

Bewegungen, Resonanz und Präzision in Aufstellungen

Thomas Geßner

Vorbemerkung: Ich möchte im Folgenden einige Anschauungen (griechisch: Theorien) mitteilen. Sie kommen aus der Beobachtung von phänomenologisch begleiteten Aufstellungen, da mir diese Arbeitsweise aus der eigenen Praxis und Anschauung geläufig ist. „Phänomenologisch“ bedeutet, dass ich das als die Wirklichkeit nehme, was sich in der Begegnung mit Klienten, in der Aufstellung und in mir selbst als Wahrnehmung zeigt (Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken, auch Sätze). In der konkreten Aufstellungsarbeit folge ich dieser Wahrnehmung, ohne weitere Konzepte (etwa „Lösung“, „Körper-Geist-Seele“ oder „Struktur“) zu beachten. Sie führt mich und andere Beteiligte dorthin und so weit, wie es im Moment gerade angemessen ist.

Nun zum Thema: Aufstellungen zeigen Bewegungen. Das gilt für die Aufstellung von Beziehungssystemen („ich und die anderen“) ebenso wie für die Aufstellung der eigenen Lebensstufen im Lebens-Integrations-Prozess nach Wilfried Nelles („ich und meine jüngeren Selbste“). In beiden Fällen sind die sichtbaren oder spürbaren Bewegungen streng auf die Person bezogen, welche als Klient das Anliegen einbringt. Sie stellt in ihrer Ganzheit so etwas wie den Kristallisationskern eines Resonanzfeldes dar. Resonanz ist glücklicherweise ein sehr weiter Begriff. Hier verstehe ich darunter alle menschlichen Möglichkeiten, auf dem Wege des Mitschwingens an Informationen teilzuhaben. Dazu sind offenbar nicht nur unsere anatomisch definierten Sinnesorgane geeignet, sondern unsere Körper als Ganzes. Aus dieser Fähigkeit zur Resonanz schöpfen sowohl „Aufstellungsleiter“, „Stellvertreter“ und „Zuschauer“ als auch die aufstellende Person selbst. Dieser Vorgang ist als „stellvertretende Wahrnehmung“ bekannt. Geläufige Modelle dafür wie „wissendes Feld“, „morphogenetisches Feld“ oder „Quanten-Feld“ beschreiben aus meiner Sicht ebenfalls Resonanzphänomene, nur jeweils in anderen Begriffskategorien.

Aus dem Resonanzfeld der Aufstellung wachsen allen Beteiligten körperliche Impulse, Emotionen, Gedanken, Ideen und Einsichten zu. Aus ihm heraus blitzt die Wahrheit des gegenwärtigen Moments auf. Jeder einzelne Beteiligte begegnet dabei der Wahrheit seines eigenen gegenwärtigen Moments, ob Stellvertreter, Zuschauer, Klient oder Aufsteller. Ich beschränke mich hier auf die Klientenperspektive: Als Klient sieht man in einer Aufstellung sich selbst in den gerade relevanten Aspekten und Bezügen. Man sieht ausschließlich sich selbst bzw. die eigene Wirklichkeit. Etwas anderes zeigt sich in Aufstellungen nicht. Zu den Konsequenzen dieser Einsicht weiter unten mehr.

Aufstellungen beziehen ihre Energie aus angehaltenen Bewegungen, also aus Zuständen, die sich noch nicht entspannt haben. Die Spannung in ihnen ist der Treibstoff der Aufstellung. Im Alltag erleben wir diese Spannung oft als Leidensdruck, sie zeigt sich

in der verhüllten Form eines Problems oder Symptoms. Wenn in einer Aufstellung die angehaltene Bewegung ins Fließen kommt, geht dies einher mit einem Kontakt zu dem ursprünglichen Schmerz, um dessen Vermeidung willen die Bewegung einst angehalten wurde. Das Anhalten der Bewegung war damals eine lebensnotwendige Schutzmaßnahme. Nun, da die Bedrohung vorüber ist, wird der Kontakt zu dem damaligen Schmerz überhaupt erst möglich. Er fließt mit der Bewegung ab, die Spannung löst sich, so weit es gerade geht. Bewegungen in Aufstellungen können sich nur insoweit entfalten, wie sie in der aufstellenden Person, in Klient oder Klientin selbst, stattfinden. Die Aufstellung ist ihr Spiegel, sowohl ihres gerade relevanten Beziehungssystems als auch ihrer inneren Körper- und Bewusstseinszustände. Wenn eine Bewegung bis zu ihrer Entspannung fließen konnte, gibt es keinen Schmerz mehr. Die Spannung ist weg. Aufstellungen zu Themen ohne die Spannung einer angehaltenen Bewegung haben daher keine Energie. Rein intellektueller Forscherdrang, etwa bei Anliegen, die Teil eines Symptoms sind und ein Ablenkungsmanöver darstellen, wird von Aufstellungen nicht bedient.

