Genogramm und Familienstellen

paramȩ

Thomas Heucke

Genogramm und Familienstellen

Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft

paramı

Impressum

© Dr. Thomas Heucke, Leubsdorf am Rhein, 2025

Erstveröffentlichung: 2008 beim Param-Verlag
Diese Online-Ausgabe erscheint mit freundlicher Genehmigung des ehemaligen Verlags.

Diese Ausgabe steht kostenfrei als PDF zur Verfügung auf:
https://www.privatpraxis-dr-heucke-linz.de/

Alle Rechte vorbehalten.

1 Vorwort **7**

2 Das Leben als Entwicklungsprozess **15**

2.1 Das menschliche Leben 17

2.2 Paarbeziehung und Familie 21

2.3 Die Lebensgeschichte 23

3 Entstehung und Gestaltung innerer Bilder **29**

3.1 Neurobiologische Grundlagen 31

3.2 Wahrnehmung 34

3.3 Gefühle 39

3.4 Wille 42

3.5 Gedanken 53

3.6 Sprache und Handeln 60

3.7 Zusammenfassung 61

4 Störungen bei der Entwicklung innerer Bilder **67**

4.1 Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern 67

4.2 Störungen im Leben des Einzelnen 68

4.3 Die Entstehung aktueller Konflikte 77

4.4 Muster und Persönlichkeitsentwicklungen 78

5 Das Genogramm 81

5.1 Das innere Bild der Familie als Genogramm 84

5.2 Das Genogramm lesen und verstehen 86

5.2.1 Warum wird gerade dieser Mensch krank?..... 90

5.2.2 Warum erkrankt ein Mensch gerade jetzt? ... 101

5.2.2 Warum erkrankt ein Mensch gerade so? 109

6 Das innere Bild der Familie in einer Aufstellung 119

7 Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft 129

7.1 Die lösungsorientierte, systemische Basis 130

7.2 Heilender Umgang mit sich selbst 137

7.3 Heilende Kommunikation in der Therapie 139

7.4 Das Genogramm erarbeiten und entdecken 143

7.5 Das innere Bild erleben und verankern 154

7.6 Fotographien als Quelle heilender Kraft..... 160

8 Hilfe auf dem geistigen Weg 165

8.1 Reiki 168

8.2 Heilstrom 181

8.3 Schlussgedanken..... 187

Literaturverzeichnis 189

param

1

Vorwort

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit lassen, dieses Buch zur Hand zu nehmen. Zunächst bitte ich um Ihr Verständnis, wenn ich im folgenden Text um der besseren Lesbarkeit willen nur die im Sprachgebrauch übliche männliche Form benutze. Frauen und Männer sind dennoch gleichermaßen gemeint. Allerdings werde ich auch noch auf bedeutsame Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu sprechen kommen. Ich möchte Sie einladen, Erkenntnisse und Einsichten mit mir zu teilen, die mir in 15 Jahren psychotherapeutischer Praxis nützlich geworden sind, damit sie Ihnen zu einer *Quelle heilender Kraft* werden mögen.

Womit beginnt das Helfen in der Psychotherapie? Wenn der *Patient* zum ersten Mal die Unterstützung des Therapeuten sucht, erzählt er in einem Zwiegespräch *seine Geschichte*. In einer von Wertschätzung und Vertrauen getragenen Atmosphäre wird der *Behandler* zum Anteil nehmenden Zeugen. Dabei sammeln sich beide achtsam, um die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken.

Besucht eine beispielsweise 35-jährige Person einen Therapeuten, so hat sie bereits mehr als 12.775 Tage oder 306.600 Stunden Leben hinter sich. Eine durchschnittliche Behandlung umfasst aber nur 25, 50, 80 oder höchstens 100 Sitzungen zu je 50 Minuten. Allein aus diesem Grund erscheint es *not*wendig, dass der Patient das in dieser vergleichsweise kurzer Zeit Erlebte und Gelernte selbst in sein weiteres Leben mitnimmt und einfügt.

Psychotherapie ist also ein Modell des Lebens, eine (zeitlich) begrenzte Arbeitsbeziehung, die Hilfe zur Selbsthilfe anbieten möchte. Sie geschieht in diesem Rahmen auf eine Weise, die dem Patienten helfen will, die Hintergründe und Ursachen seiner Lage bewusst werden zu lassen und zu verstehen. Aus diesen Erkenntnissen und Einsichten heraus werden unterstützende Kräfte (Ressourcen) sichtbar und gute Lösungen lassen sich ableiten.

Wenn die Arbeit im Rahmen einer Familienaufstellung stattfindet, beginne ich gerne mit folgender Einstimmung. Dazu möchte ich auch Sie am Beginn dieses Buches einladen. Bitte nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie *langsam Satz für Satz*.[1]

param.

[1]Während der Veranstaltung bitte ich um Erlaubnis, die Anrede Du benutzen zu dürfen. Deshalb kommt sie auch hier zur Anwendung.

Du hast bequem auf deinem Stuhl Platz genommen
und deine beiden Füße
haben sicheren Kontakt zum Boden.
Wenn du bereit bist, schließe deine Augen
und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
Spüre, wie der Stuhl dich trägt und hält.
Achte auf den Fluss deines Atems,
und achte darauf,
wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt
und sich beim Ausatmen wieder senkt.

So begibst du dich ganz ruhig
und gelassen auf den Weg
zu einem großen, freundlichen Raum,
der von strahlendem Sonnenlicht
hell erleuchtet ist.
Du öffnest die Tür und schaust dich um,
wie alles vorbereitet ist
für das Fest deiner Familie.

Du findest deinen Platz,
wo du dich vollkommen wohl,
vollkommen sicher
und vollkommen geborgen fühlst.
Du bist ganz bei dir,
voller Liebe und erwartungsvoller Freude.

Du schaust noch einmal zur Tür,
da kommen deine Eltern herein,
zuerst dein Vater und mit ihm zusammen
deine Mutter.
Du schaust sie an,

zuerst deinen Vater,
dann deine Mutter:
Wenn du magst, schau in ihre Augen.
Beobachte, wie sie dich anschauen.

Dann finden beide ebenfalls ihren Platz
in diesem Raum.
Wo stehen sie?
Stehen sie vor dir
oder hinter dir?
Rechts von dir oder links?

Nun hast du für beide
den passenden Platz gefunden.

Wenn du Geschwister hast,
dann treten nun auch sie ein,
zuerst die älteren, dann die jüngeren.
Wie stehst du zu ihnen?
Wie stehen sie zu dir, wenn du sie anschaust?
Finde deinen Platz in ihrer Reihe,
an dem du dich wohl fühlst.

Du erinnerst dich an das Schwere,
an die Schicksale deiner Eltern
und deiner Geschwister,
an die Verluste,
an das Leid,
das sie vielleicht erlitten haben.

