

BEDENKLICHES

Du bleibst immer das Kind deiner Eltern – und bist doch erwachsen

Bertold Ulsamer

Angeregt von dem Artikel „Abschied von der Kindheit“ von Wilfried Nelles

Wie wird ein Klient „erwachsen“ oder zumindest „erwachsener“? In meiner Arbeit mit Familienaufstellungen habe ich ähnliche Vorstellungen wie Nelles. Aber wie sieht „erwachsen“ letztendlich aus und – vor allem! – welche Schritte in Aufstellungen führen in diese Richtung? Hier unterscheiden sich unsere Auffassungen in einigen wichtigen Punkten. Sein pointierter Artikel war Ansporn für mich, einige meiner Gedanken zu präzisieren.

Praktisches Leben und Aufstellungen unterscheiden!

Aufstellungen finden heute in den unterschiedlichsten Spielarten statt. Sie können zu einer Art Rollenspiel werden, sie können einem Psychodrama gleichen, sie mögen einer Familienskulptur nahestehen. Das verbindende Element dabei ist immer, den spontanen Reaktionen der Stellvertreter mehr Gewicht zu geben.

Aufstellungen können auch die Essenz der Arbeit von Hellinger und die seine Arbeit prägenden Ordnungen widerspiegeln. Dann haben Aufstellungen eine besondere Qualität, die sie von den anderen Ansätzen unterscheidet. Sie berühren Fragen wie: Was ist mein Platz in meiner Familie? Was ist Leben? Wie tief geht Liebe? Was ist meine Verantwortung?

Solche Aufstellungen sind nicht bloße Spiegelungen einer alltäglichen Realität, sondern sie zeigen zukünftige innere Reifungsschritte. Vor allem sind sie keine Handlungsanweisungen! Das ist etwas, was schon Hellinger immer wieder betonte, weil die Versuchung für Klienten (und, wie es scheint, auch für Therapeuten) so groß ist, Gesehenes in Aufstellungen 1:1 ins praktische Leben übertragen zu wollen. Was jemand in einer Aufstellung sieht und erlebt, regt innere Prozesse an, die dazu dienen, bewusster oder verantwortlicher seine nächsten Schritte zu gehen. Die Richtung ist ihm durch eine Aufstellung nicht vorgegeben!

Konkret: Das Kind, das sich in der Aufstellung achtungsvoll vor seinen Eltern verneigt, mag hinterher in der Realität die symbiotische ungute Beziehung mit ihnen beenden und den Kontakt abbrechen. Die Ehefrau, die in der Aufstellung Liebe und Achtung für ihren Mann fühlt, mag nach der Aufstellung endlich den Schritt tun, die Scheidung einzureichen.

Mir ist besonders aus meiner eigenen Arbeit ein verlobtes Paar in Erinnerung, das drei Monate vor der Hochzeit stand und in seiner gemeinsamen Aufstellung die „Altlasten“ aufräumen wollte (eigentlich eine durchaus sinnvolle Ehevorbereitung!).

Beide hatten je zwei frühere Lieben gehabt. Die Exfreundinnen und Exfreunde wurden aufgestellt und fanden einen guten Platz im jeweiligen Herzen. Dann wendete sich das Paar einander zu, nun wirklich frei und offen füreinander. Es war ein bisschen wie im Märchen, ergreifend und romantisch, wie beide sich jetzt ansahen. Die Teilnehmer und ich waren gerührt angesichts dieser Liebe.

Was ich hinterher erfuhr: Die Hochzeit fand nicht statt, weil die Braut sechs Wochen später von einem anderen Mann schwanger wurde.

Hatte die Aufstellung „gelogen“? Nein, meiner Ansicht nach. Sie hatte dem Paar eine bestimmte Schicht – ihre romantische Sicht – so deutlich widergespiegelt, dass sich danach andere Schichten zeigen konnten. Und da herrschten doch wohl noch große Zweifel und Bedenken. Der nächste Schritt ging in eine ganz andere Richtung. Meine Vermutung geht eher in die Richtung, dass ohne diese Aufstellung die Hochzeit stattgefunden hätte.

Ordnungen der Liebe

Mich verblüffte sehr folgende Aussage von Nelles: „Alles, was Hellinger ‚Ordnungen der Liebe‘ genannt hat, sind kindliche Ordnungen.“ (Und „kindlich“ steht in Nelles‘ Artikel eher für unreif im Gegensatz zu „erwachsen“.)

„Ordnungen der Liebe“ war das erste Buch von Hellinger, in dem er selbst seine Arbeit mit Aufstellungen mithilfe von Zeichnungen und wörtlichen Transkripten darstellte. Es war bahnbrechend für alle, die damals aufstellen wollten (auch für mich), denn in ihm verdichtete er seine Einsichten von Lösungen in Familien.

In seinem Buch nennt Hellinger nicht explizit die Ordnungen, sondern zeigt sie nur konkret anhand seines Vorgehens. Für meine eigene Aufstellungsarbeit habe ich diesem Buch vier wesentliche Ordnungen entnommen. An ihnen orientiere ich mein Vorgehen.

Die Ordnungen sind:

1. Für jeden gibt es einen guten Platz im Familiensystem. (Ich hoffe, liebe Leserinnen und Leser, ich langweile Sie jetzt nicht mit Selbstverständlichem.)

Es gibt einen stimmigen Platz, an dem sich jeder wohlfühlt. Dieser Platz spiegelt die Rangordnung wider, und dabei ergeben sich für die Familie normalerweise folgende Plätze: Die Eltern stehen nebeneinander gegenüber den Kindern. Der Mann steht meistens am ersten Platz, die Frau am zweiten. (Es geht dabei immer dem Uhrzeigersinn nach.) Dadurch fühlen sich beide gestärkt. Die Frau steht dann am ersten Platz, wenn das Schicksal ihrer Familie sie sehr belastet. Die Kinder stehen in Reihenfolge des Lebensalters in einem leichten Halbkreis, sodass sie sich sehen können.

