

Der Heilkreis

Harald Homberger

Der Heilkreis ist eine Aufstellungsform für Menschen, die in die Aufstellungsarbeit mit der Bewegung der Seele eingeführt sind. Er ermöglicht, eigene Anliegen in Richtung einer Lösung zu bringen. Ein wesentliches Merkmal des Heilkreises ist: Die gesamte Gruppe ist Resonanzkörper von Anliegen und unterstützt sich gegenseitig. Der Heilkreis arbeitet mit den Bewegungen der Seele. Die Mitwirkenden des Heilkreises vertrauen auf die sich zeigenden Bewegungen. Diese können sich körperlich, emotional und/oder sprachlich ausdrücken. Heilkreisarbeit ist ein Prozess in/aus der Stille.

Die Bewegung der Seele

Die wahrnehmbaren Bewegungen repräsentieren gespeicherte, unterbrochene Bewegungen eines Systems, zum Beispiel einer Familie oder einer Organisation. Zugrunde liegt die Wahrnehmung, dass alle gemachten Erfahrungen in einem Bewusstseinsfeld gespeichert sind. Diese Erfahrungen können Ereignisse, Vorstellungen und/oder Emotionen spiegeln. Die Bewegung der Seele zeigt auch innewohnende Informationen von gedanklichen Strukturen (zum Beispiel Symbole oder Symptome etc.) und geistigen Vorstellungsbildern auf verschiedenen Ebenen. Diese kommen (wieder) in Bewegung, versuchen sich zu vollenden. Es können sich vergangene, gegenwärtige, neue und zukünftige (!) Bewegungen zeigen, je nach Fragestellung und damit verbundener Ausrichtung der Aufmerksamkeit.

Die „Bewegung der Seele“ versteht sich als „Kennzeichnungsbegriff“ für alle sich zeigenden Bewegungen in der Aufstellungsarbeit, unabhängig der Einteilungen in Familien-, Struktur-, System-, Symptomaufstellungen oder anderen Begriffszuschreibungen. Bewegungen der Seele sind eine Resonanz Erfahrung, von der Stellvertreter erfasst werden, wenn sie sich absichtslos, einlassend auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments, für ein Anliegen zur Verfügung stellen. Vom Wesen her ist sie jenseits der Begriffsbildung und Worterfahrung. Die Bewegung der Seele ist vom Kern einzigartig, niemals gleich. Sie bildet eine vergangene oder zukünftige Wirklichkeit in Gedanken, Worten oder Bewegungen ab. Die Idee von Zeit und Raum hebt sich auf – es passieren Ereignisse, stellvertretend, an einem anderen Ort zu einer anderen Zeit.

Hierbei ist es unerheblich, ob diese Bewegung von einer größeren Kraft (zum Beispiel Geist) geführt, gewollt oder gedacht ist. Ebenso verstellt eine Reduktion der Bewegungen auf die Bewegung des Gewissens die wahrnehmbare Erfahrung, genauso wie die Annahme, dass die Bewegung der Seele lediglich emotionaler Natur ist. Diese Zuordnungen sind Gegenstand philosophischer Praxis und Erkenntnistätigkeit auf erfahrene Wirklichkeit. Sie nehmen jedoch die Aufgestellten aus der Erfahrung des gegenwärtigen Momentes, die die Grunderfahrung für dieses Wirklichkeitsverständnis darstellt.

Die Bewusstseinshaltung der Aufstellenden, die diesen Prozess trägt, wird im Zen „Anfänger-Geist“ genannt: „Jeder Moment ist neu“, „Erfahrung ist jetzt“, „Nichtwertung des Wahrnehmbaren“ und „der Schauende und das Geschaute sind vom Wesenskern nicht verschieden“, sind einige zu Grunde liegende Erfahrungen dieser Haltung.

Anliegen im Heilkreis

Heilkreise treffen sich, um Anliegen in Form von gegenseitiger Unterstützung aufzustellen. Die Leitung der Aufstellung obliegt nicht einem Leiter, sondern der gesamten Gruppe. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt, jeder dient dem anderen. Der Heilkreis, die Gruppe als Ganzes, vertraut im gesamten Prozess auf die sich zeigenden Lösungen. Grundlage hierfür sind die Hingabe und das Zustimmung in einer Grundhaltung der Achtsamkeit und Absichtslosigkeit für die Bewegungen, die sich offenbaren.

Anwendung

Der Heilkreis eignet sich für Aufstellertreffen und Inter-/Supervisionsgruppen. Überall dort, wo neben professioneller Reflexion und Fortbildung eigenen Anliegen ein Platz gegeben werden möchte, kann der Heilkreis Anwendung finden.

Während einer Veranstaltung mit 100 Personen könnten zum Beispiel in einer Zeit von zwei Stunden zehn Heilkreise à zehn Personen gebildet werden. In dieser Zeit können pro Gruppe drei bis vier Aufstellungen vollzogen werden. Das bedeutet, dass ca. 35–40 persönlichen Anliegen parallel in Eigenkompetenz mit geringem Zeitaufwand Raum gegeben werden kann.