Dann wendest du dich wieder zur Tür und schaust,
wer noch den Raum betritt:
Deine Onkel und Tanten

paramī

und die Großeltern.
Zuerst kommt die Familie deines Vaters,
seine Brüder und Schwestern
und seine Eltern.
Nun folgt die Familie deiner Mutter,
ihre Brüder und Schwestern
und ihre Eltern.

Du schaust sie dir alle der Reihe nach an.
Jeden einzelnen.

Auch die früh Verstorbenen und auch alle,
die du gar nicht persönlich kennst, sind dabei.

Sie alle gehören dazu,
und du erinnerst dich auch an ihre Schicksale,
die sie trugen,
an ihre Verluste und ihr Leid.

Aber jetzt,
in diesem Raum.
sind sie noch einmal versammelt,
sind sie alle bei dir.
All die Menschen, die vor dir waren,
schauen auf dich,
und du darfst sie anschauen mit all dem,
was dich von ihnen unterscheidet
und was dich mit ihnen verbindet.

Vielleicht hast du eine Partnerin
oder einen Partner,
vielleicht hast du auch schon Kinder,
denen du das Leben bereits weitergeben durftest,

das du durch deine Eltern bekommen hast.
Auch sie sind nun mit dir in diesem Raum versammelt.
Schau, wie sie zu dir stehen,
und erinnere dich, wie es Ihnen erging.

Wenn du so all die Deinen um dich weißt,
schaust du noch einmal auf dich selbst,
auf dein eigenes Leben,
wie es begonnen hat, mit deiner Geburt.
Du erinnerst dich an die Zeit deiner Kindheit
mit deinen Eltern
und vielleicht mit den Geschwistern,
an den ersten Schultag,
an große Familienfeste für dich,
an alles, was du von anderen genommen hast.

Du erinnerst dich an die Entlassung aus der Schule,
an deine Berufstätigkeit,
an Ereignisse deines Lebens,
an die du immer wieder denkst,
an alles, was du anderen gegeben hast.

So bist du in deinem Leben verbunden
mit den Menschen, die vor dir waren,
die mit dir zusammenleben,
wie sie kommen und gehen.

Zugleich bist du ganz du selbst,
bei dir,
in deinen Entscheidungen frei.
Du darfst handeln,
wie du es zu deinem Besten willst.
In deinem inneren Bild

trägst du deine Familie immer bei dir.
Dem einen fühlst du dich weniger verbunden,
dem anderen enger.
Und zugleich bist du ganz du selbst.
Du fühlst dich voller Liebe, Klarheit, Gesundheit und Kraft,
zugehörig zu den anderen
und zugleich vollständig in deiner eigenen Mitte.

Gut.

Nun kehre langsam wieder zurück
an deinen Platz hier in diesem Raum.
Spüre, wie dein Atem ruhig und gleichmäßig fließt.
Fühle, wie der Stuhl, auf dem du sitzt,
dich sicher trägt
und wie deine beiden Füße fest auf dem Boden stehen.
Nimm dir die Zeit, die du brauchst,
um allmählich wieder ganz hier zu sein.
Und wenn du bereit bist,
öffne langsam deine Augen,
schau, wer auf dem Stuhl rechts und links
neben dir sitzt,
und kehre zurück ins Hier und Jetzt, wo wir nun
mit der Arbeit an dem inneren Bild der Familie
beginnen werden.

paramı

2

Das Leben als Entwicklungsprozess

Was gibt es über das Leben zu wissen? Wenn wir die körperlichen Prozesse betrachten, wie zum Beispiel Anspannung und Entspannung der Muskeln oder Einatmen und Ausatmen, lässt sich zusammenfassen: Leben bedeutet eine rhythmische, spiralförmige Bewegung, die insbesondere auch Wachstum und Entwicklung umfasst. Am einfachsten beobachten wir das Leben als rhythmische Bewegung in der Natur.

Dadurch, dass ich da bin, verändere ich *die Welt*. Umgekehrt beeinflusst meine Umwelt mich. Ich atme beispielsweise Luft ein und atme sie anders zusammengesetzt wieder aus. Besonders offensichtlich wird dieser Zusammenhang, wenn ich die Luft auf dem Lande, wo nur wenige Menschen leben, mit der in städtischen Ballungsgebieten vergleiche.

Das irdische Leben ist gekennzeichnet durch Werden und Vergehen. Das Weizenkorn wird als Saat in die Erde gelegt

und *löst* sich dort auf. Es stirbt, um einen neuen Halm mit einer vollen Ähre für die nächste Ernte entstehen zu lassen. In dem Samen ist bereits alle Information vorhanden, die es braucht, damit die Frucht heranwachsen kann. Bei den Kartoffeln verhält es sich ähnlich. Natürlich müssen Sonne, Wind und Regen hinzukommen. Art (Qualität) und Menge (Quantität) müssen im rhythmischen Wechsel stimmen, wenn es gut gedeihen soll. Im Verhältnis zu den gewaltigen Einflüssen der Natur erscheint die menschliche Pflege vergleichsweise gering, aber nicht minder bedeutsam. Früher galt es als selbstverständlich, die Bebauung der Äcker jährlich zu wechseln und im siebten Jahr das Land brach liegen zu lassen. Die Monokulturen dagegen versprechen zunächst höhere Erträge, fordern aber später ihren Preis, wenn der Boden ausgelaugt ist.

Viele Menschen wünschen sich Ruhe oder auch, dass alles so bleiben möge, wie es ist. Freilich brauchen wir zum Überleben das Gefühl, (für eine mehr oder minder lange Weile) zu bleiben. Der Forscher Aaron Antonovsky, der durch sein Buch »Salutogenese«[2] bekannt wurde, sprach von Permanenzgefühl, d. h. dem Gefühl, dauerhaft zu bestehen. Dieses für sich allein bedeutete eine Illusion. Es heißt zwar: »Wer schreibt, der bleibt!«; tatsächlich bleibt aber nur etwas von seinem Geist, einige seiner Gedanken. In Wirklichkeit sind wir jedoch alle tagtäglich Verlusterlebnissen ausgesetzt. Deswegen sind Bewegung und Wandel das einzig Beständige im Leben.