Diese Ordnung ist die Richtung der Lösung. In der Realität sind Familien verwirrt und durcheinander. Da stehen Eltern nicht nebeneinander und sehen die Kinder, sondern schauen in verschiedene Richtungen. Die Rollen sind oft unklar. Kinder stehen als eine Art Tröster zu nah bei Vater oder Mutter. Geschwister sind getrennt und unverbunden oder im Konflikt. Meist entspannen sich die Betroffenen durch das Einnehmen der oben beschriebenen Plätze. Wenn aber Widerspruch zu diesen Plätzen kommt (der

Sohn zum Beispiel will unbedingt neben der Mutter stehen), dann ist das ein Hinweis darauf, dass es noch ungeklärte Verwirrungen im System gibt.

2. In der Familie sind Eltern und Vorfahren „groß“, die Kinder sind „klein“, das Paar ist ebenbürtig, also gleich groß.

Die „Größe“ schreibe ich deshalb mit Anführungszeichen, weil es nichts Tatsächliches, sondern eine innere Haltung darstellt. „Groß“ beinhaltet, dass jemand gibt, „klein“, dass jemand bekommt. In der idealen Familie geben die Eltern, und die Kinder nehmen. Das gibt den Fluss des Lebens wieder. Dann entspannen sich die Kinder, und die Eltern spüren ihre Liebe.

Diese ideale Beziehung gibt es in der Realität nicht (für Gegenbeispiele bin ich offen), die Ordnung zeigt nur die Richtung von Lösungen. Denn regelmäßig erleben sich Kinder in Familien als „groß“ und Eltern immer wieder als „klein“. Das sind dann Verwechslungen, die es zu klären gilt. Ein Vater mag zum Beispiel seine Tochter „groß“ sehen, wenn er sie zum Beispiel mit seiner eigenen Mutter verwechselt und von ihr die Zuneigung will, die er damals nicht bekommen hat. Entspannung tritt erst ein, wenn das Kind (als Klient) sich „klein“, das heißt sicher und geborgen und die Eltern (als Klienten) sich „groß“, das heißt verantwortungsvoll, fühlen.

In allen anderen Lebenssituationen wie zum Beispiel am Arbeitsplatz sind Menschen gleich groß. Wer deshalb seinen Chef (oder auch Hellinger ...) als „größer“ erlebt, sieht ihn nicht wirklich, sondern verwechselt ihn ein Stück weit, zum Beispiel mit seinem Vater.

3. Jeder gehört dazu. Jedes Mitglied einer Familie gehört in gleicher Weise dazu. Wird jemand ausgeschlossen, geht das nicht „in Ordnung“.

Aber seit jeher werden in Familien Personen aus dem Gedächtnis der Familie gedrängt. Hauptsächlich aus zwei Gründen: Entweder weil die Familie sich wegen des Mitglieds schämt (zum Beispiel ein Täter im Dritten Reich, früher auch bei Nichtehelichkeit, Homosexualität, psychiatrischen Störungen, Bankrott usw.) oder weil es sie erschreckt (das hat dann mit Tod und Gewalt zu tun, insbesondere ein Tod in jungen Jahren).

Dann taucht die „Ersatzordnung“ auf, so wie ich sie nenne, die versucht zu kompensieren. Der Ausgleich ist: Der oder die Ausgeschlossene wird in der Familie durch einen Späteren vertreten. Das ist dann das, was als Verstrickung bezeichnet wird.

In einer Aufstellung ist der heilsame Schritt, den Ausgeschlossenen auf den ihm zustehenden Platz im Familiensystem zu nehmen. Der bisher mit ihm Verstrickte kann seine Verbundenheit fühlen, achtet ihn und trennt sich dadurch von ihm, sodass er gut seinen eigenen Platz einnehmen kann.

4. Jeder trägt sein Schicksal allein. Das eigene Leben, das eigene Schicksal, die eigenen Lasten, die eigene Schuld und den eigenen Tod trägt jeder allein. Niemand kann es ihm abnehmen und für ihn oder auch mit ihm tragen.

Tatsächlich wollen aber die wenigsten Menschen ganz ein schlimmes Schicksal annehmen. Kinder springen dann in die Bresche und versuchen es für sie zu tragen. Oder aus der ursprünglichen kindlichen Liebe und Verbundenheit wollen sie es mit ihnen tragen. Hier stellt die Achtung wieder die Ordnung her. Die Achtung lässt das Fremde zurückfließen – das Eigene bleibt und das eigene Schicksal wird angenommen. Dann kann

der eigene passende Platz eingenommen werden. Die Verneigung ist der körperliche Ausdruck der Achtung.

Die von Hellinger außerdem genannte Ordnung vom Ausgleich des Gebens und Nehmens hat bei meiner praktischen Arbeit bisher noch nie Bedeutung gehabt. Deshalb führe ich sie hier nicht als eigenen Punkt auf.

Kindliches finde ich an diesen Ordnungen nichts, sondern ich sehe darin zukünftige individuelle oder gesellschaftliche Reifungsschritte. Für mich konkretisieren sie eine neue Stufe der menschlichen Entwicklung und seines Bewusstseins. Hier scheint mir auch der Punkt, an dem Familienaufstellungen über traditionelle schamanische Arbeit, so wie ich sie bisher verstehe, hinausreichen.

Jedes Kind durchschreitet noch einmal alle Phasen der Menschwerdung. Ausgangspunkt ist die große undifferenzierte Gemeinschaft eines Stammes oder einer Sippe. Das Wichtigste zum Überleben war: dazuzugehören. Das geht vor allem über Ähnlichkeit und Gleichheit. Außenseiter werden ausgeschlossen.

