

Vom kindlichen zum erwachsenen Mitgefühl

Jakob Robert Schneider

Mitfühlen zu können gehört zu unserer evolutiv und kulturell ausgeprägten menschlichen Mitgift. Auch wenn wir Anzeichen von Mitgefühl schon im Tierreich vorfinden, betrachten wir das Mitgefühl doch als ein wesentliches Merkmal unserer Humanität. Entwicklungspsychologen und Verhaltensforscher entdeckten schon beim zweijährigen Kind tröstende Verhaltensweisen, und ab etwa dem dritten Lebensjahr scheinen Kinder Mitgefühl bewusst zu erleben, zusammen mit dem Zugehörigkeitsgefühl zur Familie als ganzer Gruppe.

Mitzufühlen ist aber kein ungebrochener seelischer Prozess. Es kann uns in einer Weise an das Leiden anderer binden, die der Leidende selbst oder andere Mitmenschen und auch die Gesellschaft nicht immer schätzen oder die gar abschätzig beurteilt wird, wie es im Wort „mitleidig“ zum Ausdruck kommt. Und es kann uns mit dem Schicksal anderer in einer Weise verknüpfen, dass wir im Helfen über unser Maß und unsere Kraft hinausgehen oder umgekehrt die Größe der Aufgabe zu helfen unser Handeln lähmt. Wir sind uns vielleicht nicht einmal einig, welchen Sinn wir dem Mitgefühl unterlegen und welcher entsprechende Wortgebrauch gemäß ist. Was bedeutet Mitleid anderes als Mitgefühl? Sollten wir besser das Fremdwort Empathie benützen? Was macht das Mitgefühl mit dem, der es fühlt, was mit der Person, mit der man mitfühlt? Wie verhalten sich Mitgefühl und Liebe zueinander? Lassen sich über das subjektive Mitfühlen überhaupt allgemeine Aussagen machen? Wie gehen wir in Aufstellungen mit dem Mitgefühl um, das ein Klient aus seiner Lebens- und Familiengeschichte, oft problembeladen und nicht immer bewusst, mitbringt? Wie gehen wir in Aufstellungen mit dem aus dem Aufstellungsgeschehen aufbrechenden Mitgefühl des Klienten, der Stellvertreter, der Gruppe und auch von uns selbst als Aufstellungsleiter um?

Ich werde im Folgenden nicht auf all diese Fragen eingehen. Ich beschränke mich auf eine Beschreibung von zwei der möglichen Prozesse des kindlichen Mitfühlens, die uns an die Schicksale anderer binden können und häufig in den problembehafteten Verhaltensweisen von Klienten auftauchen:

Einmal das Verhalten, wie es im illusionären, meist unbewussten Lebensplan zum Ausdruck kommt, zum anderen das bewusste Trösten und der Versuch des Kindes, unmittelbar das Leid von Erwachsenen zu lindern oder zu verhindern, den wir in der Aufstellungsarbeit manchmal mit „kindlicher Anmaßung“ bezeichnen. Auf dieser Grundlage möchte ich fragen, wie ein erwachsenes Mitgefühl denn anders aussieht als ein kindliches Mitgefühl und wie wir in Aufstellungen hilfreich mit dem Mitgefühl umgehen können.

Der unbewusste Lebensplan und das illusionäre Helfen

Eric Berne hat entdeckt, dass Kinder schon früh, ab dem Alter, in dem sie gerne Geschichten hören und bald beginnen, sie selbst zu lesen, unbewusst einen Plan für ihr Leben schmieden und ein „Lebensskript“ entwickeln. Ausgangspunkt dafür ist ihre kindliche Not im Kontext der Not der Erwachsenen, die sie erleben. Thema und Ausgestaltung dieses unbewussten Lebensplanes kann man in den literarischen Geschichten finden, die das Kind im „Märchenalter“ besonders liebt oder fürchtet. Eine Schülerin von Berne, Fanita English, hat daraus eine ausgefeilte Methode entwickelt, wie man über das Gemeinsame von vier literarischen Geschichten aus unterschiedlichen Lebensaltern (etwa sechs, zwölf, 18 Jahre und jüngere Vergangenheit) diesen Lebensplan von seinem Beginn bis zu seiner Ausprägung im gegenwärtigen Lebensabschnitt herausfinden und therapeutisch nützen kann. Bert Hellinger hat diese Methode in den 70er-Jahren von Fanita English übernommen, verdichtet, bald auf das mehrgenerationale Familiensystem bezogen und später von vier über zwei auf die „Märchengeschichte“ reduziert – bis die Aufstellungsarbeit die Skriptanalyse bei ihm abgelöst hat.

