

Beziehungswelten in der Aufstellungsarbeit

Peter Bourquin

Zu Beginn eine kurze Einleitung über die Bedeutung von Beziehungen:

Der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud verstand im Libidotrieb und im Todestrieb die beiden grundlegenden Kräfte, die uns vorantreiben und unser Leben gestalten. Es war die Psychoanalytikerin Melanie Klein, die in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts stattdessen die Beziehung zwischen Mutter und Kind als alles prägende Motivation erkannte. In den 50er-Jahren vertiefte der englische Kinderarzt und Verhaltensforscher John Bowlby dieses Verständnis weiter und entwickelte auf der Grundlage jahrelanger vielfältiger Beobachtungen seine Bindungstheorie.

Damit kamen in den Konzepten und Theorien der Psychotherapie ein Verständnis und eine Haltung zum Tragen, die übrigens schon Charles Darwin im 19. Jahrhundert zum Ausdruck gebracht hat: „Der Mensch findet (...), dass die höchste Befriedigung sich einstellt, wenn man ganz bestimmten Impulsen folgt, nämlich den sozialen Instinkten. Wenn er zum Besten anderer handelt, wird er die Anerkennung seiner Mitmenschen erfahren und die Liebe derer gewinnen, mit denen er zusammenlebt; und dieser Gewinn ist ohne Zweifel die höchste Freude auf dieser Erde.“

Ivan Boszormenyi-Nagy und andere erforschten zwischen den 50er- und 70er-Jahren dann die mehrgenerationalen Loyalitäten der Familienbeziehungen, wie sie auch in seinem Buch „Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme“ (1973) dargestellt sind, welches Bert Hellinger deutlich beeinflusst hat.

Ist diese Kurzfassung der Entwicklung des Verständnisses in verschiedenen Feldern der Psychologie, was die Bedeutung von Beziehungen für den Menschen angeht, auch äußerst reduziert und natürlich unvollständig, da sie viele weitere bedeutende Forscher und deren Beiträge außer Acht lässt, so hilft sie uns dank folgender Quintessenz in dieser Betrachtung vielleicht dennoch weiter: „Es sind die zwischenmenschlichen Beziehungen, die uns prägen, uns gesund oder krank machen, am Leben erhalten oder sterben lassen.“

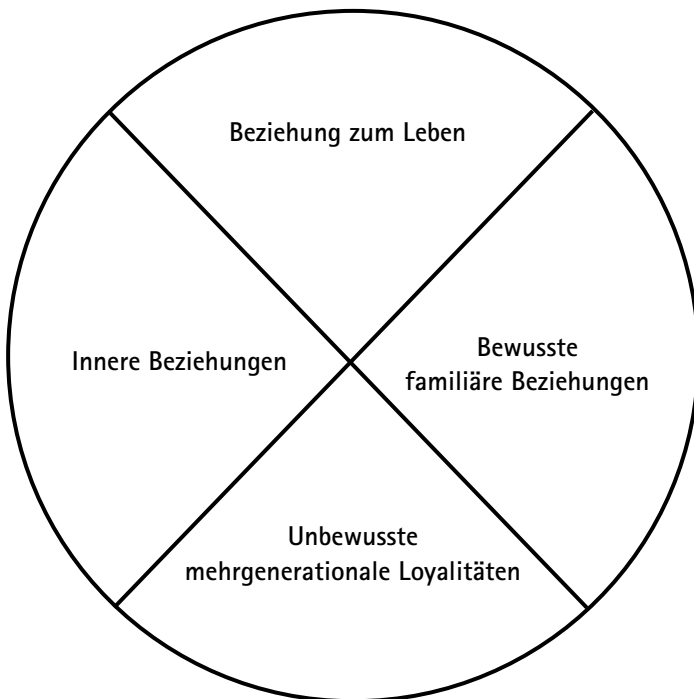
Was heißt das nun im Praktischen?

