

Bertold Ulsamer

Handwerkliches: Aus der Rolle nehmen

Am Ende der Aufstellung verlassen die Stellvertreter wieder ihre Rolle, vergleichbar einem Schauspieler, der seine Rolle beendet. Ab und zu fällt Stellvertretern dieser Schritt schwer. Je besser der Leiter oder die Leiterin versteht, warum das bisweilen schwierig ist, desto leichter können sie das Verlassen der Rolle unterstützen. Im Folgenden möchte ich als Anregung meine Vorgehensweise beschreiben.

Anzeichen erkennen, wenn jemand noch in der Rolle ist

Am sichersten ist es, zu Beginn einer Gruppe darauf hinzuweisen, dass jeder nach der Aufstellung aus der Rolle geht. „Wenn aber jemand nach der Aufstellung merkt, dass er noch ein Stück in der Rolle ist, soll er sich melden, damit ich ihn unterstütze, ganz aus der Rolle zu gehen.“

Wichtig ist es, insbesondere nach sehr belastenden Aufstellungen, noch ein Auge auf die ehemaligen Stellvertreter zu haben, ob sie wieder mit ihrer Aufmerksamkeit und in einem guten Zustand am weiteren Seminar teilnehmen. Im Zweifel frage ich nach: „Bist du wirklich ganz aus der Rolle?“ Wenn einer oder mehrere zögern, muss das Verlassen der Rolle noch unterstützt werden.

Manchmal wird auch erst in der Nachbesprechung deutlich, dass jemand noch ein Stück in der Rolle steckt. Beispiel: Für die Lösung war es nicht nötig, den Konflikt zwischen Großvater und Großmutter, die große Spannungen hatten, zu bearbeiten. Nach der Aufstellung meldet sich der Stellvertreter des Großvaters und macht dem Leiter den Vorwurf, nicht mit diesem Konflikt gearbeitet zu haben.

Ein solches Feedback ist eine Falle. Wenn ein Leiter oder eine Leiterin inhaltlich auf einen solchen Vorwurf eingehen, verpassen sie das Wesentliche. Die erste wichtige Frage muss sein: „Bist du noch in der Rolle?“ Meist kommt dann ein „ja“. Dann ist der nächste Schritt, den Teilnehmer aufzufordern: „Dann geh aus der Rolle heraus!“ Wenn es schwierig ist, hilft der Leiter dabei. Damit steht dann auch der Vorwurf nicht mehr im Raum.

Stufenweises Vorgehen

Um jemand aus der Rolle zu entlassen, genügt meist dazu folgender Satz am Ende einer Aufstellung: „Und die Stellvertreter gehen mit einem großen Schritt aus ihrer Rolle!“ Dieser oder ein ähnlicher Satz als klare Anweisung ist wichtig und hilfreich.

Darüber hinaus mache ich keine Rituale, sondern halte meine Aufforderung so einfach wie möglich. Ich erlebe das als eine Art „empowerment“ oder Stärkung für die Teilnehmer. Damit vermittele ich, dass die Stellvertretung etwas Einfaches, fast Selbstverständliches ist. Die Teilnehmer gehen in die Rolle und gehen wieder aus der Rolle. Sie können allein aus der Rolle gehen und brauchen nicht jemanden dazu, der sie eigens entlässt. Ihre eigene Kraft wird angesprochen. Ist eine Aufstellung gelöst, ein gutes Ende erreicht, dann ist es für die Stellvertreter leicht, aus ihrer Rolle zu gehen. Und selbst wenn sie es nicht täten, das Wesentliche, das sie mitnehmen, ist das Gefühl von Lösung und einem guten Platz. Schwieriger kann das Zurücklassen der Rolle sein, wenn keine Lösung stattgefunden hat und noch viele Spannungen im Raum sind. Manchmal sind das besonders schlimme Schicksale in der Familie. Schwierigkeiten gibt es auch,

wenn Personen einer Familie, die eher Nebenfiguren sind, zum Beispiel bei dem Großvater, der ein schlimmes Schicksal hatte, bei ihrem belasteten Schicksal gelassen werden, während der Klient mit seinem Problem eine Lösung gefunden hat.

