Aufstellungsarbeit und Spiritualität
Forschung, Praxis, Herzensschulung

Albrecht Mahr

Der folgende Text ist im Wesentlichen die unveränderte Vortragsfassung der DGfS-Tagung „Gelebte Spiritualität in Beruf und Alltag" vom 1.–3. März 2013 in München.

Ich beginne mit einer kleinen Geschichte, fahre dann fort mit Anmerkungen zur Forschung, zu wichtigen Entwicklungsschritten der Aufstellungsarbeit bis heute und komme schließlich zu Spiritualität und Herzensschulung im Kontext der Aufstellungsarbeit.

Zu Beginn eine kleine Geschichte

Vor vielen Jahren wurde hier in München das est-Training, Erhard-Seminar-Training, angeboten mit der Zusicherung, in zwei Tagen die Erleuchtung zu erlangen. Das wollte ich mir nicht entgehen lassen und meldete mich an. Am Abend des ersten Tages wurde uns eine Aufgabe mitgegeben: Wenn wir am Morgen des folgenden Tages zum Tagungshotel kämen, sollten wir in U-Bahn, Bus oder Straßenbahn zu der uns jeweils am nächsten stehenden Person „Danke" sagen. Ich fand das schwierig, tat es aber fünf- oder sechsmal, um meine Erleuchtungschance nicht zu mindern. Etwa drei der Angesprochenen reagierten befremdet und wandten sich ab. Bei zweien aber, eine Frau und ein Mann unabhängig voneinander in verschiedenen U-Bahnen, geschah Folgendes: Nach dem „Danke" schauten sie etwas überrascht und ungläubig, und dann erschien in ihren Augen ein kleines Leuchten, das ich nicht anders als Entzücken empfinden konnte. Das Entzücken, dass in ihnen etwas sein könnte, für das ein anderer Mensch dankbar ist.

Wenn auch die versprochene Erleuchtung sich in dem est-Training nicht einstellen wollte, so begleitet mich diese beglückende Erfahrung in der Münchner U-Bahn bis heute.

Anmerkungen zur Forschung

In den ca. 35 Jahren nach dieser Erfahrung haben sich die Forschungsgebiete, die sich als „Neuro- und Kognitions- also: Bewusstseinswissenschaften" – etabliert haben, immer intensiver für solche mentalen Zustände wie Entzücken, Liebe, Glück, Achtsamkeit, Mitgefühl, Selbstmitgefühl und natürlich Meditation interessiert und für die dabei beteiligten neuronalen Prozesse.

Bei dem Entzücken in der Münchner U-Bahn zum Beispiel würden wir mithilfe der fMRT, der funktionalen Magnetresonanz-Tomografie (das ist die Übersetzung von

Gehirnaktivität in dreidimensionale Bilder, eine Form des „Neuroimaging"), in mindestens sieben Hirnregionen vermehrte Aktivität (Zunahme der Sauerstoffsättigung) messen und die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin, Endorphinen und glücksbegleitenden Hormonen wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, PEA – Phenethylamin (Grundsubstanz vieler Halluzinogene) und Oxytocin, das berühmte Vertrauens-, Kuschel- oder Liebeshormon. Das also ist das sog. neurohormonale Korrelat zum Beispiel von Glück.

Neben Neurophysiologie und Neuropsychologie gibt es mittlerweile die kontemplativen und die neurokontemplativen Wissenschaften und sogar die Neurotheologie („gibt es ein Gottesmodul im Gehirn?"), die Neurophilosophie und auch die Neuroethik, um einem ungebremsten „Neuroenhancement", der künstlichen Steigerung unserer Gehirnleistungen, gegenzusteuern.

Und wir beobachten eine starke Tendenz zur Integration von Disziplinen, sodass eine von ihnen die interpersonelle Neuro-Cardio-Immuno-Biologie genannt wird, die also die Interaktion zwischen unseren Sozialbeziehungen und den wichtigen steuernden Systemen unseres Körpers zum Gegenstand hat. Hier müssten mindestens noch die Disziplinen von Genetik und Epigenetik zugefügt werden.

Was ist der Grund für diese mächtigen Forschungsanstrengungen?

Die erste Antwort ist: Wir können gar nicht anders.
Forschen ist zunächst einmal synonym mit leben. Da ist dieser Urtrieb, diese Urfreude, zu entdecken, zu experimentieren, zu erproben; da ist diese Neugier oder besser Neu-Lust: Wie geht das alles, wo kommt es her, bis hin zu „wer hat Gott gemacht?". Das, so erzählte mir kürzlich ein kuwaitischer Kollege, habe er als Bub im Koranunterricht gefragt, um sich vom Imam sogleich eine Ohrfeige einzufangen für diese exzellente, aber eben unzulässige Frage.
Es ist diese unsere unbezähmbare Such- und Spielfreude, die unsere Lebendigkeit eigentlich erst ausmacht.

Hier ist nun schon ein Vorgriff möglich auf Spiritualität – unser Tagungsthema. Forschen ist per se ein spirituelles, das heißt *nicht-bedingtes, grund-loses* Bedürfnis, das eine Qualität von *Sein* ist – *zweck-los, ziel-los,* beglückend aus sich selbst heraus.

Vielleicht erinnern Sie sich an den Quantenphysiker und Nobelpreisträger Richard Feynman (gestorben 1988), der ein wunderbares Beispiel für diese Haltung und Praxis ist. Neben seinen überragenden Leistungen als Physiker hat er sich in Brasilien das Trommeln beigebracht, trat mit seiner Tanztruppe u.a. in Paris auf, entzifferte selbstständig alte Maya-Texte und versuchte zeit seines Lebens nach Tuwa zu gelangen, einer südsibirischen Republik, die für ihn schon als Bub zu einem Sehnsuchtsziel wurde. Nach jahrelangen schier unglaublichen, sehr humorigen und immer vergeblichen Bemühungen erhielt er schließlich die Einreiseerlaubnis – vier Tage nach seinem Tod. Um jene Entdecker- und Forschungsfreude in uns selbst wiederzufinden, das eigene

Tuwa, ist es lohnend, sich einmal von Richard Feynman inspirieren zu lassen, zum Beispiel bei YouTube.

Die zweite Antwort auf die Frage nach dem Warum des intensiven neurowissenschaftlichen Forschens betrifft ein dem ersten benachbartes Motiv, und das ist natürlich der praktische Nutzen von Forschung.

Ich möchte mich dabei nur auf ein Gebiet der Neurowissenschaften beziehen, nämlich die *Neuroplastizität* oder auch die sog. *aktivitätsabhängige Gehirnplastizität*.

Bis in die 70er-Jahre galt, dass Gehirn und Nervensystem ein im Wesentlichen statisches Organ seien, das kaum neue Strukturen bilden kann. Intensive Forschung hat uns aber gründlich eines Besseren belehrt, sodass wir heute wissen, dass unser Gehirn und unser Nervensystem ständig neue Strukturen und neue Funktionen ausbilden können – genauso wie das Stilllegen dysfunktionaler oder nicht mehr gebrauchter Strukturen und Prozesse – und zwar von der Wiege bis zu unserem letzten Atemzug.

Neuroplastizität bedeutet dreierlei:

1. Neurogenesis, die Neuschaffung von Nervenleitbahnen, den Neuronen, von denen es circa 1 Billion (10^{11}, eine 10 mit 11 weiteren Nullen) allein im Gehirn gibt.

2. Myelinogenesis, der vermehrte Aufbau des Myelins, der fettreichen Isolierschicht um die Neuronen, die die rasche und ungestörte Fortleitung der elektrischen Impulse gewährleistet.

3. Synaptogenesis bezeichnet den Bau neuer Synapsen, das sind die Kontaktstellen zwischen Nervenzellen. Die Anzahl der Synapsen allein im Gehirn liegt bei geschätzten 100 Trillionen (10^{16}), das sind mehr als die angenommene Zahl der Himmelskörper im bekannten Universum.
Und um das Wunder der unvorstellbaren Komplexität unseres neuronalen Systems weiter zu illustrieren: Die Zahl der möglichen Funktionszustände des Gehirns übersteigt die von Astrophysikern errechnete Zahl aller Atome (10^{78}) im bekannten Universum.

Im Englischen lautet die kürzeste Formulierung für Neuroplastizität: firing leads to wiring, Feuern führt zu Verdrahtung, das heißt, jede neuronale Erregung, ob sie aus dem eigenen Inneren oder der Umwelt kommt – *firing* also –, führt sogleich zu einer entsprechenden neuronalen Strukturbildung – *wiring* –, die dem eben durchgehenden Impuls den Weg ebnet und es ihm, im Wiederholungsfall, leichter macht als beim ersten Mal, seinen Weg zu nehmen und sein Ziel zu erreichen. Das scheint unter Neurowissenschaftlern mittlerweile unbestritten zu sein.

Folgendes ist dabei wichtig. Wie wir vom Göttinger Neurowissenschaftler Gerald Hüther immer wieder hören, „entwickelt sich das Gehirn so, wie und wozu man es mit

Begeisterung nutzt". Alles, was wir mit Begeisterung, Leidenschaft, mit Liebe, ja mit inniger Sehnsucht denken und tun, führt unmittelbar zu intensiver neuroplastischer Aktivität und nimmt sofort neuronale Gestalt an, die die Richtung und das Ziel unserer Sehnsucht unterstützt.

Der Buddha beschreibt diesen Prozess so: „Wohin ich meine Aufmerksamkeit richte, das erkenne ich." Mit anderen Worten: Worauf ich mich mit vollkommener Achtsamkeit ausrichte – wenn wir so wollen: mit Begeisterung und Leidenschaft –, das zeigt sich und wird klar.

Hüther erinnert aber auch daran, dass „der Mensch wohl die einzige Spezies ist, die sich für Dinge begeistern kann, die für das eigene Überleben unwichtig oder sogar schädlich sind". Unsere neuroplastischen Möglichkeiten sind natürlich auch dort aktiv, wo wir uns mit Leidenschaft und Begeisterung fundamentalistischen oder faschistischen Zielen hingeben und jene neuronalen Funktionen blockieren, die zum Beispiel für das Erleben von Mitgefühl zuständig sind.

Neuroplastizität ist per se eine neutrale, amoralische biologische Fähigkeit. Ihre Möglichkeiten können aber genutzt werden, um zum Beispiel im Kindergarten-, Schul- und Hochschulunterricht unsere prosozialen Anlagen so zu fördern (und wieder: das geht am wirksamsten durch begeisternde Lernformen), dass wir bewusster und widerstandsfähiger werden zum Beispiel gegenüber totalitären Versuchungen und resilienter in potentiellen Traumasituationen.

Uns Menschen bleibt also weiterhin die zentrale Frage aufgegeben: Was ist *wirklich-wirklich* wichtig für mich und für meine Mitmenschen? Was ist *wirklich-wirklich* bedeutsam? Das ist gewiss auch einer der vielen Untertitel oder Leitfragen für diese Tagung.

Ich möchte noch kurz einige therapeutische Beispiele nennen, wo diese Leitfrage und die Anwendung der Prinzipien von Neuroplastizität zum Teil ganz erstaunliche Resultate hervorbringen:[1]

– Schwere Zwangsstörung
– Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
– Schwere Aphasie (Sprachausfall) nach Schlaganfall
– Paranoide Schizophrenie

Dabei werden folgende Prinzipien angewandt:
1. Wiederholte Ermutigung i.S. von „Verbesserung und vielleicht Heilung sind möglich und sind wissenschaftlich belegt".
2. Genaue Aufklärung über Hirnphysiologie und über gestörte und gesunde Funktio-

1 Siehe die arte-Sendung „Neustart im Kopf – wie sich unser Gehirn selbst repariert" vom 11.9.2012 nach dem gleichnamigen Buch des Neuropsychiaters und Psychoanalytikers Norman Doidge, der die wissenschaftlich anspruchsvoll dokumentierte Sendung mit produziert hat.

nen, einschließlich der Aufforderung, besonders bei Zwangskranken: „Glaub nicht alles, was du denkst." Wir sind nicht Opfer unserer Gehirnaktivität, sondern ihre Gestalter.
3. Achtsamkeit, die systematisch erlernt wird.
4. Sorgfältiges Trainingsprogramm, das genügend Spaß macht und motiviert, zum Beispiel spielerischer und vergnügter Wettkampf – genügend Begeisterung eben!
5. Wo es möglich ist, fMRT (Neuroimaging) als Objektivierung von Veränderung.[2]
6. b.B. phasenweise Medikamente (Anxiolytika bei PTBS, Neuroleptika bei Schizophrenie)

In summa

Wir können mit unserem Gehirn, also mit uns selbst, kooperieren. Wir können mit unserer mentalen, kognitiven Aktivität, mit gezieltem bewusstem Denken also, oder kurz: mit unserem Bewusstsein unsere materiegebundenen Hirnprozesse, das heißt neuronale Strukturbildungen und Funktionsabläufe, *erschaffen*. Geist schafft Materie – und Letztere wiederum unterstützt freieres Handeln und wachsendes Bewusstsein.
Wir können fast unmittelbar-sinnlich erleben, dass das Denken dessen, was uns wichtig und wünschenswert ist, Hirnfunktionen und -strukturen schafft, die ihrerseits wiederum das von uns gewünschte Verhalten fördern und erleichtern. Die sofortige Materialisierung unseres Denkens ist auch der Grund, warum spirituelle Traditionen eine der zentralen – und schwierigsten – Achtsamkeitsübungen empfehlen: die Achtsamkeit auf das Denken.
Die konkrete Kenntnis, Veranschaulichung und Objektivierung der hirnphysiologischen Vorgänge zum Beispiel per Neuroimaging können dabei eine starke motivierende Wirkung auf die Fortführung, Vertiefung und Intensivierung unserer Selbstkooperation haben.
Etwas Ähnliches meinte wohl Bryan Green, ein Freund des oben erwähnten Richard Feynman, wenn er schrieb: „Nachdem ich Feynmans Beschreibung einer Rose gelesen hatte – in der er erläuterte, dass er den Duft und die Schönheit der Blume zu würdigen wisse wie jeder andere, dass aber seine physikalischen Kenntnisse dieses Erlebnis außerordentlich intensivierten, weil er auch das Wunder und die Herrlichkeit der zugrunde liegenden molekularen, atomaren und subatomaren Prozesse einbeziehen könne –, war ich den Naturwissenschaften auf immer verfallen."

Die Aufstellungsarbeit gehört zweifellos zu den besonders wirksamen neuroaktiven Verfahren, wo konzentrierte Ausrichtung auf positive Veränderung, gewonnene Einsichten und bestätigende neuroplastische Umbildungen einen Engelskreis (das ist das

2 Siehe auch die Arbeit des niederländischen Psychotraumatologen Ellert Nijenhuis (Koautor des Trauma-Klassikers „Das verfolgte Selbst: Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung"), der intensiv zur DIS – Dissoziativen Identitätsstörung forscht, über fMRT die Dynamik dissoziierte Ich-Zustände objektiviert und ihre therapeutische Re-Integration zu fördern versucht.

Gegenteil vom Teufelskreis) von Selbstkooperation hervorrufen, der seinen Brennstoff aus der Sehnsucht nach Veränderung und aus der natürlichen Begeisterung bezieht, die Aufstellungen begleiten können.
Vielleicht kennen Sie das Phänomen des „Synapsen-Knackens" in Aufstellungen? Nein, natürlich gibt es das nicht – aber mir will es manchmal fast sinnlich greifbar so scheinen, dass unter der Entfaltung einer kraftvollen und bewegenden Aufstellung das gesamte Nervensystem des Klienten – und womöglich aller Anwesenden – einen intensiven Prozess der Umorganisierung unter „neuroplastischer Begleitmusik" durchläuft, bei der die oben beschriebene Synaptogenesis wie ein feines Knacken und Klicken ihren Part spielt.

Und: Die Hirnforschung bestätigt, dass Bert Hellingers Vorschlag, nach einer Aufstellung die Seele nicht durch „neugieriges" Nachfragen in ihrer eigenen Bewegung zu beeinträchtigen, zu kurz greift. Nachfragen, das klären hilft, wie nachhaltige Lösungen zustande kommen und wie wir sie weiter wirksam unterstützen können, sind absolut wertvoll und notwendig – eben damit sich Einsichten und neues Verhalten und deren neuronale Grundlagen integrieren und stabilisieren. Wie Karlfried Graf Dürckheim gerne betonte: „Eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten", und das gilt geistig-mental genauso wie neuronal!

So möchte ich an dieser Stelle auch die kürzlich in Heft 1/2013 der Zeitschrift „Familiendynamik" erschienene Heidelberger Studie (das heißt deren 1. Teil) zur „Wirksamkeit von Systemaufstellungen" erwähnen. Sie „belegt eindeutig die Wirksamkeit von Systemaufstellungen hinsichtlich zentraler Variablen psychischer Gesundheit. ... verbesserte psychische Befindlichkeit, verminderte psychische Belastung, geringeres Ausmaß an Inkongruenz" (Diskrepanz zwischen Motivation und deren Umsetzung in Handeln). Auch das ist wichtige Forschung, weil sie Glauben durch Fakten ersetzt und damit die natürlich wünschenswerte Akzeptanz der Aufstellungsarbeit erhöht.

Nicht zuletzt durch wachsende Forschungsbemühungen auch zur Aufstellungsarbeit, durch die intensiven internationalen Aufstellungsaktivitäten und die Gründung von nationalen Organisationen und von ISCA – International Systemic Constellations Association, durch Austauschforen[3], Veröffentlichungen und zahlreiche Tagungen hat sich die Aufstellungsarbeit stark weiterentwickelt. Die aus meiner Sicht wesentlichen Entwicklungen möchte ich im Folgenden nachzeichnen.

Zum Stand der Aufstellungsarbeit: vier wichtige Entwicklungen

Den wesentlichen Grund für die explosionsartige Verbreitung der Aufstellungsarbeit in Deutschland nach dem Erscheinen von „Zweierlei Glück" 1993 sehe ich darin, dass die Aufstellungsarbeit gebraucht wurde, mehr als in irgendeinem anderen Land der Welt. Es ging und geht um einen vertieften, lebensdienlichen und zukunftsoffenen

3 Das seit zehn Jahren vom australischen Aufsteller Chris Walsh moderierte Internetforum „Constellation Talk" ist ständig gewachsen und zählt gegenwärtig weltweit 860 Mitglieder.

Umgang mit der Kriegs- und Nazizeit, die bis dahin weitgehend von Schuld- und Sühnedynamiken in all ihren Ausformungen geprägt war.

In meiner zehnjährigen psychoanalytischen Ausbildung (1967–1977) wurden trotz des 68er-Aufbruchs Themen des Krieges, des Nationalsozialismus und des Holocaust weder in der Lehranalyse noch in einem einzigen Seminar angesprochen, was ja für viele andere Disziplinen auch galt. Ich verließ meine Lehranalyse mit einer nur wenig veränderten Depression, die ich mir selbst anlastete, und konnte Klienten kaum ertragen, die durch familiäre Kriegs- und Naziverstrickungen belastet waren, wie ich selbst auch.

Dieses Schweigen hat sich in den Folgejahren grundlegend geändert, wozu dann auch die Aufstellungsarbeit einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

Ich sehe bis heute vier wichtige Entwicklungen der Aufstellungsarbeit: die Selbstorganisation, die Täter-Opfer-Dynamik, die Traumaarbeit und das Jetzt als der zentrale Bewusstseinsraum für Aufstellungen.[4]

Von der Intervention zur Selbstorganisation

Sie alle erinnern sich an die Anfangsphase der Aufstellungsarbeit und die sehr aktiv intervenierende Rolle des Leiters. Das hat sich sehr stark verändert.

In Anlehnung an die Aussage des Astrophysikers Erich Jantsch („Die Selbstorganisation des Universums", 1979), „Selbstorganisation führt zu Selbsttranszendenz", beschreibe ich die drei Phasen von Aufstellungen als:
- Selbstorganisation
- Selbsterklärung oder Selbstexplikation und
- Selbstransformation

Selbstorganisation: Dazu gehört der gesamte initiale Aufstellungsprozess, von der Deklaration des Klienten, aufstellen zu wollen, über das Anfangsgespräch (in welcher Form auch immer das stattfindet) bis zur ersten nonverbalen Gestaltung des Aufstellungsfeldes durch das Medium der Stellvertreter und die Resonanz der anwesenden Gruppe.
„Das System erzählt seine Geschichte", so nenne ich diese Phase der Selbstorganisation, in der wir aus Atmosphäre, Ausdruck und Bewegungen gewissermaßen die Partitur der Geschichte ahnen oder sogar schon lesen können, um die es geht.
Diese Phase, in der wir in der Regel nicht intervenieren, kann durchaus 5–15 Minuten dauern und bei einiger Übung überaus spannend und aufschlussreich sein.

4 Strukturaufstellungen und ihre Entwicklungszweige haben einen anderen Weg genommen, der in der Regel mit hoher Strukturierung und Interventionsaktivität einhergeht. Auf diesen wertvollen Ansatz gehe ich aus Raum-/Zeitgründen hier nicht ein.

Nehmen wir als Beispiel der initialen Selbstorganisation in einer Aufstellung große Unruhe, Rastlosigkeit und ein ziellos erscheinendes Suchen bei den Stellvertretern, auch beim Stellvertreter des Klienten.

Diese Phase der Selbstorganisation geht organisch über in die Phase der *Selbstexplikation oder Selbsterklärung:* in der sich das System in seinen Lösungsversuchen erklärt.

Im o.g. Beispiel haben sich die rastlosen Bewegungen so weiterentwickelt, dass die Stellvertreterin der Mutter sich von den anderen abwendet und entfernt und über den Kreis der Anwesenden hinaus nach „etwas dort draußen" schaut. Die anderen, einschließlich des Klienten, kommen etwas zur Ruhe und schauen teils zur Mutter, teils nach „dort draußen" wie sie.

Die Selbsterklärung des Systems, dass dort draußen etwas Wichtiges ist, was das Leben und die Atmosphäre in dieser Familie stark beeinflusst, beantworten wir zum Beispiel mit der Bitte an die Stellvertreterin der Mutter, jemanden aus der Gruppe zu finden, die oder der „das dort draußen" verkörpert.

Und schließlich geht die Phase der Selbstexplikation auf natürliche Weise über in die Phase der *Selbsttransformation,* in der wir weiter den Hinweisen dieses *„System-Selbstes"* folgen und zum Beispiel Abgelehntes oder Fehlendes einbeziehen, auf Illusionäres verzichten oder anstehende Abschiede vollziehen und unseren eigenen Weg finden, der sich zur Zukunft hin öffnet.
Im oben genannten Beispiel ist es vielleicht der gefallene erste Mann der Mutter, nach dessen Einbeziehung diese Familie für ihre Vervollständigung sucht.

Für mich hat Bert Hellinger an dieser Stelle auf etwas sehr Wichtiges hingewiesen: Es ist oft eine tiefe unbewusste Bindungsliebe, die uns leidvolle Lösungen suchen lässt wie Krankheiten oder unglückliche Beziehungen. Und heilsame Lösungen bestehen darin, dass wir für die gleiche Liebe eine bessere, lichte, das heißt bewusste Lösung finden – dass wir zum Beispiel als Ausdruck des Respekts für unsere Eltern uns selbst mehr Glück und Erfolg erlauben, als es ihnen möglich war.

Selbsttransformation meint hier Transformation oder Wandlung unseres Bewusstseins, das zum Beispiel nicht mehr so sehr einem blinden kindlichen Drang nach Zugehörigkeit folgt, sondern unseren geläuterten Herzenswünschen – und was das ist, werde ich etwas später noch erwähnen.

Ich nenne Aufstellungsseminare deshalb gerne Bewusstseinslaboratorien, in denen wir gemeinsam praktizieren und lernen, kindliche, enge oder kontrahierte Bewusstseinsmöglichkeiten durch erwachsenere, einschließliche und weit offene Bewusstseinsräume zu ersetzen, Schritt für Schritt.

Eine in den drei genannten Selbst-Phasen enthaltene Hypothese möchte ich abschließend noch benennen. Ich gehe davon aus, dass jedes System (Familie u.a.) auf zwei Bewusstseinsebenen operiert. Auf der ersten Ebene herrschen die Leid verursachenden

Dynamiken von blinden, unbewussten Wiederholungszwängen der immer gleichen Not vor. Die zweite Bewusstseinsebene enthält das implizite Wissen zur Überwindung des Leidens. Unser Bewusstsein neigt wie Wasser, das dem Ozean zustrebt, zu Bewegung in Richtung immer größerer Weite, mit anderen Worten: Es neigt dazu, sich von implizitem, also „eingefaltetem" Wissen zu explizitem oder entfaltetem, bewusstem Wissen zu bewegen.
Bezogen auf Aufstellungen besteht die Aufgabe des Leiters lediglich darin, diese Bewegung von bereits vorhandenem implizitem zu explizitem Wissen zu ermöglichen und zu erleichtern („facilitate" im Englischen). Er braucht nichts hineinzugeben oder hinzuzufügen, sondern nur günstige Geburtsbedingungen zu fördern, wie eine Hebamme, die das Kind ja nicht erschaffen muss. Mit diesen Stichworten ist für mich in modifizierter Form die Essenz dessen benannt, was Bert Hellinger unter „Bewegungen der Seele/des Geistes" (hier vereinfachend als ein Begriffspaar gefasst) und „phänomenologische Haltung" beschrieben hat.

Zur Täter-Opfer-Dynamik, der zweiten wichtigen Veränderung der Aufstellungsarbeit

Auch hier haben wir eine große Entwicklung erlebt: den Ausschluss des Täters zum Beispiel aus der Familie, weil er durch das Ausmaß seiner Tat die Toleranzgrenze seiner Gruppe überschritten und damit seine Zugehörigkeit „verwirkt" habe – wir mussten dann lernen und anerkennen, dass Zugehörigkeit keine moralische Kategorie, sondern eine Kategorie des Faktischen ist. Wir wurden Zeugen erstaunlicher Liebesbegegnungen zwischen – wohlgemerkt – toten Opfern und Tätern. Und wir wurden mit Fragen konfrontiert, wie sie zum Beispiel in Südafrika, Ruanda und vielen vergleichbaren Orten gestellt werden: Wie können Täter ihre zum Beispiel im Morden verlorene Menschlichkeit zurückgewinnen, um so dem Opfer bzw. dessen Angehörigen zu helfen, wiederum *ihre* im Erleiden der Tat verlorene Menschlichkeit und Würde wiederzugewinnen?

Das sind große Fragen, und wir Aufsteller hier und weltweit sind ständig mit ihnen befasst und ringen mit ihnen.

Ich will dazu mit einer Erfahrung etwas beisteuern, die ich vor einigen Jahren gemacht habe und die mich nachhaltig berührt hat. Diejenigen von Ihnen, die auf der ersten Seeon-Tagung mit dem Ehepaar Assmann waren, kennen diese Geschichte schon.

Die Tochter eines Vaters, der als Nationalsozialist an Verbrechen beteiligt, aber nach kurzer Entnazifizierung (Berufsverbot) in einem anderen Beruf wieder tätig war, machte eine Aufstellung ihrer Herkunftsfamilie und platzierte den Stellvertreter ihres Vaters 30 Meter weit entfernt vom Rest der Familie. Dort stand der Mann völlig erstarrt und regungslos, und genauso war die Atmosphäre im ganzen Raum, der so groß wie eine Turnhalle war.
Eine Teilnehmerin hatte wegen Erkrankung ihrer Haushaltshilfe ihren Hund mit ins Seminar gebracht, ein großer ruhiger Mischling, der ständig an seinem Platz blieb, ohne erkennbar vom Aufstellungsgeschehen berührt zu werden.

Nach einer quälenden Weile der Regungslosigkeit und Starre im Raum erhob sich der Hund zum ersten Mal in zwei Tagen, ging langsam zu dem weit entfernt stehenden Mann/Vater und legte sich kuschelnd um seine Füße. Darauf brach der Mann in heftigem Schluchzen zusammen, während der Hund noch etwas bei ihm blieb. Die Atmosphäre im Raum war völlig verändert und war ins Fließen gekommen.
Ohne weitere Erklärung hatten wir alle verstanden, dass der Täter von dem Hund als dem Einzigen im Raum Liebe erfahren hatte und sich damit wieder etwas als Mensch erleben konnte.

Seitdem versuche ich bei der Aufstellung von Tätern immer Menschen einzubeziehen, die ihn, den Täter, lieben. Nordamerikanische Indianer zum Beispiel bitten Ahnen, die für die vorliegende Not oder Frage „qualifiziert" sind (und das sind oft nicht die Eltern), um ihre Mithilfe. Dabei geht es um ein Lieben, das den Täter auch fordert und es ihm ermöglicht, sich seiner Schuld und den Folgen zu stellen und damit seine mit der Tat verlorene Menschlichkeit wiederzugewinnen.

Anmerkung zu Margarete von Trottas Film „Hannah Arendt"

Hannah Arendt sieht Adolf Eichmann bei ihrer Teilnahme am Jerusalemer Prozess 1961 als einen Nobody dadurch, dass er das Denken – für Hannah Arendt das spezifisch Menschlichste, es wirkt bei ihr wie eine spirituelle Kategorie – aufgegeben hat, damit eine Befehle ausführende und kaum noch fühlende Maschine wurde und in diesem Sinne banal war.
Ich sehe das etwas anders. Bei den Original-Nahaufnahmen von Eichmann im Film war zu sehen: Wenn er saß, nicht sprach und nicht unmittelbar vom Notizenschreiben oder Zuhören beansprucht war, hat es in seinem Gesicht gewittert, fast grimassiert, er war sehr angespannt und vermutlich innerlich gequält. Es schien mir, dass er sehr wohl um seine Täterschaft wusste, um das Schreckliche seiner Handlungen und um die Haltlosigkeit seiner Argumentation. Und vermutlich hatte er Todesangst und fühlte sich sehr allein.
Wenn Eichmann dann aber aufstand, sprach und argumentierte, war es, als nähme er sogleich wieder die alte Identität des ausführenden Befehlsempfängers an, die ihn wie ein festes und sicheres Korsett einschloss und ihn so erscheinen ließ, als sei er von der Richtigkeit seiner zum Teil schockierenden Aussagen vollkommen überzeugt. Diese Seite von Eichmann kann man je nach Standpunkt monströs, teuflisch oder eben auch erschreckend normal oder banal nennen. Sie diente sicherlich dazu, angesichts der ungeheuren Last der Tatsachen durch Leugnung einen Zusammenbruch zu verhindern. Unter den Bedingungen des Jerusalemer Prozesses musste Eichmann das um jeden Preis verhindern, denn es wäre einer unerträglich quälenden, beschämenden und unausweichlichen Selbstvernichtung gleichgekommen.

Wenn wir uns vorstellen, dass mit Eichmann ein oder mehrere Menschen bei ihm in dem Glasgehäuse im Gerichtssaal gesessen hätten, die ihn lieben und ihm helfen, sich zu stellen und das unausweichliche Todesurteil anzunehmen – wie wäre der Prozess dann verlaufen?

Eine abschließende Bemerkung. In Hotspots, wie die Konfliktforscher sagen, also in virulenten Kriegen oder kriegsähnlichen Zuständen, sind Aufstellungen gewiss nicht das Mittel der Wahl, weil die Beteiligten, vor allem anderen, die Zugehörigkeit zu ihrer Gruppe erhalten und Illoyalität/Verrat um jeden Preis verhindern müssen. In Israel zum Beispiel haben die Folgen des Holocaust in Aufstellungen Raum, jedoch ist es noch kaum möglich, den seit Jahrzehnten akuten Konflikt mit den Palästinensern zu thematisieren.

Was die Entwicklung des Täter-Opfer-Themas im Kontext von Aufstellungen betrifft, so finden wir uns doch immer wieder am Anfang, können eigentlich nicht auf Routine zurückgreifen und müssen oft neue und dann jeweils nur begrenzt gültige Wege suchen.

Die Traumaarbeit ist Teil dieser Suchbewegungen, und ich sehe sie als die dritte wichtige Weiterentwicklung der Aufstellungsarbeit.

Die Integration von Traumaarbeit in die Aufstellungspraxis

Es gab zu Anfang der Aufstellungsarbeit keine Theorie und Praxeologie zu Traumata, mit Ausnahme der „unterbrochenen Hinbewegung" im Fall von frühen Beziehungsabbrüchen.
Die ansonsten allzu oft praktizierte Trauma-Exposition und Konfrontation des traumatisierten Klienten hat leider auch allzu oft zu Retraumatisierungen geführt.
Den größten Fortschritt verdanken wir hier Peter Levine mit seinem Somatic Experiencing, das theoretisch gut fundiert, praktisch erfreulich wirksam und gut in die Aufstellungsarbeit integrierbar ist. Vor allem die sorgfältige und genaue Orientierung an den Körperwahrnehmungen, an der körperlich gefühlten Erfahrung (Peter Levine: „Das Trauma liegt nicht im Ereigniss, sondern im Körper") kommt einem Quantensprung in der Psychotherapie und der Aufstellungsarbeit gleich. Durch die intensive internationale Traumaforschung der letzten 25 Jahre und die weiteren wertvollen Ansätze von Luise Reddemann, Ulrich Sachsse, Onno van der Hart, Franz Ruppert und vieler anderer haben sich die Möglichkeiten und das Indikationsspektrum der Aufstellungsarbeit ganz beträchtlich erweitert.

Das Jetzt

Das Jetzt ist eine Qualität der Aufstellungsarbeit, die mir besonders am Herzen liegt und die mir unentbehrlich geworden ist. Im Sammelband der „Praxis der Systemaufstellung" von 2010 habe ich dazu schon etwas geschrieben, deswegen hier nur kurz.
Wir sehen in Aufstellungen, das heißt in den Erfahrungen der Stellvertreter, oft die Erinnerungen an belastende Ereignisse in früheren Generationen und die entsprechenden furchtbaren Bilder, die bewusst oder unbewusst vom Klienten, seiner Familie oder seiner ethnischen Gruppe als ein ewig gegenwärtiges Damals festgehalten werden: Im Bewusstseinsraum dieses ewigen Damals, seien es individuelle oder kollektive Traumata, sind keine Lösungen möglich.

Erinnerungen im Sinne der Annäherung an die geschichtliche Wahrheit – und mehr ist nicht möglich – sind sehr wichtig, um die in die Gegenwart hineinreichenden Folgen der früheren Ereignisse zu erkennen, die häufig über mehrere Generationen ge- und verformt weitergegeben werden.
Ich habe die Rolle des „transgenerationalen Sheriffs" ganz aufgegeben, die darin bestand, die Generationen zurück in der Zeit abzuschreiten, den ungelösten Konflikt zu lokalisieren und dort mit den systemischen Gesetzen und Ordnungen bei den damals Beteiligten für Einsicht, Bedauern, Anerkennung von Schuld oder Ausgleich zu sorgen. Das ist ein Irrweg, weil wir Geschehenes im Nachhinein nicht ungeschehen machen und nach unseren Wünschen schönen können. Es ist angemessener, und wirksamer, die geschichtlichen Tatsachen anzuerkennen und die daran Beteiligten zu respektieren, Trauer und Bedauern über erlittenes und zugefügtes Leiden wahrzunehmen und sich zugleich, ohne weiteres Urteilen, klar davon abzugrenzen. Wirksamer ist es auch insofern, als die damals Beteiligten uns über ihre Stellvertreter regelmäßig wissen lassen[5], dass es auch für sie befreiend ist, wenn sie auf die jetzt Lebenden keine einschränkenden Wirkungen mehr ausüben.
All das kann nur im Jetzt[6] stattfinden.

In einer ganz im Damals verhafteten Situation bitte ich also alle Anwesenden, auch die Teilnehmer im Außenkreis, ganz ins Jetzt zu kommen, was noch durch einen Stellvertreter für das Jetzt unterstützt werden kann. Das hat oft eine verblüffend klärende, entlastende und vereinfachende Wirkung: Die am Boden Liegenden stehen langsam auf, die damals in Scham, Gram oder Empörung Abgewandten wenden sich dem gemeinsamen Raum zu, und manchmal beginnt so etwas wie ein langsamer und bedächtiger Häutungsprozess – heraus aus den alten Bildern und hinein in die nun viel besser atembare frische Luft der Gegenwart. Es bleibt alles anerkannt, wie es war, aber es ist vergangen und gibt die Zukunft frei.

Das *Jetzt* ist besonders wichtig bei kollektiven Traumata, bei denen die Erinnerungsbilder überaus mächtig und oft besonders schrecklich sind.

Ich habe oft in Israel und in Ruanda gearbeitet, wo die entsetzlichen Bilder der To-

5 Diese „harmlose" Formulierung hat es natürlich in sich. Stellvertreter/-innen für gestorbene Personen ein zubeziehen und ihren Wahrnehmungen Wirklichkeitswert und damit u.U. große Bedeutung zuzugestehen ist vorerst in kein allgemein akzeptiertes Erklärungssystem zu fassen. Die vorläufige Formel von „wirksam, also wirklich" scheint mir angemessener und redlicher als kühne Erklärungsmodelle, die man glauben oder eben ablehnen kann.

6 Das Jetzt wird zunächst einmal verstanden als dieser Augenblick, die unmittelbare Wahrnehmung innerer und äußerer Erfahrung sowie das Zurücktreten des Vergangenen und des Zukünftigen. „Nur dies – kein Vorher, kein Nachher." Hinter dieser augenblickshaften Präsenz können wir eine noch grundlegendere Ebene des Jetzt erleben. Das ist der unbegrenzte Bewusstseinsraum, in dem all die augenblicklichen Phänomene entstehen und vergehen, die Leinwand, die, selbst unverändert, alles abbildet, was da in raschem Wandel geschieht. Oder mit Meister Eckhart, der uns vielleicht mit diesen Worten davon einen Geschmack geben kann: „Das Nun, darin Gott den ersten Menschen schuf, und das Nun, darin der letzte Mensch vergehen wird, und das Nun, darin ich spreche, die sind gleich in Gott und sind nichts als EIN NUN." – Beide Aspekte des Jetzt können wir in Aufstellungen erleben.

ten sehr oft übermächtig sind. In einem Seminar im vergangenen Jahr in Ruanda zum Beispiel wurden, wie dort üblich, zunächst die Gruppenregeln auf eine Pinnwand geschrieben, wie etwa Zuhören, Respekt und Diskretion. Einige Stunden nach Seminarbeginn kamen wir dann überein, als weitere Grundregel das Jetzt zu notieren, das dann ein Teilnehmer noch mit einem großen roten Herzen umrahmte und bekräftigte. Ohne diesen Realitätsbezug und Halt wäre die Arbeit in den Sog des kollektiven Trauma-Vortex geraten – wie Peter Levine das nennen würde –, dem nach Ereignissen wie dem Holocaust oder dem Genozid in Ruanda sehr schwer zu widerstehen ist.

Das Jetzt ist ein anderes Wort für das Bewusstsein des Erwachsenen. Seit ca. drei Jahren besteht meine kurze Einführung in Seminaren in der Definition der Aufstellungsarbeit als „erwachsen werden". Das hat ja keinen guten Ruf, und zwar immer dann, wenn wir der Vorstellung folgen, dass es dabei um die Fort- und Festschreibung unserer belasteten Kindheit geht. So füge ich an diese kurze Definition eine sehr wertschätzende Beschreibung der reichen Möglichkeiten unseres erwachsenen Bewusstseins an und nenne Wege, wie wir die viel begrenzteren, aber eben oft noch heute dominanten Bewusstseinsmöglichkeiten des Kindes überschreiten und zurücklassen können.

In summa

Dank der genannten Entwicklungen sind Aufstellungen im Laufe der letzten Jahre nach meinen Erfahrungen einfacher, undramatischer, ruhiger – und präziser, feiner und wirksamer geworden.

Und die spirituelle Essenz der Aufstellungsarbeit ist deutlicher und wahrnehmbarer geworden. Darum soll es nun abschließend gehen.

Aufstellungsarbeit und Spiritualität

Wir kennen alle Momente in Aufstellungen, die wir als „spirituell" empfinden: tiefe Ruhe, Stille, Andacht, Gelassenheit, vollkommenes Einverständnis, das Zurücktreten von Bedingungen wie „erst wenn ich/du/sie anders sind, kann es gut sein", sondern: nichts muss anders sein, genauso ist es, und so ist es richtig.
Was erleben wir da, und was ist das Spirituelle darin?

Es ist der Übergang von den biografisch und transgenerational *bedingten* Erfahrungen in den Bewusstseinsraum des *Nichtbedingten,* in dem wir unabhängig sein können – von Zustimmung oder Ablehnung, unabhängig von erlittenen Wunden oder verübten Taten und unabhängig von den gegenwärtigen Lebensumständen. Diese oft nur ganz kurz geschmeckte Freiheit vom Bedingten und Reaktiven lohnt alle Mühe, so wissen alle spirituellen Wege, und lässt uns tatsächlich besser leben.
Den Raum des Nichtbedingten zu erfahren ist die natürliche Bewegung unseres Bewusstseins. Das Nichtbedingte ist unser Geburtsrecht. Es wartet auf uns, wenn wir unsere Hausaufgaben sorgfältig und geduldig machen, wohlwollend und liebevoll mit uns

selbst, über Jahre, immer wieder. Und das heißt, wie wir alle wissen: die Versöhnung mit unserer Herkunft, die Aufgabe kindlicher Illusionen, das Zurücklassen der Schreckensbilder längst vergangener Ereignisse genauso wie das Lockern unserer Faszination an diesen dunklen Welten – und vieles mehr. Das ist Therapie im vertrauten Sinn, also die gründliche Entängstigung und Kräftigung unseres Ich, sodass wir mit ausreichender Freude zurechtkommen in unserem Leben, gut welttauglich werden oder mit Freud „arbeits-, genuss- und liebesfähig".

Oder, schon im Hinblick auf spirituelle Ziele, geht es um die oft gehörte Einladung, erst *jemand* zu werden, bevor wir *niemand* sein können.
Das ist die Arbeit im und am Bedingten oder Psychotherapie.

Nun können wir uns aber daran erinnern, was Psycho-Therapie im Wortsinn ursprünglich bedeutet, nämlich: das Innerste, Kostbarste, das Göttliche eines anderen Menschen – das ist die Bedeutung von Psyche – mit großer Achtsamkeit und Sorgfalt behandeln – das meint das Verb „therapein" – und in diesem Sinne: Heilung ermöglichen.

Das Nichtbedingte tritt bei guter Psychotherapie, bei dieser Arbeit am Bedingten, in Erscheinung, ganz natürlich, sanft, leicht – es kann nicht anders: Das Nichtbedingte ist eine immanente Qualität des Bedingten, seine Essenz.

Rumi beschreibt den Prozess vom Bedingten hin zum Nichtbedingten, der uns durchaus viel abverlangen kann, mit dem Vers:

Zerbrich das Weinglas
Und lass dich fallen
In den Atem des Glasbläsers

Das heisst, die im Laufe unserer Biografie und in den größeren kollektiven Kontexten kristallisierten Ich- oder Selbst-Strukturen zerbrechen und vergehen schliesslich unter dem Einfluss unserer Entschlossenheit und unserer Liebe zu immer weiter wachsender Achtsamkeit und Bewusstheit – bis all das in uns Kristallisierte und Erstarrte aufgehen kann in Momenten des ewigen Jetzt, dem Schöpferatem des Glasbläsers.

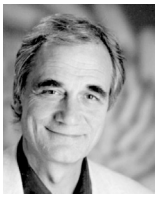
Aufstellungen zählen ganz sicher zu den Ansätzen, die nicht stehen bleiben bei der Wiederherstellung einer guten Welttauglichkeit (und nochmals: ohne die nichts geht!) – Aufstellungen geben vielmehr unserer natürlichen Neigung zu Freiheit und Weite des Unbedingten allen Raum.

Und dabei machen wir Erfahrungen, die die o.g. Liste spiritueller Qualitäten (Stille, Andacht ...) entscheidend ergänzen:
Der Raum des Nichtbedingten oder das Spirituelle ist nicht nur etwas Großartiges und Erhabenes, sondern er erfüllt uns mit Wärme, Freundlichkeit, Wohlwollen, mit einfacher Herzlichkeit, Nachsicht und mit Mitgefühl – für uns selbst, für die anderen Menschen und für alles Leben. Und nicht zuletzt – wir werden einfach humorvoller, auch unter widrigen Umständen.

Diese *Herzensqualitäten* sind bei aller Entwicklungsarbeit am Ende das Wesentliche. Und die anfangs genannten „neuroplastischen Architekten“ Begeisterung, Spiel-Lust, Neugier und Sehnsucht *sind* bereits zentrale Herzensqualitäten.

Wenn wir von der Wirksamkeit der Aufstellungsarbeit sprechen, so ist dies das zentrale Wirksamkeitskriterium: Können wir unserem neugierigen, spielerischen, freudigen und unserem liebevollen und mitfühlenden – und in diesem Sinn: *unserem geläuterten* – Herzen (s.o.) mehr Raum geben? Können wir ab und zu grundloses Glücklichsein zulassen, und haben wir mehr zu lachen als Ausdruck unserer gewachsenen Wärme und Herzlichkeit?

Zum Schluss notiere ich Ihnen noch einmal die Übung in der Münchner U-Bahn in der Version, zu der der persische Liebesmystiker Hafiz uns in seinem Gedicht „Es gibt ein wunderschönes Spiel“ einlädt. Es findet sich in der Sammlung „Ich hörte Gott lachen“. Das ist gewissermaßen die volle Dosis, wovon ich damals ein ganz klein wenig kosten konnte im Entzücken der mit „Danke“ Angesprochenen. Hier also Hafiz’ Version:



Dr. med. Albrecht Mahr
www.mahrsysteme.de

Wir sollten ein ganz bestimmtes Spiel spielen,
und das geht so:

Wir fassen uns an den Händen,
Schauen einander in die Augen
Und erforschen unsere Gesichter.

Dann sage ich:
„Sag mir mal, welchen Unterschied du zwischen uns siehst?"

Und du antwortest vielleicht:

„Hafiz, deine Nase ist zehnmal größer als meine!"

Dann sage ich immer:
„Ja, mein Lieber, fast zehnmal!"

Doch lass uns weiterspielen,
Lass uns tiefer gehen,
Noch tiefer,
Dann werden sich unsere Seelen umarmen
Und ineinander verschlingen.

Unsere Vereinigung wird so herrlich sein,
dass selbst Gott uns nicht auseinanderhalten kann.

Es gibt ein wunderschönes Spiel,
Das wir mit jedem spielen sollten,
Und das geht so ...

„Es gibt ein wunderschönes Spiel"
Persischer Liebesmystiker Hafiz
Aus der Sammlung „Ich hörte Gott lachen"