Eine besondere Form der Lebensbewegung stellt das Wachstum dar. Wir beobachten es bei Pflanzen und Tieren, aber auch beim Menschen, dessen Zellen sich ständig erneuern,

[2] Wissenschaft von der Genese (Entstehung) von Gesundheit; s. Literaturverzeichnis

param

besonders aber bei Kindern. Eine andere Form der Lebensbewegung bildet die Entwicklung. Wir sehen sie an ausgestorbenen Arten von Lebewesen wie den Dinosauriern, aber auch an der Persönlichkeitsentfaltung, die ein Mensch durchläuft. Der geistige Fortschritt der Menschheit zeigt sich an der Technik. In meiner Kindheit hatten schon einige Reiche Autotelefone, die als große Kästen im Kofferraum verstaut waren. Heute dagegen passen Handys in die Tasche und fast jeder hat eins. Auch wenn manchem das moderne Tempo über den Kopf zu wachsen droht, lässt sich das Rad der Entwicklung doch nicht zurückdrehen. Sie schreitet unaufhaltsam voran, selbst dann, wenn wir meinen, wir drehten uns um die eigene Achse.

Leben bedeutet also eine rhythmische, spiralförmige Bewegung, die durch Wachstum und Entwicklung gekennzeichnet ist.

Das menschliche Leben 2.1

Natürlich unterliegt auch das Leben des Menschen den Ordnungen, denen alles Leben folgt. Menschen unterscheiden sich jedoch grundsätzlich von anderen Lebewesen. Sie sind in der Lage, das Leben bewusst zu *er*fahren und zu *er*leben. Zeitwörter, die mit der Vorsilbe *er* beginnen, beschreiben stets, dass etwas von Außen ins eigene Innere übernommen wird. So sagen wir ja auch, wir haben etwas *er*standen, was wir gekauft haben, oder wir haben uns Wissen *er*arbeitet usw.

Um diese Aufgabe zu erfüllen, das Leben zu erfahren und zu erleben, benötigen wir Raum und Zeit. Der Raum ist jeweils einmalig, denn an einem Ort im Raum kann zu einer

Zeit nur jeweils ein Objekt (Mensch oder Ding) sein. Unser Körper bestimmt den eingenommenen Lebensraum. Wir können sagen, wir seien in unserem Körper gefangen, zumindest durch ihn *begrenzt*. Doch Erfahrung gelingt uns überhaupt nur, weil wir uns ein Innen und Außen vorstellen können.

Bei Tieren gedeiht nur eine gewisse Population pro Raumeinheit. In einem Kubikmeter Wasser kann nur eine bestimmte Anzahl von Fischen einer Art gedeihen. Manchmal reicht der Raum noch für andere Lebewesen aus.

In der Zeit kann dagegen unsagbar viel *gleichzeitig* geschehen. Zeit beinhaltet sowohl den Zeitpunkt, den Augenblick, das Jetzt, als auch die Zeitraum, die Dauer, Permanenz. Insofern nimmt die Zeit eine Schlüsselfunktion ein, um das Leben als Bewegung zu erfahren.

Wenn wir sagen: »Ich habe keine Zeit«, stellen wir uns die Zeit als einen Besitz vor. Nehmen wir es genau, müssen wir anerkennen, dass die Zeit immer gleich, einfach nur da ist. Eine Stunde dauert immer 60 Minuten, ein Tag 24 Stunden, eine Woche sieben Tage usw. Die Zeit dient allerdings als Maß, das uns hilft, unsere Lebensvorgänge zu benennen, zu beschreiben, zu bewerten und zu unterscheiden. Richtig ist, dass wir uns durch die Zeit hindurch bewegen, als schwömmen wir in einem Fluss. Für eine Weile sind wir in der Zeit »einfach nur« da. (Bert Hellinger)

In diesem Buch geht es im Wesentlichen um dieses *Da*sein in Raum und Zeit, im Dort und Damals gleichermaßen wie im Hier und Jetzt. Dazu zählt freilich auch alles, was mit seinem Werden und Vergehen zusammenhängt. Der Zusammenhang zeigt sich eben am Beispiel eines Flusses: Das Wasser strömt beständig talabwärts. Deswegen gilt: »Man« kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.«

param

Bin *ich* es, der zum Baden an den Fluss fährt, oder ist es *mein Körper?* Lassen Sie mich dieses Beispiel zum Anlass nehmen, einige wichtige Begriffe zu klären.

Namentlich in der *organisch* ausgerichteten Medizin, speziell in den Fachgebieten, in denen operiert wird, gilt der Körper häufig als *Objekt*. Das heißt wörtlich genommen, ein Gegenstand, der dem Menschen (und seinem Arzt) *entgegen geworfen*[3] ist. Auch sportliches Training, besonders das Bodybuilding, führt vor Augen, dass man seinen Körper verändern kann.

Diese Sichtweise fließt auch in die Psychotherapie ein, wenn ich gesagt habe, sie ziele auf Hilfe zur Selbsthilfe ab. So fasste auch Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, den Menschen auf. Heute fließt nach den Einsichten von Viktor von Weizsäcker zusätzlich der Mensch als *Subjekt* in die Betrachtung ein. Dann betrachtet ihn der Arzt als dem Leben, seinem Schicksal und dem Leiden *unterworfen*.[4]

Es kommt also darauf an, welche Vorstellungen wir mit dem Begriff Körper verknüpfen. Handelt es sich um den eigenen, tun wir so, als stünden wir außerhalb. In Wirklichkeit sind wir aber in diesem Erdenleben *in* unserem Körper. Es gilt also beides: Wir haben einen Körper, können ihn ruinieren oder für ihn sorgen; und wir sind unser Körper.[5]

Im Zusammenhang dieser Arbeit betrachte ich den Körper als mit der Person und einem *großen Ganzen* verbunden. Alles, was mit dieser Verbindung zu tun hat, nenne ich *Seele*. Soweit Vorgänge der Seele des Einzelnen gemeint sind, hei-

[3] *lat.* obicere: entgegenwerfen, entgegenstellen [4] *lat.* subicere: unterwerfen, aufstreben [5] Wenn dieses Dasein endet, nehmen wir wahrscheinlich eine andere Form an, wie es etwa Raymond Moody in seinem »Leben nach dem Tod« beschreibt.

ßen sie *psychisch* im Gegensatz zum Körperlichen, Physischen oder Somatischen. Beschreibe ich den Körper in der erwähnten Weise verbunden,[6] bezeichne ich ihn als *Leib*. Wenn sich Seelisches im Körper auswirkt, nennt es sich psychosomatisch. So kann Angst körperliche Erscheinungen wie Zittern und Schwitzen auslösen. Aber auch eine lebensbedrohliche Erkrankung wie Krebs lässt die meisten Betroffenen und oft noch stärker ihre Angehörigen psychisch reagieren, also somatopsychisch. In Wirklichkeit handelt es sich stets um Wechselwirkungen, die hier im Zusammenhang, also ganzheitlich (holistisch) gesehen werden.

Alle Regelkreise des Lebens brauchen eine Steuerung. Diese sorgt beispielsweise dafür, wann ein biologischer Prozess beginnt und wann er endet. Auf der körperlichen Ebene sind dies die *Gene,* wie Joachim Bauer in seinem Buch »Warum ich fühle, was du fühlst« eingehend beschrieben hat. Ich spreche in diesem Zusammenhang von *Geist*. So hieß es früher, in einem katholischen Krankenhaus herrsche ein christlicher Geist.