Hellinger schlägt den Stellvertretern ein inneres Bild vor: „Es gibt bei einer Familienaufstellung aber auch Rollen, die gefährlich sind. Aus diesen muss man schnell wieder heraus. Es hilft dann, wenn man sich vorstellt, dass man um sich einen ‚magischen‘ Kreis zieht, aus dem nichts hinausdringen und in den nichts eindringen kann. Wenn man außerhalb dieses magischen Kreises war, weil man aufgestellt wurde, geht man anschließend in diesen magischen Kreis zurück. Es gibt aber eine noch einfachere Methode dafür. Man zieht sich zurück auf die leere Mitte. Dort ist man sowohl verbunden wie getrennt. Diese Mitte fühlt sich leicht an.“ In solchen schwierigen Situationen nutze ich selbst grundsätzlich zwei Methoden. Die erste verwende ich, wenn es nur eine Person ist, die Schwierigkeiten hat, und wenn die Schwierigkeiten nicht allzu groß scheinen.

Der Stellvertreter geht noch einmal zurück auf den Platz, den er in der Rolle innehatte. Dort fühlt er sich kurz zurück in die Rolle ein. Dann kommt die Anweisung: „Geh jetzt noch einmal ganz bewusst mit zwei großen Schritten aus der Rolle von diesem Platz. Dann dreh dich um und stell dir an diesem Platz die Person vor, für die du standest. Lass ihr bewusst ihr Schicksal und geh in deines zurück.“ Manchmal unterstützt das noch eine Verneigung vor der vorgestellten Person.

Wenn die Rolle weiter haftet oder wenn mehrere gleichzeitig in Rollen stecken geblieben sind, verwende ich eine kraftvollere Variante. Alle diejenigen, die sich noch in Rollen verhaftet fühlen, stellen sich nebeneinander auf. Der Klient tritt ihnen gegenüber, schaut jeden einzeln an und sagt: „Ich habe euch die Rollen aus meiner Familie gegeben. (Wenn ich als Leiter sie gewählt habe: Ihr habt die Rollen aus meiner Familie übernommen.) Danke, dass ihr sie getragen habt. Ich nehme sie jetzt wieder zurück.“ Das reicht meist.

Hartnäckiges Anhaften

Manchmal kommt es dennoch vor, dass jemand das Gefühl hat, immer noch in der Rolle zu bleiben. Wie kommt das? Meiner Erfahrung nach mischt sich das Eigene so stark mit dem Fremden – vielleicht weil es als fast identisch erlebt wird –, dass momentan die Trennung unmöglich scheint. Der Stellvertreter hat dann das Fremde mit übernommen. Ich lasse das ansprechen, indem ich den Stellvertreter direkt zum Klienten sagen lasse: „Ich achte dich und die Last, die du und deine Familie tragen, und ich lasse sie euch. Und meine trage ich.“ Dann macht er eine leichte Verneigung vor dem Klienten.

Wenn jemand immer noch nicht aus der Rolle gehen mag, habe ich ihn auch schon hinzufügen lassen: „Ich maße mir etwas an, wenn ich es weiter trage.“ Manchmal ist Humor

befreiend, der sich in dem Satz ausdrückt: „Ich lasse dir deines – meines ist schon genug.“

