

„Mir selbst begegnen“ oder wie sich innerpsychische Beziehungen heilen lassen

Peter Bourquin

Unser Ich-Verständnis

Das Familienstellen hat sich als eine hervorragende Methode bewährt, um Beziehungen zwischen Familienmitgliedern zu betrachten und ihnen heilende Impulse zu vermitteln, welche wiederum auf den sogenannten „Ordnungen der Liebe“ gründen. Doch kam ich immer wieder an eine Grenze des Familienstellens: Es lässt die Komplexität des Menschen als Individuum außer Acht, dabei ist diese ebenso relevant wie unser Eingebundensein in menschliche Beziehungsmuster. Was heißt das im Konkreten? Es geht um die Beziehung mit sich selbst.

Vor vielleicht sieben Jahren arbeitete ich mit einer jungen Frau Mitte dreißig, die sich offensichtlich vom Leben überfordert fühlte und eine schwierige Jugend gehabt hatte. Spontan schlug ich ihr vor, jemanden für sich als Erwachsene und jemanden für sich als Kind aufzustellen. Zu meiner Überraschung wählte die eher klein gewachsene Klientin die größte Frau im Saal als Stellvertreterin für sich selbst als Kind und eine zierliche Frau für sich als Erwachsene. Ihr Kind-Ich manifestierte sich vital und kraftvoll, während ihr Erwachsenen-Ich geknickt und traurig daherkam. Beide hatten keinen Kontakt miteinander und gingen sich eher aus dem Weg. Ich lud die Klientin ein, in die Aufstellung mit hineinzugehen und sich selbst zu begegnen, genauer gesagt, den verschiedenen Anteilen von ihr. In der Folge

entwickelte sich ein ebenso tief greifender und berührender wie zugleich integrierender Prozess, an dem sie am Schluss mit ihrem Kind- und Erwachsenenanteil im linken und rechten Arm fröhlich und zufrieden dastand. Sie hatte eine innere Spaltung überwunden.

Seitdem arbeite ich immer häufiger mit zwei oder mehr Stellvertretern für den Klienten, wenn es um schwierige Kindheitserfahrungen oder traumatische Erlebnisse geht. Die Erfahrungen damit haben mir gezeigt, dass es gerade diese Möglichkeit des Sich-Selbst-Begegnens ist, die bei vielen Klienten einen heilsamen Unterschied gemacht hat.

Man ist gewohnt, von sich selbst in Einzahl zu denken, wie: „Ich bin Peter“. Dabei ist die Wirklichkeit doch eher „Wir sind Peter“. In mir gibt es verschiedene Anteile, die miteinander in Beziehung stehen. Dabei kann beispielsweise das theoretische Modell von Eric Berne hilfreich sein. Er spricht in der Transaktionsanalyse von Kind-Ich, Erwachsenen-Ich und Eltern-Ich. Das ist natürlich stark schematisiert und in der Praxis weitaus differenzierter. Denn es gibt ja nicht nur ein Kind-Ich oder inneres Kind, sondern viele, aus jeder Altersgruppe sozusagen. Ebenso gibt es ein oftmals aufbegehrendes, rebellisches Jugendliche-Ich. Oder aber abgespaltene, traumatisierte Anteile, wie sie während des ganzen Lebens über entstehen können.

Ich denke, es ist für uns Aufsteller eine interessante und wichtige Frage, welcher Anteil des Klienten sich denn manifestiert, wenn wir einen Stellvertreter für ihn in die Aufstellung nehmen.

Kind-Ich und Erwachsenen-Ich

Vergangenen Monat machte ein junge Frau eine Aufstellung mit mir, weil sie sich als Rabenmutter für ihre beiden Kinder (der Sohn fünf Jahre, die Tochter vier Monate alt) fühlte und mir sagte: „Ich spüre nicht, dass ich sie liebe.“ Ihre Stellvertreterin wirkte irgendwie apathisch und zeigte sich distanziert ihrem Mann und ihren Kindern gegenüber. Wir führten eine Stellvertreterin für sie selbst als Kind ein, und die Szene wiederholte sich, wieder zeigte sich das Erwachsenen-Ich distanziert und apathisch dem Kind-Ich gegenüber, dem es offensichtlich nicht gut ging und das still vor sich hin weinte. Ich lud die Klientin ein, in ihre Aufstellung hineinzugehen und einfach nur das zu tun, wonach ihr in diesem Moment sei. Es gäbe nicht „das Richtige“ zu tun, und sie könne sich jederzeit wieder neben mich setzen.

