

Die Hin- und Wegbewegung

Dagmar Ingwersen

... und immer wieder Hinbewegung: Ab etwa 1987 sprach Bert Hellinger immer wieder einmal davon, nun endlich in den Ruhestand gehen zu wollen. In einem Seminar im Jahre 1988 sagte er, nun wolle er sich wirklich endgültig aus dem Berufsleben zurückziehen und vorher noch einigen anderen Interessierten das eine oder andere Seminar zukommen lassen. Aber wir, die Gruppe derer, die schon länger dabei waren, hätten jetzt genug mitbekommen. Ich erinnere mich noch, wie gemischt unsere Gefühle gewesen waren. Zum Abschluss erzählte Bert Hellinger dann eine seiner Hypnogeschichten (Hellinger 1996):

Der Lauf des Lebens

Eine Hummel flog zur Kirschblüte, trank den Nektar, war satt und zufrieden und flog davon. Doch dann hatte sie Gewissensbisse. Sie kam sich vor wie jemand, der sich an einen reich gedeckten Tisch gesetzt hat, ohne dem Gastgeber wenigstens eine Kleinigkeit zu schenken, die auch sein Herz erfreut. Sie dachte sich: „Was mache ich nur?“ Doch sie konnte sich nicht entscheiden, und so vergingen Wochen und Monate. Dann aber ließ es ihr keine Ruhe mehr. Sie sagte sich: „Ich muss zurück zur Kirschblüte und ihr von Herzen danken.“ Und sie machte sich auf den Flug, fand den Baum, den Ast, den Zweig, die genaue Stelle, wo die Kirschblüte war. Aber sie war nicht mehr da. Sie fand nur eine dunkelrote reife Frucht. Da wurde die Hummel sehr traurig. Sie sagte sich: „Nie mehr werde ich der Kirschblüte danken können, für immer ist die gute Gelegenheit verpasst. Aber es soll mir eine Lehre sein.“ Noch während sie darüber nachdachte, stieg ein süßer Duft in ihre Nase, ein rosa Blütenkelch winkte, und mit Lust stürzte sie sich in ein neues Abenteuer.

Und so begann dann auch das Abenteuer mit unserer¹ Aufstellungsarbeit. Wir fingen an, das bei Bert Hellinger Erlebte und Gelernte vorsichtig in unsere damalige psychotherapeutische Arbeit zu integrieren.

Wertschätzender und kritischer Rückblick

Ich skizziere im Folgenden einige Aspekte davon, was für uns von dem bei Bert Hellinger Erlernten Bestand hat und was verändert wurde.

Zunächst integrierten wir die Erkenntnisse über das Familienstellen – noch ohne aufzustellen – in unsere tägliche klinische psychotherapeutische Arbeit und in einer einzeltherapeutischen Praxis. Bald darauf boten wir Wochenendseminare mit Familienaufstellungen auf dem „offenen Markt“ an.

In dieser frühen Phase habe ich Bert Hellingers Art aufzustellen zunächst wie alle Anfänger scheinbar kopiert, bevor ich es mir angeeignet habe. Denn ich machte recht bald die Erfahrung, dass erst das Aufstellen in der eigenen Verantwortung, also im Selbsttun, die mögliche Wucht der Wirkung dieses Instrumentes erlebbar macht.

In der humanistisch orientierten Therapeuteszene der Achtzigerjahre galt Bert Hellinger als Geheimtipp, als einer, der jedes neurotische „Spielchen“ im Sinne der Transaktionsanalyse (Berne, E. 1967) in kürzester Zeit zu „knackten“ imstande war.

Wir waren Zeugen bei hochdramatischen Aufstellungen, die er mit Menschen, die uns nahestanden, durchgeführt hat. Einige davon waren schwerstkrank, und wir konnten unmittelbar und in den Monaten und Jahren danach überraschende Besserungsverläufe beobachten, die die Betroffenen im Wesentlichen auf das in den Aufstellungen Erlebte zurückführten.

Seine Konfrontationen waren allerdings oft so hart, dass manche KlientInnen sich nicht selten bloßgestellt und entwertet fühlten und beschämt reagierten. Ich habe beobachtet, wie es zu Retraumatisierungen kam, wodurch dann eher die ohnehin schon pathologischen Muster in der notwendig darauf folgenden Abwehr- oder Rückzugsreaktion oder Dissoziation unterstützt wurden. Ich möchte andererseits nicht ausschließen, dass bei manchen seelisch sehr robusten Menschen eine solche ungeschminkte Konfrontation Blockaden gelöst hat, weil vielleicht etwas für den Betroffenen Wahres in sein Bewusstsein gelangt ist und dann darüber ein Ausweg aus einem dysfunktionalen Muster gefunden wurde.

Dieser Umgang Bert Hellingers in der Beziehungsgestaltung mit Klienten trug zweifellos zu seinem umstrittenen Ruf in der Fachwelt bei. Meiner Meinung nach waren es aber die Großseminare, die besonderen Schaden für den Ruf der Methode angerichtet haben. Hier konnten Interventionen von selbstberufenen Aufstellern ohne entsprechende notwendige Kenntnisse unreflektiert übernommen werden und dann als Aufstellungen „nach Hellinger“ angeboten werden, was für manche betroffene Klienten schlimme Folgen hatte.

Sicherlich begünstigte auch die Anonymität der Teilnehmer in der Großgruppe, dass Zuschauer sich als seine Schüler betrachten konnten, ohne eine entsprechende Ausbildung durchlaufen zu haben. Sie wurden von ihm selbst dazu eingeladen, indem er sagte, dass man nur „richtig hinschauen müsse“ und dass jeder dann diese Arbeit machen könne. Manche mögen unbewusst versucht haben, sich über einen kopierten autoritären Stil aus ihrer eigenen ungelösten Schattenseite heraus anderer zu bemächtigen.