Die Weiterentwicklung geht zur Individuation, bei der der Einzelne erkennt, dass er allein ist. Er wird allein geboren, im Grunde ist er auch während seines Lebens allein oder getrennt und er wird allein sterben. Aber gleichzeitig weiß er um seine Verbundenheit – mit allen anderen Menschen, mit allen anderen Lebewesen, mit dem Ganzen. Die Lösung in einer Aufstellung verwirklicht diese Ordnungen, das heißt, eine Aufstellung zeigt diese Richtung einer möglichen zukünftigen persönlichen Entwicklung, die entspannt und jemand auf den Boden bringt.

Aufstellungen zeitlos oder in der Zeit?

Ursprünglich waren Familienaufstellungen zeitlos. Es ging darum, den eigenen Platz als Nachkomme, zwischen den Geschwistern gegenüber den Eltern, anzunehmen. Die Eltern waren dann als Eltern zu achten. So konnten die Kinder „klein“ werden (als Nachkommen – nicht als Kleinkinder) und die Eltern „groß“. Darüber hinaus wurde den Vergessenen und Ausgeklammerten der Familie, zum Beispiel früh Verstorbenen, ihr Platz gegeben.

Damals hieß es, dass jeder nur eine einzige Aufstellung in seinem Leben braucht. Was durchaus Sinn macht! Denn warum sollte man diese Ordnung, die sich grundsätzlich nicht verändert, mehrmals aufstellen?

Zeitlos in einer solchen Aufstellung ist die Entdeckung der Verbindung und der Liebe, die es in allen Familien gibt. Hinter allen Fassaden, unter allen Verhärtungen wirkt Liebe in der Tiefe jeder Familie. In meiner Arbeit suche ich danach. Wenn wir zu dieser Schicht in einer Aufstellung durchdringen und sie spürbar machen, dann ist das keine künstliche Harmonie für die Kinderseele, wie Nelles meint. Diese Liebe führt zur Versöhnung damit, Kind gerade dieser Familie geworden zu sein. Sie scheint jenseits der konkreten Personen zu existieren. Wer sich auf dieser Ebene mit seiner Familie versöhnt, sagt „Ja“ zum Leben als Ganzes.

Im Laufe seiner Aufstellungsarbeit wurde es für Hellinger immer deutlicher, dass die Dimension der Ordnung nicht die einzig wichtige in Aufstellungen ist. Denn in einem Aufstellungsfeld – unabhängig vom Leiter – wirkt eine Kraft in Richtung einer positiven Veränderung. Ich nenne dies die „Energie“ der Aufstellung. Die Stellvertreter spä-

ren diese Kraft und zeigen sie mit all dem, was sie erleben. Hellinger änderte damals radikal seine Arbeitsweise. „Bewegungen der Seele“ war die Form, in der Hellinger eine Aufstellung wortlos ganz den Impulsen der Stellvertreter und damit der Energie des Feldes überließ.

Im Laufe dieser ersten Jahrzehnte wurde auch deutlich, dass Impulse der Stellvertreter durchaus der zeitlosen Ordnung widersprachen. Auf die Aufforderung „Verneige dich achtungsvoll vor deinem Vater!“ kommt dann zum Beispiel ein „Nein, das will ich nicht“ des Sohnes. In diesem Widerstand zeigt sich etwas vom konfliktreichen tatsächlichen Leben, das nun einmal nicht zeitlos ist.

Energie des Feldes und Ordnung stehen hier im Widerspruch. Kommt es zu einem solchen Auseinanderklaffen, dann ist die Energie in der Aufstellung wichtiger. Sie abzulehnen oder zu bekämpfen ist falsch. (Zum Beispiel mit der gruseligen Intervention, von der ich schon gehört habe, dass ein Leiter den Kopf des Sohnes dann zu der Verneigung herunterdrückt.)

Als Aufsteller nehme ich die Energie an und fließe mit ihr. Zum Beispiel könnte ich dem Sohn den Satz anbieten: „Ich fühle mich viel größer als du, Vater!“, um das in Worte zu fassen, was in ihm vorgeht. Einem Vater schlage ich dann gern den Satz vor: „Manchmal fühlen sich die kleinen Söhne größer als ihre Väter.“ Das ist dann ein Vorschlag, den Sohn als Kind väterlich und humorvoll zu sehen. Wenn das ein Vater sagen kann, schmilzt oft etwas im Kind. Er verliert etwas von seinem Größenwahn. Dann kommt irgendwann ein Punkt, an dem ich ihm wieder die Ordnung anbiete, indem ich ihn einlade, sich jetzt achtungsvoll zu verneigen.

Die Ordnung erlebe ich wie einen Fixstern, der mir die Richtung der Lösung anzeigt. Der Weg dahin über das Gelände führt hin und her, vor und zurück über immer wieder unerwartete Hindernisse. Das ist die Energie. Nur wenn ich ihr folge und Raum gebe, komme ich irgendwann – vielleicht – zu der Ordnung.

Aufstellungen können noch mehr in der Zeit sein. Das ist der Fall, wenn traumatische Ereignisse des eigenen Lebens im Vordergrund stehen. Dann erfassen sie einen ganz bestimmten Zeitpunkt oder Zeitraum.

Da wurde eine Klientin als Kind von der Mutter von einem Tag auf den anderen weggegeben. Hier kann die Aufstellung einem Psychodrama ähneln, bei dem genau diese Situation, die völlig unerwartete Trennung, auftaucht. Die konkrete Situation ist dann wichtig. Wann war das? Wo warst du da? Wer war noch bei dir? Usw. Dieser Moment, an dem das Kind entdeckte, dass die Mutter nicht mehr zurückkommen würde, ist der traurige Höhepunkt. Der ganze Schrecken des Kindes wird deutlich. Das sind die Augenblicke, die retraumatisierend sein können, wenn der Leiter nicht aufpasst.

Wenn die Stellvertreterin der Tochter in der Aufstellung zu der Mutter sagt: „Es ist so schrecklich, dass du mich damals weggegeben hast“, dann spricht hier teilweise oder ganz das Kleinkind. Das Negative der Vergangenheit und das „innere Kind“ stehen im Vordergrund. Solche Aufstellungen sind sehr wichtig. Das, was geschehen ist, muss gesehen, anerkannt und gewürdigt werden.

In vielen Aufstellungen mischen sich zeitliche und zeitlose Elemente. Es ist die Kunst des erfahrenen Aufstellers, zu sehen, wann der Raum dafür gegeben ist, auch zu der zeitlosen Dimension vorzustoßen.

Dabei gibt es nach meiner Erfahrung einen großen Unterschied zwischen der Aufstellung des Herkunftssystems und des Gegenwartssystems: Bei der Aufstellung der

Herkunftsfamilie erreichen alle Spannungen, die bei den Eltern und dahinter gelöst werden, unmittelbar den Nachkommen und haben eine entlastende heilsame Wirkung auf den Klienten.

(Geht das auch anderen so? Dieses Thema über eine Grundlage unserer Aufstellungsarbeit wäre sicherlich einer breiteren Diskussion würdig.)

Deshalb gehe ich als Leiter alle Schritte, die mir hierfür sinnvoll erscheinen. Zum Beispiel kann ich einen Vater oder eine Mutter stärken, indem ich ihre Eltern in den Rücken stelle. Oder der immer schwelende Konflikt der Eltern wird in Worte gefasst. Das Ziel einer solchen Aufstellung ist, dass der Nachkomme „klein“ sein kann und sich entlastet fühlt. Aus jemand, der die Lasten der Familie und der Eltern mitgetragen hat, wird jemand, der diese dort lässt. „Ich lasse eure Konflikte bei euch – ich bin nur das Kind.“ Ein solcher Satz, den der Stellvertreter des Klienten spricht, kommt vom heute Erwachsenen. Er ist zeitlos. Wer auf diese Weise „klein“ ist, kann entspannen und die Liebe spüren und annehmen, die jetzt ins Fließen kommt. Alle diese Veränderungen haben meist eine dauerhafte gute Wirkung auf den Klienten, der die Aufstellung initiiert hat. Im Gegenwartssystem arbeite ich nur mit den Einsichten und Veränderungen des Stellvertreters des Klienten. Denn hier ist der Klient erwachsen. Er selbst muss sich verändern, wenn er andere Ergebnisse will. Da kommt eine Klientin, weil sie unzufrieden mit der Anhänglichkeit ihres Mannes ist. Als Fakt erzählt sie, dass er beide Eltern als Baby verloren hat. Hier wäre es für mich ein handwerklicher Fehler (den ich zu Beginn meiner Tätigkeit auch gemacht habe!), mit dem Stellvertreter des Mannes an seiner Stärkung zu arbeiten.

Damit bastle ich an einer Scheinwelt. Denn der Mann ist nicht da, er nimmt nicht teil an dieser Veränderung, er wurde nicht einmal gefragt. Lösend ist es, wenn die Klientin Verantwortung für ihren Teil der Beziehung übernimmt. Was braucht sie zum Beispiel, um ihren Mann so zu achten, wie er ist? (4. Ordnungsprinzip: Jeder hat sein eigenes Schicksal zu tragen – das gilt auch zwischen Paaren.) Mit ihrer Veränderung kann sich dann auch etwas in der Beziehung verändern.

Die Eltern um ihren Segen bitten?

„Bitte, schau freundlich, wenn ich meinen eigenen Weg gehe.“ Dieser Wunsch, an Eltern oder Vorfahren gerichtet, nachdem sie zuvor geachtet wurden, hält nach Nelles eine kindliche Unmündigkeit aufrecht. Deshalb führe die übliche Praxis der Familienaufstellungen nicht wirklich dazu, dass Kinder sich von den Eltern ablösen. Nelles: „Der längst erwachsene Klient wendet sich wie ein Kind an seine Eltern, als hätten sie immer noch Macht über sein Leben und als gäbe es für ihn keine andere Möglichkeit, sein eigenes Leben zu führen. Die Arbeit bleibt auf der Kindebene, wobei ihm Sätze in den Mund gelegt werden, die das Kind nie sagen konnte, die aber gleichwohl kindlich sind. ... Ein Kind muss seine Eltern um Erlaubnis bitten, wenn es gehen will, ein Erwachsener geht einfach.“ Damit, so meint Nelles, folge die Aufstellungsarbeit – unbewusst – einem Bild, nach dem die Kinder gegenüber ihren Eltern nie erwachsen werden. Hier missversteht, so finde ich, Nelles die Tiefe dessen, was dieses Vorgehen beinhaltet. Zunächst ist „Kind“ im Deutschen doppeldeutig und wird für zwei unterschiedliche Inhalte benutzt. Zum einen meint „Kind“ die Altersspanne vom Baby bis zum Ju-

gendalter. Diese Phase liegt am Anfang des Lebens und endet mit der Pubertät. Ich nenne das hier zur Unterscheidung „Kleinkind“. „Kind“ bedeutet aber auch, Sprössling bestimmter Eltern und einer Familie zu sein. Dieses Kindsein endet nie. Dieses Kind nenne ich im Folgenden „Nachkomme“.

Wir alle sind so auf der einen Seite eine bestimmte Zeit Kind (Kleinkind), aufgewachsen meist bei unseren Eltern. Darüber hinaus bleiben wir aber auf der anderen Seite immer das Kind (Nachkomme) unserer Eltern, selbst als Adoptivkind, das gleich nach der Geburt zur Adoption gegeben wurde.

„Bitte schaut freundlich, wenn ich meinen eigenen Weg gehe.“ Spricht in Aufstellungen so das Kleinkind oder der flügge gewordene Nachkomme? Ursprünglich verwendete Hellinger für eine solche Bitte des Kindes den Satz: „Bitte, gib mir deinen Segen, wenn ich ... (zum Beispiel in mein eigenes Leben gehe.)“ Weil das wohl bisweilen zu wichtig, traditionell oder religiös wirkte, gingen er und andere Familiensteller zu der etwas abgeschwächten Form „Bitte schau freundlich ...“ über. Aber es ist das Gleiche gemeint. Ein Nachkomme löst sich von den Eltern, um ins eigene Leben zu gehen, und bittet dazu um ihren Segen.

Ist eine solche Bitte kindlich und unreif? Natürlich klingt das altmodisch. Denn heute entfernen Kinder sich nicht für immer weg, sondern bleiben durch E-Mail und Skype dauerhaft verbunden. Doch das Verdienst Hellingers war es, die große Kraft in solchen „vormodernen“ Vorgehensweisen wiederentdeckt zu haben.

Man stelle sich – hier etwas karikiert – ein modernes Kind vor, das die Eltern verlässt, um ins eigene Leben zu gehen, vielleicht die eigene Familie zu gründen. An der Tür dreht es sich noch einmal zu den Eltern um, die wehmütig schauen und es schweren Herzens ziehen lassen, und sagt: „Danke für alles. Aber eure guten Wünsche brauche ich nicht. Davon will ich mich nicht abhängig fühlen. Ich bin jetzt erwachsen und mache das in Zukunft ganz allein. Tschüss!“ Und geht.

Ist eine solche Unabhängigkeit erwachsen? Oder nicht doch eher kindlich-pubertär? Da hält jemand die Nase noch sehr oben und ist stolz auf das eigene Erwachsensein. Damit scheint dieser Nachkomme noch in dem Zwiespalt festzustecken, den Eltern zu folgen, aber doch das Eigene zu machen. Ein solcher Erwachsener steht (noch) nicht wirklich fest auf seinen eigenen Beinen.

Erst wer um den Segen bitten kann, löst sich als Erwachsener. Zuvor muss jedoch der entscheidende Schritt gegangen sein, die Eltern zu achten mit all dem, was sie tragen und sind.

Eine solche Achtung ist ein gewaltiger Schritt, den ein Kleinkind nie gehen kann. Denn dazu muss das Kind die Eltern „sehen“. Ich schreibe das deshalb in Anführungszeichen, weil es eine besondere Art des Sehens ist, so etwas wie ein ursprüngliches Erkennen – ohne emotionale Beteiligung, ohne Beurteilung. Einfach ein Wahrnehmen des anderen Menschen mit seinem eigenen Leben, dem eigenen Schicksal und dem eigenen Tod. Aus einem solchen „Sehen“ erwächst ein tiefer Respekt, diese besondere Achtung, die am unmittelbarsten und klarsten durch eine Verneigung ausgedrückt wird.

Ein Kleinkind kann die Bitte um den Segen nicht äußern. Es versteht noch nicht einmal die Bedeutung. Ein Kleinkind kann die Eltern auch nicht wirklich in der Tiefe achten. Das kann nur der erwachsene Nachkomme, der seinen Eltern in ihrem Menschsein dadurch neu begegnet.

Diese Achtung löst die vorherige kindliche Verbundenheit auf. Das Kleinkind hat mit seinen Eltern mitgetragen, weil es ähnlich sein und so dazugehören wollte. Die Achtung trennt. Jemand steht jetzt als Nachkomme der nächsten Generation für sich allein, verantwortlich als Erwachsener mit seinem eigenen Schicksal. Gleichzeitig verbindet ihn die Achtung auf einer höheren Ebene mit den Eltern. Die Bitte um den Segen ist der Ausdruck davon.

Eine solche Verneigung aus Achtung ist nicht formal. Sie lässt sich auch vom Klienten bzw. seinem Stellvertreter nicht willentlich „machen“. Es ist ein entscheidender Schritt ins eigene Leben.

Manchmal nutze ich, um das deutlich zu machen, das Übergaberitual, dass jemand zum Beispiel einen Stein für das bisher Mitgetragene zwischen seinen Händen hält. Den gibt er dann nicht etwa seinen Eltern zurück (denn dann könnten die ihn nehmen oder auch nicht), sondern er legt ihn langsam und achtungsvoll vor ihre Füße. Immer wieder habe ich erlebt, dass ein Stellvertreter dazu noch nicht bereit war. Er wollte den Stein nicht hinlegen, sondern behielt ihn. Die kindliche Verbundenheit war ihm – noch – wichtiger. Und das war dann der gute Schlusspunkt dieser Aufstellung. Denn ein solches Ende bringt sicher mehr innere Prozesse in Gang als eine formale Verneigung.

Lieben alle Eltern ihre Kinder? Lieben alle Kinder ihre Eltern?

„Bitte, schau freundlich, wenn ich meinen eigenen Weg gehe.“ Ist es eine persönliche Entscheidung der Eltern, freundlich zu ihrem Kind zu schauen, oder nicht? Hat damit ein Klient dann sozusagen Glück gehabt? Ist das ein kindliches „Entbindungsritual“, das zu seiner „Gewissensberuhigung“ (Nelles) dient?

