

Michael Reddy

## **Emotionale und seelische Hygiene bei Familienaufstellungen – eine schamanische Sichtweise**

übersetzt aus dem Englischen  
von Angelika Fend

Obwohl ich selbst kein Native American bin, hatte ich das Privileg, von Schamanen indigener und anteilsweiser indigener Herkunft von 1986 bis 1994 ausgebildet zu werden, und leitete bis 2007 im kleinen Rahmen eine fortlaufende Gruppe für schamanische Spiritualität und Heilung. Ich lasse mich unter anderem am treffendsten als kulturübergreifend, neo-schamanisch Praktizierender bezeichnen. Ein wichtiger Teil der Arbeit bestand darin, zu lernen, mich selbst und andere in zwei Situationen so sicher wie möglich zu schützen: erstens, während man den normalen Fluss von Schmerz und Trauma erlebt, der bei vielen tiefgreifenden Heilbemühungen auftritt; zweitens, wenn man ernsthaften negativen Energien ausgesetzt ist, welche sich ab und zu während Schwitzhütten, Visionsuchen oder die ganze Nacht andauernden Feuer-Trommel-Tänzen zeigen.

Ein Teil des hier Aufgeführten beinhaltet Zusammenfassungen von Gedanken, die schon in Aufstellungskreisen verbreitet sind und auf die ich keine Urhebererschaft beanspruche. Gleichzeitig spielt meine eigene Erfahrung auch mit hinein. Ich verdanke vieles von dem, was ich auf diesem Gebiet gelernt habe, meinen indianischen Lehrern und möchte hier meine Dankbarkeit für ihre Geschenke an mich und andere wie mich zum Ausdruck bringen. So wie die Situation zwischen den rassistisch konstruierten Kollektiven immer noch ist, sind diese Geschenke weder gegeben noch empfangen worden, ohne einen Preis dafür zu zahlen.

### **Sorge für die Teilnehmer bei Aufstellungen**

Auf dem Gebiet der Physiologie bezeichnet man mit »Hygiene« Maßnahmen, die im Zusammenhang mit möglichen äußeren Krankheitserregern stehen und die Gesundheit bewahren. Wir weiten den Begriff nun auf Methoden aus, die

darauf abzielen, das emotionale und seelische Wohlbefinden in der Gegenwart von störenden Energien zu bewahren. Es folgen fünf Vorschläge, wie man sich um die Teilnehmer an Familienaufstellungen kümmern kann. Einige davon gelten nicht für Organisationsaufstellungen. Andere beinhalten eine Ebene oder eine Art von Ritual, mit der sich manche Begleiter vielleicht nicht wohlfühlen. Folgende Vorschläge bieten hoffentlich einen hilfreichen Rahmen für eine größere Achtsamkeit:

- *Weisen Sie ausdrücklich auf die Verpflichtung zur Vertraulichkeit hin.*

Was in Aufstellungsseminaren geschieht, ist extrem intim und privat. Die Teilnehmer sollten Details aus den Aufstellungen anderer nach dem Workshop sorgsam und vertraulich behandeln. Sie mögen denken, dass dies selbstverständlich sei. Leider wird es manchmal als »selbstverständlich« betrachtet, in dem Sinne, dass es nicht genug betont wird. Ich erinnere mich daran, es im Laufe der Jahre ein paarmal vergessen zu haben und es im Nachhinein bereut zu haben.

Auch während des Workshops sollten die Teilnehmer nicht mit jemandem, der gerade ein neues und tief empfundenes »emotionales Bild« erhalten hat, über die Aufstellung sprechen, aus der es entstanden ist. Normalerweise ist dies eher eine Frage der Wirksamkeit als der Hygiene. Diskussionen würden zum einen das Bild im Kopf des Klienten schwächen. Zum anderen können übergrieffige Kommentare von anderen den anwesenden Klienten wirklich verunsichern. Dementsprechend kann es hier also auch um eine Frage der Sicherheit gehen.