Zu solchen Annahmen sind wir über Rückmeldungen von Patienten gelangt, die bei uns Hilfe suchten, weil sie sich durch verschiedene autoritäre Interventionen von selbst ernannten Aufstellungsleitern in deren Aufstellungsgruppen ausgeliefert, ent-

*1 Bei der Verwendung der 1. Person Plural meine ich meinen Mann, Dr. Friedrich Ingwersen, und mich.
2 „Der Lauf des Lebens“ in „Die Mitte fühlt sich leicht an“, Bert Hellinger, Kösel-Verlag 1996.*

wertet, nicht gesehen oder auch bedroht gefühlt haben. Der umstrittene Ruf der Methode wurde auch dadurch begünstigt, dass der direkte Kontakt zum Geschehen mit den Klienten auf der Bühne bei 500 bis über 1000 Zuschauern nicht mehr möglich war. In der Folge wurden einzelne Reaktionen sowohl von den Betroffenen als auch von Bert Hellinger womöglich verzerrt wahrgenommen. Für die Medien war das eine Vorlage, Ressentiments durch aus dem Kontext gerissene Aussagen zu verbreiten. So kamen sowohl Berechtigtes als auch Missverstandenes in die Kritik und sorgten für Verwirrung. Außerdem war es für das Großpublikum schwierig, den Kontakt für einen fruchtbaren Austausch zu Bert Hellinger herzustellen, weil er oftmals bei Fragen aus dem Publikum abwehrende und entwertende Antworten gab.

Allerdings überwiegt in meinen persönlichen Erfahrungen, die ich mit Bert Hellinger in Kleinseminaren in den Achtzigern gemacht habe, eindeutig der Gewinn. Ich kann gar nicht aufzählen, wie viele bedeutsame Erkenntnisse und Anstöße ich für meine psychotherapeutische Arbeit durch seine gesammelte, ernsthafte, immer auf das Wesentliche gerichtete Aufmerksamkeit erfahren und umsetzen konnte. Ich habe seine Liebe und Achtung in seiner Begleitung gespürt, wenn es für TeilnehmerInnen um schwere Lebensthemen ging. Gleichzeitig war er ein Meister der humorvollen Provokation, um Menschen in ihrer seelischen Kraft zu halten. Und natürlich war es im Rahmen dieser Kleinseminare oder im persönlichen Gespräch auch gut möglich, kritische Auseinandersetzungen in fruchtbarer Form mit ihm auszutragen.

Aus heutiger Sicht würde ich trotz der Fülle der wertvollen Einsichten und trotz seines fein gestimmten Instrumentariums und trotz seiner unbestrittenen Verdienste sagen, dass es auch bei dem hohen Gewinn nicht ohne Risiko war, bei Bert Hellinger in die Lehre und Selbsterfahrung zu gehen. Ich darf mich jedoch zu denjenigen rechnen, die gut davongekommen sind und entsprechend dankbar profitieren durften.

Ich erinnere mich an meine erste Teilnahme an einem Seminar in Fuschl 1985, als ich den ganzen ersten Vormittag lang nicht einen Satz zu Ende sprechen konnte. Was auch immer ich zu sagen versuchte, es schien „falsch“ zu sein, und meine Verzweiflung wuchs. In der Pause schaffte ich es dann, mich anderen Teilnehmerinnen anzuvertrauen und ihnen zu sagen, dass ich mich dieser Prozedur nicht gewachsen fühle und deshalb abreisen wolle. Ich wurde „gehalten“ von lieben Frauen, die mir versicherten, dass sie diese Gefühle kennen würden und dass es sich lohnen würde, „da durchzugehen“. Das sei Teil des Prozesses. Also blieb ich, der „Hinbewegungsprozess“ war in vollem Gange.

Nun wieder die andere Seite: Ich erinnere mich auch, wie sehr ich mich im weiteren Verlauf dieses einwöchigen Seminars von Bert Hellinger angenommen und verstanden gefühlt habe, wie einfühlsam er mich durch schwere emotionale Prozesse hindurchgeführt hat. Damit kann ich jedoch die für mich verletzende und retraumatisierende Art des Umgangs keineswegs rechtfertigen.

Nicht zuletzt auch die Unterstützung unserer damaligen hochprofessionellen Peer-group hat dazu beigetragen, dass ich dann so gut profitieren konnte.

An dieser Stelle liegt es mir am Herzen, Hertha Hellinger, seine erste Ehefrau, dankend zu erwähnen. Sie war in den Anfangsjahren in den kleineren Seminaren regelmäßig mit dabei. Ihre ruhige, achtsame und wertschätzende Präsenz, gepaart mit einer hohen Professionalität, war für mich und auch für andere, insbesondere Frauen, wie ich mitbekam, sehr wohltuend. Sie konnte mit ihrer Herzenswärme Halt geben und war für die Prozesse eine integrierende Kraft.

Wir, die „erste Generation“, brachten sicherlich von vornherein genügend kritische Distanz mit, um der scheinbaren Einladung zu einer Idealisierung zu entgehen, welche durch Kommunikationssequenzen – wie oben beschrieben – hätte entstehen können: zuerst härteste entwertende Konfrontationen und dann liebevoll angenommen werden. Wenn wir damals nicht so professionell vorgebildet gewesen wären, hätten solche Grenzerfahrungen eine überstarke Bindung an den Leiter und ein überstarkes Gruppenzugehörigkeitsgefühl und in der Folge eine sektenähnliche Struktur entstehen lassen können. Unsere vorher anderswo gemachte Selbsterfahrung hat uns vor solchen Tendenzen geschützt und es uns daher ermöglicht zu würdigen, was an Wertvollem aus diesen Lernerfahrungen bleiben sollte und was sich entsprechend unserer professionellen Ausrichtung und unserer Identität aus dem Gelernten verändern und weiterentwickeln sollte.