Sie ging auf ihr Kind-Ich zu und setzte sich nahe bei ihr, so auf einen Meter Distanz. Alles, was in den kommenden 20 Minuten geschah, war ein ganz allmähliches Näherkommen, ein gelegentlicher Blickkontakt, eine kurze Berührung, ein immer stärker werdendes Mitgefühl, bis sie sich irgendwann einfach lange umarmten. An diesem Punkt beendete ich die Aufstellung.

Wenige Tage danach erhielt ich einen Brief von dieser Teilnehmerin:

Ich bin es, Elisabeth, und möchte mich für das Seminar bedanken, in dem ich mich schließlich selbst als Kind umarmte.

Am gleichen Tag fühlte ich mich gut und erholt, erleichtert von dem inneren Druck, eine gute Mutter für meine beiden Kinder zu sein, und dachte: „nichts Spektakuläres ist passiert ...“

Doch im Laufe der Woche sind weitere Gefühle aufgetaucht, die mir helfen.

Zwei Tage nach der Aufstellung schaute ich mich im Vorbeigehen im Badezimmerspiegel an, und zum ersten Mal sah ich mich als Mutter, mein Gefühl war: Du bist eine Mutter. Es mag Dir unglaublich erscheinen, doch ich hatte das so noch nie gefühlt! Ich glaube, die Erfahrung, mir selber als kleines Mädchen beizustehen und es zu beschützen, gab mir die Erlaubnis, meine eigenen Kinder anzunehmen; oder ich verstand auf einmal, wie ich fürsorglich mit ihnen umgehen kann. Ich vermute, dass ich diesen Beistand als Kind nicht erfahren habe.

Während die Tage vergehen, wird die Situation zu Hause immer besser: Berta, die Kleine, ist viel ruhiger, und ich beginne, mit Manuel, dem Älteren, anders umzugehen, mit mehr Verantwortung und weniger Schuldgefühlen.

Mir ist bewusst, dass ich da dranbleiben muss und dass ich weiterhin die kleine Elisabeth in mir zu umsorgen habe ...

Es geht in einer Aufstellung nicht darum, die damaligen Umstände zu verändern, denn das ist eine Illusion, die der Erfahrung des Betreffenden nicht standhält. Es geht um das Zustimmung zu dem, was war, und um das Annehmen von sich selbst.

Manchmal ist das Einzige, was fehlt, um mit seiner Kindheit oder Jugend im Frieden zu sein, genau das: sich selber als inneres Kind oder Jugendlicher aus der damaligen Situation zu „erretten“ und liebevoll und fürsorglich mit-sich-zu-nehmen, die Vergangenheit hinter sich lassend.

Das Überlebens-Ich

Es gibt viele Menschen, die mit ihrer Kindheit oder Vergangenheit hadern, vor allem wenn damals für den Betreffenden äußerst schmerzhaft Episoden vorkamen. In der Folge kommt es entweder zu einem nicht enden wollenden Lamento, bei dem sich einer als Opfer der damaligen Umstände fühlt und darin verharrt. Oder aber es führt zu einer inneren Dissoziation: Ein Teil schaut nur nach vorne und will von all dem, was mit der damaligen schmerzhaften Erfahrung zu tun hat, nichts wissen. Dieses „Überlebens-Ich“ (siehe Franz Ruppert) wird hart und unsensibel gegenüber dem Teil in einem Selbst, der das damals erlitten hatte.