Durch diese Sätze trennt sich das Fremde vom Eigenen. Zusätzlich unterstützt ein einfacher, aber sehr wirkungsvoller Schritt: Ich lasse den Stellvertreter sich umdrehen und fordere ihn auf, zu seiner eigenen Familie hinzuschauen und hinzuspüren. Wenn er sich dann nach einer Minute wieder herumdreht, hat er fast immer erkannt, dass ihm die Gefühle als Stellvertreter aus der eigenen Familie bekannt sind. Damit kann er das Eigenen vom Fremden trennen. Mit diesem Verständnis können wir flexibel mit den Situationen umgehen. Beispiel: Die Mutter der Klientin hat den Vater ermordet. Nach der Aufstellung kommt die Stellvertreterin der Mutter nicht aus der Rolle. Sie krümmt sich mit Bauchschmerzen. Alle Möglichkeiten, die oben genannt sind, dringen nicht zu ihr durch. Schließlich lasse ich sie die Frau vorstellen, für die sie gerade als Stellvertreterin stand, und ihr sagen: „Ich kenne das.“ Schlagartig ist sie aus der Rolle und lacht erleichtert. Wie kommt das? Die Stellvertreterin ist den eigenen mörderischen Impulsen in der Rolle begegnet, wollte diese aber nicht wahrhaben. Deswegen hat die Rolle so an ihr gehaftet. Ihr Satz drückt das aus und befreit.

Schließlich noch eine letzte Möglichkeit. Beispiel: In der Aufstellung stehen Sohn, Vater und die schwer belastete Großmutter. Die Großmutter quält sich mit heftigem Kopfweh, ebenso der Sohn. Nach der Aufstellung kommt die Stellvertreterin nicht aus der Rolle und schleppt sich mit Kopfweh zu ihrem Platz. Die Klientin selbst war direkt nach der Aufstellung nach draußen gegangen, sodass ich sie nicht zur Unterstützung hatte, um die Stellvertreterin aus der Rolle zu entlassen. Nichts half. Ich hatte schon aufgegeben, als noch ein Impuls kam: Ich nahm eine Teilnehmerin und stellte sie allein auf als „Mutter der Großmutter“. Sofort war die Stellvertreterin auf ihrem Platz erleichtert und konnte anschließend aus der Rolle gehen.

Ich denke, ein solcher Schritt ist nur mit Vorsicht zu gehen. Denn ich habe im Grunde genommen die Aufstellung der Klientin fortgesetzt, damit die Stellvertreterin entlastet wird. Damit ein Stellvertreter zu sich zurückfindet, hilft darüber hinaus, ihn beim eigenen Namen zu nennen, das Hinausgehen aus dem Raum, eventuell mit Begleitung, das Spaziergehen in der Natur und der Kontakt mit Wasser über Händewaschen oder eine Dusche.

Weniger günstiges Vorgehen

Durch Beobachtungen und Gespräche mit Stellvertretern halte ich bestimmtes Vorgehen für weniger günstig. Der Klient fasst den Stellvertreter bei den Händen, um ihn zu entlassen. Diese körperliche Nähe ist nicht gut. Denn derjenige, der nicht aus der Rolle kommt, steht manchmal noch „wie im Bann“ des Klienten. Bisweilen befindet sich auch der Klient selbst noch in einer Art Verwechslung, in

der „Familientrance“. Wenn er so den Stellvertreter berührt und ihn anschaut, verstärkt er eher die Wirkung. Die Worte, die er sagt, sind kein Gegengewicht dazu. Körperlicher Abstand und sich aus Distanz anschauen hilft. „Du bist jetzt wieder die Ingrid und nicht meine Mutter.“ Deshalb ist es auch besser, wenn Stellvertreter, die Schwierigkeiten haben, aus der Rolle zu gehen, nicht nach der Aufstellung nebeneinander oder neben dem Klienten sitzen. Da sitzen beispielsweise die Stellvertreter von Vater und Tochter nebeneinander und lächeln sich an, wie gerade

noch in der Aufstellung. Abstand hilft auch hier. Ein Satz wie „Das Schlimme gibst du zurück, und das Gute kannst du behalten“ wurde mir von Stellvertretern als ungünstig beschrieben. Es geht darum, die Rolle als Ganzes zu nehmen und wieder zu lassen und nicht anzufangen zu mischen.

Stellvertreter spüren deutlich die Unterschiede, die unterschiedliches Vorgehen macht. Deshalb ist es sinnvoll für Aufsteller, über ihre Rückmeldungen die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Ernst Robert Langlotz

Das Rückgaberitual mit dem Stein

Der Artikel von Bertold Ulsamer (siehe „Praxis der Systemaufstellung“ 1/2002) kritisiert mit Recht ein Missverständnis des Rückgaberituals. Leider haben sich ihm die Chancen dieses Rituals nicht voll erschlossen. Mir ist vor etwa sechs Jahren die Bedeutung des Rituals in der Arbeit bewusst geworden. Ich habe darüber in „Praxis der Systemaufstellungen“ 1/99, Seite 29, berichtet. Der Artikel von Bertold Ulsamer gibt mir Gelegenheit, neuere Einsichten mitzuteilen.

Das Nehmen der Eltern

Das Nehmen der Eltern ist der zentrale heilende Vorgang, der zugleich den Übergang von der Kinderposition in die Erwachsenenposition, die Ablösung von den Eltern, bedeutet. Dieser Vorgang ist blockiert oder erschwert, wenn ein Kind nicht Kind ist, sondern glaubt, für die Eltern groß und stark sein zu müssen, für die Eltern etwas tragen zu müssen. Das Rückgaberitual mit dem Stein ist nicht nur ein sehr wirksames Lösungsinstrument, es ist auch – wie das Setting des Familien-Stellens selbst – ein wertvolles *Erkenntnisinstrument*, um die unterschiedlichen Dynamiken des Gebens und Nehmens zwischen Eltern und Kindern – aber auch zwischen Partnern – ans Licht zu bringen.

Wenn Eltern durch schweres Schicksal Leid und Trauer tragen, dann belasten sie dadurch ihre Kinder, und diese wiederum fühlen sich gut und bedeutsam, wenn sie den Eltern etwas abnehmen zu können glauben. Natürlich können sie den Eltern nicht wirklich etwas abnehmen, aber sie verlieren die Achtung für die Eltern, sie sehen mehr die Last der Eltern und nicht die Tatsache, dass die Eltern ihre Last auf ihre Art getragen haben. Wenn sich Kinder stärker als die Eltern fühlen, erleben sie die Eltern als schwach, nehmen ihnen dadurch Würde und Kraft.

Bisweilen verletzen Eltern ihre Kinder, und diese sind ihnen dann böse, urteilen über die Eltern, stellen sich dadurch über sie, als wüssten sie es besser – fast regelmäßig machen sie es dann selbst genauso oder schlimmer als die Eltern.

Bei dieser *systemischen Sichtweise* sind Eltern und Kinder jeweils Täter und Opfer zugleich – nur deshalb ist eine Lösung möglich –, aber die Folge ist, dass sich das Gefälle zwischen Eltern und Kind umkehrt, das Kind hat das Gefühl, geben zu sollen, kann sich mit seinen Sorgen nicht an die Eltern wenden – weil es sie für schwächer hält –, kann nicht nehmen. Es ist einsam und traurig, zu früh erwachsen, kann nicht Kind sein, und es kann sich nicht von den Eltern lösen, hat das Gefühl, nicht erwachsen zu werden. *Um erwachsen zu werden, muss man Kind gewesen sein.*

Hier wirkt das Rückgaberitual lösend. Wenn der Klient, in der Position als Kind, dem Elternteil mit Achtung die Last zurückgibt, die er tragen zu müssen glaubte, erhalten die Eltern mit der *Bürde* auch ihre *Würde* zurück. Der Klient kann sich klein, erleichtert fühlen, und er nimmt wahr, dass die Eltern gar nicht so schwach sind. Jetzt ist das *Gefälle* wieder da. Die Stellvertreter von Vater/Mutter sind berührt, sie spüren Verbindung und Liebe zum Klienten, und dieser ist bereit, die Liebe von den Eltern mit Achtung zu nehmen. Jetzt kann die Liebe fließen.

Wenn den Eltern ein Stein zu schwer ist

Hinweis zur Technik: Die Steine, die sich mir für das Rückgaberitual bewährt haben, wiegen zirka 7 kg. Bei anderen Aufstellern habe ich erlebt, dass sie irgendeinen nahe liegenden Gegenstand als Symbol für die Bürde verwenden, in einem Fall war es eine Decke. Der Klient war jedoch nicht