Worum geht es bei diesem geheimen Lebensplan des Kindes? Das Kind entwickelt im Alter von drei bis sieben Jahren eine seelische Dynamik, als würde es im Blick auf die Not von einem Familienmitglied innerlich sagen: „Liebe Mama (oder lieber Opa, oder liebe Tante ...), sei nicht traurig. Ich helfe dir aus deiner Not. Jetzt bin ich noch zu klein. Aber warte, bis ich groß bin.“ Es fühlt also die Not einer oder mehrerer Personen im Familienkreis, die sie unmittelbar oder über Erzählungen wahrnimmt, und schmiedet einen Plan, was es tun muss, um als Erwachsener die geliebte Person von seiner Not erlösen zu können. Für das kindliche Mitgefühl ist dieser unbewusst oder unterschwellig geschmiedete Plan eine Entlastung. Für den Erwachsenen entwickelt sich daraus ein „roter Faden“ für sein Leben, der meist unbewusst bleibt und häufig zu einer illusionären Obsession einer an der Vergangenheit orientierten Rolle führt. Aus ihr heraus ist er bereit, sich für erstaunliche Leistungen aufzuopfern, aber auch die Realität und die Beziehungen zu Partnern oder Kindern aus den Augen zu verlieren.

Ich erzähle ein Beispiel, das ich einmal während meiner Primärtherapie bei Bert Hellinger auf der benachbarten Matte erlebt habe. Die Primärtherapie dauerte damals vier Wochen. Ein junger Kinderarzt, der eine Kinderklinik gegründet hatte und leitete, kam zur Therapiegruppe dazu und hatte nur drei Tage Zeit. Über die der Regression dienende Atemmethode kam in ihm eine mit heftiger Emotion verbundene alte Erinnerung aus dem Alter von vier Jahren hoch. Beim gemeinsamen Spiel von mehreren Kindern war sein drei Jahre alter Bruder von einer kleinen Brücke gefallen und war tot. Der Mann erinnerte sich und drückte mit der Geste und Stimme des Vierjährigen heftig aus, wie er zu seiner Mutter nach Hause gelaufen war, sich vor ihr auf den Boden geworfen, die Füße der Mutter umfasst und geschrien hatte: „Mama, Mama, ich mach's wieder gut.“

Das hat er dann getan, als Kinderarzt mit seiner Klinik. Er arbeitete Tag und Nacht, um Kinder am Leben zu halten, und kniete sich so in seine Arbeit, dass seine Kinder ihm böse wurden und seine Frau ihm eröffnete, dass sie sich scheiden lassen werde. Mit

einem Mann, der nur die Arbeit kenne, wolle sie nicht mehr leben. Wegen seiner Not durch die Scheidungsabsicht seiner Frau und den sich von ihm abwendenden Kindern hatte ihn Bert Hellinger für drei Tage in die laufende Primärgruppe hineingenommen.

Hier zeigt sich die Kraft dieses illusionären Lebensplans, aus dem wir oft Großes leisten können, der aber in seiner Quelle und Unbedingtheit rückwärtsgewandt bleibt. Illusionär ist dieser Plan, weil natürlich im angeführten Beispiel der Tod des kleinen Bruders nicht gutgemacht werden kann, weil das damalige Versprechen des Kindes den tiefen Schmerz und das Leiden der Mutter nicht auflösen kann. Die Personen, auf die wir mit kindlichem Mitgefühl schauen und die von ihrer Not zu erlösen wir als Kind laut oder nur innerlich versprochen haben, sind oft über ihr Leid schon hin weggekommen oder gestorben, bevor wir fähig sind, das Versprechen einzulösen. Illusionär ist dieses Muster, weil der unbewusst im vergangenen Geschehen verhaftet gebliebene Plan dazu neigt, sich über die realen Bedingungen des persönlichen Lebenslaufs hinwegzusetzen. Das unbewusste Muster des persönlichen Lebensskripts, das sich wie ein roter Faden durch unser Leben zieht, hat aber reale Wirkungen in der Unbedingtheit, mit der wir ein Ziel verfolgen, und in den Opfern, die wir dafür als Erwachsene „unnötig“ bringen, zum Beispiel indem wir dem kindlichen Versprechen unsere Gesundheit opfern und indem wir anderen, häufig den Partnern und Kindern, wie selbstverständlich einen manchmal hohen Preis abverlangen.