- *Helfen Sie Stellvertretern dabei, erfolgreich »aus der Rolle herauszugehen«, achten Sie auf Fälle, wo dies nicht vollständig genug geschieht, und intervenieren Sie, falls nötig.*

Daan van Kampenhout (2001) stellt fest, dass bei systemischen Aufstellungen »dem Prozess der Trennung des Stellvertreters von der Person oder Energie, die er repräsentierte, nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt« wird (S. 43). Dies entspricht auch meiner Beobachtung. Es ist jedoch wichtig, sicherzustellen, dass Ahnen oder tiefere Archetypen nicht über Gebühr in den Energiefeldern, Emotionen und sogar Körpern derjenigen hängenbleiben, die sie repräsentieren. Dies zu ignorieren, scheint entweder die Tiefe der Aufstellungen zu limitieren oder riskiert Nachwirkungen bei den Teilnehmern.

Im Allgemeinen können kleine Übungen oder Rituale nach jeder Aufstellung dabei helfen, sowohl die Stellvertreter als auch den heiligen Raum des Kreises selbst zu reinigen. Ich bitte alle aufzustehen, sich eine Minute lang zu dehnen

(auch wenn es keine Pause geben soll), und schlage den Stellvertretern vor, sich auszuschütteln und an ihrem Körper entlang nach unten zu streichen. Ein Helfer lässt drei Mal einen klaren, angenehmen Glockenton erklingen. Wenn ein Stellvertreter lange für die »Rückkehr« zu benötigen scheint, »bürste« ich entweder mit meinen Händen seine Wirbelsäule nach unten und schlage anschließend mit den Händen auf den Boden, oder ich schüttele eine bestimmte Rassel seine Wirbelsäule entlang von oben nach unten. Wenn echte Schwere im Raum bleibt, machen wir manchmal Musik an und tanzen. Wenn dann alle wieder auf ihren Plätzen sitzen, schaue ich mir als Letztes die Körper und Gesichter an und frage bei jedem nach, der »abwesend« erscheint.

Gary Stuart hat ein anderes Ritual weitergegeben: »Ich schließe jede Arbeit mit einem Kreis von Stellvertretern. Alle, einschließlich des Klienten, halten sich an den Händen und verbeugen sich für das größte Wohl aller Beteiligten, Lebender und Toter. Wir überlassen es ihnen, damit zu tun, was ihnen gefällt [...]. Dann öffnen wir den Kreis, drehen uns mit dem Rücken zur Mitte [...] und gehen einen Schritt vorwärts in unsere eigene Zukunft« (Gary Stuart, per E-Mail in Constellation Talk, 18. August 2010).

– *Empfehlen Sie den Teilnehmern eine geeignete Selbstfürsorge nach dem Workshop.*

Die Stimmung der ersten ein oder zwei Tage nach einem Workshop kann sich für die Teilnehmer von »glücklich« über »wund« bis hin zu »schwierig« bewegen. Es ist hilfreich, einige Empfehlungen für den Umgang mit sich selbst in dieser Zeit zu geben. Das Gleiche gilt für die Abende bei mehrtätigen Seminaren. Nach intensiver emotionaler und seelisch fordernder Arbeit wirken verschiedene Aktivitäten erholsam. Neben dem einfachen »zur Ruhe kommen« ist duschen oder baden eine gute Idee. Bäder mit Salz können beruhigend und reinigend wirken. Native Americans sehen die Haare als seelische Antennen an; sie zu waschen kann dabei helfen, sich von anhaftenden Energien zu reinigen. Eine Badebürste entfernt abgestorbene Hautzellen (mehr Energie), und ein Kleiderwechsel koppelt einen weiter ab von Assoziationen mit Ereignissen des Workshops. Ein Spaziergang in der Natur kann gut sein. Eine bodenständige Mahlzeit erdet ebenso. Folgende Empfehlung füge ich immer noch hinzu: »Wenn Sie in den nächsten ein oder zwei Tagen irgendwelche Störungen empfinden, von denen Sie glauben, dass sie mit dem Workshop in Zusammenhang stehen könnten, rufen Sie mich bitte an.« Auch wenn ich selten solch einen Anruf bekomme, wirkt die Zusicherung, dass Hilfe verfügbar ist, als solche schon beruhigend.

- *Achten Sie ständig auf Stellvertreter, die in schwierige Rollen »zu tief hineingehen«, befragen Sie sie rechtzeitig und tauschen Sie sie aus, falls nötig.*

Gelegentlich können Stellvertreter eine Energie nicht sicher halten. Dies hängt von einer Reihe Faktoren ab. Die wichtigsten sind: der Grad an Dysfunktion im Familiensystem des Klienten; die Intensität, mit der größere mit dieser Dysfunktion in Verbindung stehende Archetypen (Völkermord, Folter, Kindesmissbrauch usw.) in der aktuellen Aufstellung wirklich präsent werden; die unterschiedliche Fähigkeit von Personen, ihren Körper und ihre Emotionen für eine Repräsentation zur Verfügung zu stellen; das Ausmaß, in dem Energien die eigenen persönlichen und systemischen Themen des Stellvertreters triggern, und das Ausmaß, in dem die Stellvertreter bereits von vorherigen Aufstellungen beansprucht sind.