Eine solche Sichtweise verkennt die Dimension dessen, was in einer Aufstellung berührt werden kann. Wir alle haben in unseren familiären Beziehungen verschiedene Schichten. Zuerst liegen persönliche, emotionale, oft kindliche Schichten. Wenn wir tiefer dringen, durch all die Schichten von Enttäuschung, Wut und Schmerz hindurch, kommen wir irgendwann bei der Liebe an. Die hat jeder Mensch, so glaube ich, ganz gleich, wie sehr die Liebe verborgen ist.

Ein Ausgangspunkt bei meiner Arbeit ist daher die Behauptung: Alle Eltern lieben ihre Kinder. Diese Liebe ist manchmal tief verschüttet. Denn manchmal ist oder war es für die Eltern schwer, bisweilen unmöglich, die Kinder wirklich zu sehen. Entweder weil sie selbst zu wenig Liebe in ihrer Kindheit von ihren Eltern erfahren haben. Vielleicht auch, weil die Lasten dieser Familie überhaupt so schwer waren. Oder schlimme Ereignisse der eigenen Lebensgeschichte (zum Beispiel Krieg, Flucht) haben alle zärtlicheren Gefühle überdeckt.

Ein Kind (Nachkomme!), das seine Eltern wirklich achtet (nicht als formales Ritual!), berührt dann die Liebe und das grundsätzliche Wohlwollen der Eltern in deren Tiefe. Der freundliche Blick oder der Segen sind dann die natürliche Folge davon.

Aber lügen wir uns damit nicht in die Tasche? Versuchen uns die Welt, unsere Kindheit und insbesondere unsere Eltern schönzureden? (Nicht umsonst findet Franz Ruppert mit dem Begriff des durch die Eltern verursachten „symbiotischen Traumas“ solchen Anklang.)

Das scheint mir heute eine Gefahr in der Aufstellungswelt zu sein: Liebe soll alles andere, die Realität, die Verletzungen, die Vorwürfe, zudecken. „Honey over shit“ bringt das drastisch auf den Punkt.

Wer als Kind zu seiner Liebe finden will, muss auch zu seinen Vorwürfen und Anklagen gegenüber den Eltern stehen! Nicht umsonst nenne ich das als den ersten Schritt von sieben Schritten zur Versöhnung mit den Eltern¹. Das ist die Basis. Nur von ihr aus kann die echte Zuneigung gefunden werden.

In einem meiner Seminare beginnt eine Teilnehmerin mit der Aussage, dass sie sehr liebevolle und fürsorgliche Eltern gehabt hätte. Und dann fängt sie an zu weinen und kann kaum mehr sprechen. Nur zögernd berichtet sie von dem Schrecken und Entsetzen, den sie als Kind erlebte, wenn ihr Vater mit einer bestimmten Stimmung nach Hause kam, eine Rute hervorzog und sie und ihren jüngeren Bruder grundlos systematisch verprügelte. Ihre Mutter stand dabei im Hintergrund und schaute zu.

Auch mir verschlug es fast die Stimme, und als Erstes sagte ich ihr: „Das war sehr grausam und brutal von deinen Eltern. Das war Unrecht.“ Sie konnte den Kommentar fast nicht glauben, sodass ich ihn noch einmal wiederholte.

In einer solchen Situation ist ein Therapeut gefordert, Partei für das Kind zu ergreifen. Das Wissen von einer Liebe in der Tiefe darf das Unrecht nicht ausblenden. Nur so unterstützt er den Klienten, auch für sich selbst Partei zu ergreifen. Nicht mit Liebes-sülze wie: „Aber irgendwo haben deine Eltern dich doch geliebt ...“ Das wäre hier schwächend und lähmend. Erst muss das Schlimme gesehen und anerkannt sein! Nur dann können sich – vielleicht und irgendwann – die anderen Dimensionen zeigen.

„Familienaufträge“

In den 70er- und 80er-Jahren war die meist aggressive Abgrenzung der Kinder von den Eltern ein zentraler Bestandteil, zum Beispiel in der Primär- und Gestalttherapie oder in der Bioenergetik. Kinder waren die Opfer der Eltern. Die Sichtweise: Weil das kleine Kind Angst hat und überleben will, unterwirft es sich und passt sich an. Ich erinnere mich, wie wir damals unsere Wut hinausschrien und auf Kissen als Symbol für unsere Eltern schlugen. Im ersten Moment war es befreiend, aber dann wurde es zu einer Art Ritual. Man kann wahrscheinlich sein Leben lang auf solche Kissen schlagen, ohne dass wirklich etwas in Frieden kommt.

Hellingers Sicht war dem diametral entgegengesetzt: Kinder lieben mit einem so großen Herzen, dass sie alles für ihre Familie tun. Deshalb passen sie sich an, deshalb übernehmen sie die Lasten von früheren Generationen, deshalb vertreten sie Ausgeschlossene. Das ist ein radikaler Standpunkt.

Was stimmt nun? Sind Kinder nun Opfer oder aktiv Liebende? Beides stimmt. Kinder sind Opfer (zum Beispiel das gerade erwähnte verprügelte Mädchen!) und Liebende. Es geht nicht darum, was „wahr“ ist. Die entscheidende Frage für einen Therapeuten ist: Welche Sichtweise unterstützt einen Klienten mehr, um mit sich und seiner Vergangenheit in Frieden zu kommen? Wenn er sich dauerhaft als Opfer sieht oder wenn er

¹ Ulsamer „Inneren Frieden mit den Eltern finden. 7 Schritte zur Versöhnung. Mit CD“ Kösel, München 2013

den Liebenden in sich entdeckt? Opfer fühlen sich zu Unrecht misshandelt und wollen Entschädigung – Liebende fühlen ihr Herz und ihre Kraft.

