

Einzeltherapie mit Aufstellungen über Skype

Glaucia Paiva Santucci

In diesem Artikel werde ich meine Arbeit mit Skype beschreiben. – Meine Klienten und ich haben begonnen, Skype zu verwenden, wenn es nicht möglich war, sich persönlich zu treffen, oder auch, um in einer Notsituation unmittelbar helfen zu können. Ich werde über verschiedene Techniken sprechen, die ich während dieser Sitzungen anwende: zum Beispiel Aufstellungen mit Playmobil-Figuren auf einem Tisch des Klienten oder Aufstellungen in der Vorstellung.

Wie ich dazu kam

Ich habe 2003 begonnen, telefonische Therapie zu machen, denn eine meiner Klientinnen verheiratete sich, und zog in die USA. Sie fing an, mich anzurufen, da sich die Eingewöhnung in ihr neues Leben schwierig gestaltete. Da sie keinen aus ihrer Sicht vertrauenswürdigen Therapeuten finden konnte, bat sie mich, telefonische Sitzungen abzuhalten. Ich hatte das nie gemacht, aber ich nahm die Herausforderung an. So begannen wir regelmäßig jede Woche eine Sitzung abzuhalten, was gut funktionierte. – Von da an bot ich das auch anderen Klienten an und interviewte auch neue Klienten am Telefon. – Als die Möglichkeit von Skype kam, wurde das viel einfacher. Ich war schon geübt wahrzunehmen, was im Klienten vorging. Das wurde sehr erleichtert, als ich den Gefühlsausdruck im Gesicht der Person unmittelbar auf dem Bildschirm sehen und genauer darauf reagieren konnte.

Heute arbeite ich mit 30% meiner Klienten in verschiedenen Teilen Brasiliens und der Welt, und auch in der von zeitraubenden Verkehrsstaus geplagten Stadt São Paulo über Skype.

Fall 1

Eine meiner Klientinnen musste während eines intensiven therapeutischen Prozesses verreisen, weil ihre Mutter erkrankt war. Nach einiger Zeit der Pflege hatte sie eine Panikattacke und bat mich um Hilfe. Als sie mich auf dem Bildschirm ihres PC sah, empfand sie sich auf die gleiche Weise wie im persönlichen Gespräch mit mir verbunden: Sie fühlte sich gesehen und sicher und konnte weinen, was ihren Schmerz und ihre Panik erleichterte. Ich ermutigte sie, sich auf ihre konkrete Situation zu beziehen, und ich begleitete sie, bis sie wieder in ihrer Gegenwart angekommen war.

Während dieses Prozesses kehrte die Verbindung zu ihrem Körper zurück, die Panik

hörte auf, und sie hatte wieder Zugang zu ihrem rationalen Selbst. Schritt für Schritt fanden wir dann Personen aus ihrem Ursprungssystem, die als Ressourcen dienen konnten. Sie benutzte Gegenstände wie etwa eine Lampe, einen Füller, eine Tasse und Halsketten, stellte oder legte sie auf ihren Tisch, und benutzte sie als Repräsentanten, um eine unterstützende Struktur innerhalb ihres Familiensystems aufzubauen. Mit jedem zusätzlichen Element entspannte sie sich etwas mehr.

Als nächsten Schritt konnte sie ihre Verzweiflung als die Wiederholung eines Musters bei den mütterlichen Ahnen verstehen. Nun stellte sie mittels eines Kissens, einer Decke und eines Stuhls ihre Mutter, Großmutter und Urgroßmutter eine hinter der anderen auf. Sie sah dann hin zu den Repräsentanten auf dem Tisch, um sich dort Stärke und Mut zu holen.

Indem wir über den Prozess sprachen, hielten wir engen Kontakt. Ich leitete die Aufstellung, und sie stellte die verfügbaren Gegenstände als Stellvertreter ihres Systems auf. Nach jeder Auf- oder Umstellung kam sie zum Bildschirm zurück, und ich fragte sie, was in ihr und im Feld geschehen war, nachdem die betreffende Person einen Platz erhalten hatte.

Augenkontakt war nicht die ganze Zeit notwendig. Als sie, von tiefen Gefühlen überwältigt, weinend niederkniete, sagte ich ihr, sie solle sich vorstellen, meine Hand läge auf ihrem Rücken. Ein tiefes Ausatmen war die Antwort.

Während der ganzen Aufstellung konnte ich ihren Gesichtsausdruck, ihre Körperbewegungen und die Art und Weise ihres Sprechens beobachten. Sie blickte in den Raum, in dem die Aufstellung stattfand, und sie wusste, dass ich bei ihr war. Dass ich präsent und in Resonanz mit ihr und ihrem Familiensystem gewesen bin, und genau spüren konnte, was vorging, gab ihr das notwendige Vertrauen. Am Ende war sie müde, aber erleichtert und lächelte mich an.

Die Sitzung dauerte eineinhalb Stunden, und die „Aufstellung“ ungefähr 25 Minuten.