Auch wird die Hausdame eines Hotels oder die erste Arzthelferin in einer Praxis manchmal als guter Geist (oder gute Seele) bezeichnet, wenn sie ihre Führungsaufgaben zur Zufriedenheit aller Beteiligten wahrnimmt. Dieses Ziel wird vor allem dadurch erreicht, dass die verschiedenen, an der Aufgabe beteiligten Personen und ihre Arbeit sinnvoll wie ein Uhrwerk ineinander greifen. Der ›gute Geist‹ sorgt dafür.

Auch für das Erleben des Menschen scheint es unerlässlich, dass er sich als ein Ganzes, als in sich stimmig erlebt. Der erwähnte Forscher Aaron Antonovsky hat in diesem Rahmen von Kohärenzgefühl gesprochen, d. h. ich nehme wahr und

[6] s. a. Krause, Chr.; Petzold, Theodor D. u. a.: Verbunden gesunden

param.

erkenne, das alles zusammenhängt. Im Alltag kennen wir das Phänomen der Kohäsion beispielsweise bei zwei Glasplatten, die aufeinander liegen und sich nur schwer von einander trennen lassen.

Neben der Kohärenz ist noch etwas wichtig, das Joachim Bauer an einem Beispiel verdeutlicht. Ein Mann steht mit einem Schlüssel in der Hand vor einer verschlossenen Tür. Er schimpft innerlich, dass sie sich nicht öffnen lässt. Wenn sein Ärger abgeflaut ist, fragt er sich vielleicht, ob es an der Tür liegt oder ob er den falschen Schlüssel hat. Wenn er nachdenklich innehält, fällt ihm ein, dass dieser Schlüssel eben noch mühelos in eine andere Tür gepasst hatte. Wie also gelingt die Aufgabe, einen Raum zu öffnen? Die Beziehung zwischen Schlüssel und Schloss muss stimmen. Beide müssen passend zusammenarbeiten, kooperieren, damit sich die angestrebte Lösung entwickeln kann, wie es oben beschrieben wurde.

Paarbeziehung und Familie 2.2

Nach Erich Blechschmidt beginnt das Leben des einzelnen Menschen mit seiner Zeugung. Sehen wir einmal von der künstlichen Befruchtung ab, braucht es dafür die Begegnung zweier Menschen, die als solche gleich sind. Nur sie können »ein Fleisch« werden, indem sie ein Menschenkind zeugen. Schon an dieser Stelle wird deutlich, was in der Seele geschieht, wenn jemand zum Beispiel seinen Vater als »Erzeuger« bezeichnet. Aufgrund des Gesetzes der Wechselwirkung[7] schädigt diese Person sich und ihr eigenes Selbstwertgefühl damit

[7] wie Martin Schott es beschrieben hat

selbst, denn sie erklärt sich zu einem *Erzeugnis*. Doch auch das ändert nichts daran, das ein Produkt zeit seines Daseins die *Handschrift* seines Herstellers behält. Deshalb *sind* Kinder ihre Eltern. Und das bleibt auch dann so, wenn sie ihr Leben völlig anders gestalten oder den Kontakt abbrechen.

Die Zeugung eines Kindes gelingt zwei als Menschen Gleichen aber bloß, weil sie zugleich auch verschieden sind, nämlich Mann und Frau. Erst das Zusammentreffen dieser beiden verschiedenen Eigenschaften, der Ei- und der Samenzelle, ermöglicht die Weitergabe des Lebens. Sie enthalten zusammen zwar bereits sämtliche genetischen Informationen, die Erbanlagen, vergehen aber ebenso wie das erwähnte Weizenkorn, damit der neue Mensch entstehen und heranwachsen kann. Die beiden Personen werden durch den Akt der Zeugung Eltern. Dieser Vorgang geht der Existenz des Kindes zeitlich voraus. Die Zeugung ist Bedingung oder Ursache für das Leben eben dieses Kindes.

Später wird deutlich werden, dass es sinnvoll ist, den Rahmen der Betrachtung noch weiter zu fassen. Dabei geht es um die *Gener*ationen, denen dieses spezielle Leben, so wie es wurde, zu verdanken ist. Nicht umsonst heißen die Eltern der Eltern *Groß*eltern. Sie wurden dadurch (seelisch) groß, dass das von ihnen gezeugte Leben über die Eltern an die Enkelkinder weitergegeben werden durfte.

Insofern ist das Leben des Einzelnen nicht isoliert zu betrachten. Es ist aufgrund einer speziellen, einzigartigen Paarbeziehung entstanden. Jeder Partner stammt von seiner Herkunftsfamilie ab. Kommt es, auch unabhängig von einer Heirat, zu einer Zeugung, entsteht eine neue Gegenwartsfamilie. Dies geschieht sogar dann, wenn das Kind fehl- oder totgeboren oder abgetrieben wird.

param

Manche Menschen behaupten, sie seien beziehungsunfähig. Diese Bezeichnung ist irreführend, weil das Leben jedes einzelnen Menschen ohne Beziehungen gar nicht möglich ist, weder die Entstehung seines Lebens, noch sein Verlauf und sein Ende. Das Wort beziehungsunfähig meint tatsächlich die Unfähigkeit zu *guten* Beziehungen.

Die Lebensgeschichte 2.3

Nach der Zeugung wächst der Mensch neun Monate lang im Mutterleib heran, weshalb alle Menschen zu ihrer Mutter die engste, leiblich begründete Beziehung verspüren. Im ersten Lebensjahr bleibt das Kind noch ganz auf Nähe, Wärme, Geborgenheit, Schutz und Ernährung durch die Mutter (zum Beispiel durch Stillen) angewiesen, bevor es am Ende des ersten Lebensjahres wagt, sich durch Robben, Krabbeln und Gehen zu entfernen. Da die Beziehung zur Mutter besonders über die Nahrungsaufnahme, also den Mund, geschieht, spricht die Psychoanalyse von der oralen Phase. Indem der Säugling während dieser Zeit sein Gewicht verdoppelt, zeigt er eine einzigartige Geschwindigkeit des Wachstums.

Während Kinder im zweiten Jahr das Festhalten und Loslassen lernen, gekennzeichnet auch durch die Kontrolle der Ausscheidungen, bleiben sie noch lange darauf angewiesen, sich der Mutter immer wieder zu nähern. Die Sicherheit, dass die Mutter bei Angst und Gefahr verfügbar ist, gibt dem Kind den Mut, die Welt zu entdecken. Weil hier für eine Weile der After in den Mittelpunkt des Interesses und der Entwicklung rückt, ist von der analen Phase die Rede.