Einen Kern der Arbeit mit Familienaufstellung finde ich komprimiert in einem Satz Hellingers: „Was aus Liebe geschehen ist, kann sich auch nur wieder in Liebe auflösen.“ Gibt es nun Familienaufträge, bei denen die Eltern oder Vorfahren Nachkommen ihre Probleme aufbürden? Nelles zu einer Klientin: „Es gibt keine Familienaufträge, jedenfalls nicht für Erwachsene. Familienaufträge gibt es nur für Kinder. Sieh und verstehe das, verstehe, dass du erwachsen bist, dann wirst du augenblicklich erkennen, dass du frei bist.“ Ich hoffe ja, dass Nelles' Intervention dauerhaft gefruchtet hat, aber im Regelfall wird sie das nicht tun. Denn etwas Wesentliches wurde dabei ausgeklammert: die kindliche Liebe. Aus der heraus besteht der Wunsch, die Eltern glücklich zu machen und mit ihnen verbunden zu sein. Diese Liebe ist so tief, dass dafür manchmal der eigene Tod in Kauf genommen wird, zum Beispiel bei einer Nachfolge in den Krebstod.

Die Klientin hat Familienaufträge – nach dieser stärkenden Sichtweise – nicht aus Zwang oder Angst übernommen, sondern aus Liebe. Wenn Kinder sich nicht von Eltern lösen können, dann geschieht das nicht aus schlechtem Gewissen, sondern Liebe ist die Ursache ihrer Loyalität und ihres Gewissens. Das Gewissen ist Ausdruck dieser Loyalität. Nicht umgekehrt! Erst wenn sie diese Liebe heute als Erwachsener wiederentdecken und spüren und ihre Eltern in ihrer Not und Begrenztheit achten können, löst sich die vorherige blinde Übernahme der sogenannten Familienaufträge auf.

Es ist oft schmerzhaft, diese Liebe zu spüren. Sie liegt hinter vielen Schichten von Enttäuschung und Wut verborgen. Aber Kinder, die, ohne hier hindurchzugehen, sich nur einfach abwenden, lösen sich nicht wirklich von den Eltern. Das ist zu einfach. Klienten bleiben deshalb ein Stück weit an ihre Eltern gebunden, wenn sie glauben, erwachsen zu sein, ohne ihre ganze Liebe wirklich gespürt zu haben. Erst danach wachsen sie ein Stück und sind erwachsener.

Dabei ist der Schritt zur erwachsenen Form der Liebe gleichzeitig ein Schritt zu mehr Alleinsein und für den Nachkommen nicht leicht. Er löst sich aus der vorherigen engen, untrennbar scheinenden Bindung, die ihm – trotz allen Unglücks – Sicherheit und Geborgenheit gegeben hat. Ihm wird deutlich, dass er als Erwachsener die ganze Verantwortung für sein Leben allein trägt. Gleichzeitig lässt er auch die Eltern allein, und mit dem Schritt entsteht das Gefühl, eine Art Schuld auf sich zu laden.

Die Kraft dazu entsteht im Kind, wenn es in die Augen der Eltern schaut. Vorher war die Beziehung eher symbiotisch, ohne einen großen Unterschied zwischen sich und dem anderen zu empfinden. In den Augen von Vater und Mutter entdeckt es ihre Zuneigung – auch wenn die vielleicht im tatsächlichen Leben tief verschüttet war oder ist. Auch die Eltern wollen das Beste für ihre Kinder. Ihnen ist es nicht recht, wenn ein Kind ihnen ins Unglück nachfolgt oder Schlimmes weiterträgt.

Ein Kind ist „klein“ gegenüber dem Leben und gegenüber den Eltern als seinen Vermittlern. Dass die Eltern „groß“ sind, ist nicht eine persönliche Qualität oder Anstrengung, sondern ein Ausdruck dieser Beziehung. In der Tiefe ist die Beziehung zwischen Eltern und Kindern nicht persönlich. Denn dass jemand Vater oder Mutter geworden ist, ist kein persönliches Verdienst.

Mir scheint, dass das Verhältnis zu den eigenen Eltern die grundsätzliche Beziehung widerspiegelt, die jemand zum Leben als Ganzes hat. Da gibt es die Gierigen, die nie genug im Leben bekommen können, die Frustrierten, die immer wieder enttäuscht

vom Leben werden, und es gibt die Dankbaren, die sich an allem Guten im Leben erfreuen können. Will jemand seine Lebenshaltung insgesamt verbessern, ist ein großer Schritt dahin, die innere Haltung gegenüber den Eltern zu ändern. Der Dank gegenüber Vater und Mutter ist ein Dank an das Leben.

Der Test in einer Aufstellung, ob ein erwachsenes Kind wirklich in einer guten Weise Kind gegenüber den Eltern geworden ist, besteht darin, dass es sich umdreht und – falls vorhanden – zu den eigenen Kindern schaut. Nur wer klein gegenüber seinen Eltern ist, kann groß gegenüber seinen Kindern sein. Er hört dann auf, von den eigenen Kindern etwas zurückzuwollen. Er findet den richtigen Abstand zu ihnen – nicht zu nah und nicht zu weit weg – und kann geben aus einer reifen mütterlichen oder väterlichen Liebe heraus.

Es ist erstaunlich, dass es Hellinger gelungen ist, einer Generation von Aufstellern dieses Geheimnisvolle so nahezubringen und es ihnen ermöglicht hat, die Beziehung zu ihren Eltern und ihrer Familie ein großes Stück weit zu heilen. Dank dieser ihrer eigenen Erfahrung vermitteln Aufsteller und Aufstellerinnen das in ihrer Arbeit mehr oder weniger intuitiv weiter.