Nach meiner Beobachtung hat Bert Hellinger besonders scharf und entwertend konfrontiert, wenn es seiner Wahrnehmung nach um sogenannte Sekundärgefühle ging, die, wie er gelehrt hat, dazu dienen, den „Status quo“ aufrechtzuerhalten. Das heißt, wenn es sich um „Nicht-Veränderungstendenzen“ handelt. Seine Theorie über die Unterscheidung der Gefühle in primäre, sekundäre, systemische und Metagefühle ist für uns von großem Nutzen für das therapeutische Repertoire. Allerdings schreckt die direkte Benennung oder Konfrontation mit ihren Gefühlen die Klienten nach unserer Erfahrung eher ab. Daher fanden wir weichere Vorgehensweisen attraktiver, die mehr „Pacing“ im hypnosystemischen Sinne ermöglichen. Wir haben in dieser Hinsicht sehr wirksame Instrumentarien bei anderen Lehrern erlernen können, um zielführend – weil anerkennend – mit Patienten mit geringer oder keiner Veränderungsbereitschaft umgehen zu können. An erster Stelle möchte ich Steve de Shazer (1989) nennen. Auch die Anwendung des zirkulären Fragenrepertoires, die wir von Mitgliedern der Heidelberger Schule um Helm Stierlin erlernt haben, eignet sich besonders für eine günstige Beziehungsgestaltung und gleichzeitig für eine Begleitung auf Augenhöhe.

Es dauerte einige Jahre, bis ich mich parallel zur Auseinandersetzung mit der oben beschriebenen Dynamik durch einen Aneignungsprozess hindurchgearbeitet hatte und schließlich zu meinem eigenen, sicherlich weiblicheren Weg und Umgang mit der Aufstellungsarbeit gefunden hatte.

Wie oben schon erwähnt, war ich trotz meiner kritischen Haltung gegenüber Bert Hellingers oftmals apodiktischem Umgangsstil andererseits immer wieder tief bewegt von seinen Einsichten: seinen Gedanken zu Schuld und Gewissen, zum sogenannten „kollektiven Gewissen“ im Unterschied zum „persönlichen Gewissen“, zu den Dynamiken um das Thema von Geben und Nehmen und dem Ausgleich in Beziehungen, zu den

sogenannten „Nachfolgedynamiken“, die mit dem Tod von nahen Angehörigen zu tun haben, von der Wirkung von Täter-Opfer-Dynamiken. Wir erlebten seine tiefe Achtung vor dem Leben. Ich verdanke ihm ein vertieftes Verstehen über kindliche Loyalitäten und die von ihm so genannten „blinden Loyalitäten“, die im Zusammenhang mit dem Wirken des kollektiven Gewissens stehen und nicht gefühlt, sondern unbewusst stellvertretend für andere im System gelebt werden. Ich war beeindruckt von der nachhaltigen Wirkung der Systemaufstellungen bei mir selbst und auch bei Klienten und Patienten. Es wuchs das Anliegen, diese Themen besser zu verstehen, mehr darüber zu erfahren.

Die Integration der Aufstellungsarbeit in das klinische Setting

Die bei den ambulanten Klienten durchweg positive Resonanz der Aufstellungsarbeit hat uns dann 1996 dazu bewogen, vorsichtig damit zu experimentieren, wie die Aufstellungsarbeit ins klinische Setting zu integrieren sei. Vorsichtig waren wir aus verschiedenen Gründen: Die hohe Lösungsorientierung dieses Ansatzes machte es erforderlich, für Klinikpatienten besondere Anpassungsbedingungen an ihre jeweiligen Bedürfnisse zu entwickeln, die mit der hohen Akuität ihrer Symptomatik zu tun hatten (s. u.). Vorsichtig mussten wir auch sein wegen der politischen Situation einer damals 92-Betten-Klinik, die als Rehaklinik unter vorgeschriebenen Regularien und engmaschiger Beobachtung der Rentenversicherungen stand.

Bert Hellingers Ruf war bald sehr umstritten in den Medien. Das hatte zum einen sicherlich mit der Art zu tun, wie er mit einzelnen Klienten und dem Publikum in Großseminaren umging. Darüber hinaus konnte sich die Öffentlichkeit die Verfilmungen der Veranstaltungen besorgen. Der große Zulauf zu Bert Hellingers Großseminaren und die vielfältige Verfremdung des Geschehens durch das Medium Film haben großes Misstrauen angefacht. Dazu kamen äußerst problematische Transaktionen, zum Beispiel wenn er sich nach Konfrontationen auf der Bühne von der Klientin abwandte und mit einer rhetorischen Frage das Publikum zu einer Koalition gegen den Klienten einlud. Auf diese Weise gerieten die Großseminare in der Öffentlichkeit in den Geruch einer charismatischen Veranstaltung. So wurde es dem Fachpublikum erheblich erschwert, den hohen Wert der Methode zu erkennen und diesen von Geschehnissen in den Großseminaren zu trennen.

Es wurde auch Bert Hellingers dem Zeitgeist vordergründig widerläufiges Gedankengut von „Ordnungen“ in Familien angegriffen. Die Kritiker warfen ihm vor, dass der alte Autoritätsgedanke des Kriegs- und Nachkriegsdeutschland und eine rechtsgerichtete „Blut-und-Boden“-Ideologie wieder Einzug halten würde. Wie viele seriöse Autoren, die sich zu dieser Problematik schon geäußert haben, haben auch wir Bert Hellinger zu keinem Zeitpunkt auch nur als in der Nähe zu nationalsozialistischem Gedankengut stehend erlebt. Seine Hinweise zu Loyalitäten und Ordnungen und auch kindlicher Anmaßung erlebten wir im Schatten der „Achtundsechzigertradition“ vielmehr als eher ausgleichende und differenzierende Anstöße und als für uns persönlich und psychotherapeutisch äußerst wertvoll.

Als damals in Leitungsverantwortung stehende Mitarbeiter einer psychosomatischen Fachklinik sahen wir uns mehr den Risiken von öffentlichen Missverständnissen ausgesetzt als etwa ambulant tätige Kollegen. So kam mindestens einmal ein Sektenbeauftragter einer evangelischen Landeskirche inkognito in die regelmäßigen öffentlichen Vorträge meines Mannes, die er im Rahmen seiner Chefarztstätigkeit in der damaligen Klinik hielt. Der Sektenbeauftragte hatte die Aufgabe, uns wegen der Aufstellungsarbeit zu überprüfen. Es kamen allerdings keine Klagen.