Ein alltägliches Beispiel für Bewegungen in der Aufstellungsarbeit wäre ein etwa fünfzigjähriger Mann, der seine Herkunftsfamilie aufstellt. Ich möchte hier keine Aufstellung konstruieren, nur etwas verdeutlichen: Die Aufstellung dieses Mannes wird die Dynamik seines gegenwärtigen Moments entfalten. Man sieht über die Stellvertreter, wo bei ihm jetzt noch Anhaftungen an damals aktiv sind, wo also Bewegungen angehalten wurden und unter Spannung stehen (Verstrickungen, Identifizierungen, Loyalitäten aus unbewusster Bindungsliebe oder wie auch immer man dies nennen mag). Man kann nicht sehen, was in seinem Leben damals „wirklich“ war. Dazu hat niemand einen verlässlichen Zugang, auch er selbst nicht. Aufstellungen sind keine Tatsachenberichte, sondern Veräußerungen aktueller innerer Anhaftungen, Spannungszustände und Bewegungen.

Daher sind Aufstellungen möglicherweise sehr ungenau, gleichzeitig jedoch von zuverlässiger Präzision. Wie kann das sein? Die Präzision von Aufstellungen liegt in ihrer hochsignifikanten Abbildung des gegenwärtigen Moments und seiner inneren Dynamiken, bezogen auf den aufstellenden Klienten. Seine im Moment relevanten Anhaftungen (angehaltenen Bewegungen) hat er vor der Aufstellung als sein Anliegen geäußert, soweit er sich ihrer bewusst war. Sie haben für ihn die Form eines Problems oder eines Symptoms angenommen. Die Spannung darin sorgt nun für die Entfaltung und für die Richtung der Aufstellung. Sie liefert damit ein genaues und zuverlässiges „Drehbuch“. Man profitiert als Aufsteller umso mehr von dieser Präzision bei der Abbildung des Gegenwärtigen, je mehr man sich den Phänomenen selbst überlässt und je weniger man an sonstigen Konzepten festhält. Insofern sind phänomenologisches Vorgehen und Präzision in der Aufstellungsarbeit unmittelbar aufeinander bezogen. Ihre Präzision kommt aus der Phänomenologie.

Natürlich zeigen sich bei unserem Modellklienten, dem etwa fünfzigjährigen Mann, auch die Anhaltspunkte aus seiner Geschichte mit der Herkunftsfamilie, welche noch immer für das Anhalten bestimmter Bewegungen und für die daraus entstehenden Spannungen in ihm sorgen. Nicht selten sind diese Anhaltspunkte so mit einer extre-

men oder lang andauernden Bedrohung verknüpft, dass daraus ein Trauma entstanden ist. Trauma nenne ich in Anlehnung an Peter A. Levine ein in sich selbst verhaktes Überlebensmuster, welches die „eingefrorenen“ Überlebenskräfte von damals noch nicht freigeben konnte. Die Abbildung solcher Anhaltspunkte, beispielsweise eines unzugänglichen Vaters, einer übergriffigen Mutter oder dramatischer Kriegsereignisse bei den Großeltern, bleibt in der Aufstellung unscharf. Tatsachen an sich liegen nicht im Fokus von Aufstellungen, wohl aber die aktuelle Beziehung zu ihnen. Scharf und präzise abgebildet wird daher das momentane Verhältnis des Klienten zu seiner inneren Repräsentanz des Vaters, der Mutter und der damaligen Kriegsereignisse.

Aufstellungen befassen sich nicht mit der Vergangenheit. Wenn jemand noch sehr am Vergangenen anhaftet, können sie wohl manchmal diesen Eindruck erwecken, aber man lasse sich nicht täuschen: Aufstellungen befassen sich ausschließlich mit der Gegenwart. Im Fokus von Aufstellungen liegt der gegenwärtige Umgang mit damaligen Bedrohungen, mit den Tatsachen, Ereignissen und Geschichten, die uns durch die Art und Weise unseres Umgangs mit ihnen noch heute belasten. Die Tatsachen, Ereignisse und Geschichten selber sind weder das Problem noch das Ziel einer Aufstellung. Die Probleme und Symptome unseres Beispielklienten entstehen erst und ausschließlich durch die Art und Weise seines Umgangs mit den Tatsachen, Ereignissen und Geschichten von damals.

