angestautes und daher destruktiv gewordenes Aggressionspotenzial auf gesunde Weise entladen.

Das für ihn Überraschende: Die Bezugsperson – genauer deren Vertreter – ist von seiner Veränderung ganz begeistert, sie spürt spontan Achtung und Liebe für ihn. Und er kann von ihr die Liebe nehmen und spüren, die die reale Bezugsperson nicht zeigen oder die er selber nicht nehmen konnte. Und die ihm auch die Beziehungspartner nicht ersetzen konnten!

Entstehung des Symbiosekomplexes

Nach meiner Erfahrung kann das Symbiosmuster durch unterschiedliche charakteristische frühe Beziehungskonstellationen „geprägt“ werden – und hat jedes Mal eine etwas andere „Färbung“. Ich finde es bei

- traumatisierten Eltern,
- frühem Verlust einer wichtigen Bezugsperson,
- frühem Verlust eines „ungeborenen Geschwisters“ (Abgang, Fehlgeburt, Totgeburt, verlorener Zwilling (!) aber auch Abtreibung oder Eileiterschwangerschaft. Und bei
- *Erfahrung von seelischer oder körperlicher Gewalt, durch*

Personen oder auch zum Beispiel durch frühen Klinikaufenthalt.

Eine derart „symbiosetaugliche“ Form von Systemaufstellung, man könnte sie als „systemische Selbstintegration“ bezeichnen, ist geeignet, auch die Dynamik von „psychiatrischen“ Erkrankungen wie schwere Depression, Sucht, Essstörungen, Borderlinestörungen und Psychose sichtbar und damit bewusst zu machen und Lösungsstrategien zu erproben (5,6). Sie bewährt sich auch als effektive Traumatherapie und hat gegenüber anderen Traumatherapie-Konzepten den Vorteil, dass sie auch die generationenübergreifenden Dynamiken deutlich macht und in die Lösung mit einbezieht.

Bei einem traumatisierten Klienten zeigt sich, dass er regelmäßig noch mit dem Täter identifiziert ist („Identifikation mit dem Aggressor“, Anna Freud). Er „steckt“ noch „im Aggressor drin“ bzw. dieser als „destruktives Introjekt“ in ihm. Der „eigene innere Raum“ des Klienten ist vom Täter sozusagen „besetzt“.

Das ist der Grund, warum der Betroffene nicht mit seinen Selbstanteilen verbunden sein kann, warum er nicht zwischen Eigenem und Fremdem unterscheiden, warum er sich nicht abgrenzen, nicht schützen kann.

Das soll an einem Fallbeispiel erläutert werden.

Seelisches Trauma und Abspaltung

Werner, ein 40-jähriger Mann, groß und stark wie ein Bär, war schon mehrfach zur Aufstellung. Er ist in seinem Beruf perfekt, aber er kann nur „im fremden Auftrag“ arbeiten, nicht „unter eigener Flagge“.

Er hat das tief eingeprägte Gefühl, kein Recht auf eine eigene Identität, eine eigene Wahrnehmung zu haben. Gleichzeitig wehrt er sich jedoch mit aller Kraft dagegen.

Er hat eine extrem verwirrte und übergriffige Mutter, die – selber schwer traumatisiert – über ihn verfügte, als sei er ihr Eigentum, und ihm vermittelte, alle seine eigenen Gedanken, Wahrnehmungen, Bedürfnisse seien falsch.

In früheren Aufstellungen hatten wir bereits seine systemischen Verstrickungen – seine übernommenen Rollen – für Mutter und Vater bewusst gemacht und gelöst. Jetzt soll noch einmal die Beziehung zu seiner Mutter geklärt werden.

Aufstellung – Annäherung an seine Selbstanteile

Er bestimmte zunächst die Stellvertreter. Die Repräsentantin seiner Mutter – die Stellvertreterin hatte zugestimmt, diese schwere Rolle zu übernehmen – blieb jedoch zunächst sitzen. Er stellte dann die Repräsentanten für sein kindliches, sein erwachsenes Selbst in die entfernteste Ecke des Raumes, Gesicht zur Wand. Die Stellvertreter fühlten Kälte, Lähmung, sie waren wie abgeschnitten von ihm. Sein „Wahrnehmungs-Selbst“ – es war sein eigener Wunsch, diesen Selbstanteil mit einzubeziehen – stellte er in die Mitte. Er

wollte durch die Türe gehen, sich außerhalb des Raumes aufstellen!

Eine derart extreme Form der Abspaltung habe ich noch nie erlebt.

Ich schlug ihm vor, zunächst hinauszugehen und, falls er die Beziehung zu seiner Mutter und zu sich selber wirklich klären wolle, wieder hineinzukommen.

Als er zögernd zurückkam, fragte ich ihn, ob er Verbindung zu seinen Selbstanteilen aufnehmen wolle. Obwohl er es wollte, es war ihm unmöglich! Der große Mann ging zu Boden, weinte wie ein kleines Kind, so machtvoll war das verinnerlichte Verbot der Mutter!

Ich bat die Repräsentantin der Mutter – die ja noch gar nicht aufgestellt war! –, den Raum zu verlassen. Er war etwas erleichtert, aber konnte immer noch nicht zu seinen Selbstanteilen gehen, die sich inzwischen umgedreht hatten und bereit waren, sich ihm zuzuwenden.

Was tun?

Da kam mir der Gedanke, „Mutter Erde“ aufzustellen, die immer da ist, die ihn bedingungslos annimmt, da er ein Teil von ihr ist, wie alle Geschöpfe, die sie hervorbringt und nährt. Die Repräsentantin, eine mütterliche, liebevolle Frau, ging auf ihn zu, kniete sich zu ihm nieder. Er konnte – gegen einen enormen inneren Widerstand – sich ihr nähern und seinen Kopf auf ihre Knie legen. Sie wiederholte dabei wie ein Mantra die Sätze: Ich bin immer für dich da, wie für alle Lebewesen, ich freue mich, dass du da bist, ich mag dich so, wie du bist, du bist ein Teil von mir, du kannst mir vertrauen!

In einem sehr berührenden Prozess konnte er sich ihr nähern, sich ihr anvertrauen und nach und nach auch die Berührung durch seine Selbstanteile zulassen.

Dieser Prozess benötigte viel Zeit, ich gab ihm die Zeit und den eigenen Raum, indem ich ihn und seine Repräsentanten in den Nebenraum begleitete. Auf mehreren großen Kissen liegend konnte er diesen Annäherungsprozess, unterbrochen von mehreren Rückzugsbewegungen – die ich ihm ausdrücklich „erlaubte“ – vollziehen. Dabei stieß er grunzende Töne aus, die ihn offensichtlich befreiten. Am Schluss stand er auf, ein befreites Lachen brach aus ihm heraus.

Lösen der Identifizierung mit der Mutter und Abgrenzung

Nach einer Pause von mehreren Stunden kam der zweite Teil der Aufstellung: Er stellte sich auf, zusammen mit seinen wiedergewonnenen Selbstanteilen und „Mutter Erde“, und spürte noch einmal die Verbindung mit ihnen.

Ich schlug ihm vor, als Repräsentanten für seine Mutter einen Stuhl zu nehmen – um ihn selbst, aber auch die Repräsentantin vor einer Traumatisierung zu schützen. Er bestand jedoch darauf, dass die Repräsentantin seiner Mutter sich in den Raum stellte. Sofort ging er wieder zu Boden, die Repräsentanten seiner Selbstanteile gingen zurück, fühlten sich schwach, wie benebelt, so stark wirkte das verwirrende und destruktive Potenzial seiner Mutter!

Ich musste die Repräsentantin seiner Mutter erneut bitten, den Raum zu verlassen! Werners „innere Grenze“ war so

stark beeinträchtigt, dass eine räumliche Distanz überlebensnotwendig schien.

Sogar ein Stuhl als Repräsentant der Mutter war noch „zu viel“, ich musste auch diesen Stuhl vor die Türe stellen! In der folgenden Beziehungsklärung zur Mutter vertrat also der Platz, an dem die Mutter gestanden hatte, die Mutter! So stark musste die verwirrende Energie der Mutter „verdünnt“ werden, um Werner die Klärung zu ermöglichen. Ohne diese „Verdünnung“ wäre er erneut von seinen Gefühlen der Angst und Ohnmacht und Wut überrollt und gelähmt worden.

Ich legte einen Schal als Symbol seiner Grenze zwischen ihm und den Platz, wo zuvor die Mutter gestanden hatte, und er konnte zunächst die entscheidenden Sätze sagen: „Du hast mich immer verletzt, das durftest du nicht, ich habe dich dafür gehasst und ich stehe dazu, ich habe dir den Tod gewünscht und ich stehe dazu!“

Für ein derart schwer misshandeltes Kind, das abhängig, schwach und wehrlos war, sind diese Gefühle „gesund“, es ist die einzige Möglichkeit, einen letzten Rest von Autonomie zu bewahren, auch wenn es sich dafür schuldig fühlt und vielleicht sogar selber dafür hasst! Diese Abspaltung, diese bleibende Veränderung der Persönlichkeitsstruktur ist das eigentliche Problem bei Trauma. Um die Verbindung mit diesem verletzten inneren Kind wieder zu ermöglichen, muss der erwachsene Werner zu den Gefühlen des Kindes stehen!

Er stellte sich an ihren Platz, den er kannte, als sei es sein Schicksal, dort zu stehen, und konnte sich entscheiden, dort „auszusteigen“.

Symbolisch konnte er ihr einen sehr schweren Granitstein zurückgeben, für ihre eigenen Verletzungen, ihre Zerrissenheit, ihre Schuld, die er für sie tragen zu müssen geglaubt hatte. Nachdem ich einen Paravent zwischen ihm und den Platz der Mutter aufstellte – eine äußere Grenze anstelle der noch nicht entwickelten inneren Grenze –, konnte er sich symbolisch von seinem erwachsenen Selbst seine Energie zurückgeben lassen, die er – um zu überleben – notgedrungen seiner Mutter hatte zuwenden müssen und die er selbst so dringend für sich brauchte!

So gestärkt, war er bereit, symbolisch seine Grenze gegenüber der Mutter zu schützen.

Ich nahm jedoch nicht die Repräsentantin der Mutter als Gegenüber – um ihn und auch sie zu schützen –, sondern einen großen, kräftigen Mann, selber Körpertherapeut! „Es geht darum, deinen eigenen Raum zu schützen; wo Werner draufsteht, sollte auch nur Werner drin sein, aber möglichst 100%! Du musst genau unterscheiden zwischen „Werner“ und „Nicht-Werner“, und alles, was „Nicht-Werner“ ist, gehört nicht in deinen „Identitätsraum“! So, als könne er das gar nicht glauben, musste ich diese Sätze mehrfach wie ein Mantra wiederholen. Dabei stieß er wieder grunzende Laute aus, die immer stärker wurden wie Befreiungsschreie.

„Was ist dein Krafttier? Du kannst dich jetzt mit ihm verbinden!“ „Ein Tiger!“ „Der Tiger schützt sein Territorium gegenüber jedem Artgenossen, sein Territorium ist die Grundlage seiner Existenz, da versteht er keinen Spaß!“

Und brüllend wie ein Tiger lief er auf sein Gegenüber zu und schob es mit voller Kraft zurück. Bei jeder Wiederholung wurde er sicherer, ruhiger, unaufgeregter.

Und dann durfte ihm sein Gegenüber zeigen, dass auch er das Recht hat, seine Grenze ihm gegenüber zu schützen, und er konnte erfahren, dass auch das nur gesund ist!

Er hatte sich angewöhnt, sich auf „fremde Boote“ zu begeben, fremde Grenzen zu überschreiten, als habe er nur so eine Möglichkeit zu überleben.

Die wichtige Erfahrung, die eigene Grenze schützen zu dürfen und fremde Grenzen zu respektieren, konnte er auf diese Weise durch die symbolische Ebene des Rituals körperlich erfahren und verinnerlichen.

Es war eine sehr ungewöhnliche Aufstellung. Die ganze Gruppe war durch diesen Befreiungsprozess und die Heftigkeit der Emotionen, der Wut, des Hasses, der Angst, aber auch der Kraft seines Wunsches nach Autonomie tief berührt. Eine Teilnehmerin, selber schwerst seelisch misshandelt, weinte still vor sich hin. Als ich sie fragte: Ist das auch deine Wut, die du gerne loswerden möchtest?, nickte sie zustimmend.

Rückmeldung des Klienten

Ich bin dir unendlich dankbar, dass du mir den Raum und die Möglichkeit gegeben hast, dass alles so sein konnte, wie es dann kam.

Zum Beispiel das intensive Wiederholen von „100% Wolfgang“ war Gold wert. Es fühlt sich wirklich alles sehr, sehr stimmig und gut an. Ich bin einfach nur erleichtert und froh, ich fühle mich das erste Mal als Mensch, und das meine ich ernst.

Ich hatte ja am Sonntag aufgestellt, Montag bis Mittwoch war ich tatsächlich nur mit Luftholen beschäftigt, mit Spüren, Wahrnehmen, Realität und eigenes Gefühl kennenlernen. Ich bin immer wieder nur kopfschüttelnd durch die Wohnung und konnte es gar nicht fassen und glauben, dass ich tatsächlich meinem Gefühl vertrauen kann. Es war sehr dramatisch und bewegend. Es breitet sich eine Dankbarkeit und echte Freude aus, die sehr schön ist.

Donnerstag und Freitag musste ich dann arbeiten. Auch da große Veränderung, ich habe 14 Stunden „Vollgas gegeben“ und konnte meine Energie einteilen, war abends zwar platt, aber alles hatte eine neue Qualität.

Es ist alles eine sehr große Veränderung, es ist wirklich wie aus einem falschen Film auszutreten und in das echte eigene Leben zu treten.

Was mich sehr erleichtert, ist, dass dieses Gefühl, falsch zu sein, weg ist, einfach weg ist, dieser Druck auf der Seele ist weg, ich kann endlich atmen und wahrnehmen. Mir wird auch im Alltag im Detail klar, dass ich mir alles, aber auch alles verboten habe, das zu begreifen ist schon sehr heftig. Ich habe ja heute Geburtstag, meinen vierzigsten! Geburtstage waren bisher immer mit sehr viel unergründlichem Schmerz und Traurigkeit verbunden, an Feiern war gar nicht zu denken.

*Auch da jetzt ein neues Erleben, ich fühle mich ganz entspannt und gut. Das ist so viel wert!!!
 Gestern Abend auf dem Heimweg vom Job bin ich an meinem Heimatort und am Grab meines Vaters vorbeigekommen, im Auto lief mein Erinnerungstrauerlied, was bisher großen Schmerz ausgelöst hat. Aber diesmal war ich ganz bei mir in einer entspannten Stimmung.
 Es ist für mich mein eigenes altes eigentliches Leben neu, endlich neu und selbstbestimmt mit Perspektive und Zuversicht. Ich nehme endlich mein Gefühl als eigenes Gefühl positiv wahr. Das ist toll!!!
 Froh bin ich, dass ich bei dir den Raum hatte, alles so zu machen, wie es dann kam. Ich habe den Eindruck, dass es nur so möglich war, da hätten keine 200 Stunden Therapie-sitzung was gebracht.
 Ich danke dir wirklich von Herzen, du hast mein Leben gerettet. Ich weiß, bisschen viel Pathos, aber es ist so.
 Das ist nur eine kurze Momentaufnahme, ich erlebe eine Vielzahl von Situationen, die so dramatisch verändert sind und die ich mir erst richtig klarmachen muss.
 Ich fühle mich echt und lebendig!!!!
 Danke!!!!!!*

Kommentar

Das Ausmass an Destruktivität, das durch die Selbstentfremdung der Symbiose ausgelöst werden kann, und das den Betroffenen in schwerste Verwirrung bis hin zur Psychose oder auch zu dissozialem Verhalten, bis hin zu Gewalt und Mord führen kann, wird erahnbar. Das setting der „systemischen Selbstintegration“ ist offensichtlich als Traumatherapie sehr geeignet, es kann einen derartigen Prozess ermöglichen. Ungeheuer hilfreich ist die emotionale Unterstützung einer ganzen Gruppe, die bereits mehrere Tage lang das Thema Grenze und Selbstintegration „eingeübt“ hat, die eine Ahnung von der Kraft des Bedürfnisses nach Autonomie bekommen hat, aber auch das destruktive Potenzial der symbiotischen Verwirrung und der durch sie verursachten Selbstentfremdung kennengelernt hat. Eine Gruppe von Menschen, die durch ihre Präsenz und Anteilnahme einen schützenden Raum schafft, in welchem der Klient es wagen kann, sich auf einen derartigen Prozess einzulassen. Es ist für alle Beteiligten eine unglaubliche Erfahrung – auch für mich als Leiter –, an einem derartigen Befreiungsprozess teilnehmen zu dürfen.

Die Lösung

Die symbolische Ebene der Aufstellung spiegelt die unbewusste innere Befindlichkeit wider, die durch „Testsätze“ noch verdeutlicht werden kann. Und das Grundmuster der *symbiotischen Verwirrung* wird deutlich: Anstatt mit sich selbst ist der Klient mit etwas Fremdem identifiziert, als wäre es sein Eigenes. Und anstatt sich gegenüber dem Fremden abzugrenzen, unterdrückt er das Eigene, das ihm gefährlich

oder unerwünscht erscheint – Abspaltung. Diese symbolische Ebene erlaubt es auch, mithilfe von Lö-sungssätzen und -ritualen die identifizierende Verschmelzung mit etwas Fremdem bewusst zu machen und zu lösen und sich wieder mit dem Eigenen, den Selbstanteilen zu verbinden. Diese Verbindung mit dem eigenen Selbst war in unserem Beispiel erst möglich, als „Mutter Erde“ hinzukam, als Symbol der guten, nährenden und schützenden Mutter. Die ihn annahm, so wie er war, weil sie ihn sich so gewünscht hatte! Hier wird deutlich, welche selbstentfremdende Wirkung die Ablehnung durch die Mutter hat und wie andererseits Verbindung mit dem eigenen Selbst erst möglich wird, wenn eine mütterliche – oder väterliche – Instanz dieses Selbst annimmt und liebt, so wie es ist. Entscheidend dann das Abgrenzungsritual, das dem Klienten erlaubt, einen eigenen Raum als Voraussetzung für eine eigene Identität zu schaffen – auch wenn das zunächst als ungewohnt oder verboten, ja als undenkbar erscheint. Eindrucksvoll, wie diese bizarre, verwirrende Dynamik durch den Aufstellungsprozess bewusst werden und durch die beschriebenen Lösungssätze und Rituale auch gelöst werden kann.



Ernst Robert Langlotz, Dr. med., Arzt für Seelen-Heilkunde, Systemtherapeut, verheiratet, zwei Söhne. Begegnung mit Karlfried Dürckheim, Arnold Mindell, Bert Hellinger und dem Schamanismus. Seit 1994 Aufstellungen, 1995 Organisation und Dokumentation von Hellingers Psychose-Seminar in München. Entwicklung der „Systemischen Selbst-Integration“.

www.e-r-langlotz.de

Literatur

- ¹ Ernst R. Langlotz: „Individuation nach C.G. Jung und ‚Initiatische‘ Systemaufstellung; Beobachtungen aus einer psychiatrisch-systemtherapeutischen Praxis“. In: JUNG heute, 2008, S. 10 (Herausgeber: Dieter Klein und Henning Weyerstraß) C.G. Jung unterscheidet Selbst und Ich. Als Ich wird die bewusste Persönlichkeitsinstanz bezeichnet, die Äußeres und Inneres wahrnimmt und eine Vorstellung der eigenen Identität besitzt. Das Selbst wird als zentrale, zunächst unbewusste Steuerungsinstanz verstanden, welche die Entfaltung des eignen Entwicklungspotenzials ermöglicht. Ich-Werdung: Eine anfängliche Trennung des Ich vom Selbst erleichtert die notwendige Anpassung an die soziale Umwelt. Das Selbst wird auf Bezugs- und Autoritätspersonen projiziert. Unerwünschte Persönlichkeitsanteile werden unterdrückt. Individuation: In der zweiten Lebenshälfte geht es nach Jung um die Selbst-Werdung, geht es darum, die unterdrückten Selbstanteile – den Schatten – wieder in einer Person zu integrieren.
- ² Siegfried Essen, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2004 (S. 66–77) „Den Platz im Ganzen finden. Spiritualität in der Aufstellungsarbeit“. Siegfried Essen hat Repräsentanten für das Selbst und das Ich verwendet, um die Beziehung zwischen diesen beiden Aspekten zu untersuchen. Meines Wissens hat er jedoch diese Art der Aufstellung nicht mit dem „klassischen“ Familienstellen verbunden.
- ³ Ernst R. Langlotz: „Das Rückgaberitual mit dem Stein“ in: Praxis der Systemaufstellung 2/2002 (S. 46–48)
- ⁴ Ders.: „Trennung und Abschied. Verstrickungen lösen unter Einbezug ethno-medizinischer Ressourcen“. 2004. In Systemische Aufstellungspraxis 2004, Heft 2 (S. 10–13)
- ⁵ Ders. in Praxis der Systemaufstellung 1/2006: „Destruktion und Autonomieentwicklung – Ein Beitrag zum Verständnis und zur Behandlung destruktiven Verhaltens“ (S. 46)
- ⁶ Ders. in Praxis der Systemaufstellung 2/2010: „Systemische Selbst-Integration“, Systemaufstellung in der psychiatrischen Praxis (S. 74)