Für den Kinderarzt brachten, allein diese gefühlsintensive Rückerinnerung und die Einsicht in sein kindliches Versprechen eine enorme Entlastung und Umorientierung. (Ob das seine Ehe noch gerettet hat, weiß ich nicht.) Auch in Aufstellungen erleben wir bei den Klienten oder ihren Stellvertretern immer wieder rigorose und unbedingte Aussagen, deren Verknüpfung mit dem kindlichen Mitfühlen und Entscheiden ohne das Wissen um den Aspekt des Lebensskripts leicht übersehen wird. Nach wie vor frage ich in Aufstellungsseminaren gerne nach einer bedeutsamen literarischen Kindergeschichte, und behalte das für den Verlauf und die Interventionen im Aufstellungsgeschehen im Hinterkopf¹. Manchmal stelle ich auch, wenn die berichteten Informationen aus der Familiengeschichte wenig ergiebig erscheinen und eine „Lieblingsgeschichte“ aus der Kindheit erinnert wird, eine Märchenfigur, zum Beispiel die dreizehnte Fee aus Dornröschen, dazu, mit oft überraschenden Impulsen für die Wahrnehmung von Familienereignissen.

Wie auch immer wir Aufstellungsprozessen entnehmen können, dass ein Klient aus dem kindlichen Mitgefühl heraus ein illusionäres Muster entwickelt hat, das mit seinem Anliegen korreliert, welche Interventionen im Aufstellungsgeschehen können hilfreiche Veränderungen in seinem Fühlen und Verhalten hervorrufen? (Abgesehen davon, dass wir meist schon einen gewissen Weg im Lebensskript mit seinen Folgen gegangen sein müssen, bevor wir eine Einsicht in unser illusionsbehaftetes Muster finden können.)

¹ *Schneider/Gross, Ach wie gut, dass ich es weiß. Märchen und andere Geschichten in der systemisch-phänomenologischen Therapie, Carl-Auer, 4. Aufl. 2010*

In den eher klassischen Aufstellungen arbeiten wir dann mit Problem- und Lösungssätzen, den Problemsätzen, die noch mal die kindliche Bindung an die familiäre Not formulieren, und den Lösungssätzen, die geeignet sind, Bindungssätze auf Lösung hin umzuwandeln. Ein (für einen konkreten Fall etwas zu umfangreicher) Problemsatz wäre beispielsweise: „Lieber Papa, deine Eltern und deine Geschwister haben alle getrunken. Du warst ihnen dafür sehr böse und hast deine Familie verachtet. Ich habe sie alle sehr geliebt, vor allem deinen Vater, meinen Opa, dem du so böse warst und mit dem du kein Wort mehr geredet hast. Das hat mir für Opa und für dich immer sehr wehgetan, vor allem für Opa, den ich so oft weinend erlebt habe und der immer so glücklich war, wenn ich auf seinem Schoß gesessen bin (das Kindermärchen dieser Frau war Rotkäppchen). Ich habe mir dann immer Männer gesucht, die sich als Alkoholiker herausstellten, so als könnte ich sie retten und dich mit deiner Familie versöhnen. Aber der Preis, den ich bezahlt habe, war hoch. Bei keinem der Männer konnte ich bleiben.“

Ein entsprechender Lösungssatz wäre dann etwa: „Lieber Papa, ich sehe hinter deiner Wut auf deine Familie deinen Schmerz und sehe die Not deiner trinkenden Eltern und Geschwister, vor allem deines Vaters. Jetzt weiß ich, dass ich da nichts tun kann, dass ich in meiner Männersuche nichts wiedergutmachen kann. So gut, wie es mir möglich ist, verzichte ich jetzt darauf, Alkoholikern einen Platz zu geben oder gar, sie zu retten. Und ich höre auf zu glauben, ich könnte dich mit deiner Familie wieder versöhnen. Lieber Opa, sei freundlich, wenn ich einen Mann finde, der nicht trinkt und der irgendwie neu und anders ist als du.“

Der grundlegende Vorgang besteht in der kleinen, aber bedeutenden Veränderung: Statt Wiedergutmachung (oder Rettung oder wieder Hereinholen oder Erfüllung von nicht Erfülltem) etwas Gutes (Heilsames, Helfendes, Verbindendes, Erfüllendes) machen. Die Kraft nehmen und oft auch das sachliche Ziel, das mit diesem Lebensmuster verbunden ist, aber es vom Blick auf vergangenes Leid auf Zukunft hin zu orientieren, in dem Rahmen und mit der Kraft und mit der Umsicht, die für mich und meine Umwelt gemäß sind – das wäre die Umorientierung des Lebensplanes und des ihm zugrunde liegenden Mitfühlens des Kindes. Einige der grundlegenden Probleme, die uns auf unserem Lebensweg einholen, lassen sich dadurch lösen oder mildern, wenn wir von der Unbedingtheit des kindlichen Versprechens zu helfen Abschied nehmen können.