Der Ablauf

Eine Gruppe von zum Beispiel 5–20 Personen setzt sich im Kreis – dem Heilkreis – zusammen. Die Gruppe bestimmt für jeweils eine Aufstellung eine/n KreiswächterIn und eine/n ZeitwächterIn.

Die Aufgabe des Kreiswächters:

Der Kreiswächter achtet darauf, dass ein Kreis gebildet ist. Er kann die Gruppe mit einer kleinen Meditation oder einer anderen Achtsamkeitsübung einstimmen. Unter der Moderation des Kreiswächters sammelt die Gruppe die Anliegen und entscheidet gemeinsam aus der Stille heraus, welches Anliegen zuerst aufgestellt wird. Einigt sich die Gruppe nicht, entscheidet der Kreiswächter, wessen Anliegen zur Aufstellung kommt. An dieser Stelle ist die Aufgabe des Kreiswächters beendet.

Der Aufstellende trägt nun sein Anliegen vor und wählt eine Variante aus mehreren Möglichkeiten, das Aufstellungsgeschehen zu beginnen, zum Beispiel:

- Aus dem formulierten (oder nur nach innen formulierten) Anliegen heraus lassen sich Einzelne aus dem Kreis erfassen ...

- Der Aufstellende formuliert, in welcher Art und Weise er seine Aufstellung durchgeführt haben möchte, so zum Beispiel mit gezielt ausgewählten Vertretern für sein Anliegen, mit Eigenbeteiligung oder ohne, mit zusätzlicher Gruppenresonanz oder ohne.

Die Aufgabe des Kreiswächters:

In der Regel kommt die aufgerufene Bewegung aus sich heraus an einen Punkt, an dem alle spüren, dass die Aufstellung zu Ende ist. Ist dies nicht der Fall, entscheidet der Zeitwächter, wann die Aufstellung beendet oder abgebrochen wird. Er oder sie achtet ebenso darauf, dass der Aufstellende nicht retraumatisiert wird. Die Entscheidungen des Kreiswächters und des Zeitwächters werden im Heilkreis angenommen. Nachdem die Aufstellung beendet ist, entscheidet der Aufstellende, ob er aus den Vertretungspositionen Erfahrenes hören möchte. Der Heilkreis öffnet sich anschließend für eine neue Aufstellung, die damit beginnt, wieder einen Kreiswächter und einen Zeitwächter zu bestimmen.

Nachklang

Dem Leser wird nicht entgangen sein, dass sogenannte spirituelle Erfahrungspraxis bei dem hier Vorgestellten Eingang in die Aufstellungsarbeit gefunden hat. Der Wesenskern von buddhistischer Achtsamkeitspraxis, Zen, Kontemplation, Yoga, um nur einige tradierte Übungs-/Erfahrungswege zu nennen, sind nicht nur hilfreiche ergänzende Praxis für die Aufstellungsarbeit, sondern, aus Sicht des Verfassers, ein/der Schlüssel für die Aufstellungsarbeit mit der Bewegung der Seele.

In der Folge zwei Beispiele (die gefühlte Intensität in der Aufstellung lässt sich nur schwer verschriftlichen) aus der Sicht derer, die ein Anliegen in einem Heilkreis eingebracht haben:

Heilkreis DGfS-Kongress März 2013, Frau (42 Jahre)

„Mein Anliegen war mein immer wiederkehrendes Scheitern in meinen Paarbeziehungen und der Wunsch nach einer wertschätzenden Beziehung zu einem Mann. Ich erhoffte mir, eine Dynamik erkennen oder einen hilfreichen Hinweis zu erhalten. Ich gab keine weiteren Vorgaben und wählte das Prinzip, dass jede/r, der sich berührt fühlt, aufstehen und in die Aufstellung hineingehen kann.

Ich habe mein Anliegen in die Stille der gesammelten Gruppe hinein gesagt. Nach einiger Zeit sprang ein Mann aus dem Stuhlkreis in die Mitte, mit einem Schrei und geballten Fäusten, sehr wütend, sehr aggressiv. Ich nahm an, dass er in der Stellvertretung meines Vater stand. Dann kam ein anderer Mann, der sich sehr wohlwollend in den Kreis stellte und während der gesamten Aufstellung auf mich schaute (meine Vertreterin nahm ihn nicht wahr). Hinzu kam eine Frau, die ich als meine eigene Stellvertreterin wahrgenommen habe, die mit einer zweiten Frau in Berührung kam, die ebenfalls aufgestanden war. ‚Meine‘ Vertreterin schmiegte sich an die andere Frau, und es kam der Eindruck auf, dass es sich vielleicht um ein Liebespaar handelte.

Meine Vertreterin konnte sich nicht von ihr lösen, die andere Frau sank dann zu Boden. Der Vertreter meines Vaters war weiterhin sehr aggressiv und schaute in die Richtung ‚des Paares‘.