In meinen Ausbildungskursen gehört es zu einer Standardübung, einmal in Dreiergruppen zu arbeiten, bei dem einer sein Erwachsenen-Ich und sein Kind-Ich aufstellt und die Beziehung zwischen beiden erfährt. Ich habe immer noch vor Augen, wie ein Schüler, der als Einjähriger von seinen Eltern zur Adoption weggegeben wurde, dabei folgende Erfahrung machte:

Sein Erwachsenen-Ich bedrängte das Kind-Ich so lange auf aggressive Weise, bis dieses schliesslich am Boden lag, und das Erwachsenen-Ich triumphierend und verachtend seinen Fuß auf dessen Bauch stellte. Dieses Bild erschütterte ihn dermaßen, dass seine erste Reaktion, als er in seine Aufstellung hineinging, die war, das Erwachsenen-Ich wegzustossen und sich schützend vor das Kind-Ich zu stellen. Alsdann begann er sich um das Kind-Ich zu sorgen.

In den Folgemonaten der Ausbildung konnte man richtiggehend zusehen, wie dieser Mann weicher und liebenswerter wurde, sowohl im Umgang mit sich selbst als auch mit den anderen.

Der innere Kritiker

Manche von uns kennen in sich gut den inneren Kritiker, der einen pausenlos innerlich niedermachen kann: „... du weisst nicht genug; du bist zu dumm; du machst es falsch; du hättest es anders machen müssen; die anderen sind bes-

ser, schöner, intelligenter, du musst dich mehr anstrengen, du bist nichts wert ...“ (*die Gestalt-Therapie spricht hier von „Introjekten“, die Transaktionsanalyse von „Eltern-Ich“*). Wenn man dieser Litanei in sich aufmerksam zuhört, entdeckt man in der Regel, dass dieser innere Kritiker oftmals die Stimme einer Autoritätsperson aus der eigenen Kindheit hat, sei es die eigene Mutter, der eigene Vater oder ein damaliger Lehrer.

„Stell jemanden für dich auf, dann jemanden für diese kritische Stimme in dir und jemanden für die Person, der sie gehört.“ Wie hilfreich kann das für jemanden sein, der unter seinem inneren Kritiker leidet! Allein sich selber zu sehen, getrennt und unabhängig von seinem inneren

Kritiker, ist ein erster Schritt zur De-Identifizierung im Sinne von „ich bin das nicht“. Oftmals kommentiere ich die Sätze und Bemerkungen des Klienten neben mir, indem ich einfach auf den Stellvertreter in seiner Aufstellung deute, der gerade „spricht“. Auf diese Weise wird sich der Betreffende jedes Mal bewusster über seinen inneren Mechanismus. Als nächsten Schritt kann man dann den Fokus auf die Beziehung zu der Person richten, die ihn damals so stark kritisiert hatte.

Ich beobachte immer wieder aufs Neue, dass der innere Kritiker nicht zur Ruhe kommt, auch wenn die Beziehung zur betreffenden Person schon längst befriedigt ist. Er führt schon längst ein Eigenleben, ist in der Psyche der betroffenen Person fest verwurzelt. Da kann einer dann zum zehnten Mal die Beziehung zu seinem autoritären Vater aufstellen, es ändert sich nichts. Ohne das Mithineinnehmen der innerpsychischen Beziehungen kommt das Familienstellen an diese Dynamiken nicht heran.

Selbst erschaffene Anteile

Eine interessante Erfahrung machte ich mit einer Frau Anfang 40, die als Einzelkind derart unter dem Druck ihrer Mutter stand, die immer nur von ihr forderte zu lernen und keinen Besuch von Freundinnen erlaubte, da „dies ihre Tochter vom Lernen abhalte“, dass sie jahrelang in großer Einsamkeit heranwuchs. Auch jetzt noch forderte die Mutter von ihr, sich um sie zu kümmern. Sie hatte weder Partner noch Kinder und große Mühe, ihrer Mutter Grenzen zu setzen.