Wir sehen uns in unserer Zurückhaltung bestätigt, die zu unserem äußerst behutsamen Einsatz der Aufstellungen geführt hat. So konnte sich die Aufstellungsarbeit in unserem klinischen Setting mit der nötigen Achtsamkeit für die Bedürfnisse der Patienten in Ruhe und unter ständiger kritischer Veränderung unserer Strategien im Umgang mit dem Werkzeug voranentwickeln. Obwohl die Aufstellungsarbeit in unserer Klinik immer einen hohen Stellenwert gehabt hat und obwohl wir auch nach außen dazu standen, sind wir kaum publizistischen Angriffen ausgesetzt gewesen.

Anders als TeilnehmerInnen eines Seminars, die für ihre Anliegen dezidiert die Aufstellungstechnik wünschen, kommen PatientInnen in eine Klinik, weil sie in einer akuten Notlage sind. Der geringere Teil von ihnen hat zuvor etwas von der Aufstellungsmethode gehört. Sie sind in der Regel offen für die in der Klinik angewandten Methoden, aber gerade die Aufstellungsgruppen werden von ihnen ebenso neugierig wie auch vorsichtig geprüft. So mussten wir spezielle Ansätze entwickeln, um jeden Einzelnen behutsam an eine neue Sichtweise der transgenerationalen Zusammenhänge heranzuführen und sie auf die mögliche Wucht der Wirkung der Aufstellungsarbeit vorzubereiten. Hierfür waren insbesondere unsere Erfahrungen von großem Wert, die wir mit Bert Hellinger in den Kleinseminaren während der Achtzigerjahre gemacht hatten.

Bert Hellingers Anwendung verschiedener Techniken in seinen frühen Kleinseminaren

In diesen einwöchigen Seminaren hat Bert Hellinger eine Reihe von verschiedenen Techniken angewandt, die in den späteren Großseminaren immer seltener geworden waren. Unter anderem nahm damals die Ericksonsche Hypnotherapie einen wichtigen Platz ein. So trug er uns zu den verschiedensten Themen spezielle Hypnogeschichten vor, die er mittlerweile größtenteils publiziert hat und die auch heute in unserer Behandlung noch manches Mal zum Einsatz kommen. Auch sein besonderer Umgang mit der Skriptanalyse aus dem Verfahren der Transaktionsanalyse, also das Entschlüsseln von für die Klienten bedeutsamen Geschichten aus der Weltliteratur, wie Märchen, Romane oder Filme, hatte einen besonderen Stellenwert in seiner Behandlung. Außerdem flossen Elemente aus der Primärtherapie Janovs und anderer humanistischer Ansätze mit ein, aus denen sich die sogenannte „Hinbewegung“ zu den Eltern (Weber, G. 1993) als emotionaler Prozess entwickelt hatte.

Die „Rundenarbeit“ und der „Kairos“

Im Unterschied zu den Großseminaren lag in den frühen Kursen der Fokus auf dem Kontinuum der Förderung eines seelischen Prozesses während einer solchen Seminarwoche. Wir konnten erleben, wie die Aufstellung nach sorgfältiger Vorbereitung durch die sogenannte „Rundenarbeit“ in einen solchen Prozess eingebunden war. In diesen Runden reflektiert jeder Teilnehmer im Beisein der Gruppe und im Einzelaustausch mit dem Leiter immer wieder seine Befindlichkeit und den Stand seines Prozesses. Unserer Erfahrung nach ist gerade eine solche Einbettung der Systemaufstellungen in eine prozessorientierte Arbeit eine der Voraussetzungen für eine nachhaltige Wirkung einer durchgeführten Aufstellung (Ingwersen, D. 2015).

Bert Hellinger hat dann – spätestens zu Beginn des Zweiten Jahrtausends – auf den Einsatz dieser Vorgehensweisen zunehmend verzichtet, er verdichtete die Aufstellungen immer mehr. Auch war schließlich keine Vorarbeit in der Ermittlung des Anliegens mehr zu erkennen, bis es dann für mich bei den Seminaren, bei denen ich noch anwesend war, kaum noch nachvollziehbare Transparenz für sein Vorgehen gab.

In unseren Seminaren nimmt die „Rundenarbeit“, wie wir sie bei Bert Hellinger gelernt haben, immer noch einen zentralen Stellenwert ein, damit währenddessen über eine Anliegenklärung im Prozess dann die Aufstellung entsprechend zielführend ausgerichtet werden kann und damit sich die Aufstellung innerhalb eines seelischen Prozesses entwickeln kann. In unseren Lehrveranstaltungen sind sie Bestandteil des Curriculums. Im klinischen Setting erstreckt sich solch ein Prozess über mehrere Wochen und führt dann bei einem Großteil der Patienten zu einer Systemaufstellung.

Wir haben bei Bert Hellinger gelernt, auf den „Kairos“ zu achten. Das heißt, die Wahrnehmung dafür zu entwickeln, in welcher seelischen Verfassung und zu welchem Zeitpunkt eine Aufstellungsintervention am günstigsten aufgenommen werden kann. Dabei geht es in erster Linie darum, den Grad der Veränderungsbereitschaft beim Klienten einzuschätzen, der notwendig ist, um eine derart lösungsorientierte Intervention wie eine Systemaufstellung vornehmen zu können und einen Transfer in das gelebte Leben und den Alltag leisten zu können.

Mit „Kairos“ meinen wir in Anlehnung an Bert Hellinger den Zeitpunkt, wenn sich die seelische Energie des Klienten in zweierlei Hinsicht verdichtet hat. Zum einen, wenn eine hohe Veränderungsenergie wahrgenommen werden kann. Das heißt in diesem Zusammenhang, dass die Bereitschaft zum Wagnis, einen Preis für die Veränderung zu zahlen, vorhanden sein muss. Der Preis bedeutet hier, aus der kindlichen Loyalität herauszutreten in die erwachsene Verantwortung – vielleicht sogar Loyalitäten zu „verraten“ im Dienste der eigenen Heilung.