Üblicherweise tritt eine Überforderungssituation dann auf, wenn zwei oder drei der Faktoren zusammenkommen. Es ist nicht schwierig, auf beginnende Überforderung bei Stellvertretern zu achten: Welche starken Emotionen und welche »Phantom Schmerzen« haben sie gespürt? Wie lang und wie sehr haben sie geweint? Was geschieht mit ihren Augen und ihrer Körperhaltung? Wirken sie »katatonisch«? Erscheinen sie höchst aufgewühlt oder liegen vielleicht zusammengekrümmt und weggetreten auf dem Boden? Wie schwer fällt es ihnen zu sprechen, und wie viel Widerspruch liegt anscheinend in dem, was sie sagen oder tun?

Zusätzlich zu diesen Beobachtungen, und ungeachtet dessen, was sie mir auf Nachfragen mitteilen, frage ich mich: Bin ich der Meinung, dass die Rolle sie erschöpft? Wie viele schwierige Rollen sind der jetzigen schon vorausgegangen?

- *Leisten Sie bei einem zeitweilig überforderten Stellvertreter emotionale und seelische »Erste Hilfe«, pausieren Sie die Aufstellung dafür, falls notwendig.*

Der Zustand von Stellvertretern verändert sich manchmal unmerklich oder auch sehr plötzlich von »in Ordnung« hin zu »zu tief in der Rolle«. Was geschieht, wenn man nicht in der Lage war, die Person dort herauszuholen, bevor sie begann, wirklich zu viel von dem zu spüren, was nicht ihre eigene Realität ist? Ruhe und zentrierte Energie auszustrahlen, hat die oberste Priorität, was auch immer man sonst noch unternimmt. Da die meisten Episoden innerhalb einiger Minuten bis zu einer halben Stunde von selbst nachlassen, kann es schon ausreichen, eine Pause in der Aufstellung einzulegen, um diese Energie liebevoll auf die Person zu fokussieren. Ein fürsorglicher körperlicher Kontakt, verbunden mit zuversichtlicher Beruhigung wird die Betroffenen in den meisten Fällen dazu bringen, zurück zur Gegenwart und den realen Gefühlen zu kommen. Wenn die Person sie möchte, können Bach-Notfalltropfen helfen, ebenso beruhigende Gesänge. Wenn später die Rückkehr zu langsam zu erfolgen scheint,

kann man zu energischeren Maßnahmen greifen. Ein mehrmaliges lautes Klatschen ist seit langer Zeit dazu benutzt worden, Leute von schamanischen Reisen zurückzuholen. Probieren Sie es aus! Achten Sie darauf, dass die Augen geöffnet bleiben. Lassen Sie die Person aufstehen und umhergehen.

Sollten Sie sich in solch einer Situation wiederfinden, denken Sie daran, dass die *Transpersonale Führung* Sie wahrscheinlich dieser Herausforderung gegenübergestellt hat, weil Sie bereit dafür sind. Nehmen Sie sie ernst, aber bleiben Sie »leicht«. Wenn Sie genügend sachkundige Personen haben, die dabei helfen können, umso besser – denn die Aufstellung muss ja auch weitergehen. Falls nicht, sollte die »Erste Hilfe« an vorderster Stelle stehen. Lassen Sie es nicht zu, dass wohlmeinende, jedoch unerfahrene Leute die Person umringen.

## **Den natürlichen Schutz des Aufstellungsbegleiters aufrechterhalten**

Für uns als regelmäßige Begleiter von Aufstellungen ist die Situation extremer als für die Teilnehmer. Erstens sind wir immer wieder über längere Zeit ernsthaft unausgeglichene Energien ausgesetzt. Zweitens dienen wir unseren Klienten als seelische Anker. Wir erden und stützen regelmäßig ganze Gruppen gegenüber solchen Energien. Der dafür nötige Kraftaufwand kann uns verletzlicher machen. Und drittens befinden die meisten von uns sich gleichzeitig in einem beträchtlichen, fortlaufenden Heilungsprozess unserer eigenen systemischen und verhaltensbedingten Wunden. Hier kommt einem der häufig für Schamanen verwendete Begriff »verwundeter Heiler« in den Sinn.