Im Rahmen der späteren Entwicklung vom dritten bis sechsten Lebensjahr beginnt dann das Kind, sich im Beziehungsdreieck zwischen Vater und Mutter zu orientieren. Dies wird als ödipale[8] Phase bezeichnet.

Das Kind hat inzwischen gelernt, sich von der Mutter zu unterscheiden und nennt sich selbst nicht mehr beim Vornamen, sondern bezeichnet sich mit Ich. Es wagt, sich von der Mutter zu lösen und auch den Vater als eigenständige Person wahrzunehmen und kennen zu lernen. Der Sohn kann dabei seelisch beim Vater bleiben und ein Mann werden wie er. Die Tochter dagegen hat es schwerer. Sie muss einen zusätzlichen Entwicklungsschritt vollziehen, indem sie zur Mutter zurückkehrt, um eine Frau zu werden wie sie.

Es folgt das Grundschulalter, was bedeutet, sich zeitweise von den Eltern zu lösen, um in einen eigenen, gesellschaftlichen Raum einzutreten. Das Kind zeigt sich, wie Peter Fürstenau es genannt hat, schulkindhaft–brav und stellt seine eigene Fähigkeit unter Beweis, sich anzupassen und etwas zu leisten. Während dieses Abschnitts lernt es auch, mit der Zeit umzugehen. Es zählt an den Fingern ab, wie oft es noch schlafen muss, bis ein erwartetes Ereignis eintritt. In der zweiten Klasse kann es gewöhnlich die Zeiger der Uhr lesen und erweitert schrittweise den Zahlenraum.

In der pubertären Phase ist es für die Entwicklung der Jugendlichen besonders wichtig, die Eltern gemeinsam, als Paar zu erleben. Sie wollen sich darauf verlassen und sich vergewissern dürfen, bevor sie sich selbst einem Partner zuwenden, mit dem sie die erste Liebesbeziehung eingehen.

[8]benannt nach Ödipus, der seinen Vater ermordete, um anschließend unwissentlich seine Mutter zu heiraten

param

Die Möglichkeit reift heran, das Leben weiterzugeben, das sie durch ihre beiden Eltern empfangen haben.

Auf diesem Hintergrund ist an dieser Stelle zu betonen, wie wichtig es für ein Kind ist, dass auch getrennt lebende oder geschiedene Eltern die Erziehung gemeinsam in gegenseitiger Achtung tragen. Auf diese Weise ersparen sie dem Kind die unlösbare Aufgabe, sich zwischen Vater und Mutter zu entscheiden, denn es verdankt sein Leben beiden gleichermaßen. Alle Kinder wollen immer unbewusst im Tiefsten ihres Herzens für ihre Eltern gut sein. Wenn ihnen dies nicht gelingt, lösen sie das Problem vielleicht durch ein Symptom. Eine Krankheit soll dem Kind dann die Befriedigung seines Bedürfnisses ermöglichen, aber oft auch die Eltern in der Fürsorge wieder als Paar zusammenführen.

Ein Kind wird sich gesund entwickeln, wenn es zur rechten Zeit in angemessener Menge und Weise Nähe, Wärme, Geborgenheit, Nahrung und Halt gebende Grenzen, und die Stillung seiner Ich–Bedürfnisse erfahren hat. Vor fast 30 Jahren hat der Heidelberger Familientherapeut Helm Stierlin in seinem Buch »Das Tun des Einen ist das Tun des Anderen« diese Zusammenhänge schon beschrieben. Das Leben des Einzelnen bewegt und entwickelt sich zwischen den Polen Distanz und Nähe, Augenblick und Dauer, Verschiedenheit und Gleichheit, Befriedigung und Versagung, Stimulierung und Stabilisierung.

Eine 36-jährige Patientin, ich nenne sie einmal Lisa,[9] *kam, von einer Therapeutin enttäuscht, in meine Praxis. Lisa könne nur gesund werden, wenn sie sich von ihrem Mann trenne, der*

[9]Alle Namen in diesem Buch wurden verändert, um die betreffenden Personen zu schützen. Allen sei hier auch gedankt, dass sie einer Veröffentlichung ihrer Geschichte in diesem Buch zugestimmt haben.

in einem Heim aufgewachsen war. Sie war selbst als vierte Tochter ihrer Eltern geboren und hatte um die Liebe, besonders ihrer Mutter, »immer« bangen müssen. So bringe sie es nicht übers Herz, ihrem Mann den Platz an ihrer Seite zu verwehren. Ihre Ängste hatten begonnen, nachdem sie mit 36 das Alter erreicht hatte, in dem ihre Mutter sie zur Welt gebracht hatte. Da die Ängste sich durch die Verhaltenstherapie nicht gebessert hatten, war sie schließlich in eine Klinik eingewiesen worden. Dort hatte sie eingestanden, dass sie während der Ehe mit ihrem bedürftigen Mann zwei Außenbeziehungen »mit richtigen Kerlen« eingegangen war. Dies schürte freilich ihre Angst. Diesmal hatte sie den Rat bekommen, sich doch wieder mehr ihrer Familie zu widmen. Auch damit konnte Lisa im Alltag wenig anfangen. So beschloss sie, »sich auf ihre eigenen Füße zu stellen« und wieder, wie vor der Geburt ihrer Kinder, eine hauptamtliche, vollzeitige Berufstätigkeit aufzunehmen.

Wenn sich also jemand im Leben einseitig auf einen der oben genannten Pole fixiert, setzt eine Gegenbewegung ein. Dementsprechend hatte die Kollegin Lisa empfohlen, sich endlich von ihrem Mann zu distanzieren, die Klinik hatte ihr dagegen geraten, sich ihm wieder anzunähern. Heilung dürfte sie allerdings dann erst finden, wenn sie ihre Situation versteht, klärt und in die oben genannte Bewegung zwischen den Polen eintritt.

An diesem Beispiel zeigt sich, dass alle Menschen immer beides brauchen. »Entweder – oder« löst zwischenmenschliche Probleme selten, meist geht es darum, ein »sowohl – als auch« zu finden. Hinsichtlich der Entwicklung des Einzelnen hat Helm Stierlin in diesem Zusammenhang den Begriff »be-

zogene Individuation« geprägt. In einer ersten Annäherung, grob vereinfachend gesprochen, bedeutet dies, dass die persönliche Entwicklung und Reifung des Einzelnen niemals im Alleingang, sondern nur auf dem Hintergrund von Beziehung gelingen kann.

paramı

3

Entstehung und Gestaltung innerer Bilder

Meine psychotherapeutische Ausbildung begann tiefenpsychologisch, also auf dem theoretischen Hintergrund der Psychoanalyse. Diese bemüht sich darum, das Erleben und Verhalten eines Menschen aufgrund seiner persönlichen Lebensgeschichte zu verstehen. Die Veränderungen sollen dabei durch Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten in der Beziehung mit dem Therapeuten bewirkt werden.