In ihrer Aufstellung war ihre Stellvertreterin dermaßen allein und verzweifelt, ohne irgendeine liebevolle Geste vonseiten ihrer Eltern zu erhalten, dass es herzerreißend war. Ich fragte sie, ob es denn andere ihr nahe Menschen gegeben hätte, die sie damals unterstützt hätten. Daraufhin erzählte sie mir Folgendes:

Ihre einzigen Freunde waren Nofretete und Tutanchamun. Sie hingen als Poster in ihrem Kinderzimmer. In ihrer inneren Welt führten diese alsbald ein Eigenleben, da sie mit

ihnen regelmäßig sprach und sich austauschte. Die beiden altägyptischen Herrschergestalten wurden gewissermaßen zu Adoptiveltern und halfen ihr, über diese Jahre der Einsamkeit hinwegzukommen, ohne verrückt zu werden. Jahre später flog sie nach Ägypten, um diese zu besuchen. Als sie vor dem Sarkophag Tutanchamuns im Kairoer Museum stand, sagte sie ihm: „Hier bin ich. Da du nicht zu mir gekommen bist, besuche ich dich halt.“

Ich beschloss, zwei Stellvertreter für Nofretete und Tutanchamun mit in die Aufstellung zu nehmen. Sie handelten wie liebevolle Eltern, die sich hinter die Stellvertreterin der Klientin stellten, um sie zu halten und ihr den Rücken zu stärken. Mit der Hilfe dieser beiden Ich-Anteile konnte diese dann ihrer Mutter gegenüberreten und sich klar positionieren. Auch hier ging die Klientin am Ende in die Aufstellung hinein, um ihren verschiedenen Anteilen zu begegnen und diese zu integrieren.

Wie sie mir in den Folgejahren erzählte, hat diese Aufstellung entscheidend dazu beigetragen, dass sie sich in der Beziehung zu ihrer Mutter besser abgrenzen kann und unabhängiger geworden ist.

Traumatisierte Anteile und multiples-Ich

Bei Klienten mit starken traumatischen Erfahrungen arbeite ich manchmal mit mehreren Stellvertretern, da es nicht allein zu einer Dissoziation, sondern auch zu einer Fragmentierung des Ich kommen kann. Zum Beispiel gibt es in der Aufstellung dann jemanden für das Erwachsenen-Ich, für das Kind-Ich zur Zeit des Geschehens, für den in sich zurückgezogenen und der Umwelt verborgenen verwundeten Ich-Anteil sowie für das „soziale Gesicht“. Handelt es sich um jemanden mit einer multiplen Persönlichkeit, wie sie häufig Personen entwickeln, die in ihrer Kindheit über einen längeren Zeitraum an sexuellem Missbrauch oder an maßloser körperlicher Gewalt gelitten haben, gibt es einen Stellvertreter für jeden abgespaltenen Teil des Klienten, soweit wir diese während des vorbereitenden Gesprächs definieren und benennen konnten. Diese Art der Aufstellung hilft, die verschiedenen Ich-Anteile miteinander in Kontakt zu bringen, was ein Schritt hin zur Integration des bislang fragmentierten Ich des Klienten ist. Dabei führe ich auch einen Stellvertreter ein für „den Kern in mir, der nie verwundet wurde und heil ist“, was oftmals im ersten Moment ein ungläubiges Erstaunen im Klienten hervorruft. Manchmal ist für ihn allein diese Erweiterung der Wahrnehmung seiner selbst und damit des eigenen Ich-Bildes die wesentlichste und heilsamste Erfahrung während der Aufstellung.

Bei Aufstellungen mit traumatischen Inhalten hat der Klient die Kontrolle, was wir zu Beginn ausdrücklich vereinbaren. Er kann jederzeit die Aufstellung anhalten oder gegebenenfalls abbrechen, genauso wie er in die Aufstellung hineingehen und sich wieder aus ihr zurückziehen und sich setzen

kann. Dies gibt ihm ein Gefühl der Sicherheit, was paradoxerweise dazu führt, dass er sich meiner Führung anvertrauen kann. Abgesehen davon Sorge ich dafür, dass sich die Aufstellung langsam und gemächlich entwickelt, damit es für den Klienten zu keiner erneuten Erfahrung des Überwältigtseins kommt.