Zum anderen muss für den „Kairos“ die Voraussetzung geschaffen werden, dass sich die verinnerlichteten Systeminstanzen der Familie geachtet fühlen und auf einer impliziten Ebene einer Veränderung zustimmen können, um der späteren Entwertung einer Aufstellungsintervention vorzubeugen.

Der „Kairos“ ist also der Augenblick der höchsten Veränderungsbereitschaft mit gleichzeitiger „Zustimmung des Systems“. In diesem Zusammenhang konnten wir bei Bert Hellinger beobachten, wie sorgfältig er darauf fokussierte, dass eine Aufstellung nicht anschließend entwertet wurde. Und das nicht etwa, wie Kritiker meinten, aus Eitelkeit oder Machtstreben. Bert Hellinger schärfte unseren Blick dafür, wann genügend Respekt vor allen Dazugehörenden des Systems entwickelt war. Denn der Respekt vor den verinnerlichten Systemrepräsentanzen bedeutet ja auch Respekt vor sich selbst. In diesem Sinne würde die Entwertung einer möglichen guten Lösung für ein Lebensproblem gleichzeitig die Entwertung der vorhandenen Heilungsinstanzen bedeuten und damit in eine Selbstverletzung münden. Das ist einer der Gründe, warum einer Entwertung einer Aufstellungsintervention vorgebeugt werden muss.

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum eine besondere Wachsamkeit gegenüber einer eventuellen Entwertung so entscheidend ist. Wenn die unerwartete, aufscheinende Lösung mit dem Aufdecken eines Tabuthemas im System zu tun hat, wird der Klient unbewusst befürchten, dass die Kollektivscham seiner Familie verletzt wird. Jetzt könnte er durch eine Entwertung der Aufstellung, das heißt durch das Nichtannehmen einer sich zeigenden Lösung, versuchen, diese Familienscham zu schützen. Wenn ein Therapeut oder eine Therapeutin für einen solchen seelischen Vorgang nicht genügend Achtung und Schulung hat, läuft er oder sie Gefahr, eine Aufstellungsintervention am Klienten vorbei durchzuführen. Denn die inneren Systeminstanzen eines Patienten, der unbewusst die Familienscham schützen muss, werden dann Veränderung nicht zulassen können, und der Patient wird die Aufstellung entwerten und/oder böse auf den Therapeuten werden.

Die Bedeutung der Zustimmung des verinnerlichten Systems des Klienten zur Veränderung

Zustimmung zu einer Veränderung auf der einen Seite und Entwertung eines solchen Schrittes auf der anderen Seite liegen sehr nah beieinander. Oftmals wird aus einer kindlichen Loyalität heraus die Zumutung eines Veränderungsschrittes – bewusst oder unbewusst – dem System gegenüber als zu herausfordernd erlebt. Infolgedessen kann es passieren, dass einzelne innere Kräfte eine solche Veränderungsbewegung durch Entwertung wieder zerstören.

Fallbeispiel

Eine schwer depressive und suizidale Patientin kam aus einem kleinen europäischen Land, das im Zweiten Weltkrieg von Deutschland überfallen worden war. In einem Angehörigengespräch äußerte eine ihrer Schwestern den Verdacht, dass ihr Großvater während der Besatzung mit den Deutschen kollaboriert hätte. Für die Patientin war diese Information neu, ihre Eltern zeigten sich indifferent dazu.

Unser Team setzte sich wochenlang mit höchstem Einsatz für die Stabilisierung der

schwer von Suizid bedrohten Patientin ein. Es schien ein valides Arbeitsbündnis entstanden zu sein. Ihre Suizidalität schien sich zurückgezogen zu haben. Wir glaubten gegen Ende, dass eine Aufstellung, die sie sich wünschte, dienlich für ihren Prozess sei, nachdem sie über mehrere Wochen in den Aufstellungsgruppen aktiv dabei gewesen war.

Sie schien während ihres Aufstellungsprozesses sichtlich berührt von den Vorgängen. Hinterher jedoch fragte sie fast vorwurfsvoll nach: „Was sollte denn dieser Nazi da neben meinem Großvater? Und diese Person, die wohl ein Opfer war und weinend zu Boden gegangen ist? So etwas hat es in unserer Familie nicht gegeben. Das sind doch alles Märchen, die meine Schwester von irgendwelchen Nachbarn hat.“

Die Patientin konnte dann offensichtlich die lösenden Aspekte der Aufstellung nicht mehr integrieren, die während des Geschehens für sie noch offenbar sehr berührend gewesen waren. Trotz des bislang guten Arbeitsbündnisses vorher war sie im Nachhinein für uns nicht mehr erreichbar und zog sich vorwurfsvoll zurück.

So mussten wir zu der Hypothese kommen, dass ihre Entwertungsreaktion wahrscheinlich den Zweck hatte, die Familienscham vor Entblößung zu schützen. So waren wir mit unserer gewählten Aufstellungsvariante zu nah an ein Familienthema herangekommen, das in dieser Familie tabu war. Entsprechend ist diese Aufstellung an ihr „vorbeigegangen“. Wir hätten den Schutz der Scham als zentrale Komponente ihres Arbeitsauftrages berücksichtigen müssen und eine abstraktere Aufstellungsvariante anbieten müssen (s. u.).

Natürlich wollen wir nicht ausschließen, dass die Patientin nicht vielleicht doch – eher heimlich – vom Aufenthalt profitieren konnte. Wir erleben öfter, dass der „Triumph des Therapeuten“ bei hoch lösungsorientierten Interventionen gefürchtet wird (s.u.) und dass dann das heimliche Nehmen ein guter Ausweg aus dem Dilemma sein kann. Dennoch sind wir inzwischen noch sorgfältiger in der Vorbereitung von Aufstellungen geworden, indem wir höchste Aufmerksamkeit auf die seelischen Grenzen der Klienten und ihres verinnerlichteten Systems richten.

Berts Hellingers Augenmerk war immer wieder darauf gerichtet, ob die seelische Kapazität des Klienten reicht, die ihn in die Lage versetzt, sich in den schicksalhaften Zusammenhang seines Systems anerkennend einzufügen, damit die seelische Verarbeitung einer solch kräftigen Intervention in der Verantwortung der Klientin ankommen kann und dann auch auf diese Weise ihre gute Wirkung tun kann.