Daraus lassen sich für unsere Arbeit einige wesentliche Aspekte ableiten. Denn im Familienstellen beschäftigen wir uns genau damit, mit Beziehungen. Zum einen denke ich, dass sich ein Aufsteller behutsam, mitfühlend und sorgfältig auf die Beziehung mit seinem Klienten einlassen sollte. Tut er dies von Herzen, wird allein dies bereits zu einer heilsamen Erfahrung für den Klienten, unabhängig davon, was dann noch in der Aufstellung passieren mag. Vielleicht mag das für viele Leser selbstverständlich klingen, doch das Vorbild von Bert Hellinger hat dazu geführt, dass eine Reihe von Aufstellern diese Beziehung weitgehend vernachlässigt und hauptsächlich auf das Ge-

schehen in der Aufstellung fokussiert. Auch die paradoxen Interventionen, eine von ihm häufig angewandte Technik, will vom Therapeuten beherrscht werden und verlangt nach viel Erfahrung und Sensibilität, damit der Klient sich nicht einfach nur vor den Kopf gestoßen und erneut abgelehnt oder verletzt fühlt. Diese ungeschickte Nachahmung beobachte ich zumindest gelegentlich in den spanischsprachigen Ländern, in denen ich ja hauptsächlich arbeite.

Auch das von der systemischen Therapie übernommene Prinzip der Allparteilichkeit – bei der der Therapeut allen Mitgliedern des Familiensystems gleichermaßen zugewandt ist – führt manchmal dazu, dass der Klient vom Aufsteller mit einer gewissen Distanz behandelt wird, um eine gefühlsmäßige Solidarität mit ihm zu vermeiden. Doch dieses Verhalten ist meines Erachtens eine Krücke, da es aus den Augen verliert, dass es ja die Person an meiner Seite ist, die in diesem Moment etwas riskiert, sich traut und dem Problem stellt, samt den dazugehörigen Ängsten und Schmerzen. Wir können und sollten unseren Klienten in der Nähe begegnen, sodass sie sich gesehen, verstanden und begleitet fühlen. In anderen Worten: mitfühlen und Mitgefühl zeigen. Dem steht in keiner Weise entgegen, eine innere Haltung zu haben, die niemanden in seiner Familie ablehnt, verurteilt oder ausschließt.

Zum anderen hat es mich dazu gebracht, die möglichen Ebenen oder Bereiche einer Aufstellung folgendermaßen zu definieren:



Außenwelten

Beziehungen können äußerlich sein und den Einzelnen auf andere Menschen oder auch Gruppen und ganze Kollektive beziehen, bis hin zu Völkern und Nationen. Hauptsächlich schauen wir beim Aufstellen auf die Gegenwartsfamilie oder die Ursprungsfamilie des Einzelnen.

Die beiden ersten Ebenen – bewusste familiäre Beziehungen sowie unbewusste mehr-generationale Loyalitäten – wurden von Beginn der Aufstellungsarbeit an zum täglichen Brot des Aufstellers, da es sich dabei um Beziehungen zur Familie handelt: deswegen dann auch „Familienstellen“ genannt. Es ist unsere Außenwelt, die von den Beziehungen zu anderen geprägt wird. Während einem die Konflikte auf der ersten Ebene normalerweise bewusst sind, geht es in der zweiten Ebene in der Regel um unbewusste Einflüsse, die von Bert Hellinger als Auswirkungen des Familiengewissens verstanden wurden und die auf transgenerationale schwere Schicksalszusammenhänge hinweisen, welche man auch unerlöstes systemisches Trauma nennen könnte. Üblicherweise werden beim Familienstellen die letzten vier Generationen in Betracht gezogen, bis hin zu den Urgroßeltern; auch die Arbeit mit dem Genogramm wäre ein Beispiel für dieses Verständnis.