Dann trat eine ältere Frau in den Kreis, nach meinem Gefühl als Stellvertreterin meiner Mutter. Meine ‚Mutter‘ kam dann zu der Frau, mit der meine Stellvertreterin verbunden war, schaute und berührte sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit. Ich nahm wahr, dass meine Mutter diese Person liebte.

In diesem Moment konnte meine Stellvertreterin sich von der Person lösen, sie meiner Mutter anvertrauen und auf diesen wohlwollenden Mann schauen. Die Aggression meines Vaters war nach wie vor präsent. Es war noch schwierig für meine Vertreterin, zu dem Mann zu gehen. Sie wechselte ständig Blicke zwischen ihrem Vater und dem wohlwollenden Mann. Sie schien innere Konflikte zu durchleben, den Vater in seinem Schmerz zu lassen und zu dem neuen Mann zu gehen, was nach einiger Zeit schließlich möglich war.

In einem Gespräch nach der Aufstellung, das ich mit einem Freund hatte, erinnerte ich beim Erzählen, dass meine Mutter vor meinem Vater eine große Liebe hatte, zu der sie nicht gegangen ist. Sie hat meinen Vater immer abgewertet und war auch mit sich unzufrieden und innerlich einsam. Mein Vater, dem ich mich sehr zugewandt fühle, war in unserer Familie traurig und wütend und litt unter meiner Mutter. In der Aufstellung habe ich sehr deutlich meine Verbindung zu der nicht gelebten Liebe meiner Mutter und ihre Einsamkeit gefühlt als auch die nicht gelebte Wut meines Vaters gespürt. Endlich konnte ich die Verbindung zwischen den Konflikten meiner Eltern und meiner Problematik spüren und ich beginne sie zu verstehen.

Nach dieser Aufstellung, die für mich sehr intensiv war, fühle ich mich wesentlich leichter. Besonders beeindruckt war ich, dass sich die Aufstellung ganz von alleine aufbaute und zu Ende ging, ohne dass es einer Leitung bedurfte.“

Heilkreis Januar 2012 in einer Supervisionsgruppe, Mann (50 Jahre) – Beschreibung aus Sicht der Ehefrau

Vorgeschichte

Unsere Töchter im Alter von 15 und 16 lagen im ständigen Streit, sprichwörtlich wie Hund und Katze, und brauchten ständige Vermittler. Beide beschwerten sich häufig bei einem von uns beiden, beide wirkten stetig angespannt und angegriffen und dies über einen längeren Zeitraum von mehreren Monaten. Der wirkliche Grund war durch Gespräche nicht herauszubekommen, beide empfanden sich als ungerecht behandelt und beleidigt. Die häusliche Atmosphäre war gereizt. Gemeinschaftliche Aktionen waren nicht mehr möglich.

Das Anliegen

Frieden und Akzeptanz zwischen den Mädchen, auch mit dem Wunsch, die häusliche Atmosphäre zu verbessern.

Das Vorgehen

Nach dem Vorstellen des Anliegen, durch den Vater wurde Raum gegeben für den Heilkreis, in der Form, dass sich die TeilnehmerInnen erfassen ließen, in den Kreis gingen und sich von der Bewegung der Seele führen ließen.

Was sich zeigte

Vertreter (1) läuft suchend durch den Kreis, eine Vertreterin (2) geht im Kreis zu Boden, der Vater (V) der Töchter legt sich neben sie, beide umklammern sich. Weinen. Eine Vertreterin (3) läuft händeringend, in Unruhe durch den Kreis. Der Vertreter (1) hockt sich neben die beiden am Boden Liegenden (2 und V), Vertreterin (3) hockt sich so hin, dass sie die beiden am Boden Liegenden (2 und V) sehen kann. Eine Vertreterin (4) kommt in den Kreis zur hockenden Vertreterin (3), und diese schmiegt ihren Kopf an die Schulter der Vertreterin (4). Die am Boden Liegenden (2 und V) beruhigen sich langsam, und bei allen Vertretern entsteht nach und nach Ruhe.

Rückmeldungen

Der Vertreter (1) meldet zurück, dass er auch den Impuls hatte, sich zu der am Boden liegenden Person zu legen. Als dann ein anderer diese Position einnahm, entspannte er sich an seinem Platz. Über Zuordnungen – wer für wen in der Vertretung war –, wurde auf Wunsch des Vaters nicht gesprochen.

Auswirkungen

Bereits am Tag nach dem Heilkreis war eine friedlichere Stimmung zwischen unseren Töchtern zu spüren, sie konnten sich wieder ansehen, und bald darauf sprachen sie wieder ruhig miteinander, tauschten ihre Kleidung, besuchten sich in ihren Zimmern und erzählten sich ihre Erlebnisse. Die Spannungen waren fort, selbst auftretende Konflikte konnten besprochen und gelöst werden, verursachten auch kurzfristige (durchaus natürliche) Unstimmigkeiten, die sich nach kurzer Zeit auflösten und wieder in eine friedliche Haltung dem anderen gegenüber führten.



Harald Homberger
www.harald-homberger.de