Bevor wir uns darüber unterhalten, wie wir unser psychisches Immunsystem stärken können, tauchen grundlegendere Fragen auf: Wie gut unterstützen und nähren wir es? Bekommt es in unserem komplett durchgeplanten persönlichen und beruflichen Leben die Ruhe und Erholung, die es braucht, um widerstandsfähig zu bleiben? Viele von uns müssen ihre anstrengende Heilarbeit vermarkten und verkaufen, ihre Durchführung organisieren und sie dann ausüben – und sie im Anschluss noch auf verschiedene Arten dokumentieren. Äußerst erfolgreich zu sein, kann ebenso Auswirkungen haben, wie alles anzunehmen, was uns angeboten wird. Anhaltender Stress in all seinen Formen schwächt unser seelisches Immunsystem. Obwohl das in der Hetze des modernen Lebens und bei der Erfüllung, die es bringt, anderen zu helfen, oft vernachlässigt wird, bleibt wichtig, auf die Widerstandskraft unseres natürlichen Schutzes zu achten und die nötigen Schritte zu unternehmen, sie zu erhalten.

## Was macht Rituale wirksam?

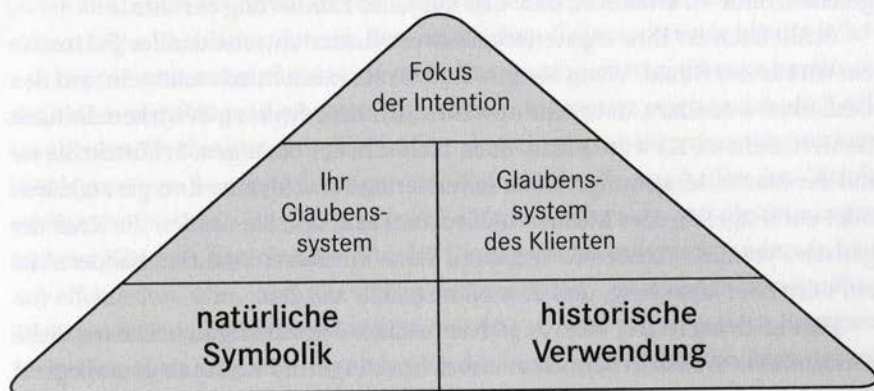
Ich setze einmal voraus, dass wir unter »Übungen«, »Gewohnheiten« oder »Praktiken« Vorgehensweisen verstehen, die entweder für die fünf Sinne oder deren wissenschaftliche Erweiterungen fassbar sind. So zum Beispiel ist es eine Praktik, vor einem Workshop für genügend Schlaf zu sorgen. Verfahren, die über die Anwendung von Symbolen auf weniger gut geklärte Weise wirken, könnten wir dann »Rituale« nennen. Es ist ein Ritual, vor jedem Workshop den eigenen Familienaltar aufzusuchen und die Ahnen anzurufen. Auf diese Weise voneinander abgegrenzt, überschneiden sich die beiden Begriffe gegenseitig. Die einzelnen Leiter platzieren vielleicht die gleiche Prozedur auf unterschiedlichen Stellen des Spektrums zwischen Übung und Ritual. So mögen zum Beispiel einige Leser die von mir soeben beschriebenen Methoden als rein vom Verstand über Suggestionen ausgehend ansehen; andere dagegen könnten sie als durch eine Art unabhängige Instanz wirkend betrachten.

Wenn man meinen Werdegang als Hinweis nehmen kann, dann ist auf alle Fälle die Festigung unseres umfassenden Schutzes als Begleiter wichtig, es gilt, Methoden anzuwenden, die irgendwo in dieses Praktik-Ritual-Spektrum hineinfallen. Wie können wir jedoch die Wirksamkeit einiger Rituale verstehen? Was könnte Aufstellern, die für Experimente offen sind, sich aber noch nicht mit dem rituelleren Ende des Spektrums wohl fühlen, einen sicheren Halt geben? Zum einen befindet sich die westliche wissenschaftliche Weltansicht mit ihrer externalen, mechanistischen und reduktionistischen Ausrichtung mitten in einem Paradigmenwechsel. Da sich ihr Horizont erweitert, werden immer mehr vorher unerklärliche Daten verstanden. Eine intellektuell solide Herangehensweise an Rituale ist es also, sich mit einem Urteil zurückzuhalten (besonders wenn das Ritual wirkt) und so lange zu warten, bis dieses Wissen aufgeholt hat.