Mit diesen Kenntnissen begegnete ich der systemischen Familientherapie. Sie umfasst selbstverständlich viel mehr als die einfache Aussage: »Alles hat mit allem zu tun«. In ihrer klassischen Form beruht sie auf einer Haltung, die Konstruktivismus genannt wird. Dies bedeutet, wiederum grob vereinfachend, dass die Zusammenhänge erst und allein dadurch so werden, wie sie sind, dass wir sie beobachten, benennen, beschreiben, unterscheiden usw. Im Hinblick auf den Wunsch, etwa durch Therapie eine Veränderung zu ermöglichen, ist diese Vorstellung unverzichtbar und äußerst hilfreich.

Alle Ismen zeigen allerdings die oben beschriebene Polarisierung in ein Extrem und erweisen sich damit als nur halbe Wahrheit. Dieses Dilemma hatte ich nach meiner klassisch systemischen Ausbildung offenbar erspürt und war fasziniert, als ich zum ersten Mal eine Familienaufstellung miterlebte. Sie beruht auf der Phänomenologie. Als phänotypisch werden äußerlich erkennbare Ausdrucksformen einer Erbeigenschaft bezeichnet. Entsprechend habe ich oben die Entwicklung des Lebens des Einzelnen nachgezeichnet, die sich verschiedenen Beobachtern in diesem Sinne gleich zeigt.

Bei genauer Betrachtung der dargestellten Zusammenhänge ist zu erkennen, wie sich die beiden Arten, mit Wirklichkeit (als »dem, was wirkt«) umzugehen, in äußerst sinnvoller Weise ergänzen. Deshalb lasse ich in meiner Arbeit den Alleinanspruch einer Methode weg. Das Vorgehen sollte, wenn es gelingt, phänomenologisch und konstruktiv zugleich erfolgen. Aber auch damit wird kein Absolutheitsanspruch erhoben, sondern meine Art zu arbeiten möchte andere Verfahren, wie etwa die Verhaltenstherapie, zum Wohle der Betroffenen sinnvoll ergänzen.

Innere Bilder und Konzepte entstehen immer aus beidem: aus dem, was ist, und zugleich aus dem, was wir daraus machen. Eine Tasse Kaffee ist für alle Menschen eine Tasse Kaffee. Zum Genuss oder zum Anlass einer Gallenkolik wird sie aber erst für den, der sie trinkt.

3.1 Neurobiologische Grundlagen

Als Arzt habe ich zuerst eine auf die körperliche Medizin bezogene Ausbildung erfahren und die erworbenen Kenntnisse in einer hausärztlichen Praxis angewandt. Während dessen erlernte ich die Psychotherapie, die erst Ende der 60-er Jahre als Leistung von der Gesetzlichen Krankenversicherung anerkannt wurde. So sehr eine eingehende Darstellung der Geschichte des Faches den hiesigen Rahmen sprengen würde, erscheinen doch einige Anmerkungen zum Verständnis hilfreich.

Sigmund Freud als Neurologe fühlte sich noch dem biologischen Konzept der Medizin verpflichtet. Schließlich entwickelten sich seine Psychoanalyse und die daraus entstandene Tiefenpsychologie neben der Verhaltenstherapie (und anderen) als wichtigste Methoden. Erst später nach der Beobachtung der seelischen Folgen des Krieges bei Vietnam-Veteranen wurden psychische Verletzungen als Ursachen von Krankheiten entdeckt.

Heute weiß fast jeder, dass Kinder und Jugendliche durch Misshandlung und Missbrauch nachhaltig geschädigt werden. Im Zuge der technischen Entwicklung ist vermehrt Computerspiel–Sucht zu beobachten. Menschen leiden zunehmend unter Konflikten am Arbeitsplatz. Gehen diese von Kollegen aus, werden sie Mobbing genannt, übt ein Chef Druck aus, wird von Bossing gesprochen.

Die Arbeit an diesen Problemen fußt auf einem bio-psychosozialen Krankheitsmodell. Körperliche Voraussetzungen, die seelische Erlebnisverarbeitung oder gesellschaftliche Bedingungen wirken niemals für sich allein, sondern immer erst im Zusammenspiel, wie es in der therapeutischen Praxis beklagt wird.

In diesem Zusammenhang möchte ich kurz auf die neueren Beschreibungen und Forschungen von Professor Joachim Bauer aus Freiburg eingehen, Autor von »Warum ich fühle, was du fühlst«. Wenn ein Mensch etwas sieht oder hört, wird zunächst eine Licht- oder Geräuschinformation von Auge oder Ohr wahrgenommen. Diese wird über Nervenbahnen zum Gehirn weitergeleitet. Dort wird die Nachricht sofort mit bereits Vorhandenem verglichen. Auf diese Weise werden Vorstellungen von Handlungsabläufen gebildet. Diese ermöglichen Verknüpfungen und bilden Einheiten. Sehe ich beispielsweise einen Menschen oder höre auch nur seine Stimme, fällt mir sein Name ein und vieles andere mehr. Die Informationen fließen in Regelkreise ein und sind stets auch mit Gefühlen verknüpft. So wissen wir alle, dass wir erfolgreicher lernen, wenn wir es mit Freude tun.

Im Gehirn wirken dabei erst in letzter Zeit entdeckte Gebilde mit, die so genannten Spiegelneuronen. Wenn ich jemanden lächeln sehe, entsteht in Bruchteilen von Sekunden ›eine Wellenlänge‹, Resonanz, so dass auch mir unwillkürlich ein Lächeln über das Gesicht huscht. »Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus«, sagt man. Genauso gut wissen wir aber, dass ein zurückkommendes Echo anders klingt als der ausgestoßene Schrei.

Auch die Forschungen des Japaners Masuro Emoto (»Die Botschaft des Wassers«) bestätigen diese Erkenntnisse. Er beobachtete zum Beispiel, dass Wasser aus einem schmutzigen Tümpel unregelmäßige, ›hässliche‹ Kristalle bildete. Wasser aus einem klaren Gebirgsbach bot dagegen bei mikroskopischer Betrachtung regelmäßige, ›schöne‹ Kristalle. Da der Mensch bekanntlich zu ungefähr 80 Prozent aus Wasser besteht, dürfte dies für ihn Auswirkungen haben.

Joachim Bauer beschreibt ein Experiment, das von Familienaufstellungen her längst bekannt ist. Bei einem Affen, der eine Banane isst, kann eine für diese Tätigkeit typische bioelektrische Aktivität des Gehirns gemessen werden. Setzt man diesem einen Artgenossen gegenüber und lässt ihn nur zuschauen, weist sein Gehirn dasselbe Bild auf. »Bei jeder Aufstellung eines anderen Teilnehmers geschieht immer auch ein Stück eigener Arbeit«, hieß es früher einfach beobachtend.

