

Systeme des Lebens: Naturaufstellungen – Die Schwellenübung

Berthold Wasser

Wer sich verändert, durchläuft Phasen der Ungewissheit. Bei der Schwellenübung zeigt sich, ob vor der Veränderung etwas beachtet oder gewürdigt werden sollte, welche Ressourcen die Veränderung unterstützen und was jenseits der Schwelle wartet. Die Figuren bei der „klassischen“ Schwellenübung sind: der Fokus, die Ressource(n), der Hüter der Schwelle und das Neue jenseits der Schwelle.

Einführung

Wer vorwärtsgeht, betritt neue, unbekannte Räume. Der Weg dorthin führt immer über Schwellen, über Bereiche der Ungewissheit, wo wir das Altbekannte verlassen, während wir das Neue noch nicht kennen. Wir begegnen den Schwellen überall und zu jeder Zeit; so am Eingang von Häusern, von Kirchen oder von Landschaften, aber ebenso beim Einschlafen, bei der Geburt und im Sterben. Je unbekannter das „Land“ jenseits der Schwelle und je endgültiger der Schritt über sie ist, desto größer unser Verlangen nach Sicherheit. An manchen Schwellen gibt es aber wenig oder keine Sicherheit, die uns vertrauten Kontrollwerkzeuge und Stabilisierungsmuster müssen wir an der Schwelle zurücklassen, wie ein Krieger, der den Tempel ohne Begleitung, ohne Rüstung und ohne Schwert betritt. Die Schwellenübung ist eine Hilfe, den Schritt über eine Schwelle zu wagen oder bewusst zu unterlassen. Sie kann uns zeigen, welche Ressourcen uns den Weg in den neuen Raum ermöglichen und was wir allenfalls loslassen müssen oder würdigen sollten damit der Weg über die Schwelle gelingt.

Die Schwellenübung im Rahm der Weiterbildung „Naturaufstellungen“

Was will und kann die Schwellenübung im Rahmen unserer Weiterbildung? Hier, was die Übung will; was sie kann, werden alle TeilnehmerInnen selber erfahren, denn alle werden ihre persönlichen „Schwellenerfahrungen“ machen können.

Bei Aufstellungen, wie wir sie hier lehren, setzen sich die BegleiterInnen dem Geschehen, wie es sich von Augenblick zu Augenblick zeigt, aus, das ist der Kern des phänomenologischen Vorgehens. Als BegleiterInnen verlassen wir damit bewusst den bekannten, durch Tradition, Bildung und Erfahrungen bestimmten Raum. Jede Aufstellung ist eine Reise in ein unbekanntes Land, ein Land, wo klar definierte Orientierungssysteme wie die Zeit oder die Grenze zwischen

Leben und Tod undeutlich oder sogar aufgehoben sind. Oft übertritt der Begleiter die Schwelle zur Aufstellung beim Vorgespräch mit dem Fokus, manchmal aber auch schon Stunden oder gar Tage vorher. Die Schwellenübung ist eine wirksame Vorbereitung für die Aufstellungsbegleitung; wichtige Ressourcen werden gesehen und vielleicht erstmals gewürdigt, allfällige Hindernisse kommen ans Licht und können dann, im Laufe des ersten Blockes oder der ganzen Weiterbildung, betrachtet werden. Die Schwellenübung bietet den zukünftigen BegleiterInnen aber auch eine Hilfe für den Aufstellungsprozess, weil sie erleben können, dass trotz des Fehlens aller Konzepte ruhig und klar wahrgenommen und stimmig gehandelt werden kann.

Das allgemeine Aufstellungsformat

Die Figuren

Die „klassische“ Schwellenübung arbeitet mit vier Figuren, es sind dies:

- StellvertreterIn des Fokus
- StellvertreterIn für die Ressource (die Ressource, die den Fokus an die Schwelle heranführt) Naturaufstellungen: Formate Die Schwellenübung 1
- StellvertreterIn für die Hüterin oder den Hüter der Schwelle
- StellvertreterIn für den Raum jenseits der Schwelle (für das, was den Fokus erwartet, wenn sie oder er die Schwelle übertritt).

Die Raumaufteilung

Die Schwelle wird im Raum mit einem Seil, einem Schal oder anderen Gegenständen, im Freien zum Beispiel mit Ästen, markiert. Auf der einen Seite der Markierung ist der bekannte, auf der anderen der unbekannte, zukünftige Raum. Wir empfehlen, bei der Ausrichtung der Schwelle und der Zuteilung der Räume die Symbolik des Medizinrades zu beachten. Dazu nur wenige Hinweise: Das Medizinrad ist insbesondere auch Sinnbild für natürliche Zyklen. Ausgehend vom Winter oder allgemeiner dem Ruhezustand im Norden, geht der natürliche Zyklus über das Erwachen im Nordosten in den Frühling bzw. in die Jugendphase im Osten. Von dort über die Schwelle der Adoleszenz im Südosten in den Sommer bzw. ins Erwachsenenalter. Aus dieser Zeit voller Lebensenergie und Wachstum geht es über die Schwelle der Alterung in den Herbst und damit in

den Westen, die Zeit voller Reife, und von dort schließlich über die Schwelle des Todes zurück in den Winter, die Stille und die Ruhe. Wenn also zum Beispiel eine Schwellenübung für Jugendliche an der Schwelle zur Erwachsenenwelt angeleitet wird, macht es Sinn, dass die Schwelle nach Südosten ausgerichtet wird.