Ich bin zum Beispiel bereits vor langer Zeit zu der Überzeugung gelangt, dass »Bürstenstriche« entlang der Wirbelsäule, manchmal zusammen mit einem Abschlagen auf dem Boden, hilfreich zur Klärung der Energie einer Person sind. Dies war ein empirisches Ergebnis meiner eigenen Experimente. Für mich war es rein rituelles Verhalten, da ich keinerlei Vorstellung davon hatte, warum dem so sein sollte. Eines Tages las ich jedoch James Oschmans »Energiemedizin. Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis« (2006). Das Buch bietet eine aufschlussreiche Auflistung von seit Jahrzehnten vergessener Experimente, die das Ausmaß und die Komplexität von messbaren elektromagnetischen Feldern aufzeigen, die vom menschlichen Körper ausgestrahlt werden, besonders von den Händen von Heilern während ihrer Tätigkeit. An diesem Punkt verschob sich meine Einordnung der Rückenstreichungen um einige Grad in Richtung

Praktik. Es gab zumindest für die Wirkungen, die ich beobachtete, in diesen Experimenten eine eindeutig physikalische Grundlage. Reale physikalische Felder aus meinen Händen strichen durch eine mit dem Feld des Klienten »angefüllte« Zone. »Subtile« nicht-physikalische Energien (obwohl es sie geben mag) waren nicht länger vonnöten.

Obwohl wir vielleicht nicht verstehen, wie die Verwendung von Symbolen bestimmte Wirkungen erzielt, sind die bei einem Erfolg vorhandenen Faktoren nicht schwer zu beschreiben. Abbildung 1 zeigt die Bausteine, die an den meisten, wenn nicht allen effektiven Ritualen beteiligt sind. Das Fundament besteht darin, dass Rituale auf natürlicher Symbolik und häufig auch auf früherem Gebrauch beruhen. Zum Beispiel betrachtete einer meiner Lehrer Rasseln als »Chaosmedizin«. Das bedeutet, man konnte mit ihnen vorhandene Muster aufbrechen.



**Abbildung 1:** Was Rituale wirksam macht

Sowohl das scharfe rasselnde Geräusch (natürliche Symbolik) als auch das Vorbild von langem zeremoniellem Gebrauch in der Vergangenheit (historische Verwendung) waren dabei hilfreich. Man kann rein auf natürlicher Symbolik basierende Rituale aufbauen, andererseits bauen Sie eventuell schneller Kraft auf, wenn Sie Ihr Ritual mit der Vorlage einer zeremoniellen Verwendung verknüpfen, besonders mit einer aus Ihrer eigenen systemischen Überlieferung.

Im Sinne von Sheldrakes (1990) morphogenetischen Feldern drücken natürliche Symbole »Gewohnheiten« der Natur aus und historischer Gebrauch »Gewohnheiten« von Kulturen. Genau wie bestimmte Kristalle sich nach einer Reihe von Versuchen leichter formen, hat ein Ritual mit mehr Vergangenheit im Hintergrund so etwas wie einen Vorsprung. So stellt die historische Verwendung eines natürlichen Symbols einen ersten Aspekt der Wirksamkeit eines Rituals dar.

Jegliche Wirkung würde jedoch verhindert werden, wenn Sie oder der Klient sich über die Möglichkeit lustig machten, dass das Schütteln einer Rassel irgendetwas bewirken könne. Der zweite Aspekt der Funktionstüchtigkeit eines Rituals ist also eine positive Beeinflussung des Glaubenssystems des Klienten. Sie sollten nach Ritualen Ausschau halten, die Ihren eigenen Glauben ansprechen. Wenn diese nicht für sich stehen, müssen Sie sie mit genügend Autorität und Ausstrahlung vollziehen, um das Vertrauen der Teilnehmer zu gewinnen oder zumindest vorübergehend den Zweifel beiseitezuschieben. Ich selbst brauchte, was die Rasseln anging, sowohl die Beobachtung der Wirkungen, die meine Lehrer mit Rasseln erzielten, als dann auch eine Reihe von eigenen Experimenten, bevor ich sie akzeptieren konnte. Das größte Hindernis stellte für mich meine kulturell verankerte Einschätzung von Rasseln als Spielzeuge für Babys dar. Zuallererst dachte ich, ich hätte noch nie zuvor etwas Untauglicheres und Wirkungsloseres gesehen, ohne zu erkennen, dass dies auf jener Erinnerung beruhte.