Dieser Abschied bedeutet aber nicht, dass wir etwas vom Schicksal an die Früheren zurückgeben könnten. Wir würden uns dann eher von der Kraft und der Liebe abschneiden, die ja mit dem unbewussten Lebensplan des Kindes gegeben sind. Der berühmte Geiger Yehudi Menuhin hat einmal in einem Interview erzählt, wie seine Mutter mit ihm an der Hand in New York auf Wohnungssuche war. Immer wenn sie sagte, dass sie eine jüdische Familie seien, wurde ihnen die Türe vor der Nase zugemacht (nicht weil sie Juden waren, sondern weil jüdische Familien immer Großfamilien waren). Als seine Mutter sich auf eine Türstufe setzte, weinte und sagte: „Wir finden nie eine Wohnung“, da habe er sich geschworen: „Mama, ich werde mal so berühmt, dass uns niemals mehr jemand die Tür vor der Nase zumacht.“ Das hat Menuhin dann mithilfe

seiner Großmutter erreicht, die ihm mit der Geige des Großvaters Geigenunterricht ermöglichte. Aber er hat nach seiner eigenen Einschätzung in der Mitte seines Lebens mit dem Scheitern seiner Ehe, einem vorübergehenden Sichabwenden der Kinder und einer Schaffenskrise einen schmerzlichen Preis bezahlt (bis seine zweite Frau sich ganz seiner Karriere und seinem Schaffensdrang und sozialen Aktivitäten zur Verfügung stellte).

Es geht um ein Annehmen des Familienschicksals und der kindlichen, oft unbedingten Bereitschaft zu helfen, mit dem Preis, den es einen selbst und andere gekostet hat. Erst von dorther kann dann die kleine, aber die gegenwärtige Lebens- und Beziehungsrealität verändernde Umorientierung von „wiedergutmachen“ zu „gutmachen“ gelingen. Immer wenn wir in der Klärung des Anliegens oder im Verlauf einer Aufstellung auf so eine Unbedingtheit im Leben des Klienten treffen, ist es hilfreich, ein kindliches Versprechen aus dem Mitgefühl heraus in den Blick zu nehmen und auf die gegenwärtige Realität hin umzuorientieren.

Das kindliche Trösten und Helfen

Ich halte es für eine der wesentlichen fruchtbaren Verschiebungen der Aufmerksamkeit, die Bert Hellinger in die Szene von Therapien und Beratungen eingeführt hat, wenn wir im Problem eines Klienten auf seine Liebe schauen. Natürlich sind besonders Kinder einer unübersehbaren Fülle von Einflüssen und Prägungen ausgeliefert. Wir neigen dazu, in den Problemen von Kindern und den von der Kindheit geprägten Erwachsenen meist zu fragen, wer am Problem oder der Not schuld ist oder was einem Kind angetan wurde. Wir tendieren dazu, im Kind und später in den Hilfe suchenden Erwachsenen das Opfer von Eltern, Lehrern, Mitschülern, von Partnern, Chefs oder sozialen Umständen zu sehen. Und manchmal tun wir das auch mit Recht.

Es ist aber für mich immer wieder erstaunlich, wie die einfache Orientierung auf die Frage: „Was ist die tiefere Liebe (das Mitgefühl oder Mitleid, die liebende Bindung, die unbedingte Loyalität) im Problem“, eine Beratung oder Therapie oder eine Aufstellung auf eine positive Basis stellen kann, in der nicht mehr Schuld oder Opfersein im Vordergrund stehen. Denn wenn in unseren Problemen so etwas wie Liebe gewürdigt wird, kommen wir sofort auf eine den anderen zugewandte Seite unseres Lebens, die aufgrund des aktiven Charakters auch einem Handeln und Neugestalten zugänglich ist. Natürlich bleibt, dass unser kindliches Mitgefühl, die kindliche Liebe, das kindliche Helfenwollen, die kindliche Loyalität in uns zu Lebensmustern heranreifen können, die gemäßes Fühlen, Handeln und Verhalten des Erwachsenen verhindern. Aber es macht einen großen Unterschied, ob wir von der Frage ausgehen, was habe ich oder andere falsch gemacht, oder ob wir als „Wurzel“ eines Problems die kindliche Liebe und Bindungskraft ausmachen und würdigen und dann von dort zu ihrer Umorientierung beitragen, hin zu einem präsenten und zukunfts-offenen erwachsenen Verhalten.