Anerkennen, was ist

„Ein Erwachsener stellt sich der Welt, wie sie ist.“ (Nelles) Nur – wie ist die Welt? So wie sie der Klient sieht? So wie sie der Therapeut sieht? So wie eine Aufstellung sie zeigt? Ich stimme Nelles zu, wenn er betont, dass die Wirklichkeit heilt und nicht der Therapeut und dass diese Wirklichkeit dem Klienten zuzumuten ist. Auch Hellinger hat oft vom Einklang des Aufstellers mit der Welt gesprochen, wie sie ist, mit den Schicksalen, wie sie sind. Der Therapeut „tritt nicht auf als einer, der gegen etwas antritt und es verbessern will. Er ist im Einklang.“ (Hellinger)

Aber welche Wirklichkeit? Was ist Wirklichkeit? Wie viele Facetten hat sie? „Wenn die Eltern zerstritten sind, sind sie zerstritten.“ (Nelles) Das ist ein Teil der Wirklichkeit, der zuzumuten sei.

Sicher ist diese Seite wichtig. Aber gleichzeitig kommt es mir wie ein armseliges Bild der Wirklichkeit vor, die ganze Beziehung der Eltern auf das Zerstrittensein zu verengen. Wirklichkeit hat viel mehr Schichten und Dimensionen. Ich bin in Aufstellungen manchmal überrascht, wenn ein Klient von den zerstrittenen Eltern berichtet und später erzählt, dass er noch fünf Geschwister hat. Dann schlage ich in der Aufstellung Vater oder Mutter den Satz vor: „Wir haben sechs Kinder. Wir haben nicht nur gestritten“ – eine zarte Anspielung auf andere Dimensionen dieses Paares, die den Kindern entgangen waren. Vielleicht braucht ein zerstrittenes Paar auch den Streit, um von der Anziehung nicht überwältigt zu werden. Vielleicht ist es damit den jeweiligen Eltern treu, verdeckt den mitgebrachten Schmerz, drückt die gemeinsame kindliche Enttäuschung über unerfüllte Sehnsüchte und vieles andere. Jeder dieser (wirklichen!) Aspekte eröffnet für das Kind ein anderes Bild auf die Eltern, meist ein versöhnlicheres. Und gleichzeitig ein realistischeres. Auch der Aufsteller weiß nicht, was die ganze Wirklichkeit ist.

Der Traumatherapeut Peter Levine verwendet in seiner Arbeit die „Technik der unterschiedlichen Bilder“. Da kommt ein Klient und beklagt sich über den Vater, der ihn als

Kind nie gesehen hat. Levine sagt ihm: „Gut, diese Erinnerung ist eine wichtige Aufnahme wie ein Foto aus deiner Kindheit. Da gibt es aber sicherlich auch andere Bilder. Es ist wie ein Stapel. Das oberste haben wir gesehen. Jetzt schau doch mal, welches andere Bild darunter ist?“ Durch diese Frage taucht eine neue Seite auf, die darunter verborgen war. Wenn der Klient einen Stapel von fünf unterschiedlichen Bildern gefunden und angeschaut hat, ist das erste Bild dadurch nicht falsch. Aber es beherrscht nicht mehr die ganzen Erinnerungen, es ist ein Stück entmachtet. Die erinnerte Wirklichkeit darf vielschichtiger sein.

Aufstellungen können viele dieser Facetten zeigen – das ist ein Geschenk dieser Arbeit. Das Leben und auch die Therapie bestehen aus gegensätzlichen, teilweise widersprüchlichen Bewegungen. Wer nur in eine Richtung schauen will, verengt sich und wird damit dem Leben nicht gerecht. Das Besondere an Aufstellungen ist es, dass sie uns erlauben, unvoreingenommen mehr von der Fülle der Wirklichkeit zu entdecken.

Zum Schluss

Alle Kinder lieben ihre Eltern. Es gibt zwei Wege, die Liebe zu den Eltern zu finden. Der erste ist: Die Eltern ändern sich und werden endlich, wie wir sie uns immer gewünscht haben. Diese kindliche Sehnsucht geht leider eher selten in Erfüllung ... Der andere Weg ist: die eigene Liebe zu den Eltern zu entdecken. Dann dürfen die Eltern so bleiben, wie sie sind. Dem Kind ist warm ums Herz, weil es seine Zuneigung wiedergefunden hat. Dieser Weg ist die erwachsene Form, die heute in unserer Hand liegt.

Was aus Liebe geschehen ist, kann sich auch nur wieder in Liebe auflösen: „Einer der mächtigsten Sätze in der Therapie lautet: ‚Mama/Papa, ich gebe alles dafür, dass es dir gut geht.‘ Manchmal kann man noch hinzufügen: ‚und wenn es mich das Leben kostet.‘ Dieser Satz ist so mächtig, weil er das tiefste kindliche Bedürfnis, den tiefsten Kinderwunsch in uns zum Ausdruck bringt. Darüber hinaus versöhnt er uns mit uns selbst wie mit den Eltern, weil er uns mit unserer ursprünglichen Liebe verbindet. So ist er auch der Beginn einer umfassenden Heilung unserer Kinderseele. Ohne diese Heilung können wir seelisch nicht erwachsen werden.“

Mit diesem Zitat von Wilfried Nelles aus seinem Buch „Umarme dein Leben“ möchte ich enden. Ich stimme da aus ganzem Herzen mit ihm überein. Viele meiner vorausgegangenen Ausführungen hier beruhen auf diesen Einsichten. „Mama/Papa, ich gebe alles dafür, dass es dir gut geht.“ Ein solcher Satz ist keine Formel, die, einmal gesprochen, für immer ihre Wirkung entfaltet. Sondern er ist Teil eines langen, vielleicht lebenslangen Prozesses.



Bertold Ulsamer
www.ulsamer.com