Schließlich ist Ihre eigene Intention ein dritter entscheidender Faktor für ein wirksames Ritual. Wenn Sie Ihre Rassel rein mechanisch schütteln, mit den Gedanken woanders, ist es sehr unwahrscheinlich, etwas zu bewirken. Es funktioniert nicht so, als würde man einen Lichtschalter betätigen. Schütteln Sie sie mit der klaren, hingebungsvollen, fokussierten Absicht, eine Energie zu klären oder ein festgefahrenes Muster zu durchbrechen, und Sie werden die Kraft der ganzen Pyramide aktivieren. Verfahren Sie so mit dieser Intention hundert Mal ein oder zwei Jahre lang, und es wird instinktiv werden.

Hier noch ein letztes Wort zu sich entwickelnden Paradigmen: Die westliche mechanische Weltsicht betrachtet unbelebte Dinge und Kräfte als grundlegend. Sie muss daher alles, letzten Endes einschließlich des Bewusstseins selbst, als aus ihnen hervorgehend erklären. Der Schamanismus beginnt beim Bewusstsein und erklärt Kräfte und Objekte als aus diesem entstehend (wie es auch die Vedische Spiritualität tut). Ersteres erschafft eine im Wesentlichen tote Welt, in der Leben und Bewusstheit Anomalien darstellen. Im zweiten Fall ist das, was wir mit unseren Sinnen erfassen, immer nicht einfach nur lebendig, sondern existiert auf einer bestimmten Bewusstseinssebene, und ist daher in der Lage zu kommunizieren. Die schamanische Weltsicht drückt dies mit einer eleganten und kindlichen Einfachheit aus, indem sie einfach alles personifiziert. Native Americans sprechen folglich sehr anschaulich vom »Steinvolk«, »Pflanzenvolk« und Ähnlichem.

Aus diesem Blickwinkel waren Talismane und Amulette keine »Werkzeuge« oder »tote Gegenstände« für mich, und ich habe sie nicht »bedient«. Langsam aber sicher gelangte ich dorthin, sie als kleine Freunde auf einer anderen Bewusstseinssebene wahrzunehmen. Sie besaßen kleine Leben und jedes seine

eigene Bestimmung – bisweilen die, an andere weitergegeben oder von ihnen empfangen zu werden. Manche waren erschöpft davon, mir zu helfen, und zerbrachen oder »baten« darum, in der Erde begraben zu werden. Einige verschwanden einfach so. Wenn dies geschah, so wurde ich gelehrt, war dies häufig deshalb der Fall, weil ich die Funktion dieses speziellen Verbündeten verinnerlicht hatte und seine äußere Form nicht mehr benötigte. Es war ein natürlicher Vorgang und nichts, über das man sich hätte ärgern müssen.

## Wachstumszyklen des umfassenden Schutzes

Aus diesen Beispielen zeichnet sich ein interessantes Wachstumsmuster ab. Es charakterisiert die umfassenden seelischen Immunsysteme von Aufstellern (oder ähnlichen Heilern), die sich ständig weiterentwickeln. Es beginnt mit dem stetigen Bemühen darum, den natürlichen Schutz, den wir bereits jederzeit besitzen, zu unterstützen und nicht überzustrapazieren. Ebenso beruht es auf einem sorgfältig aufgebauten Bewusstsein für unsere eigenen Schwachstellen, unsere Dysfunktionen, und wie sie denen unserer Klienten entsprechen. Wir eignen uns bewusste Übungen und Rituale an, die uns helfen, im Gleichgewicht zu bleiben – im Allgemeinen, aber besonders da, wo die Störungen unserer Klienten den unseren ähneln. Denn paradoxerweise können wir hier am effektivsten sein, sind hier aber manchmal auch am meisten verwundbar. Diese bewussten Handlungen regeln, wie eng wir uns mit negativen Energien verbinden, die unsere eigenen ansprechen können. Mit der Zeit werden unsere Übungen und Rituale instinktiver. Einige verschmelzen vollständig mit einem jetzt gestärkten, umfassenden Immunsystem. Andere bleiben bewusste, aber eher schnelle und mühelose Bewegungen.