Das erhellt aber noch etwas anderes. Ein tüchtiger Handwerker beispielsweise kann aufgrund einer Zeichnung ein Möbelstück bauen. Unser Lernen dagegen ist im Wesentlichen auf ein lebendes menschliches Vorbild angewiesen. Die Montessori-Pädagogik empfiehlt Erziehenden ausdrücklich, den Kindern etwas vorzuführen und sie zur Nachahmung zu ermutigen. Nicht umsonst heißt es Mutter-Sprache. Das Kind eignet sich das Idiom und die Klangfarbe an, die es von seinen frühen Bezugspersonen hört.

So ist der Mensch also von seiner Entstehung her und seinem Wesen nach schon rein biologisch gesehen auf Beziehung und Kontakt hin angelegt. Noch mehr, es braucht sogar Zusammenarbeit, Kooperation der einzelnen Hirnbereiche und der Teile seines Körpers, damit er funktioniert. Selbst die Aggression, die gemeinhin nur als feindselige Abgrenzung aufgefasst wird, deutet Bauer als Bemühung um Kontakt. Was etwa sollte die erhobene Stimme letztlich auch anderes bewirken, als sich beim Gegenüber Gehör zu verschaffen?

Die meisten Vorgänge im Gehirn laufen in Bruchteilen von Sekunden und unbewusst ab. Trotzdem werden auch solche Ereignisse im Gedächtnis und im Körper gespeichert und erinnert, die unbemerkt stattgefunden haben. Sie wirken umso

stärker, je (leiblich) enger die Beziehung zwischen dem Handelnden und dem Beobachter bzw. Leidtragenden ist.

Neben jenen Hirnzellen, die Handlungsmöglichkeiten als Informationen enthalten, gibt es solche, die für die Verknüpfung mit den Gefühlen sorgen, und andere, die für die Ausführung von Handlungen zuständig sind. Es lassen sich also solche, die Reize zum Gehirn hinführen, von anderen unterscheiden, die Impulse vom Gehirn wegschicken. Dazwischen finden sich Strukturen, die Verknüpfungen bilden, und solche, die für Steuerung verantwortlich sind. Niemand kann jemals alle ihm offenstehenden Möglichkeiten verwirklichen. So hat eine viel größere Anzahl von Menschen schon einmal Todessehnsucht oder Selbstmordgedanken gehegt, als Selbstmorde oder Selbstmordversuche – zum Glück – tatsächlich ausgeübt werden.

Im Folgenden möchte ich, soweit es für das Verständnis des Themas aufschlussreich scheint, die Entstehung und Gestaltung innerer Bilder und Konzepte beim Einzelnen auf den verschiedenen psychischen Ebenen beschreiben. Diese bilden nämlich später den Boden für die Zielsetzung erfolgreicher, psychotherapeutischer Arbeit.

3.2 Wahrnehmung

Jeder wache und bewusstseinsklare Mensch verfügt über die Fähigkeit zur Wahrnehmung. Er kann alle seine Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten) gebrauchen, um seine Umgebung zu erkunden. Er vermag Menschen und Dinge zu benennen, zu beschreiben, zu unterscheiden und zu bewerten. Dabei handelt es sich natürlich um einen höchst

param

vielschichtigen Vorgang. Alle Wahrnehmungen werden nämlich sofort mit Wünschen, Gefühlen und Gedanken (Erinnerungen), d. h. vorhandenen inneren Bildern, vernetzt. Hierbei wirken zunächst persönliche Voraussetzungen wie hirnorganische Prozesse und Erbanlagen mit. Aber auch situationsbedingte Umstände spielen eine unverzichtbare Rolle. So wird ein Blinder genau horchen, um teilzunehmen, ein Tauber dagegen besonders aufmerksam hinsehen. Wenn ich satt bin, nehme ich einen gefüllten Teller nur zur Kenntnis. Bin ich dagegen hungrig, schaue ich ihn mit ganz anderen Augen an, bis mir womöglich das Wasser im Munde zusammenläuft. Aber auch Kultur und Erziehung, sowie Umwelteinflüsse beeinflussen die Wahrnehmung.

Je früher im Leben, je häufiger sie vorgekommen sind und je wichtiger die beteiligten Personen für mich waren, umso wirksamer sind die daraus resultierenden inneren Bilder. Daraus erwächst, dass ein und dasselbe Ereignis von verschiedenen Menschen unter den jeweiligen Umständen völlig unterschiedlich aufgenommen und verarbeitet werden kann.

Überdies besitzt der Mensch die Fähigkeit, nach innen zu schauen, Informationen aus dem eigenen Körper aufzunehmen. Dabei kann es sich um eben entstandene Signale, aber auch um Erinnerungen handeln, zum Beispiel Schmerzen, Spannungen, Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse etc. Treten diese erstmals und unerwartet auf, prüfen wir sie dahin gehend, ob wir handeln müssen. So führt uns Hunger zum Essen, Durst zum Trinken, Harndrang zur Toilette usw. Wiederholen sie sich, können daraus Schemata oder Muster werden. Dann folgt beispielsweise auf die Information »innere Anspannung« ein Gefühl der Leere. Tritt dann womöglich der Handlungsplan »Gang zum Kühlschrank« in Kraft und wird ausgeführt,

erwächst über kurz oder lang, je nach Veranlagung, mehr oder weniger Übergewicht.

Im Bereich der Wahrnehmung lassen sich Bilder, die von außen kommen, von solchen unterscheiden, die aus dem eigenen Inneren stammen. Sie entstehen durch allerlei Eindrücke, die wir aufnehmen, verarbeiten und gestalten. Daraus entsteht ein Bild von uns selbst, ein so genanntes Selbstkonzept. Es enthält bei so genannten Gesunden Stärken und Schwächen gleichermaßen, von Schwarz über Grautöne bis Weiß. Es kann hinterfragt und verändert werden, zeigt sich aber im Ganzen hinreichend einheitlich und stabil, eben kohärent.

Wie jemand sich selbst einschätzt und wie er von anderen wahrgenommen wird, weist zugleich Übereinstimmungen und Unterschiede auf. Idealerweise gibt es so viele Gemeinsamkeiten, dass Verstehen gelingt. Es braucht aber ebenso die Unterschiede, denn erst sie lassen Kommunikation lohnend erscheinen und erfordern Verständigung.

Viele Menschen, die zur Therapie kommen, leiden darunter, dass sie sich von ihren Mitmenschen, namentlich Eltern, Geschwistern oder Partnern, nicht genügend oder nicht richtig gesehen fühlen. Dann ist es *not*wendig, zunächst die Bilder anzuschauen, die ein Mensch von sich selbst mitbringt, und mit den Eindrücken zu vergleichen, die andere von ihm haben bzw. ihm vermitteln. Häufig klaffen Selbst- und Fremdbild leidvoll weit auseinander.