Fall 2

In einem anderen Fall saß die Klientin am Küchentisch und sprach mit mir über ihr Tablet. Um ihr Anliegen darzustellen, bat ich sie, die Playmobil-Figuren ihrer Tochter zu benutzen und sie vor dem Tablet aufzustellen, sodass ich die Figuren auf meinem Bildschirm sehen konnte.

Die Klientin hatte vor zwei Monaten entbunden und fühlte sich niedergedrückt. Sie konnte das Haus nicht verlassen, weil sie das Baby nicht länger alleine lassen wollte, hatte aber gleichzeitig keine innere Verbindung zu ihm. Ich wies sie an, eine Figur für das Gefühl der Unverbundenheit zu wählen. Sie stellte sie auf, und ich fragte, was geschähe, wenn sie diese Figur ansah. Sie erkannte, dass das Gefühl während des

Kaiserschnitts begonnen hatte. Vor der Geburt hatte sie sich dem Kind nahe gefühlt, danach aber nicht mehr. Die Erkenntnis, dass der Kaiserschnitt zur Erstarrung ihrer Gefühle und zur Depression geführt hatte, beruhigte sie. Sie schaute auf die Figur und spürte, wie die Unverbundenheit mit ihrem Kind schwand. – Ich bat sie, eine andere Figur für ihr Kind dazuzustellen. Sie wählte eine ganz kleine, fühlte sich mit ihr verbunden, und war sehr erleichtert.

In der kommenden Woche nahm die Depression ab, und sie konnte sich auf ihren Sohn einlassen. Sie fühlte sich aber steif und kraftlos. Wir arbeiteten mit Bewegungsübungen und mit Somatic Experiencing (SE), und danach machten wir wieder eine Aufstellung auf dem Küchentisch. Zuerst stellte sie die Unverbundenheit auf. Die Erinnerung an den Kaiserschnitt kam zurück, aber weniger intensiv. Dabei kam sie mit dem Gefühl der Anästhesie in Kontakt und mit der tiefen Angst, der Sohn könnte sterben. Ich bat sie, für diese Furcht eine neue Figur aufzustellen. Sie platzierte sie hinter die Unverbundenheit. Damit fing etwas in ihr an, in Bewegung zu kommen, und die Aufstellung öffnete sich. Sie nahm mehrere Figuren, legte sie, nahe beieinander und eine neben der anderen, hin. Dabei überkam sie Verzweiflung, denn diese Figuren symbolisierten mehrere Tode in ihrer Familie. Ich sagte, sie solle mehrere Repräsentanten für Familienmitglieder hinzufügen, die den Gestorbenen Beistand leisten, und sie willkommen heißen. Wir verwendeten Sätze und Rituale, um sie einzuschließen. – Plötzlich ergriff sie die kleine Figur, die ihren Sohn symbolisierte, und stellte sie in ihre Nähe. Während sie das tat, wurde ihr die Todesenergie in ihrer Familie bewusst, und konnte sie von der Energie des Neugeborenen unterscheiden. Danach kümmerte sich mit Freude um ihren Sohn.

Fall 3

Eine andere Klientin fing ihre Therapie wegen eines ernsten gesundheitlichen Problems an, und hatte schon einen Operationstermin vereinbart. Wir hatten zehn Sitzungen vor diesem Termin, und sie fühlte sich gut vorbereitet. Die Operation verlief mit Komplikationen, und sie erholte sich nicht. Sie hatte Infektionen, eine schlechte Immunabwehr und Lungenprobleme. Nach zehn Tagen ohne Besserung rief mich ihr Mann an, und bat um Hilfe. Er hatte erkannt, dass sie eine seelische Krise durchmachte, und wir verabredeten Skype-Sitzungen.

In den ersten drei machten wir Somatic Experiencing (SE). In der vierten Stunde, war sie fähig, ihre tiefe Todesfurcht ins Auge zu fassen, und wir begannen eine Aufstellung in der Imagination: Ich bat sie, sich ihre verstorbenen Eltern und Großeltern am Fußende ihres Bettes stehend vorzustellen. Dabei wurde ihr bewusst, dass der Großvater mütterlicherseits die gleiche Krankheit gehabt hatte wie sie.

Wir hatten diese Tatsache bereits in den vorbereitenden Sitzungen berührt, aber sie hatte dies damals nicht wirklich an sich herangelassen, und ich hatte das respektiert. Aber jetzt, als sie sich diesen Großvater am Fußende ihres Bettes stehend vorstellte,

senkte sie ihren Blick und sah mich auf dem Bildschirm des Tablets, das sie in Händen hielt, an. Dies wiederholte sich drei- oder viermal: Sie sah den Großvater an, und dann mich. Dann sagte sie zu mir: „Ich bin bereit.“