Kinder können erstaunlich viel aushalten, was sie selbst betrifft. Solange die Vitalität des Kindes nicht massiv behindert wird, kommen Kinder mit der eigenen Not für

gewöhnlich gut zurecht. Was Kinder aber nicht aushalten (und das fällt auch den Erwachsenen noch schwer), ist das Erleben der Not der Personen, die sie lieben, an die sie sich im Gewissen gebunden fühlen und die ihr für ihr Aufwachsen brauchen. Was tun, wenn die Mutter depressiv ist und am liebsten sterben würde? Was tun, wenn der Vater trinkt und womöglich gewalttätig wird? Was tun, wenn die Eltern dauernd streiten, ohne entlastende Konsequenzen zu ziehen? Was tun, wenn die Oma immer wieder in Trauer versinkt und über den Unfalltod ihres geliebten Sohnes nicht hinwegkommt? Anders als beim Muster des illusionären Lebensplans mit dem Verschieben des Helfens auf später kann ein Kind mit solchen Ereignissen oft nur umgehen, indem es gleich und unmittelbar hilft.

In der klassischen Formulierung Bert Hellingers macht sich dann das Kind häufig groß und betrachtet die Mutter oder den Vater oder die Oma wie klein. Das Kind tröstet, versucht vielleicht zu erheitern oder auch abzulenken. Es versucht, erwachsen zu handeln und die Eltern wie Kinder zu betrachten. Der Fluss im Nehmen und Geben droht sich entgegen dem natürlichen Prozess umzudrehen und vom Kind zu den Erwachsenen zu fließen. Das Kind verzichtet vielleicht auf die eigenen Bedürfnisse, hört auf, von den Eltern zu nehmen, manchmal aus Angst, seine kindlichen Forderungen würden die Eltern nicht überleben. Es wird „brav“ und verständig („altklug“), hilft, wo es nur kann, und will alles recht machen.

Im Ergebnis führt das häufig zu Lebensmustern, in denen wir darauf bestehen: „Ohne mich und meine Zuständigkeit geht nichts“ oder: „Ich mache alles recht“ oder: „Geben ist seliger denn Nehmen“. Die notwendige kindliche Anmaßung führt beim Erwachsenen zu anmaßenden Verhaltensweisen, die vor allem im Beziehungsleben und im Beruf zu konfliktreichen Problemen führen. Manche Depression oder manches Burn-out ist vermutlich auf eine Entscheidung im Kind zurückzuführen: „Ich muss geben, damit nichts Schlimmes passiert. Wenn ich nehme, das halten die Eltern nicht aus.“ Wer sich so geprägt hat (manchmal auch von den Eltern in ihrer Not unterstützt) und immer nur gibt und nicht nimmt, wird irgendwann „hohl“ und „leer“, und es kommt zum depressiven und kräftemäßigen Zusammenbruch. Nicht nur für die jetzigen Lebensumstände Sorge zu tragen, sondern mehr oder weniger bewusst in inneren Bildern immer noch wie das Kind sich um die Eltern zu kümmern und darauf zu verzichten, den „Lebenssaft“ von ihnen her aufzusaugen, das ist zu viel.

Die aus der Not der Anderen und der angeborenen Fähigkeit des Kindes, mitzufühlen und zu kooperieren, entstandene persönliche Hilfsbereitschaft mit ihren Prägungen für das Erwachsenenleben betrifft und berührt viele Klienten sofort, wenn man darauf zu sprechen kommt oder sie in Aufstellungen aufsteht. Viele Konflikte in der Beziehung von Klienten zu ihren Eltern oder Partnern entstehen, wenn ein Kind zu früh und zu viel gibt und sich von einem Nehmen abschneidet, das die Eltern oder andere Erwachsene noch mehr belasten könnte. Dieser aus der Not der Erwachsenen oft unumgänglich entstehende Wille des Kindes zu helfen schlägt dann im Erwachsenen häufig in den meist nicht wirklich erfolgreich erlebten Wunsch um, endlich für sich selbst zu sorgen, und auch in Vorwürfe und Anklagen, weil man sich von den anderen nicht mit den eigenen Bedürfnissen wahrgenommen fühlt. Vielleicht ist mancher Egoismus

unter anderem eine Folge einer aus der Not geborenen kindlichen Hilfsbereitschaft, die später in ein: „Jetzt bin aber mal ich dran!“ mündet.