Nehmen wir einmal an, dass wir so verfahren und dies gut machen. Besitzen wir nun einen gepanzerten, kugelsicheren Schutz vor Negativität? Sollte unser Abwehrsystem nie durchbrochen werden? Insoweit wir unvollendete Produkte unserer selbst sind, wäre dies vielmehr ein Fehler. Das wäre zu viel Schutz. Wir müssen auch wachsen, und die wertvollsten Gelegenheiten für Wachstum ergeben sich, wenn unsere Abwehr strauchelt, aber nicht zusammenbricht. Wir können also nur hoffen, dass unser umfassender Schutz (der natürliche und der bewusste) durchaus von Zeit zu Zeit (jedoch eher sanft) durchbrochen wird und dass wir uns, wenn dies geschieht, zunehmend unterstützt fühlen und bereit für einen weiteren Schritt hin zu unserer Heilung. Ein widerstandsfähiger, aber nicht undurchdringlicher Schutz ist somit der beste. Er rechnet mit diesen kontinuierlichen Wachstumszyklen und arbeitet mit ihnen.

## Können wir für Klienten leiden?

Bisher sind in diesem Beitrag drei verschiedene Arten der Interaktion mit negativen Energien vorgekommen. Alle drei sind unterschiedliche Beispiele von Resonanz. Wir können die Energien in uns hineinlassen, sie jedoch dann mit nur geringen Auswirkungen auf uns selbst wie durch ein glattes Rohr durch uns durch und in die Erde abfließen lassen. Wir können das, was unseren eigenen emotionalen und seelischen Stoffwechsel destabilisieren würde, abschirmen und von uns fernhalten, um so heil und wohlbehalten zu bleiben. Und wir wissen, dass dies manchmal am besten ist, wenn der Schutzschirm versagt oder das Rohr zu porös wird, so dass den unseren ähnliche negative Energien hineingelangen, stecken bleiben und wir uns mit ihnen auseinandersetzen müssen. Auf diese Weise wachsen wir. Und wieder läuft es darauf hinaus, dass der beste Schutz darin besteht, das Richtige zur richtigen Zeit zu tun.

Es gibt jedoch noch einen vierten Ansatz. Wie sieht es damit aus, negative Energie von anderen zu übernehmen, dadurch für sie zu leiden, um ihnen so ihre Krankheit oder Störung zu erleichtern? Hier stoßen wir auf ein Paradoxon. Einerseits lernen wir in der systemischen Arbeit, dass es nicht gut für später geborene Familienmitglieder ist, das Schicksal oder den Schmerz von früher Geborenen zu übernehmen. Diese Dinge geraten dadurch an den falschen Platz, was für beide Parteien Probleme verursacht. Andererseits zeigen die von mir erfahrenen, mündlich weitergegebenen schamanischen Traditionen und das wenige schriftlich vorhandene Material deutlich auf, dass einige indigene Heiler über Jahrhunderte so verfahren (Daan van Kampenhout schreibt darüber an verschiedenen Stellen in »Die Heilung kommt von außerhalb«, 2001). Ihre Heilweise besteht darin, die Krankheiten oder Traumata anderer in ihren Körper und ihre Seele hineinzunehmen, um sie so zu lösen, auch wenn sie selbst dann unangenehme Stunden oder Tage verbringen, während sie diese negative Energie in den alles umarmenden Grund von Mutter Erde strömen lassen. Außerdem bieten in der nordamerikanischen Welt Schwitzhütten und Sonnentänze sicherlich klassische Beispiele für Menschen, die freiwillig für die Heilung anderer leiden.

Sadhana Needham machte mich auf eine buddhistische Technik, die »Atisha Herzmeditation«, aufmerksam, bei der man das Leid eines anderen – und im weiteren Sinn alles Leiden der Welt – direkt in sein Herz einatmet, es vollständig in sich aufnimmt und stattdessen Liebe und Mitgefühl ausatmet. Moira Canes schrieb in der 2003 von Walsh gegründete Constellation Talk Yahoogruppe über ihre Anwendung einer tibetisch-buddhistischen »Tonglen«-Praktik, wie sie von Pema Chödrön in dem Buch »Wenn alles zusammenbricht« (2001) gelehrt wird,

bei der ähnlich verfahren wird. Beide erklärten, dass diese Praktik für sie in ihrer derzeitigen Aufstellungsarbeit gut funktioniere und auch für andere hilfreich sein könne. Ist dies nun also eine direkte Empfehlung, Negatives in sich hineinzulassen und *für* andere zu leiden?