In diesem Zusammenhang komme ich nun noch einmal auf seine „Runden“ in den Kleinseminaren zurück. Hier konnten wir beobachten, wie er mit jedem einzelnen Teilnehmer auf die Zustimmung seiner inneren Instanzen hinarbeitete. In diesen Runden ereignete sich nicht selten auch eine sogenannte „Hinbewegung“, womit der Vollzug des Nehens der Eltern und des Lebens gemeint ist. Eine solche „Hinbewegung“ vollzog sich in einer Einzelarbeit im Gegenüber mit Bert Hellinger im Beisein der Gruppe. Bedeutsam hierbei ist, dass er bei einer solchen Arbeit, die auch Körperberührung mit

Halten des Klienten enthielt, darauf achtete, dass nicht der Elternteil, um den es ging, auf ihn projiziert wurde. Er betonte vielmehr, dass er sich in den Dienst der Eltern stelle und dass die emotionale Bewegung hin zu den Eltern „durch ihn hindurch“ zu den wirklichen Eltern in der Imagination vollzogen werde. Von den frühen Achtzigerjahren bis etwa 1987 ereignete sich diese eher emotionale Arbeit in Bert Hellingers Keller auf Matten, später integrierte er sie in die Runden (Ingwersen, F. 2002), wieder später wurde sie in die Vollzüge der Aufstellungen selbst integriert.

Aus der Vielzahl der Lebensthemen, die in solchen Runden zur Sprache kamen, schälte sich das eigentliche Anliegen eines nächsten Lebensschrittes der Teilnehmer dann allmählich heraus. Durch den achtsamen Blick für den Prozess jedes einzelnen Teilnehmers in der Rundenarbeit, fokussiert auf die Herausforderung, die eine Aufstellung an den Klienten bedeutete, wurde die Aufstellung zu einem Instrument – wie Bert Hellinger sagte –, das wie ein „Skalpell“ bei einer „Operation“ eingesetzt wurde. Auch betonte er, dass „Beliebigkeit“ bei der Verwendung von Aufstellungen „das Instrument stumpf“ werden lasse.

Die Fokussierung auf diese Gesichtspunkte bleibt in unserem klinischen Setting von höchster Wichtigkeit. Gleichzeitig schließt unsere Vorsicht nicht aus, dass weiter mit der Aufstellungsarbeit experimentiert werden kann, um die Methode weiterzuentwickeln (s. u.).

Vorbeugung von Entwertungen

Anders als bei Bert Hellinger gesehen, der bei Entwertungsversuchen mit den Klienten bekanntermaßen häufig scharf ins Gericht ging, sodass diese sich dann nur noch klein gemacht und entwertet gefühlt haben mussten, nehmen wir eine derartige Entwertung einer Aufstellung durch einen Klienten als Rückmeldung dafür, dass etwas Entscheidendes noch nicht gesehen und gewürdigt worden war oder dass während der Aufstellung etwas übersehen wurde.

Zum einen hat Bert Hellinger uns in der Frühphase der Achtziger eine Sensibilität für das Thema „Zustimmung des Systems“ zur Veränderung vermittelt, und eine entsprechende Achtsamkeit für den Umgang mit familiären Tabuthemen. Später dann hat er in den Großseminaren ab Mitte der Neunziger diese seine eigenen Einsichten unseres Erachtens wieder zurückgefahren.

Sein mitunter schonungsloser Umgang mit Tabuthemen zeigte sich auch in wiederholten Äußerungen von Hypothesen, die sich aufgrund von vermeintlich sichtbaren Dynamiken entwickelten. Dabei wurden diese Hypothesen zu dezidierten Wahrheiten, wenn er zum Beispiel eine biologische Vaterschaft öffentlich hinterfragte oder auf den Boden gesunkene RepräsentantInnen als „Das ist ein abgetriebenes Kind“ bezeichnete. Solche Interventionen dienten dann auch als Vorbild für Selbstberufene, die sie unkritisch kopiert haben. Wir waren oft erschrocken, welche seelischen Verletzungen die Klienten selber und deren Familien durch solche Nachahmer erlitten haben.

Wir vermeiden sorgfältig Interpretationen, die aus vermeintlich ersichtlichen Dynamiken in Aufstellungen abzulesen seien, wenn aus der realen Familiennarration keine derartigen Informationen geliefert wurden.

Unser Umgang mit tabuisierten Familiengeheimnissen

Natürlich stößt man immer wieder im Zusammenhang mit belastenden, unerklärlichen Symptomen von Klienten während der Arbeit mit transgenerationalen Zusammenhängen auf vermutete Familiengeheimnisse. Offensichtlich gehen manche Aufsteller davon aus, dass das schonungslose Aufdecken solcher Familiengeheimnisse Heilung bringen müsste – und dann manchmal verbunden mit kühnen Deutungen des Aufstellers nach einem vermeintlichen „Hellinger-Schema“.

Es kommt durchaus vor, dass in einer Aufstellungssituation ein Tabu für die Lösung des Anliegens eines Klienten nicht zu umgehen ist, weil es sich zeigt, dass ein bestimmtes Familiengeheimnis relevant für eine Lösung ist. Wenn es dann aber auf der anderen Seite aus oben genannten Gründen kontraindiziert ist, das Tabu aufzudecken, hat sich das Handwerkszeug der sogenannten Strukturaufstellungen bewährt, das von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer (2000) entwickelt wurde. Danach nimmt man RepräsentantInnen für abstrakte „Elemente“ wie zum Beispiel „das Geheimnis“, oder „das, was bisher noch nicht gesehen wurde“, mit in die Aufstellung hinein. Ein solches abstraktes Element kann dann als Hinweisgeber für eine mögliche Auflösung entsprechender Dynamiken dienen und auf diese Weise einen impliziten Zugang zum Phänomen des Tabus eröffnen, ohne es zu enttarnen.