Eine Aufstellung zeigt unser aktuelles Verhältnis zu unserem Damals und zu unserem Jetzt, sonst nichts. Es ist also nicht besonders aussichtsreich, mithilfe von Aufstellungen etwa Familiengeheimnisse oder verloren gegangene Informationen im Sinne von Tatsachenberichten ans Licht bringen zu wollen. Wer das versucht, geht seiner kindlichen Neugier auf den Leim. Das mag unterhaltsam sein, als Aufsteller aber läuft man auf diesem Wege Gefahr, seine Klienten zusätzlich auf ihr bedrohliches Damals festzunageln. Man verstärkt durch die Suche nach „Tatsachen“ methodisch eher die damalige Problemtrance, anstatt ihnen das sichere Jetzt zu zeigen. Die Öffnung für das Jetzt ist schon die ganze Lösung. Die Öffnung für das Jetzt scheint jedoch nicht per Willensakt herstellbar zu sein, sonst bräuchten wir keine Aufstellungen. Schauen wir also weiter, wie sich Bewegungen in Aufstellungen verhalten.

Bewegungen in Aufstellungen können sich nur insoweit entfalten, wie der „Aufstellungsleiter“, also der Mensch, der das Resonanzfeld hält im Sinne des „holding space“, sie innerlich zulässt. Das Resonanzfeld der Aufstellung unterbindet Bewegungen, denen sich der „Aufstellungsleiter“ innerlich verweigert. Dies ist bei Aufstellungen nicht anders als in anderen beraterischen oder therapeutischen Settings: Manchmal geht das Anliegen von Klienten mit einer „angehaltenen Bewegung“, also einem Schmerz in dem Selbst des „Aufstellungsleiters“, in Resonanz. Wenn er dies nicht geschehen lassen kann, sondern ausweichen muss, weil es zu wehtut oder ihn zu sehr ängstigt oder er dies mangels Erfahrung gar nicht bemerkt, hemmt seine auf diese Weise begrenzte Resonanzfähigkeit das Aufstellungsfeld und begrenzt es ebenfalls. Natürlich kann sich mit der Zeit der innere Raum des „Aufstellungsleiters“ durch die Bewegungen des Resonanzfeldes weiten, wenn er sich dafür öffnet. Seine eigene „angehaltene Bewegung“ kann ins Fließen kommen und sich entspannen. Das befeuert seine inneren Prozesse ebenso

wie die seiner Klienten. Diese Dynamik macht die Aufstellungsarbeit für mich zu einem immer neuen und immer wieder herausfordernden Geschenk, und zu einem vermutlich unendlichen Wachstumsfeld für alle Beteiligten.

Wie nun weiter mit dem aktuellen System der angehaltenen Bewegungen, wie es sich in der Aufstellung etwa unseres fünfzigjährigen Klienten zeigt? Gehört es zu unserem Arbeitsauftrag als Aufsteller, einmal gefundene „angehaltene Bewegungen“ zu lösen? Diese Erwartung wird recht häufig an mich herangetragen, meist unter dem Stichwort der „Lösungsorientierung“. Ich bin da skeptisch. Ich halte mich nicht für berechtigt, absichtsvoll in eine angehaltene Bewegung einzugreifen, sozusagen wie beim Stapellauf eines Schiffes den Block wegzuschlagen und damit einen „zielführenden“ Eingriff in das leib-seelische System meiner Klienten vorzunehmen. Man kann ein System zwar „stören“, aber nicht steuern. In systemischer Perspektive können Aufstellungen sehr nachhaltige „Störungen“ sein, aber man kann nicht beeinflussen, wie sich diese Störung auswirken wird. Das leiblich-seelische System von Klienten kann möglicherweise ein entspannteres Gleichgewicht finden, wenn wesentliche angehaltene Bewegungen ins Fließen kommen. Welche das jeweils sein wird und wohin sie will, weiß vorher niemand. Daher suche ich nicht nach einer „Lösung“, sondern folge einfach der Bewegung, so weit und wohin sie fließen will. Ich nehme sie als Wegweiser. Wenn sie nicht fließen will, bleibe ich da, wo sie anhält, um Klienten die Möglichkeit zu geben, dies aufzunehmen. Dann beende ich die Aufstellung. Ich vertraue der Präzision dessen, was im Resonanzfeld der Aufstellung erscheint.

Eine angehaltene Bewegung, die gerade nicht fließen will, ist damit nicht am Ende ihrer Möglichkeiten. Manchmal zeigen Stellvertreter mit großer Intensität bestimmte Zustände, die auf Todesangst, Demütigung, Ohnmacht, Missbrauch oder andere existenzielle Bedrohungen hinweisen. Sie zeigen damit besonders hart angehaltene Bewegungen. Sie begegnen mir am häufigsten in Form der „unterbrochenen Hinbewegung“ zu Mutter/Vater, der im Trauma erstarrten Flucht/Kampf-Bewegung oder der von unbewusster Bindungs Liebe aufgehaltenen Bewegung in eine erwachsene Freiheit hinein. Die Herausforderung für mich als „Aufstellungsleiter“ sehe ich darin, in solchen Zuständen die angehaltene Bewegung zu erkennen und zu würdigen. Ich habe daran nichts zu machen, außer mit offenem Herzen hinzuschauen und meine Klienten ebenso dazu zu ermutigen. Jede noch so hart angehaltene Bewegung, also auch jeder Zustand mit hohem Leidensdruck, enthält in sich selbst die Möglichkeit, sich nach und nach zu lockern und ins Fließen zu kommen. Es braucht aber den Raum dazu.

Wilfried Nelles spricht in diesem Zusammenhang von dem „Potenzial einer Bewegung“ (Sommerakademie Nettersheim 2014, mündliche Äußerung). Dieses Potenzial entfaltet sich erst, wenn man die angehaltene Bewegung, so wie sie ist, zu sich kommen lässt und einfach wartet, ohne einzugreifen. Das Warten, ohne einzugreifen und ohne sich abzuwenden, scheint den „Raum der Möglichkeiten“ zu öffnen, indem sich auch bedrohlich erscheinende Zustände in eine fließende Bewegung hinein entspannen können. Sobald dies geschieht, sobald die oft über Jahre und Jahrzehnte konservierte Spannung sich lösen darf, beginnt sich die Bewegung selbst zu verändern. Erst jetzt kann sich das zeigen, was es neben der damaligen Bedrohung auch noch gab. Oft

erscheint dann die bisher im Schatten liegende Rückseite: der Erfolg des eigenen damaligen Umgangs mit der Bedrohung. Dabei können mächtige Ressourcen auftauchen wie etwa unverehrte Lebendigkeit, hilfreiche Unterstützer, besondere Kompetenzen oder die bis dato nicht wahrgenommene eigene Kraft und Größe.

Ein Resümee der vorgestellten Anschauungen: Für mich sind Aufstellungen ein Resonanzphänomen, bei dem man als Klient sich selber sieht, etwa so wie in einem gegenüber dem Alltagsbewusstsein um ein paar Dimensionen erweiterten Spiegel. Aufstellungen zeigen die Gegenwart eines Menschen bzw. seines Beziehungssystems und die gerade aktiven Anhaftungen an das Vergangene. Darin liegt ihre Präzision. Das Vergangene an sich zeigen sie nicht. Aufstellungen machen wahrnehmbar, welche angehaltenen Bewegungen auf Entspannung warten und im Moment vielleicht bereit sind, ins Fließen zu kommen. Je mehr man sich der phänomenologischen Vorgehensweise beim Aufstellen anvertraut, umso deutlicher wird die Präzision der Aufstellungsarbeit bei der Abbildung des Gegenwärtigen.

Konsequenzen für meine Arbeitshaltung: Um das immense Potenzial der Aufstellungsarbeit für mich selbst und für meine Klienten weiter erschließen zu können, scheint mir eine klare Unterscheidung zwischen dem sicheren Jetzt und dem als bedrohlich erlebten Damals nicht nur nützlich, sondern grundlegend zu sein. Für mich als Aufsteller läuft das auf eine Entlastung hinaus: auf ein inneres Nichttun. Ich habe an den Menschen, die sich mir als Klienten anvertrauen, nichts zu reparieren. In meine Verantwortung fällt jedoch, noch vor aller sonstigen methodischen Sorgfalt, die Unterscheidung zwischen Jetzt und Damals. Daraus erwächst die Aufgabe, Klienten in ihrem Kontakt zum gegenwärtigen Moment nach Möglichkeit zu unterstützen – und die Arbeit zu beenden, wenn dieser Kontakt brüchig werden sollte. Genau hier liegen meine Handlungsmöglichkeiten. Der Rest ist Nichttun.



Gordon Weitzel, Berlin

Thomas Geßner
gessner-aufstellungen.de