Lösungen ergeben sich in meiner Erfahrung oft erstaunlich einfach dadurch, dass wir helfen, rückwirkend für das Kind den Fluss des Lebens wieder umzudrehen, sodass wir zuerst einfach nehmen dürfen und können und das Geben sich wieder „natürlich“ aus dem Genommenen ergibt. Nehmen bedeutet in erster Linie das Nehmen des Lebens von den Eltern, darüber hinaus auch das Nehmen all dessen, was wir für unser Aufwachsen benötigen. Letzteres können auch andere geben, eine Oma zum Beispiel oder Adoptiveltern oder ein Heim. Das Leben selbst geben aber nur die Eltern (bis jetzt wenigstens noch). Ich halte dieses Nehmen der Eltern für den Grundvorgang heilsamer seelischer Prozesse, ohne den ein sich Lösen von oder eine Zustimmung zu den Schicksalen, die eine Familie belasten, und ohne den das Heilen von Verletzungen, denen wir vor allem als Kinder ausgesetzt sein können, nicht wirklich gelingen.

Wenn im Aufstellungsprozess die Hindernisse für das Nehmen und den Fluss des Lebens und der Liebe einsichtig geworden sind, benützen viele Aufsteller das Ritual, den Klienten (oder auch probeweise den Stellvertreter) zu bitten, in die Umarmung der Eltern zu gehen und „das Leben“ von den Eltern über deren Stellvertreter tief einzuatmen. Die Stellvertreter der Eltern umarmen dabei den Klienten und bleiben selbst aufrecht, sodass der Klient nicht das Gewicht der Köpfe der Eltern auf sich lasten fühlen muss. Der Klient umfasst die Eltern in einem engen Kontakt und atmet tief. Manchmal kommt dann mit der Entlastung ein tiefer Schmerz hoch. Doch solange die Tränen fließen oder starke Emotionen hochkommen, fühlt der Klient die Eltern nicht, und ich sehe es als die Aufgabe des Aufstellungsleiters an, darauf zu achten, dass über den Atem das Nehmen des Lebens, das man ja längst hat, wirklich gespürt und erlebt wird. Der nächste Schritt ist dann, dass der Klient über die Stellvertreter den Eltern in die Augen schaut und, wenn es gut geht, die Liebe bei den Beteiligten sichtbar und einfühlbar fließt.

Das erwachsene Mitfühlen

Ich halte das Sicheinbinden in den Fluss des Lebens und der Liebe für einen zentralen Lösungsweg des Familienstellens, und zwar dort, wo dieser Fluss durch persönliche und familiäre existenzielle Not ins Stocken geraten ist. Vor allem dann, wenn das Mitleiden mit dem Leid der uns nahen und geliebten Personen uns in unserer Handlungsfähigkeit bedroht oder uns selbst zu große Schmerzen bereitet, werden wir uns vom Leiden der anderen so gut es geht abschirmen, und wir werden das natürlich einsetzende Mitgefühl abwehren oder rationalisieren. Manchmal, wenn die sinnlichen Eindrücke schlimmer Erlebnisse, zum Beispiel bei einem Unfall, zu schrecklich sind, reagiert der Körper durch Schock oder Ohnmacht oder Einfrieren einer Szene und macht bei entsprechenden Auslösern künftiges Mitfühlen schwierig oder unmöglich. Vielleicht entstehen manche Formen von Autismus und sozialer Isolierung dann, wenn es notwendig ist, sich vor schrecklichen (vielleicht auch „vererbten“) Bildern zu verschließen und somit soziale Kontakte aufgrund ihrer Auslöser für das Mitgefühl zu meiden.

Das Lebensskript behindert den Fluss des Lebens und der Liebe nicht, aber es bleibt in der Art seines Mitfühlens in Kindheitsmustern verhaftet. Das kindliche Sich-groß-Machen und Trösten und Helfen droht den Fluss des Lebens umzudrehen und sich vom Nehmen abzuschneiden. Die daraus folgende Überlastung des Erwachsenen lässt das Mitfühlen dann als zusätzliche Belastung empfinden, kippt häufig um in Vorwürfe und verschleißt letztlich das Herz für die Mitmenschen.

Angesichts dessen könnte man sagen: Mitgefühl bringt nur Probleme. Es verdoppelt als Mitleid das Leiden. Es bindet an die Schicksale und Nöte anderer. Es gefährdet unsere Autonomie. Es hilft den Leidenden nicht und nimmt ihnen und uns selbst nur Kraft. Man könnte dann Aufstellungen so leiten, dass wir uns von den Mustern, Erinnerungen oder auch Personen lösen, die uns im Mitgefühl binden. Aber was wäre die Folge für unser Leben in Beziehungen?

Gibt es demgegenüber ein Mitfühlen, das dem menschlichen Miteinander dient, das frei ist von Illusionen, Anmaßung oder Aufopferung oder Überlastung oder Vergessen oder der Notwendigkeit, sich von leidenden Menschen zumindest innerlich fernzuhalten, um einem Sog ins Mitleiden auszuweichen? Gibt es ein Mitfühlen des Erwachsenen, das den Schatz des biologisch früh im Kind verankerten Mitfühlenkönnens auf eine Weise aufnimmt, die nicht verstrickt und lähmt, sondern im Fluss des Lebens und der Liebe allen Beteiligten guttut, das Verbundenheit leben lässt, ohne das Leid anderer zu übernehmen oder mitzutragen?

Wir haben es in Aufstellungen meist mit Erwachsenen zu tun. „Stimmig“ erleben wir im Lebenskontext von Erwachsenen wahrscheinlich ein Mitgefühl dann, wenn es nicht mitleidend ist, wenn es kein schlechtes Gewissen beim Leidenden erzeugt, wenn wir im Mitfühlen ganz beim anderen, also empathisch sind, wenn die Person, die leidet, sich gesehen fühlen kann und spürt, ich bin mit meinem Leid nicht alleingelassen. Ein Mitgefühl bleibt ein Gefühl. Auch das sich in den anderen Einfühlen, die Empathie, bleibt ein Gefühl. Ohne Berührung ist Mitgefühl nicht zu haben. Aber es ist eine leichte Berührung, die frei lässt, eine Emotion, die bei aller Schwere des Leides und aller Anerkennung der Situation, die das Leiden bewirkt, wohl tut. Wir lassen im Mitgefühl eine Resonanz des Leides zu, aber so, dass wir in unserer Kraft und Eigenheit bleiben und den anderen in seiner Kraft und Eigenheit belassen. Vielleicht ist Mitfühlen auch gepaart mit Verstehen, in jedem Fall aber mit einem zum Leidenden Stehen. Mitgefühl stellt sich als mitmenschliche Regung ein, ohne dass es gefordert oder „gemacht“ wird. Das hilfreiche Mitgefühl bleibt auf der Seite des guten Lebens und strahlt für den Leidenden etwas aus, das ihm Halt gibt.

In Aufstellungen haben wir es neben den blinden Nachfolge-, Ausgleichs- und Wiederholungsprozessen und dem systemischen Rahmen für persönliche Traumata mit den Folgen des kindlichen Mitfühlens und Helfenwollens angesichts der Not der Erwachsenen zu tun. Die meisten Aufsteller gehen von der Annahme und häufigen Erfahrung aus, dass sich Problemtrancen auflösen lassen. Wir können Klienten helfen, mit Schwierigkeiten realitätsgerechter umzugehen und auf eine gewünschte Zukunft zuversichtlich und auch offen für Unerwartetes zu schauen. Ein wesentlicher Aspekt

dafür ist, dass sie vergangene Schicksale, die davon betroffenen Personen und ihre Verbindung mit ihnen sehen, verstehen, anerkennen und loslassen können. Ob mit oder ohne Aufstellungen (oder einer anderen Form von Hilfestellung) befinden wir uns dabei in einem unumgänglichen Wachstumsprozess.

Dieses Wachsen baut auf dem kindlichen Eingebundensein und Mitfühlen auf. Ein erwachsenes Mitfühlen ergibt sich aus einer sich entwickelnden seelischen, spirituellen und kulturellen Leistung. Es ist ohne die biologisch-seelischen Vorgegebenheiten des Kindes nicht zu haben. Ich halte es deswegen für bedeutsam, alle Vorgänge, die ein Kind mit negativen Folgen in fremdes Leiden einbinden, nicht mit dem Makel der Minderwertigkeit oder gar von Schuld zu belegen. Das betrifft vor allem die kindliche Anmaßung, wenn sie uns im erwachsenen Klienten begegnet. Kinder sind nie schuld, und wo Schicksale und kindliche Verhaltensweisen uns als Erwachsene im Griff haben, ohne dass wir das wissen oder wollen oder in den Konsequenzen einschätzen und verantworten können, ist jeder Tadel, jede Vorwurfshaltung und jede Abwertung, auch wenn nur unterschwellig geäußert, verfehlt.

Am Ende eines Seminars meldete sich eine Frau (ich nenne sie Klara) und sagte, ihr einziges Kind, eine Tochter, sei mit drei Jahren ohne Anzeichen irgendeines Grundes gestorben. Ein plötzlicher Kindstod. Sie komme seit Jahren über die Trauer nicht hinweg. Klara hatte noch drei Schwestern. Die älteste Schwester war bald nach der Geburt gestorben. Die zweitälteste Schwester, drei Jahre älter als sie selbst, wurde mit ihr an der Hand von der Mutter einmal einkaufen geschickt. Die Schwester war da sechs, Klara drei Jahre alt. Da taucht an der anderen Straßenseite eine Freundin der Schwester auf und winkt ihr zu. Die Schwester ermahnt sie, die Dreijährige, ja stehen zu bleiben, läuft los über die Straße zur Freundin, wird von einem Lastwagen erfasst und tödlich überfahren. Die jüngste Schwester, die nach diesem Ereignis geboren wurde, war schwerbehindert und ihr Tod eine Frage der Zeit. Die Eltern trennten sich. Klara blieb mit ihrer behinderten Schwester bei der Mutter, die bald schwer depressiv wurde. So kümmerte sie sich um ihre Schwester. Als sie dreizehn war, kam der Todeszeitpunkt für ihre Schwester. Die Mutter hielt das nicht aus, führte Klara zum sterbenden Kind und ging weg. So starb die kleinere Schwester im Arm der dreizehnjährigen Klara.

Die zur Verfügung stehende Zeit, aber auch mein Gefühl veranlassten mich zu einer Arbeit mit inneren Bildern. Ich führte jede der vier Schwestern als Kinder zunächst einzeln, dann alle vier zusammen in die Arme ihrer (bereits gestorbenen) Eltern auf eine Weise, dass ein annehmender und liebender Abschied der Eltern von den toten Kindern möglich wurde und die Eltern der kindlichen Klara die Last von der Schulter nahmen und sie als ihr einzig lebendes Kind mit Freude betrachteten. In den schützenden Armen der Eltern ließ ich die kindliche Klara Abschied von den gestorbenen Geschwistern nehmen, besonders intensiv in einem Dialog mit der verunfallten Schwester und in Bildern, die die Schwester wie einen Engel zeigten (also von den schrecklichen Unfallbildern gelöst), jetzt im Tod fröhlich und voller Zuneigung zu ihr. Dann führte ich Klara zu ihrer Tochter und einem innigen Abschied von ihrem dreijährigen Kind. Schließlich gab ich der Klara ein „Himmelsbild“, ein Bild, in dem die Toten zusammen, gelöst, liebevoll und in Frieden sind, ein Bild, in dem die kleine

Tochter von Klara eng und heiter bei der vor Klaras Augen verunglückten Schwester saß, mit liebevollem Blick auf ihre Mutter.

Die Frau, Klara, saß ruhig neben mir und weinte ununterbrochen still vor sich hin. An ihrer Mimik und Haltung konnte ich sehen, welche Worte und Bilder sie erreichten und erleichterten. Ihr Kopf hob und senkte sich je nachdem leicht, blieb aber immer klar. Am Ende blieb sie eine kleine Weile still sitzen, dann öffnete sie die Augen, sah mich an, umarmte mich und ging auf ihren Platz. Viele Teilnehmer in der Gruppe hatten während des Tranceprozesses feuchte Augen. Trotz der Schwere des Schicksals wirkte die Atmosphäre gelöst.

Kann ich diesen Prozess leiten ohne Mitgefühl? Ich denke nicht. Es ist ein sich gegenseitig bedingender Prozess von Dasein, Mitfühlen und lösenden Worten. Das Mitfühlen leitet alle, die Klientin, die Gruppe, mich selbst. Aber es braucht ein Mitfühlen, das getragen wird von der Zuversicht, dass zumindest vergangenes Leiden in einem übergeordneten Rahmen aufgehoben sein kann und dass sich das in heilsamen Bildern und Worten ausdrücken lässt. Diese Zuversicht trägt den Leiter der Aufstellung, ob diese nun mit Stellvertretern erfolgt oder imaginiert. Sie gibt dem Klienten und auch der Gruppe den Halt, sich dem Fühlen und Mitfühlen aussetzen zu können. Sie lässt Berührung durch das Schlimme und Schreckliche zu ohne Angst vor bleibender Schwere, Traumatisierung oder Retraumatisierung. Verbunden mit der Kraft des Lebens und einem Tod, der alles beendet und freundlich auf die Lebenden schaut, führt diese Zuversicht vom Schweren zum Leichterem des fühlenden und handelnden Lebens.

Es gibt aber auch Leiderfahrungen, die sich heilsamen Bildern und Worten, jedem Dialog, jeder Führung, jeder Zuversicht entziehen. Dies gilt vor allem für Leiderfahrungen, die zu mächtig und vor allem zu akut sind für irgendeine Art von bewusst herbeigeführtem heilsamem Prozess. Hier bedeutet Mitgefühl vielleicht nur, sich vertrauensvoll einer Leere auszusetzen und mit dem Leidenden da zu sein. Ich bin körperlich da mit ihm. In Worten ausgedrückt, was in realen Begegnungen mit dem Leidenden sprachlos bleibt: „Du bist zwar in deinem Leiden allein, aber mit deinem Leiden bist du nicht allein.“



Jakob Robert Schneider
j-r-schneider.de