Außerdem ist der Einsatz solcher „Elemente“ sinnvoll, wenn es angezeigt ist, die Komplexität eines Aufstellungsvorgangs zu reduzieren und auf diese Weise zielgenauer zu Lösungsdynamiken zu kommen. Einerseits entlastet diese Aufstellungsweise den Klienten, weil umso deutlicher wird, dass nicht er sich um die Aufdeckung eines Familiengeheimnisses kümmern muss und trotzdem frei sein kann von den Folgen. Und andererseits entlastet eine Reduzierung der Komplexität auch die StellvertreterInnen, weil sich der Ablauf verkürzt mit einer trotzdem gewährten hohen Lösungsenergie.

Der Einsatz verschiedener Aufstellungstypen

Aus den Strukturaufstellungen haben sich in unserer Klinik sehr wertvolle weitere Typen von Aufstellungen entwickelt, die ich hier jetzt nur kurz umreißen möchte. Wir unterscheiden mittlerweile zwischen den sogenannten lösungsorientierten Aufstellungen und den sogenannten „Teilaufstellungen“ (Ingwersen, D. und F. 2010). Die Lösungsaufstellungen arbeiten auf ein Lösungsbild hin. In den Teilaufstellungen, oftmals auch Aufstellungen mit sogenannten inneren Anteilen, werden lediglich einzelne besondere Aspekte bearbeitet und zunächst nur als Teillösungen angestrebt, vielleicht nur ein Schritt auf dem Weg zu einer Lösung. Der Klient und seine Familienscham können sich also sicher fühlen vor einer als heikel und bedrohlich erlebten Komplett-

lösung. Er kann sich außerdem sicher fühlen vor dem „Triumph des Therapeuten“ (Ingwersen, F. 2009). Stattdessen dienen Teilaufstellungen hauptsächlich der Anerkennung – sowohl Anerkennung vonseiten der Therapeuten für das Leid des Patienten, als auch die Anerkennung des Patienten für sich selbst und für seine schwierige Lebenssituation und das Leid seines Systems.

Auch sogenannte Symptomaufstellungen fallen in unserer Arbeit eher in diese Kategorie, bei denen StellvertreterInnen für Symptome mit in die Aufstellung genommen werden (Kutschera, I. 2002; Hausner, S. 2014; Ingwersen, D. 2008).

Voraussetzungen für eine günstige Aufnahme einer Aufstellungslösung

Wir haben einige Patienten und Klienten erlebt, die von Aufstellungen, die sie zuvor bei Bert Hellinger, bei uns und vor allem bei manchen anderen Aufstellern durchgeführt haben, nichts behalten haben, sodass sich in ihrer Wahrnehmung auch nach der Aufstellung keine Veränderungen vollzogen haben. Wir haben Hypothesen dazu gebildet, von denen ich einige zentrale Maßnahmen, die eine bessere Aufnahme von Aufstellungen zu gewährleisten scheinen, hier nennen möchte (Ingwersen, D. 2015).

Begleitung während des Aufstellungsprozesses

Abgesehen von verschiedenen fördernden Fokussierungen während der Anliegenklärung vor der Aufstellung legen wir heute mehr Wert darauf als zum Beispiel bei Bert Hellinger beobachtet, den Kontakt zum Patienten während des Aufstellungsprozesses engmaschig zu halten und eventuelle Zwischeninterventionen durchzuführen.

Wir arbeiten besonders im klinischen Setting mit zum Teil schwer traumatisierten Patienten, die zu Dissoziationen neigen. Ergebnisse der aktuellen Neurobiologie weisen darauf hin, dass während eines dissoziativen Zustandes das Gehirn nicht in der Lage ist, neue Lerninhalte aufzunehmen (Hüther, G. 2013). In einer Aufstellungsarbeit mit traumatisierten Patienten muss das entsprechend berücksichtigt werden.

Selbst wenn man eine spezifische individuelle Traumaarbeit über einige Wochen vorschaltet, wie wir es in der Regel machen, um innerhalb der Aufstellung Retraumatisierungen vorzubeugen (Ingwersen, D. 2010), kommt es doch häufig vor, dass durch einzelne emotional sehr belastende Aufstellungssequenzen Patienten wieder in Extremzustände geraten. Hilft man einer Klientin nicht an Ort und Stelle, einen solchen Zustand in einer Weise zu verarbeiten, dass sie einen Integrationsprozess durchlaufen kann, gerät sie leicht in einen dissoziativen Zustand, in dem sie von den Vorgängen der Aufstellung emotional abgekoppelt ist und dann auch am Ende ein Lösungsbild nicht mehr aufnehmen kann.

Entsprechend versichere ich mich mehrmals während einer Aufstellung, ob die KlientInnen noch dabei sind. Für solche Zwischeninterventionen setze ich mich nicht selten

zu ihnen. Diese Interventionen dienen zur Integration des Prozesses bei schwerer emotionaler Betroffenheit. Um zu vermeiden, am Patienten vorbei aufzustellen, erkundige ich mich während des Aufstellungsprozesses immer wieder, wie es dem Klienten mit dem Ablauf geht und ob er eine Resonanz bei sich wahrnehmen kann.

Embodiment in der Anliegenklärung und als Ankerung für das Schlussbild

Die Aufstellungsarbeit beruht von ihrem Grundsatz her auf viel dimensionalen Wahrnehmungsvorgängen. Von daher ist es naheliegend, auch besonderes Augenmerk auf körperliche Signale zu verwenden. Geht man auch davon aus, dass eine gute Lösung für eine schwerwiegende Lebensproblematik im Grunde schon angelegt ist, aber zu dem Zeitpunkt blockiert, ist es naheliegend, Veränderungen schon im Vorfeld auch über die körperlich-emotionale Ebene zu bahnen.