Die Ausgangspositionen

Nachdem die Schwelle markiert ist, wählt der Fokus die StellvertreterInnen und stellt sie in die vorgängig fixierten Räume. Der Hüter oder die Hüterin der Schwelle steht immer an der markierten Schwelle, der Stellvertreter des Fokus zusammen mit der Ressource im „Herkunftsraum“ mit deutlichem Abstand zur Schwelle, die Figur für den zukünftigen Raum ebenfalls mit deutlichem Abstand auf der gegenüberliegenden Seite der Schwelle.

Die Bewegungen und die Begleitung

Wie bei jeder Aufstellung sind die Bewegungen frei, es geht nicht darum, eine bestimmte Bewegung zu erzwingen, sondern zu sehen, was ist. Die Begleiterin unterstützt den Fokus

bei der Wahrnehmung, was ist, indem sie zum Beispiel fragt, ob er die Ressource sieht und anerkennt oder weiß, weshalb die Hüterin der Schwelle zum Innehalten auffordert. Manchmal ist es angezeigt, dass der Begleiter einschreitet, vor allem dort, wo der Fokus die Signale der Ressource oder des Hüters der Schwelle nicht beachtet.

Die Hüterin oder der Hüter der Schwelle

In vielen Kulturen kennt man diese Position und hat dafür bekannte Symbolfiguren geschaffen, zum Beispiel den Zerberus, der Hund mit den drei Köpfen und Hüter der Hölle, die Sphinx als Hüterinnen der Pyramiden bzw. der dortigen Grabstätten oder Löwen an Stadttoren und Tempeln. Scheinbar beschützen diese Figuren die Gräber, den Tempel oder die Stadt vor ungebetenen Eindringlingen. Die ursprüngliche Bedeutung ist aber umgekehrt, der Hüter oder die Hüterin der Schwelle warnt und beschützt die Besucher vor dem, was sie jenseits der Schwelle erwartet. Genauer, sie fordern die BesucherInnen auf zu prüfen, ob sie gerüstet sind für den Bereich jenseits der Schwelle. Bei den Schwellenübungen, die wir bisher begleiten konnten, hatten die Hüterinnen und Hüter genau diese Funktion. Falls der Fokus wunde oder ungeschützte Stellen nicht beachtet oder übergangen hatte, haben die HüterInnen klar und eindringlich auf diese Punkte gezeigt und nicht geruht, bis der Stellvertreter des Fokus seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hatte.

Das spezielle Aufstellungsformat für die Weiterbildung

Das Anliegen

Alle TeilnehmerInnen sehen und würdigen die Ressourcen, die sie als BegleiterInnen von Naturaufstellungen mitbringen. Sie anerkennen allenfalls „wunde Punkte“ im Hinblick auf die Aufstellungsbegleitung und erhalten einen ersten Impuls, sich damit zu beschäftigen. Als StellvertreterInnen von Ressourcen erfahren sie deren Kraft und entdecken diese auch für sich. Als StellvertreterInnen der HüterInnen der Schwelle erfahren sie die Klarheit dieser Position, eine Klarheit, die sie als BegleiterInnen von Aufstellungen nutzen können. Und schließlich erleben sie in der Stellvertretung der Aufstellungsbegleitung die Qualitäten dieser Position und sie erfahren, dass sie diese Qualitäten im Grunde kennen.

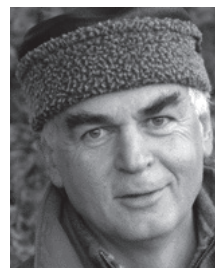
Die Figuren

- der Fokus
- drei StellvertreterInnen für Ressourcen, davon mindestens eine ohne Namen
- die Hüterin oder der Hüter der Schwelle
- die Begleiterin oder der Begleiter von Naturaufstellungen

Die Bewegungen

Das Ziel ist, anzuerkennen, was ist! Welches sind die Ressourcen, brauchen diese vielleicht noch etwas? Sollte vor dem Überschreiten der Schwelle etwas gewürdigt, anerkannt, erledigt oder aufgegeben werden? Falls ja, was ist es? Es ist gut, mit dem Raum jenseits der Schwelle in Kontakt zu treten, es ist aber ganz klar nicht das Ziel, über die Schwelle zu gelangen. (Falls der Schritt über die Schwelle bereits angesagt ist, ist das in Ordnung, aber es ist nicht das Ziel!)

* Zur Entstehung der Schwellenübung: Die Schwellenübung ist im Rahmen der Vorbereitung zu einem Seminars über Naturaufstellungen entstanden. Die Idee wurde von Christine Robert und Johannes Schmucker eingebracht, mit dabei waren Ken Sloan, Erna Jansen, Chrisjan Leermarkers und Berthold Wasser.



Berthold Wasser, *1951, lebt mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern im innerschweizerischen Thun. Als selbstständiger Forstwirt bemüht er sich um eine Balance von Artenschutz, wirtschaftlicher Nutzung und dem Ermöglichen einer erfrischenden Erfahrung von Wald für die Menschen. Seit 2000 macht er Naturaufstellungen. Seine wichtigsten Einflüsse sind Familie, Freunde, die Wälder der Schweizer Berge, die Naturwissenschaft, buddhistische Praxis und schamanische

www.nature-constellations.net
www.naturdialog.ch