Auch wenn es zu wichtig ist, um es hier auszulassen, eröffnet dieses vierte Modell Fragestellungen, die an dieser Stelle zu weit führen würden. Gleichwohl sind einige anfängliche Beobachtungen von Nutzen. Zuerst einmal beinhaltet das systemische Verständnis sehr wohl ein Leiden für andere, in dem Sinne, dass die Familienseele das Leiden den Nachkommen auferlegt als eine vorübergehende, jedoch notwendige Maßnahme zum Lastenausgleich. Wenn wir dies als »falsch« bezeichnen, meinen wir damit eher, dass es nicht so bleiben sollte. Schicksale und Traumata sollten zu ihren rechtmäßigen Eigentümern zurückkehren, sobald es die Notwendigkeit erlaubt. Das größere Heilsystem, von dem wir ein Teil sind, könnte uns also vielleicht erlauben oder sogar beauftragen, die Last von manchen Klienten zu erleichtern, indem wir für eine bestimmte Zeit für sie leiden. Vielleicht gelangen sie so an einen Punkt, wo sie das zu ihnen Gehörige wieder zurücknehmen und ähnliche Probleme selbst lösen können.

Einerseits würde ich dies allerdings als eine riskantere oder vielleicht fortgeschrittenere Technik bezeichnen, die nur von jemandem angewendet werden sollte, der in der Entwicklung seines eigenen umfassenden seelischen Immunsystems schon sehr weit ist. Darüber hinaus muss man dafür bestimmt schon eine Menge persönliche Attribute abgelegt haben und tief im göttlichen Mitgefühl verankert sein. Andererseits einmal angenommen, bei Ihrer Schwachstelle im Leben dreht es sich darum, für einen missbräuchlichen oder gewalttätigen Vorfahren zu büßen. Sie ziehen zu viel Schmerz von anderen an sich, bleiben unschuldig, aber furchtbar belastet und tendieren in Richtung Selbstschädigung. Wäre es nicht notwendig für Sie, bei diesem Thema selbst erst einmal wieder ins Gleichgewicht zu gelangen, bevor das Leiden für andere für Sie zu einem wertvollen Werkzeug werden kann? Und befinden sich nicht viele Heiler auf dem Weg heraus aus dieser Büsserrolle?

Letztlich ist mir hinsichtlich der Atisha- und Tonglentechniken zum jetzigen Zeitpunkt nicht klar, zu welchem Modell sie gehören. Ist das Ins-Herz-Hineinatmen des Leidens von anderen so etwas wie eine Impfung? Ist es eine Möglichkeit, sich mit göttlichem Mitgefühl zu verbinden, die den Mutter-Erde-Staubsauger stärker und das innere Rohr glatter macht? Wenn ja, gehört es nicht wirklich zum vierten Modell und könnte außerordentlich gut für Heiler sein, die zu sehr im Sühnemode sind. Wenn es allerdings tatsächlich bedeutet, für andere zu leiden, sind wir wieder bei einer sehr fortgeschrittenen Technik, die wahrscheinlich nur für sehr weit Entwickelte geeignet ist.

## Literatur

Constellation Talk: [groups.yahoo.com/neo/groups/ConstellationTalk/info](http://groups.yahoo.com/neo/groups/ConstellationTalk/info)

Chödron, P. (2001). Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten. München: Goldmann.

Huber, A. (2008). Im Gegenwind – Die kleine Welt in 15 × 15. Berlin: Galerie Horst Dietrich.

Oschman, J. (2006). Energiemedizin. Konzepte und ihre wissenschaftliche Begründung. München u. Jena: Elsevier, Urban & Fischer.

Sheldrake, R. (1990). Das Gedächtnis der Natur. Das Geheimnis der Entstehung der Formen in der Natur. München: Scherz.

Van Kampenhout, D. (2001). Die Heilung kommt von außerhalb. Schamanismus und Familienstellen. Heidelberg: Carl Auer.