Um einen Unterschied bei der Wahrnehmung eines möglichen guten Ergebnisses vorzubereiten, hat es sich als günstig erwiesen, schon bei der Schilderung der Problematik besonders auf die Körperwahrnehmung zu fokussieren. So wird ein Bezug zu sich selber intensiviert als Vorbereitung dafür, das Anliegen passgenauer zu finden. Im Vergleich zu den körperlichen Befindlichkeiten bei der Problembeschreibung kann in dieser Vorbereitungsphase dann ein möglicher Unterschied in der Visualisierung eines vorweggenommenen guten Ergebnisses auch schon auf der körperlichen Erfahrungsebene „vorempfunden“ werden.

In diesem Zusammenhang spricht man der Embodimenttheorie zufolge (Storch et al. 2011 und 2015) auch von sogenannten „somatischen Markern“ als „inneres Referenzsystem für die Bewertung von eigenen Erfahrungen“.

Wenn veränderungsrelevante innere Bilder an mögliche gute Lösungen gekoppelt sind mit solchen somatischen Markern, bahnen und festigen sie mögliche Veränderungsvorgänge, die durch die Lösung von Blockaden im Systemaufstellungsprozess unterstützt werden.

Wenn dann am Schluss einer Aufstellung noch einmal auf die aktuellen körperlichen Wahrnehmungen eingegangen wird, die mit dem guten Ergebnis einhergehen, ist oft zu beobachten, wie bei einer für den Klienten guten Lösung die vorweggenommenen positiven Körperwahrnehmungen aus der Visualisation bei der Anliegenklärung dann real wahrgenommen werden. Das bekräftigt die Annahme, dass eine gute Lösung schon im Klienten angelegt ist und dass nicht „gezaubert“ wird.

Die körperlichen Empfindungen bei den lösenden Vollzügen am Schluss einer Aufstellung werden also überwiegend automatisch mit den somatischen Markern verknüpft, die am Anfang bei der Auftragsklärung als Wahrnehmungen bei einem guten Ergebnis genannt worden sind. Diese Koppelung erleichtert einen günstigen Transfer dieser neuen Erfahrung in den Alltag. Auf diese Weise kann die Aufstellung eine stabilere Wirkung entfalten und zu einer besser abrufbaren Erinnerung werden (Ingwersen, D. 2015).

Abschließende Gedanken

Ich habe hier einige Aspekte exemplarisch skizziert, die sich aus den notwendigen Anpassungsvorgängen der Aufstellungskunst in das klinische Setting ergeben haben. Zwar sind die Weiterentwicklungen aus unserer Sicht bedeutsam, aber im Kern bauen sie allesamt auf dem umfassenden Instrumentarium auf, das Bert Hellinger uns zur Verfügung gestellt hat. Wie schon gesagt, waren wir Zeugen bei Aufstellungen, die Bert Hellinger bei für uns nahestehenden Menschen durchgeführt hat und die eine sichtbare lebensverändernde und für manche auch lebensrettende Richtung nach sich gezogen hatten. Angesichts des Gewichtes solcher Erfahrungen und angesichts seiner bahnbrechenden Erkenntnisse möchte ich für mich sagen, dass so viel mehr geblieben ist, als dazugekommen ist.

Für mich ist Aufstellungsarbeit Herzensarbeit. Jede Aufstellung berührt auch mich zutiefst. Und ich kann sehen, wie sehr die Menschen, die dabei sind, berührt werden und sich wieder verbunden fühlen. In dieser erlebten Resonanz erweitert sich auch meine eigene Kapazität für Mitgefühl und ein tieferes Verständnis für Menschen. Ich darf in meiner Arbeit mitwachsen. Das macht sie so wertvoll für mich.

Ich möchte Bert Hellinger meine tiefe Dankbarkeit zum Ausdruck bringen für den Schatz, den er uns mitgegeben hat, und für die Möglichkeiten, die darin zu finden sind. An dieser Stelle fällt mir eine Textpassage von ihm zum Thema „Die Größe“ ein:

„Groß ist nur, wer sich den anderen gleich fühlt, denn das Größte, was wir haben, ist das, was wir mit allen Menschen teilen. Wer diese Größe in sich fühlt und anerkennt, weiß sich groß und zugleich mit allen Menschen verbunden.“ (Hellinger, B. 2001)



Dagmar Ingwersen
dagmar-ingwersen.de

Literatur

- Berne, E. (1967). *Spiele der Erwachsenen*. Hamburg: Rowohlt, Reinbek
- Hausner, St. (2014). *Auch wenn es mich das Leben kostet!* Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Hellinger, B. (1994). *Ordnungen der Liebe*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Hellinger, B. (2001). *Entlassen werden wir vollendet*. München: Kösel Verlag
- Hüther, G. (2013). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Ingwersen, D. (2008). *Psychosomatische Symptome in der Aufstellungsarbeit*. In: *Praxis der Systemaufstellung*. Heft 1, 2008
- Ingwersen, D. (2010). *Umgang mit Trauma im Kontext der Aufstellungsarbeit*. In: *Praxis der Systemaufstellung*. Heft 1, 2010
- Ingwersen, D. (2015). *Vor der Systemaufstellung*. In: *Kontext*. Band 46, 2/2015
- Ingwersen, F. (2002). *Von der „Geburt“ und „Hinbewegung“ zur Systemaufstellung*. In: Baxa, G. L., Essen, C. (Hrsg.): *Verkörperungen. Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Ingwersen, F. (2009). *Ein schweres Symptom wie eine Klippe umschiffen*. In: *Praxis der Systemaufstellung*. Heft 2, 2009
- Ingwersen, D. u. F. (2010). *Symptomaufstellungen im klinischen Setting*. In: *Praxis der Systemaufstellung* Heft 2, 2010
- Kutschera, I. (2002). *Was ist nur los mit mir?* München: Kösel Verlag
- Levine, P. (1997). *Walking the Tiger. Healing Trauma*. Berkeley, California: North Atlantic Books
- Schmidt, G. (2004). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung – hypnosystemische Konzepte für schwierige Kontexte*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Shazer, St. De (1989). *Der Dreh*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Sparrer, I., Varga von Kibéd, M. (2000). *Ganz im Gegenteil*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Storch, M. et al. (2011). *Embodiment*. Bern: Huber
- Weber, G. (1993). *Zweierlei Glück*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag