

# Das Symbiosemuster in Systemaufstellungen

Ero Langlotz

*Leben  
einzeln  
und frei wie ein Baum,  
und brüderlich  
wie ein Wald,  
das  
ist unsere Sehnsucht.  
Nâzem Hikmet*

In meiner psychiatrischen Praxis bin ich tagtäglich konfrontiert mit den Anliegen, mit dem Leid meiner Klienten. Unzufrieden mit der Schulpsychiatrie, aber auch mit den „etablierten“ Therapieschulen beschäftigte ich mich mit alternativen Therapiemethoden, unter anderem mit der initiatischen Therapie Karlfried Dürckheims und der prozessorientierten Psychologie Arnold Mindells.

## Das Familienstellen Bert Hellingers

Im Jahre 1993 lernte ich das Familienstellen Bert Hellingers kennen. Der Klient stellt Stellvertreter für sich und die Familienmitglieder auf. Die Stellvertreter spüren, wie sie sich fühlen („stellvertretende Wahrnehmung“), und teilen das mit. Der Leiter verändert darauf das Aufstellungsbild, bis eine Ordnung entsteht, bei der sich alle gut fühlen. Dabei taucht das Phänomen auf, dass Klienten oft ein Leid tragen, das gar nicht zu ihnen selber gehört, sondern zu einem Mitglied des Familiensystems, das sehr belastet war und – bisweilen deshalb – vergessen oder „ausgeschlossen“ worden war.

Diese „Identifikation“ mit einem fremden Leid, mit einem fremden Schicksal verstand Hellinger als Wirkung eines von ihm postulierten „Sippengewissens“, das „dafür Sorge, dass ein Späterer den Platz eines ausgeschlossenen Früheren vertreten müsse, um die ‚Vollständigkeit‘ wiederherzustellen.“ Hellingers weitere Annahme: Der Betroffene, selber unschuldig und unwissend, müsse dieses „ausgeschlossene“ Mitglied und dessen Schicksal achten, indem er sich vor ihm verneigt und dadurch dessen Zugehörigkeit anerkennt. So könne er selber wieder an seinen „richtigen“ Platz, so könne er seine Identifikation mit dem fremden Schicksal lösen.

Die Möglichkeit, durch das Familienstellen generationenübergreifende „Verstrickungen“, genauer „Identifikationen“ zu entdecken und eventuell lösen zu können, faszinierte mich. Einige Jahre arbeitete ich sehr intensiv mit Hellinger zusammen und verdanke ihm sehr viel. 1995 organisierte ich für ihn ein Aufstellungsseminar für Psy-

chosepatienten. Die Aufstellungsverläufe habe ich aufgenommen und dokumentiert, sie spiegelten die Traumatisierungen des Familiensystems wider und waren sehr berührend. Aber bei der Nachbefragung der Teilnehmer zeigte sich keine nachhaltige Besserung!

### Familienstellen in einer psychiatrischen Praxis

Ich verwendete das Familienstellen in meiner Praxis. Ich experimentierte mit dem Setting der Systemaufstellung und beobachtete, dass Klienten nicht nur mit schweren Schicksalen des Familiensystems identifiziert waren, sondern dass sie „am Platz“ früh verstorbener oder emotional nicht präsenter Angehörigen standen. Dazu war es erforderlich, die Vorgehensweise zu ändern. Der Klient stellt zunächst sich selbst und dieses belastete Mitglied zueinander in Beziehung. Dann stellt er sich selbst probeweise auf den Platz dieses Familienmitglieds. Manche Aufsteller verwenden dies in der Einzelberatung, um herauszufinden, wie sich das Familienmitglied in Bezug auf die anderen Aufgestellten fühlt. Diese Frage schien mir weniger wichtig als die Frage, ob sich für ihn, den Klienten, dieser Platz vertraut anfühlt, ob er die Gefühle kennt, die er auf diesem Platz bekommt. Wenn er diesen Platz „kennt“, dann ist das ein Hinweis dafür, dass er offenbar unbewusst mit diesem Schicksal „identifiziert“ war. Mithilfe dieser Vorgehensweise zeigte es sich, dass Klienten dazu neigen, für die Eltern diese belasteten Personen zu „vertreten“, zum Beispiel den im Krieg gefallenen Vater des Vaters oder Mutters jüngeren Bruder, der beim Baden ertrank. Sie standen also auf dem Platz, bildlich gesprochen „auf dem Boot“ eines Verstorbenen. Oder sie waren in die Rolle von Mutters Partner geraten, weil der Vater real oder emotional nicht an ihrer Seite stand. Nicht selten hatten sie für beide Eltern mehrere Personen vertreten. Offensichtlich hatte sie das daran gehindert, ganz bei sich selber zu sein.

### „Ablösung durch Nehmen der Eltern“

Ich beobachtete bei meinen Klienten, dass sie durch derartige unbewusste „Identifikationen“ noch nicht von ihren Eltern gelöst waren. Einerseits machten sie zum Beispiel den Eltern dafür Vorwürfe, gleichzeitig hatten sie aber Verhaltensweisen der Eltern übernommen, die sie bei diesen ablehnten. Meine Hypothese: Die übernommenen Rollen – am „Platz“ eines verstorbenen Elternteils oder eines fehlenden Partners – hinderen sie daran, selber Kind zu sein und als Kind von den Eltern das Wertvolle zu achten und zu nehmen, was von ihnen trotz aller Verwirrung zu nehmen war. So blieben sie in fremden Rollen, fühlten sich nicht selten den Eltern überlegen und gleichzeitig dadurch an die Eltern gebunden. Daraus ergab sich das Lösungskonzept: Um sich von den Eltern abzulösen, mussten sie erst „Kind“ werden, indem sie sich die übernommenen Rollen bewusst machten und ablegten. Nach dem Motto: Um erwachsen zu werden, muss man erst einmal Kind gewesen sein. Wenn sie die übernommenen Rollen und das übernommene Schwere ablegten, konnten sie sich als Kind fühlen. Wenn sie als Kind von den Eltern „genommen“ hatten, dann konnten sie sich ablösen und „erwachsen“ werden.

## „Verschmelzung“ mit einem Elternteil

Als ich bei meiner Arbeit zum ersten Mal auf das merkwürdige Phänomen stieß, dass eine Klientin nicht nur am Platz von – mehreren – verlorenen Angehörigen der Mutter stand, sondern auch am Platz der Mutter, dass sie sich auf diesem Platz „auskannte“, als sei sie da „zu Hause“, als sei sie da zuständig, da hielt ich das für ein faszinierendes, aber sehr seltenes Phänomen. Nach und nach erkannte ich, dass Klienten sich sehr häufig auf dem „Boot“ zum Beispiel der Mutter als „Lotse“ oder gar als der bessere „Kapitän“ fühlten! Und ich beobachtete, dass sie – wohl deshalb – nicht auf ihrem eigenen Boot sein konnten, und schon gar nicht „als Kapitän“. Und die Vermutung, dass ihr eigenes Boot deshalb in „Seenot“ geraten war, weil der „Kapitän“ sich „auf dem falschen Dampfer“ befand, erwies sich immer mehr als zutreffend. Diese Einsichten erleichterten es den Betroffenen, die übernommenen Rollen abzulegen und ihren eigenen Platz einzunehmen – auch wenn sich das oft egoistisch und verboten anfühlte. Und es zeigte sich immer wieder, dass diese Tendenz, für den anderen fehlende Personen zu ersetzen, auch ihre Beziehung zu anderen Menschen prägte, privat oder im Beruf. Es schien sich um ein „Muster“ zu handeln, dessen Aspekte, dessen Entstehungsbedingungen und Auswirkungen zu entdecken waren. Eine Herausforderung!

## Symbiose

Um diese Phänomene immer besser zu beschreiben und zu benennen, bot sich der aus der Psychoanalyse bekannte Begriff der „Symbiose“ an, auch wenn dieser Begriff inzwischen, bedingt durch die Ergebnisse der Säuglingsforschung zur Mutter-Kind-Beziehung, immer weniger verwendet wird. Die tägliche Erfahrung mit meinen Klienten zeigte mir, dass es einen Zusammenhang gab zwischen den beiden Aspekten der Identifikation mit Fremdem und der Distanz zum Eigenen. Ja, dass sich diese beiden Aspekte gegenseitig verstärkten im Sinne eines Teufelskreises. Als Ursache dieser „symbiotischen Verwirrung“ erwies sich eine fehlende Unterscheidung zwischen dem Eigenen und dem Fremden. Ohne diese Unterscheidung aber gab es für den Betroffenen auch keine Grenze zwischen dem Eigenen und dem Fremden. Und ohne Grenze gab es keinen „eigenen Raum“, in dem er zuständig war und der ihm den erforderlichen Schutz bot, sich mit dem zu verbinden, was sein Eigenstes ist: mit seinem Selbst.

## Autonomie

Um mit sich selbst verbunden zu sein, um die Selbstentfremdung zu beenden und selbstbestimmt, das heißt autonom leben zu können, ist es also für den Betroffenen erforderlich, seinen eigenen Raum zu erkennen und in Besitz zu nehmen. Das heißt, der Betroffene grenzt sich bewusst gegenüber dem Fremden ab, mit dem er sich irrtümlich identifiziert hatte, als sei dieser sein Selbst. Dabei wurde ein weiteres wichtiges Phänomen deutlich: Diese gesunde Abgrenzung fühlte sich oft lieblos oder egoistisch an, gefährlich und verboten, so als würde der Betroffene dadurch die Liebe des anderen oder gar seine Zugehörigkeit verlieren, als würde er den anderen verraten. Die Heftig-

keit dieser Gefühle von Verlassenheit und Todesangst sind zunächst überraschend und weisen auf eine Entstehung in der frühen Kindheit hin.

Die Hypothese: Das „Abgrenzungsverbot“ kann daher verstanden werden als erworbene emotionale Konditionierung durch traumatische Erfahrungen in der frühen Kindheit. Das bedeutet: Das Symbiosemuster kann systemisch beschrieben werden als Anpassung an eine traumatisierende Umgebung, welche die Autonomieentwicklung eines Kindes nicht fördert, sondern im Gegenteil erschwert oder blockiert.

### System Familie und „System Individuum“

Das „klassische Familienstellen“ untersuchte durch das Aufstellen von Stellvertretern Verstrickungen im System Familie. Beim Symbiosemuster geht es jedoch offensichtlich um Verstrickungen im „System Individuum“. Ist es möglich, auch diese Verstrickungen durch Systemaufstellungen zu untersuchen und zu klären?

Dazu war es erforderlich, Stellvertreter für das Selbst bzw. für das „erwachsene“ und das „kindliche“ Selbst einzuführen. Unter Selbst verstehe ich das, was ein Klient eigentlich und einmalig ist bzw. sein könnte. Als Kind angewiesen auf die Zuwendung der Eltern, lernt ein Kind die Seiten zu unterdrücken, welche die Eltern ablehnen. Das kann der Teil sein, der sich den Eltern gegenüber distanzieren kann – ohne Schuldgefühle, der sich wehren kann, der seine eigene Meinung haben und sie auch aussprechen kann –, unabhängig davon, ob das den Eltern recht ist. Dies entspricht einem erwachsenen Aspekt des Selbst. Bisweilen betrifft diese Ablehnung auch einen anderen Aspekt, den Teil, der bedürftig und schwach sein darf, der lebendig und übermütig, aber auch wütend oder ängstlich sein darf. Dies entspricht einem kindlichen Teil des Selbst.

Bei jeder Aufstellung zeigte sich: Die symbolische Ebene der Systemaufstellung war geeignet, das unbewusste innere Beziehungsbild eines Klienten sichtbar und ihm dadurch bewusst zu machen. Anscheinend hatte dies Bild seine Identität, seine Wahrnehmung und sein Verhalten bestimmt. Dieses innere Bild war manchmal sehr verwirrt. Durch die Rückmeldungen der Stellvertreter, durch Testsätze, durch Lösungsrituale konnten die Zusammenhänge geklärt werden. So zeigte sich Schritt für Schritt ein ganzes Panorama innerer Verwirrungen, die untersucht und gelöst werden konnten.

### Das Symbiosemuster in der Systemaufstellung

Wenn ein Klient Stellvertreter für sein Gegenüber – zum Beispiel die Mutter – und seine Selbstanteile aufstellt, dann steht er meist der Mutter sehr nahe, und sein erwachsenes und sein kindliches Selbst sind entfernt von ihm. Auf der symbolischen Ebene der Systemaufstellung lässt sich jetzt genau untersuchen, was die Ursache für diese Distanz zum Eigenen ist. Der Klient hat wenig Grenze zu seiner Mutter, er kann nicht genau zwischen ihrem Raum und dem eigenen unterscheiden. So neigt er dazu, sich für Mutters Belange zuständig zu fühlen – statt für die eigenen. So wurde es möglich, die Verwirrung der Symbiose zu beschreiben:

Ein durch traumatische Erfahrungen erworbenes Abgrenzungsverbot erschwert es den Betroffenen, zwischen eigenem und fremdem Raum, zwischen eigenen und fremden Themen zu unterscheiden. Daher tendieren sie dazu, sich mit Fremdem zu identifizieren und sich gegenüber ihrem Eigenen abzugrenzen. Sie fühlen sich in fremden Räumen zuständig und identifizieren sich mit fremden Themen – statt ihren eigenen Raum in Besitz zu nehmen und sich mit dem Eigenen zu identifizieren. Sie grenzen sich gegenüber dem Eigenen ab, als sei es gefährlich, statt sich gegenüber dem Fremden abzugrenzen.

### „Systemische Selbst-Integration“

So nenne ich die Methode, die zugleich als Forschungsinstrument und zur therapeutischen Anwendung dieses Konzeptes geeignet ist. Diese Methode entwickelt sich ständig weiter, gerade ist mir ein neues Phänomen bewusst geworden, das sehr verbreitet zu sein scheint: das Phänomen, dass jemand seinem Gegenüber die Aufmerksamkeit, die Bedeutung für die eigene Identität, für die eigene Orientierung gibt, die eigentlich dem eigenen Selbst zusteht. Anders gesagt, dass er diese andere Person in seinen eigenen Raum hineinnimmt, an den Platz des eigenen Selbst. Die verwirrende Folge: Er fühlt sich ohne diese Person unvollständig, nicht lebensfähig, so als benötige er sie als Prothese. Gleichzeitig ist nun kein Platz mehr für sein Selbst. Diese fremde Person am Platz des eigenen Selbst hindert ihn daran, sein eigenes „Programm“ zu leben, sie wirkt sich aus wie ein „Trojaner“.

### Prozess der systemischen Selbst-Integration

Die Lösungsstrategie besteht darin, eine konkrete Beziehung auf das Vorliegen eines Symbioseusters hin zu untersuchen und dies Muster – falls vorhanden – schrittweise zu lösen, indem

- die übernommenen Rollen abgelegt werden,
- das übernommene Fremde zurückgegeben wird,
- das irrtümlich abgespaltene Eigene wieder integriert wird und zum Schluss
- die Grenze zum Gegenüber geklärt wird durch Abgrenzung und Gegenabgrenzung.

Es hat sich eine bestimmte Abfolge der Lösungsschritte bewährt, die einer inneren Logik folgen. Diese Lösungsstrategie mag auf manche zunächst direktiv und starr wirken – aber sie führt erstaunlicherweise fast immer zu einer Lösung, und das anhaltend und in kurzer Zeit. Das soll an einigen Beispielen erläutert werden.

### Fallbeispiel 1: Burn-out

#### Anliegen

Mona, etwa 40 Jahre alt, ohne eigene Familie, kam vor drei Jahren wegen permanenter

Selbstüberforderung in ein Burn-out und hat sich trotz mehrerer Therapien davon noch nicht ganz erholt.

### Systemische Anamnese

Sie spürt eine besondere Verantwortung für ihre Mutter, die selber schon früh ihren Vater verloren hat, und eine Verbindung zu diesem Opa, den sie selber nie kennengelernt hat.

### Hypothese

Bei Burn-out spielt immer die fehlende Abgrenzung gegenüber der Arbeit – das Phänomen Workaholic – eine entscheidende Rolle. Es wäre möglich gewesen, diese Hypothese in einer Aufstellung zu prüfen und zu lösen. Die Anamnese gibt den Hinweis auf einen frühen emotionalen Missbrauch durch eine traumatisierte Mutter. Das hat möglicherweise das Symbiosemuster ausgelöst. Der Therapeut schlägt der Klientin daher vor, diese Beziehung zur Mutter aufzustellen.

### Aufstellung

In einer Aufstellung wird deutlich, dass ihre Mutter sich nicht von ihrem verstorbenen Vater verabschiedet hatte, dass sie sich daher noch in seinem Raum befand, sozusagen noch auf dessen „Totenschiff“ war. Mona befand sich in Mutters Raum, vertrat für sie nicht nur diesen verstorbenen Opa, sondern auch noch deren „Selbst“. Und sie fühlte die Aufgabe, auf Mutters Boot Kapitän zu sein.

Schrittweise gelang es ihr, sich aus fremden Rollen zu lösen und das Schwere der Mutter zurückzugeben, für das sie gar nicht zuständig war. Die Mutter gab ihr, symbolisiert durch einen Stein, das, was sie der Tochter zumuten musste. Mona konnte das als Herausforderung annehmen, an der sie wachsen kann. Sie nahm Verbindung auf zu ihren „Selbst“-Anteilen und konnte ihren eigenen Raum in Besitz nehmen, indem sie ihn gegenüber der Mutter abgrenzte. Zum Schluss erlebte sie in der „Gegenabgrenzung“, dass sie in Mutters Raum gar nicht zuständig ist.

### Rückmeldung Monas nach einer Woche

„Meine Aufstellung hat mir bestätigt, was ich ‚mit dem Kopf‘ schon lange wusste, nämlich, dass meine Mutter auf dem Totenschiff meines Opas segelt. Ich übernahm ihre Rolle als Capitana auf ihrem Schiff. Natürlich war mein eigenes Schiff auch verwaist. Stattdessen kannte ich außer dem Schiff meiner Mutter noch viele andere Schiffe, die ich glaubte, manövrieren zu können, zuletzt die Schiffe von zwei beruflichen Partnerinnen, die mich in eine bestimmte Richtung lenken wollten.

Wie sehr mir diese Trauer, Sehnsucht und Abwesenheit meiner Mutter zu schaffen

machte, merkte ich zu Beginn der Aufstellung, als meine Mutter und mein Opa nebeneinanderstanden. Die Trauer wurde erst besser, als meine Mutter sich von meinem Opa verabschieden konnte. Ich habe mich dann in der Aufstellung zum ersten Mal vollständig als Mona gefühlt, und zwar mit der Berechtigung, erwachsen zu sein und für mich zu entscheiden, aber auch mit der Berechtigung, die kleine Mona nähren und beschützen zu können und ihr Aufmerksamkeit zu schenken und mit ihr auch Spaß zu haben. Ich dachte bisher nicht, dass das beides geht, erwachsen zu sein und trotzdem Spaß zu haben im Leben.

Die Abgrenzung von meiner Mutter und die Rückgabe ihrer Lasten sowie die Annahme meiner Lebensaufgaben und meines Schicksals haben mir sehr geholfen. Ich merkte auch, dass es nicht so einfach ist, die Grenzen von anderen Personen zu achten. Zu oft habe ich selber Grenzübertretungen mit guter Absicht begangen. Es hat mir sehr gutgetan, dass mein Opa mir alles Gute für mein Leben gewünscht und mir seinen Segen gegeben hat. Ich habe meiner Mutter noch von München aus zum Muttertag gratuliert, nachdem wir fast drei Wochen nach einem sehr negativen Telefonat Funkstille hatten. Sie war sehr froh, von mir zu hören, und schlug eine Aussprache vor. Ich konnte mit ihr ganz normal sprechen, von Erwachsener zu Erwachsener. Wir haben in der Woche noch mal länger telefoniert, und sie hat mir richtig begeistert von ihrem Lieblings-Fußballverein erzählt und nicht wie sonst gejamert. Vorher hatte ich meinen Bruder, der bei meiner Mutter lebt, am Telefon, und ich konnte mich von seiner von Selbstmitleid und Hass geprägten Einstellung gegenüber dem Leben und unserem Vater distanzieren und habe auch nicht versucht, ihm gute Ratschläge zu geben, sondern ihm gesagt, dass er selbst am besten wüsste, was gut für ihn wäre.

Das ist ein großer Erfolg für mich. Ich hatte diese Woche so viele glückliche Momente voller Lebensfreude, obwohl und gerade auch weil ich jetzt für mein Leben selbst verantwortlich bin und sein will. Ich will jetzt meinen eigenen Weg suchen und ausprobieren und mich nicht mehr von der Begeisterung und den Ideen anderer anstecken lassen wie bisher. Ich darf immer öfter erfahren, dass mein Wert nicht von meinem Erfolg abhängt und dass ich mich nicht verbiegen muss, um liebenswert zu sein und geliebt zu werden.

Die schönste Erkenntnis in dieser Woche war, dass ich die Leben meiner Eltern und Großeltern achten und respektieren kann, ungeachtet dessen, was in der Vergangenheit war. Und ich denke das nicht nur, sondern ich kann auch fühlen, dass es für mich wahr ist.“

## Kommentar

Aufstellungsverlauf und Rückmeldung der Klientin bestätigen die anfängliche Vermutung, dass das Burn-out der Klientin als Folge eines frühen emotionalen Missbrauchs durch eine traumatisierte Mutter verstanden werden kann.

## Fallbeispiel 2: Panikattacken

Amelie, 40 Jahre alt, selber Psychotherapeutin, schreibt:

„Seit meiner Jugend litt ich an Panikattacken. Erst verschrieb mir meine Ärztin Tabletten.

Danach habe ich durch vier Jahre klassischer Analyse gelernt, mit den Panikattacken umzugehen. Sie wurden besser, verschwanden aber nicht vollständig.

Bald stellte es sich heraus, dass die Panikattacken etwas mit der Erkrankung meiner Mutter (schizophrene Psychose) zu tun hatten. Immer wieder suchte ich ihre Liebe und versuchte ihr zu gefallen, was schlichtweg nicht möglich war. Sie hatte dadurch eine unglaubliche Macht über mich und mein Gefühlsleben. Schon allein ihre Telefonanrufe lösten bei mir extremen Stress aus, und vieles, was ich mir vorher an Selbstbewusstsein aufgebaut hatte, zerbröselte, und ich hatte das Gefühl, bei null wieder anfangen zu müssen. Durch zahlreiche systemische Aufstellungen und durch verschiedene andere Methoden versuchte ich, wieder zu mir zu kommen, was auch teilweise gelang. Jedoch wurde ich immer wieder von Ängsten und anderen dubiosen Gefühlen und Körperempfindungen geplagt, die ich nicht einordnen konnte. Man sagte mir, ich sei hypersensibel und könnte mich gut in andere einfühlen, und vielleicht spüre ich ja die Symptome der anderen. Anscheinend musste ich diese Fähigkeit entwickeln, um bei einer unberechenbaren Mutter überleben zu können. Mir wäre es jedoch lieber, ich könnte mich mehr in mich einfühlen als in andere und bei mir bleiben.

Auf der Suche nach einer Lösung nahm ich an einem Seminar zur systemischen Selbst-Integration teil. Ich suchte Stellvertreter aus für mein ‚erwachsenes Selbst‘, für mein ‚kindliches Selbst‘ und für meine Mutter und stellte diese entsprechend meinem inneren Bild im Raum auf. Es wurde schnell deutlich, dass ich gar nicht genau zwischen mir, meiner Mutter und meinem inneren Kind unterscheiden konnte! Der Leiter legte einen Schal zwischen mich und meine Mutter – als Symbol für eine Grenze, als Zeichen, dass ich vollständig bin ohne sie und sie vollständig ist ohne mich. Allein das fühlte sich schon wie ein Verrat an.

Der Leiter bat mich, mich auf den Platz meiner Mutter zu stellen, und fragte, ob ich diesen kenne. Erstaunlicherweise fühlte sich dieser Platz sehr vertraut an, zwar etwas neben der Spur, aber vertraut. Der Leiter erklärte mir, dass das nicht mein Platz sei und ich da aussteigen kann. Auch das fühlte sich verboten an, jedoch sah ich ganz deutlich, dass das nicht mein Platz war, und folgte meinem Verstand und wechselte den Platz auf die andere Seite des Schals. Der Leiter schlug mir folgende Sätze zur Mutter vor: ‚Du bist du und ich bin ich. Du hast dein Leben, ich habe meins. Mein Leben kann ganz anders sein, als du es dir vorstellst, und dein Leben kann ganz anders sein, als ich es mir wünsche, und ich achte das Leben, das du mir geschenkt hast, indem ich es schütze, auch vor dir!‘ Das war wohl für mich der bedeutendste Satz, bis jetzt dachte ich immer, ich müsste so weit kommen, dass ich meine Mutter liebe und wir uns innig um den Hals fallen. Ich dachte immer, irgendetwas ist an mir nicht richtig, dass mir das nicht gelingt. Ich wollte, dass sie sich um mich kümmert, ich wünschte sie mir gesund, ich dachte sogar, wenn ich nur genug an mir arbeite, wird sie gesund. Ich suchte immer wieder die Symbiose und fühlte mich verantwortlich für ihre Krankheit. Danach stellte der Leiter mich auf den Platz des ‚Selbst‘ meiner Mutter, und auch dieser Platz war mir vertraut, es fühlte sich an wie das eigenartige Körpergefühl, das ich immer hatte, bevor ich meine Panikattacke bekam. Mir wurde klar, ich kann sie nicht heilen und auch nicht so hinbiegen, wie ich es gerne hätte, das überforderte mich. Also stieg ich auch aus diesem Platz aus und sagte den vorgeschlagenen Satz: ‚Ich kann dir nicht dein Selbst ersetzen, du hast dein eigenes Selbst, und ob und wie du mit ihm verbunden bist, ist allein deine Angelegenheit, ich habe mein eigenes Selbst.‘

Der Leiter: ‚Wirklich?‘ Ich hatte es bis dato gar nicht richtig bemerkt. Der Stellvertreter meines ‚Selbst‘ lächelte mich an. Der Leiter bat mich, auch den Platz neben der Mutter zu testen, an dem der Ehemann meiner Mutter, mein Vater, stehen sollte. Ich stellte mich auf den Platz meines Vaters. Auch dieses Körpergefühl auf diesem Platz kannte ich. Wieder stieg ich aus: ‚Ich bin nicht der bessere Partner für dich ...‘

Das Faszinierende für mich war, dass ich drei meiner dubiosen, mir Angst einflößenden Körperempfindungen jetzt genau zuordnen konnte. Ich wusste nun, wenn ich mich so fühle, stehe ich auf dem falschen Platz, also nicht bei mir! Der Leiter stellte einen Paravent zwischen mich und meine Mutter, sodass ich sie nicht mehr sehen konnte, sondern nur meine ‚Selbst‘-Anteile. Zuerst verband ich mich mit meinem ‚erwachsenen Selbst‘, was mir durchaus schon vertraut war, was ich aber immer wieder verlor, und dann verband ich mich mit meinem ‚kindlichen Selbst‘, das sich immer verantwortlich fühlte und dadurch immer überfordert war. Ich versprach der kleinen Amelie, dass ich jetzt auf sie aufpasse, dass sie nicht mehr überfordert wird, dass sie spielen, wütend sein, etwas anstellen darf, einfach Kind sein darf.

Der Leiter ließ mich noch mal beide ‚Selbst‘-Anteile spüren, entfernte den Paravent, und sowohl meine Mutter als auch ich durften nacheinander ihren eigenen Bereich schützen (Abgrenzungsritual). Das war für mich noch mal eine unglaubliche Erfahrung, jemanden, der in meinen Bereich möchte, stoppen zu dürfen und auch zu spüren, dass es mich ein bisschen verletzt, wenn ich vom anderen gestoppt werde. Das relativierte sich jedoch von Mal zu Mal, und ich ging gestärkt aus dem Ganzen heraus. Zum Abschluss gab es noch ein Übergaberitual mit einem Stein. Ich übergab meiner Mutter die Anteile, die ich von ihr getragen habe, die aber zu ihr gehörten, und sie übergab mir das Schicksal, das durch sie zu mir kam, an dem sie nichts mehr ungeschehen machen kann, und überließ mir die Entscheidung, ob ich die Herausforderung annehme, daran wachse oder zerbreche. Indem ich den Stein entgegennahm, mit der Entscheidung, daran zu wachsen und etwas daraus zu machen, spürte ich eine unglaubliche Achtung und Wertschätzung dem Geschenk des Lebens gegenüber, und ich wusste, mehr kann ich meine Eltern gar nicht ehren, als etwas aus meinem Leben zu machen! Ich nahm meine beiden ‚Selbst‘-Anteile und ging drei Schritte in eine neue Zukunft. Seit dieser Erfahrung verliere ich mich nicht mehr so schnell, und falls doch, weiß ich, dass ich gerade nicht auf meinem Platz stehe, und jetzt weiß ich ja, wie es geht.“

## Kommentar

Dieser Bericht macht die generationenübergreifenden systemischen Auswirkungen des Symbioseusters deutlich. Er zeigt, wie sich die psychotische Erkrankung der Mutter traumatisierend auf die Tochter auswirkt, deren Abgrenzungsfähigkeit und damit ihre Autonomieentwicklung beeinträchtigt. Er wurde so ausführlich wiedergegeben, da er eindrücklich und lebendig die Phänomene beschreibt, die durch den Aufstellungsprozess, durch die Rituale und die Lösungssätze dem Klienten bewusst werden und dadurch gelöst werden können.

Die Klientin wurde zunächst medikamentös behandelt. Ein „biologisch orientierter“ Psychiater hat vielleicht bei dieser „familiären Belastung“ die Symptome der Klientin

als Hinweis auf eine beginnende, „genetisch determinierte“ psychotische Erkrankung gedeutet und „prophylaktisch“ Psychopharmaka verordnet. Die Klientin hat dann selbst psychotherapeutische Hilfe gesucht und gefunden. Bemerkenswert ist, wie (erst) durch die „systemische Selbst-Integration“ der Zusammenhang zwischen ihren „dubiosen Körperempfindungen“ und den dadurch ausgelösten Panikattacken einerseits und den spezifischen Rollen andererseits deutlich wurde, die sie in Mutters Raum glaubte einnehmen zu müssen: die Rollen von Mutters „Selbst“, von Mutters Partner und des „Kapitäns auf Mutters Boot“. Diese übernommenen Rollen sind extrem überfordernd und verwirrend, sie hindern die Klientin daran, in ihrem eigenen Raum zu sein, „auf dem Boden“ zu sein. Das kann zu psychischer Dekompensation führen und Panikattacken auslösen. Nach der Aufstellung konnte sie die Körperempfindungen und die durch sie ausgelöste Panik als Zeichen dafür deuten, dass sie wieder am falschen Platz und nicht bei sich selber war. So hatte sie es selber in der Hand, aus den falschen Rollen auszusteigen und dadurch die Panik selber zu beenden. Das Bild vom eigenen Raum, von der symbiotischen Verwirrung im fremden Raum erweist sich auch hier als sehr heilsam. Deutlich auch das ausgeprägte Abgrenzungsverbot, das sich innerhalb des Lösungsprozesses immer wieder zeigte und das durch das Abgrenzungsritual gelöst wurde.

### Fallbeispiel 3: „Mein Körper macht Krankheiten.“

#### Anliegen

Nele, etwa 35 Jahre alt, verheiratet, leidet seit einigen Jahren an unerklärlichen Erkrankungen. Kürzlich erlebte sie eine Fehlgeburt, ein schwerer Schock für sie. Vor fünf Jahren starb ihre Großmutter mütterlicherseits, verblutete bei einer Operation. Diese Oma war wie ihre „zweite Mutter“, es war schlimm für sie, sich nicht von ihr verabschieden zu können. Zwei Jahre nach Omas Tod begann ihr eigener Körper zu bluten – medizinisch unerklärlich. Sie entwickelte Angst vor Krankheit, vor Krebs und geriet so in einen Teufelskreis: Die Angst führte zu psychosomatischen Störungen, die ihrerseits die Angst verstärkten. Sie hat eine vierjährige Tochter, die der Oma sehr ähnlich sieht und auch schon viele Krankheiten hat.

#### Hypothese

Hier sind es die Symptome Krankheit und unerklärliche Blutungen, die Nele an das Schicksal ihrer Großmutter erinnern. Als dann noch deutlich wird, dass diese für sie eine wichtige Bezugsperson war, vermutet der Therapeut eine Identifizierung und schlägt vor, diese Beziehung aufzustellen und zu klären.

## Aufstellungsbild und -verlauf

Nele stellt Oma in die Mitte, sie steht einen Schritt hinter ihr, ihren kindlichen und ihren erwachsenen „Selbst“-Anteil stellt sie jeweils einen Schritt schräg rechts und links vor der Oma. Die Oma ist von Nele und ihren „Selbst“-Anteilen regelrecht „umzingelt“! Nele fühlt sich auf Omas Platz immer noch gut und zu Hause auf Omas Boot – das inzwischen zu einem „Totenschiff“ geworden ist. Nur gegen großen inneren Widerstand ist es Nele möglich, aus Omas Raum auszusteigen, in ihren eigenen Raum, und Oma symbolisch all das zurückzugeben, was zu Oma gehört – und nicht zu Nele, besonders die Krankheiten. Die Annäherung an ihr „erwachsenes Selbst“, „das sich auch ohne Oma und ihre Erkrankungen vollständig fühlt“, ist extrem schwierig, fühlt sich verboten an, wie Verrat! Allein der Hinweis auf ihre Tochter, die sich anscheinend auch schon auf das „Totenschiff“ begeben hat, um der Mutter nahe zu sein, kann sie veranlassen, in ihren Raum zu gehen und sich mit ihren „Selbst“-Anteilen zu verbinden. Das Abgrenzungsritual zur Oma fällt ihr sehr schwer.

## Rückmeldung Neles

„Ich kam zur Aufstellung, weil ich nach mehreren Unterleibsoperationen gerade mit einer Fehlgeburt den für mich gefühlten Super-GAU erlebt hatte. Mein Gefühl war, aus einem Strudel von Schmerz, Angst, Leid und ‚Ausgeliefertsein‘ nicht mehr herauszukommen. Drei Monate nach der Aufstellung wurde ich erneut schwanger! Ich halte, während ich das schreibe, überglücklich meinen Sohn in den Armen, der fast auf den Tag ein Jahr nach der Aufstellung geboren wurde – mein Gefühl wandelte sich in Zuversicht und Stärke. So ist es bis heute geblieben!“

## Kommentar

Dies Beispiel zeigt sehr schön, dass es manchmal gelingt, durch eine einzige Intervention eine entscheidende Blockade aufzulösen, die die Autonomieentwicklung gebremst hat: in diesem Falle die Identifikation mit der Großmutter. Anscheinend ist dadurch die Fähigkeit zur Selbstregulation wieder in Kraft gesetzt, sodass weitere Interventionen nicht mehr erforderlich sind. Diese Vermutung wird unterstützt durch ein von mir entwickeltes Autonomie-Diagramm: Es zeigt bereits unmittelbar nach der Aufstellung eine geringe Verbesserung in der Abgrenzung. Mehr als ein Jahr später – ohne weitere Therapie – haben sich alle Werte deutlich verbessert.

Darüber hinaus regt dieses Beispiel zu Überlegungen an, wie „psychosomatische“ Störungen entstehen können. Neles Großmutter ist verblutet. Sie selber entwickelte unerklärliche bedrohliche Blutungen. Sie war mit der Großmutter identifiziert, befand sich – symbolisch gesprochen – in deren Raum, hat dadurch deren Themen übernommen. Möglicherweise wirkt das wie eine unbewusste „Imagination“ und löst analoge Prozesse im eigenen Körper aus. Imagination wird ja auch bewusst eingesetzt, um eine heilsame Wirkung zu erzielen. Hier in unserem Beispiel könnte das gleiche Prinzip am Werke sein, allerdings unbeabsichtigt und destruktiv statt heilsam.