Meine Erfahrung ist, dass diese Art der Aufstellungen einen Beitrag zur Wiederherstellung der Integrität des Klienten leisten können, hin zu einem vereinten und kohärenten Ich, dies aber in jedem Fall eine längere, sich über Monate oder Jahre erstreckende Entwicklung erfordert.

Die Beziehung zu den Eltern

Wir reden viel vom Annehmen der Eltern. Doch solange dies nur dem Erwachsenen-Ich gelingt, während das Kind-Ich verloren in der Ecke hockt, ist dieser innere Vollzug unvollständig.

Kürzlich arbeitete ich mit einer Frau Anfang 50, deren Mutter mit ausgeprägtem Borderline-Syndrom sie kurz nach der Geburt zunächst in verschiedene Hände weggegeben hatte, um sie dann ab dem siebten Lebensjahr selber aufzuziehen. Regelmäßiges Durchprügeln bis hin zum Krankenhausaufenthalt sowie ständige Vorwürfe und Beschimpfungen, dass sie an allem und jedem schuld sei, gehörten von da an zu ihrem Alltag. Die Klientin sagte mir, dass sie ihre Mutter hasse – was für mich einfach nur bedeutet, dass sie sie zutiefst liebt und zugleich sehr wütend auf sie ist.

In der Aufstellung wurde offensichtlich, dass die Mutter völlig abwesend und bedürftig war, und auch, wie sehr sich die Klientin nach ihrer Mutter gesehnt hatte. Sie tat als Kind alles, was sie nur konnte, um sie zu unterstützen, und stand ihr zur Seite, um ihr auf diese Weise zumindest körperlich nahe zu sein. Ihr Überlebens-Ich wurde dadurch groß und stark.

Im Schlussbild der Aufstellung ruhte die Mutter im Schoß der Großmutter, gleich einem kleinen Kind. Die Stellvertreterin der Tochter (= die Klientin) war nach wie vor hin- und hergerissen zwischen ihrer Mutter und ihrer eigenen Gegenwart. Ich lud die Klientin ein, sich ebenso in den Schoß ihrer eigenen Stellvertreterin zu setzen in dem Bewusstsein, ein ganz kleines Kind zu sein. Von sich selber gehalten und getröstet zu werden in all ihrem Schmerz und ihrem Weinen ließ das Kind-Ich in ihr zum Vorschein kommen, das diese Erfahrung, gehalten und umsorgt zu werden, so nie gemacht hatte. Dies war ein entscheidender Moment. Erst jetzt konnte die Klientin auch ihre Liebe zu ihrer Mutter spüren und in Worten ausdrücken. Zugleich war es ihr möglich, ihre Mutter in den Armen der Großmutter in Frieden zu lassen.

Schlussbetrachtung

Es hat meiner Arbeit eine ganz neue Dimension hinzugefügt, die innerpsychischen Beziehungen zwischen den verschiedenen Anteilen des Selbst eines Klienten im Rahmen einer Aufstellung mit einbeziehen zu können und diese nicht allein auf die Familienbeziehungen zu beschränken. Dabei handelt es sich aus meiner Sicht nicht einfach um eine Ergänzung der Methode des Familienstellens im Sinne einer Fußnote. Im Gegenteil, es verdoppelt die Möglichkeiten des therapeutischen Wirkens, da dieser Ansatz sowohl die Außenwelt als auch die Innenwelt des Menschen umfasst. Damit erweitern sich zugleich unsere Möglichkeiten, sich familiären Beziehungen anzunähern. Und es erleichtert dem Klienten das Sein-lassen-Können seiner Vergangenheit und das Ankommen in der Gegenwart.



Peter Bourquin, Barcelona, ausgebildet in Gestalttherapie und in Integrative Psychotherapie. Gründer und Leiter von „ECOS – Escuela de Constelaciones Sistémicas“. Dozent in verschiedenen Instituten in Spanien und Lateinamerika. Autor zweier Bücher über das Familienstellen. Auf Deutsch erhältlich: „Heilung ist ein Raum“, Synergia Verlag 2012.

www.peterbourquin.net