Ich bat sie nun, den Großvater weiter anzuschauen und sich dabei ein Symbol für seine Krankheit ganz in seiner Nähe vorzustellen. Dann fragte ich sie, wie sie ihn und seine Krankheit sähe. Sie antwortete, dass sie eine tiefe Zuneigung zum Großvater habe, aber beim Anblick des Krankheitssymbols bekäme sie schlimme Schmerzen, wo sie operiert worden war. Nun wies ich sie an, sich hinter dem Krankheitssymbol ein anderes zu imaginieren, das die tatsächliche Ursache seiner Krankheit repräsentierte. Sie fing an zu weinen und beschrieb mir, was sich vor ihrem inneren Auge abspielte: Der Großvater wendete sich erst dem Symbol seiner Krankheit und dann dem der Ursache zu. Danach schien ihr, dass der Großvater sich von seiner Krankheit trennte, und nun konnte meine Klientin ihn, gelöst von dieser Krankheit, wahrnehmen.

Nun sagte ich ihr, sie solle sich hinter der Krankheitsursache einige Mitglieder seines Familiensystems vorstellen, die ihn unterstützen könnten. Da wendete er sich ihr zu und lächelte. – In diesem Prozess wurde sie fähig, zwischen dem Großvater und seiner Krankheit zu unterscheiden, und am Ende war sie tief erleichtert.

Danach fand der Arzt die richtige Medizin und auch die richtige Dosis für sie, ihr Körper begann zu reagieren, und sie erholte sich zusehends.

Fall 4

Ein Klient kam zu mir, weil er eine stabile Beziehung haben und eine Familie gründen wollte. Mit Skype die Dynamik unterbrochener Liebe zu bearbeiten war die bisher größte Herausforderung für mich.

Mit diesem Klienten benutzte ich einen Stuhl als Repräsentanten für den Vater, und anfangs stellte er den Stuhl weit von sich entfernt hin. Ich fragte ihn, was geschah, wenn er sich den Vater in ihm sitzend vorstellte, und er hatte verschiedene unangenehme Körperreaktionen. Ich bat ihn, seine Füße fest auf dem Boden stehend wahrzunehmen und seine Reaktionen zu beschreiben. Dann gab ich ihm einige lösende Sätze in Bezug auf den Vater, wodurch die Spannung zwischen den beiden abzunehmen begann. „Könntest du den Abstand zwischen dir und dem Vater etwas verkleinern?“, fragte ich ihn, und er sagte, ja, das sei möglich. „Wie viel näher?“ Er schaffte ungefähr einen Meter. Dann fragte ich wieder dasselbe. Wieder fühlte er körperliche Spannungen. Wieder gab ich ihm Lösungssätze, und er wiederholte sie. – Als ich ihn anwies, den Stuhl noch etwas näher zu bringen, sah er mich an und meinte, dass etwas fehle, und ich bat ihn, das Fehlende aufzustellen. Er sah den Großvater väterlicherseits hinter seinem Vater, was sich beim Vater schlecht auswirkte. Da erkannte mein Klient, dass die Reaktion des Vaters auf den Großvater der seinigen auf den eigenen Vater glich. Es wurde ihm bewusst, dass sein Vater sich ihm gegenüber genauso benahm, wie sein Großvater sich gegenüber seinem Vater benommen hatte. Da erwachten in

ihm tiefes Verständnis und Mitleid dem eigenen Vater gegenüber. Daraufhin bat ich ihn, sich den Urgroßvater hinter dem Großvater vorzustellen, wodurch die Dynamik sich wiederholte. Er sagte: „Die Männer in meiner Familie verhalten sich distanziert zueinander, aber jetzt kann ich sie sehen und das Muster ihres Verhaltens verstehen.“ Danach fragte ich ihn, ob es nun möglich sei, den Stuhl noch näher zu rücken. Er antwortete: „Ja, aber nur ein wenig. Dann ist es für alle gut.“ Und so war es offenbar für den Augenblick auch gut genug. Denn heute ist er dieser Beziehungsproblematik gegenüber gelassener und lebt in einer stabilen Partnerschaft. – Vielleicht können wir dann in ein paar Monaten die Distanz zum Vater noch etwas weiter verringern.

Es ist üblich, dass sich, als Folge einer Therapie, Veränderungen und neue Bewegungen ergeben. Das heißt aber nicht, dass der Klient am Ende seines Prozesses angelangt ist. Im Gegenteil: Es werden sich neue Ebenen auftun, und es ist wichtig, dass der Klient sich in dieser neuen Phase auf therapeutische Unterstützung verlassen kann. Es ist auch für die Therapeuten hilfreich, denn wir gewinnen die Möglichkeit, den Prozess - unabhängig von Terminen in persönlicher Anwesenheit - weiterhin zu begleiten. Das war noch vor einigen Jahren unvorstellbar. Die heutigen technischen Möglichkeiten erlauben es, therapeutische Unterstützung in eine Dimension hinein auszudehnen, in der das persönliche Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Therapeut von besonderem Wert ist.

Übersetzung aus dem Englischen von Eva Madelung, eva-madelung.de



Glaucia Paiva Santucci