Kollegen wie Anne Ancelin Schützenberger oder Daan van Kampenhout brachten diesbezüglich noch eine weitergehende Dimension hinein: Sie verstehen das Ahnenfeld, das Jahrhunderte zurückreicht und in gewisser Weise unpersönlich wird, da einer die genauen Personen und Geschehnisse in der Regel nicht mehr kennt, als eine wichtige mögliche Quelle unbewusster Einflüsse im gegenwärtigen Menschen und zudem als eine heilsame Kraft im System.

Wussten Sie, dass allein die letzten sieben Generationen – nur die Mütter und Väter zählend – üblicherweise bereits 252 Personen sind? Zwei Generationen später sind es bereits mehr als tausend Menschen mit ihren jeweiligen Schicksalen! Dadurch wird offensichtlich, dass wir in jeglichen Familiengeschichten alle menschenmöglichen Formen des Schicksals und auch des menschlichen Dramas bis hin zu Mord und Totschlag finden, man braucht nur weit genug zurückzugehen ...

Die Grenzen des linearen Denkens

Das Paradigma des uns von klein auf beigebrachten, ja uns regelrecht eingebläuten linearen Denkens, das auf dem Grundprinzip von Ursache und Wirkung basiert, führt dazu, dass für die meisten Probleme des Klienten dann der ursächliche Auslöser im Familiensystem gesucht wird. Dies hat zur Folge, dass viele Aufstellungen in gewisser Weise rückwärtsgerichtet sind, in die Vergangenheit schauend. In letzter Konsequenz führt eine solche Aufstellung zu unseren Urvätern und damit zur Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies, mit dem das ganze Dilemma begann. Denn wo endet das Familiengewissen und beginnt das kollektive Unbewusste, wo endet die Welle und beginnt das Meer?

Ursprünglich diene die Arbeit mit der Herkunftsfamilie lediglich dem Zweck, Kräfte für die Gegenwart und Zukunft des Klienten freizusetzen und ihm zu helfen, eine stimmige Haltung dem Vergangenen gegenüber zu finden, die ihn aus den Verstrickungen befreit – ein eigenverantwortlicher Vollzug seinerseits! Inzwischen sind diese Art Aufstellungen oftmals zu einer Art Reparaturwerkstatt für die Mitglieder der Ursprungsfamilie geworden, bei dem a posteriori versucht wird, das System zu ordnen, welches damit ursächlich verantwortlich gemacht wird für das Leid des Klienten. Doch was heilt, ist das Anerkennen von und der Kontakt mit der Wirklichkeit. Die Idee, das bereits Geschehene im Nachhinein reparieren zu können, ist eine Illusion, die der Wirklichkeit nicht standhält, auch wenn es sich im ersten Moment wohltuend anfühlen mag.

Die Frage des linearen Denkens, was zuerst da war, das Ei oder das Huhn, kann einen aber auch in ihrer grundlegenden Absurdität zu einer ganz anderen Erkenntnis bringen: „Die Lösung braucht das Problem nicht!“ Dieser neue Blickwinkel macht ganz andere Wege möglich. Ich liebe solche Paradoxien, da sie die Wirklichkeit umfassender erfassen als jegliche einzelne Wahrheit. Dabei schließen sich die einzelnen Wahrheiten nicht wirklich aus, sondern ergänzen sich im Grunde.

Innenwelten

Hier handelt es sich um die Beziehungen, bei denen wir die verschiedenen Protagonisten in unserem Inneren erleben: zum einen, weil es sich um Beziehungen eigener innerer Anteile handelt; zum anderen wegen der Haltung, die einer bezüglich seiner Existenz einnimmt, die ja subjektiv, das heißt innerlich erfahren und bewertet wird. (Eine ausführliche Beschreibung der vielfältigen Beziehungen in unserer Innenwelt wäre einen eigenen Artikel wert.) Diese dritte und vierte Ebene sind eher vorwärtsgerichtet, vom Hier und Jetzt der Gegenwart ausgehend. In der Aufstellung dieser Art von Beziehungen suche ich in der Regel nicht nach vergangenen Ursachen und Geschichten, sondern fokussiere allein auf die Qualität des sich aufeinander Beziehens der unterschiedlichen Protagonisten.

Die menschliche Psyche ist von ihrer Natur her keine monolithische Einheit, die gelegentlich irrationale Gefühle zeigt; sie ist ein komplexes System verschiedener Anteile von einem Selbst, die miteinander harmonisch, konfliktreich oder sich ausschließend in Beziehung stehen, in gewisser Weise eine ‚Familie von Subpersönlichkeiten‘. Man hat ja die Gewohnheit, von sich selbst in Einzahl zu reden: „ich bin Peter“, wenn es eigentlich der Wirklichkeit angemessener wäre zu sagen: „wir sind Peter“.

Die inneren Beziehungen sind zudem ein wesentlicher Schlüssel zur Heilung erlittener persönlicher Traumata, da diese eine Dissoziation verursachen als einzig mögliche Fluchtmöglichkeit angesichts einer überwältigenden Gefahrensituation, der man nicht entkommen kann, und zwar im Sinne von ‚mein Körper ist da, doch ich bin weg‘. Hilft dies erst einmal dem Überleben, führt es im Nachhinein oftmals zu einer inneren Fragmentierung zwischen gesunden, schmerzenden und schützenden Anteilen

eines Selbst. Und Heilung ist immer ein Prozess der Integrierung, des Ganzwerdens. Traumatische Erfahrungen und Wunden zu heilen ist daher in einer Aufstellung nur möglich, wenn in erster Linie auf innerpsychische statt auf zwischenmenschliche Beziehungen fokussiert wird. Dies schließt die Beziehung zum eigenen Körper mit ein, denn ‚ich bin mein Körper‘. (Näheres hierzu in meinen Artikel in PdS 2/2013: „Vom Umgang mit Trauma im Familienstellen“.)

Und darüber hinaus gibt es existenzielle Beziehungen sowie, wie C. G. Jung sie wohl nennen würde, archetypische Beziehungen. Diese haben nicht mit sich selbst oder mit anderen Menschen zu tun, sondern mit den großen über- und unpersönlichen Kräften, die einen bewegen, wie Schicksal und Tod und dem Leben als solches. Eines ist klar: Der kommende eigene Tod ist die einzige Gewissheit, die wir haben, wenn wir geboren werden, während alles andere in unserem Leben ungewiss und nicht vorhersagbar ist. Er begrenzt unser Leben und macht es dadurch kostbar; und er bringt uns in Kontakt mit einer Wirklichkeit, die einen jeden herausfordert und ihn unvermeidlich im weiten Sinne spirituell macht, wenn er sich diesem Mysterium stellt. Dadurch werden existenzielle Beziehungen bedeutsam für uns. Dieses Verständnis von Leben und Tod – und weiteren Paradoxien des Lebens wie Sinn und Absurdität, Beziehung und Vereinzeln, oder Freiheit und Begrenztheit – bildet ja auch die Grundlage der Logotherapie von Victor Frankl oder der existenziellen Psychotherapie von Irvin Yalom, die die Sinnfrage des Lebens in den Mittelpunkt ihres jeweiligen therapeutischen Ansatzes stellen.

Zusammenfassung

Die oben genannten Beziehungswelten lassen sich allesamt in der Aufstellungsarbeit sichtbar machen, was sie zu einer ausgesprochen wirksamen therapeutischen Methode macht. Denn bei Aufstellungen geht es in der Regel um Beziehungen, sei es ‚ich und ich‘, ‚ich und der andere‘ oder ‚ich und das Leben‘.

Und ‚last but not least‘ lehrt uns dieses Verständnis, dass in einer Aufstellung die sogenannte therapeutische Beziehung zwischen Klient und Therapeut – im Grunde einfach eine Begegnung zwischen zwei Menschen – wichtig ist, ja gar nicht unwichtig sein kann. Denn wenn jemand eine Aufstellung macht, um ein ihm beschwerliches Problem zu lösen, in der Beziehung zu einem anderen Menschen in Frieden zu kommen oder seelisches Leid und alten Schmerz zu heilen, dann spiegelt sich das Thema zugleich unvermeidlich in der therapeutischen Beziehung wider. „Es ist die Beziehung, die heilt“, sagte Carl Rogers dazu, der Begründer der klientenzentrierten Therapie.

Ein holografisches Verständnis der Wirklichkeit, wie es sich zum Beispiel in der Homöopathie oder in den Illustrationen von Fraktalen zeigt, besagt, dass dasselbe Thema sich in den verschiedenen Bereichen des Lebens wiederfindet. Daher ist es manchmal nötig, dass man ein Problem von unterschiedlichen Seiten angeht, ehe es integriert ist beziehungsweise eine Wunde abgeheilt ist. Hat man schon einmal (oder auch zweimal) die Beziehung zu seinen Eltern aufgestellt, ohne dass es zu einer wesentlichen Ände-

rung gekommen ist, macht es aus meiner Sicht nicht viel Sinn, weiter auf demselben Eingangstor zu beharren. Stattdessen kann es dann hilfreich sein, das Thema von einer ganz anderen Seite anzuschauen.

Sollte es daraufhin zu einer Lösung im Klienten kommen, bedeutet das nicht, dass die vorherigen Aufstellungen nutzlos gewesen wären. Sie ergänzen sich und fördern einen inneren Prozess, der seine Zeit braucht, ehe er in einer Lösung kulminiert und sich damit vollendet.

Die vier Ebenen oder Beziehungsfelder ließen sich natürlich in weitere Teilbereiche untergliedern und auch in der praktischen Arbeit miteinander kombinieren, wenn es sinnvoll erscheint. Beispielsweise lässt sich in der Aufstellung der Beziehung zu den Eltern sowohl ein Stellvertreter für den erwachsenen Sohn/die erwachsene Tochter aufstellen als auch ein weiterer für ein bestimmtes Kindesalter, in dem der Klient einstmalig Zuwendung schmerzlich vermisste. Denn es mag sein, dass die gegenwärtige Beziehung zu den Eltern im Lot ist, doch es darum geht, dass der Klient sein in seiner Innenwelt ja weiter existierendes Kind in nachholender Weise selber pflegt und tröstet, bis es im Frieden ist. Und erst mit diesem inneren Vollzug kommt er dann wirklich in Frieden mit seinen Eltern.

Als Aufsteller immer nur den gleichen Bereich zu ‚beackern‘ und beispielsweise alles als eine mehrgenerationale Dynamik unbewusster Loyalitäten zu interpretieren verengt den Blick und verkennt dadurch die Wirklichkeit; und begrenzt damit auch die eigene Fähigkeit, beim Klienten Heilung zu ermöglichen. Ich denke, es ist ausgesprochen sinnvoll, all diese verschiedenen Ebenen der Beziehungen im Blick zu haben, einschließlich der therapeutischen Beziehung zwischen Aufsteller und Klient. Dadurch wird das der Aufstellungsarbeit innewohnende Potenzial umfassender genutzt.



Peter Bourquin
peterbourquin.net

Literatur

Carl Rogers: „Therapeut und Klient“; Fischer Verlag

C. G. Jung: „Archetypen“; dtv

Victor Frankl: „Der Wille zum Sinn“; Verlag Hans Huber

Irvin Yalom: „Existenzielle Psychotherapie“; Edition Humanistische Psychologie – Ehp

Richard C. Schwartz: „Systemische Therapie mit der inneren Familie“; Klett-Cotta

Tom Holmes: „Reisen in die Innenwelt – systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen“; Kösel Verlag