Dabei gilt prinzipiell der Satz von Martin Buber, der für mich bei aller therapeutischen Arbeit stets tragend im Hintergrund steht: »Die Grundlage menschlichen Zusammenlebens ist eine zweifache und doch eine einzige – der Wunsch jedes Menschen, von den anderen als das bestätigt zu werden, was er ist, oder sogar als das, was er werden kann; und

die angeborene Fähigkeit des Menschen, seine Mitmenschen in dieser Weise zu bestätigen.«

Die therapeutische Begegnung spiegelt dem Patienten seine eigenen Wahrnehmungen und ergänzt diese durch die Beobachtungen des Therapeuten. Sie will dabei helfen, die Fähigkeit des Wahrnehmens zu verfeinern. Das kommt beiden Partnern und insbesondere dem Prozess der Behandlung selbst zugute. Einzelne Wahrnehmungen gilt es je nach der zugehörigen Beziehung und Situation von einander zu unterscheiden, zu differenzieren. Das kann zum einen bedeuten, die Wahrnehmung zu bündeln und Bezüge neu herzustellen. Sobald mich beispielsweise meine Vorgesetzte tadelt, sehe ich in ihr meine Mutter, als sie wegen schlechter Schulnoten mit mir geschimpft hat.

Häufig gilt es auch, Wahrnehmungen anhand der Wirklichkeit zu überprüfen. Stimmt das, was mein Gegenüber gesagt hat, tatsächlich mit dem überein, was ich gehört habe? In der Bad Breisig gegenüber gelegenen Kurstadt am Rhein, in der ich lange gearbeitet habe, wurde in diesem Zusammenhang zuweilen folgender Witz erzählt: »Sagte der Eine: Ich bringe gerade Schlamm nach Breisig.« Der Andere verstand: »Ich fahre zu einer Schlampe nach Breisig.« Was mag geschehen, wenn der Andere der eifersüchtigen Frau des Einen sogleich erzählt, was er gehört hat?

Hilfreiche Therapie soll hinsichtlich der Wahrnehmung gezielt, fokussiert aufdeckend vorgehen. Sie möchte dann dem Gegenüber ermöglichen, seinen Blickwinkel auf vorher ausgeblendete Bereiche hin zu erweitern. Die Schilderungen vieler Menschen verraten auf Vorurteilen beruhende Phantasien, die sie für Wahrnehmungen halten. Ich ermutige einen Gesprächspartner in diesem Zusammenhang immer zur Realitäts-

kontrolle und dazu, eigene Phantasien (Vorurteile) durch selbst beobachtete Erfahrungen zu ersetzen.

Therapie ermöglicht zusätzlich einzuüben, was vielen Menschen abhanden gekommen zu sein scheint. Alles rase auf sie zu und stürze auf sie ein. Wie schon die eingangs zitierte Einstimmung verriet, lade ich die Menschen ein, ihre Wahrnehmung bewusst zu steuern. Sie lässt sich nach innen zur eigenen Person richten, wie eines von Bert Hellingers Büchern den Titel »Innenreisen« trägt. Gleichermaßen kann man sie nach außen zu anderen wenden.

Bei den Entspannungsverfahren, in der Meditation oder beim Familienstellen bewirkt das achtsame Lenken der Aufmerksamkeit auf ein Thema zugleich die Weitung des Blickes. Dabei tauchen unerwartet Informationen aus der eigenen Erinnerung des Unbewussten, aber auch aus der Familie auf. Wie dies geschieht, ist meines Wissens noch weitgehend unerforscht. Rupert Sheldrake sprach von »morphogenetischen Feldern«. Neuere Erkenntnisse aus der Quantenphysik lassen hier tiefere Einblicke erwarten. Wenn ich ohne Furcht und Absicht auf einen Menschen oder eine Beziehung schaue, gehe ich, wie gesagt, phänomenologisch vor. Dabei tritt etwas zutage, was zuvor verborgen war. Die auf diese Weise gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten lassen sich dann hilfreich nutzen.

Ich betrachte sie allerdings niemals als allein gültige Wahrheit. Der Patient, der seine Mitmenschen und seine Familie aus eigener Anschauung kennt, zeigt sich jedoch oft erstaunt, wie vertraut ihm das erscheint, was er gerade sieht oder hört. Oft finden Gesten, Worte oder Symptome eines Angehörigen, über den gesprochen oder der aufgestellt wird, derart ›echt‹ Ausdruck, als habe er sie selbst soeben hervorgebracht.

Gefühle 3.3

Gefühle spielen in der Psychotherapie eine zentrale Rolle. Über den Verstand hinaus stellen sie starke Kräfte dar, die den Bindungskräften in Familien ähneln, auf die ich weiter unten eingehender zu sprechen komme. Gelingt es nicht, den Patienten emotional zu erreichen und Erfahrungen aus der *Behandlung* in diesem Bereich zu verankern, bleiben gute Ergebnisse oft nur von kurzer Dauer.

Im Gehirn sind die Gefühle in einer tieferen Schicht als Gedanken und Bilder über Handlungsabläufe gespeichert. Die Gefühle folgen in besonderem Maße dem geistigen Gesetz der Schwere. Sie gehören dem Bereich der Seele an, sorgen für Verbindung und verleihen Worten und Taten erst das erforderliche Gewicht. Das stärkste Gefühl zwischen Menschen ist die Liebe. Wir erkennen sie an der Wirkung, wenn wir einem Menschen in die Augen schauen und sagen: »Ich liebe dich.«

Gefühle wirken in menschlichen Beziehungen über Resonanz. Grundsätzlich kann sich jeder Mensch in einen anderen einfühlen, mit ihm mitschwingen (Empathie). Auf diese Fähigkeit greift, wie jede hilfreiche Begegnung auch, das weiter unten zu beschreibende Familienstellen zurück.

Das Wissen um diesen Zusammenhang verleitet zuweilen zu einer Aussage wie: »Du machst mich wütend.« Dagegen lässt sich beobachten, dass verschiedene Menschen auf ein und dieselbe Situation auch auf emotionaler Ebene durchaus sehr unterschiedlich reagieren. Manche verspüren nur Enttäuschung und Trauer, wo auch Wut zu erwarten wäre. Andere dagegen nehmen nur Wut wahr und lassen Trauer und Enttäuschung vermissen.

Daraus folgt, dass jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist. Sie stellen je nach Beziehung und Situation unterschiedliche, selbst erzeugte Antworten auf äußere Eindrücke oder innere Bilder dar. Wenn sich jemand provoziert fühlt und/oder Gefühle ›unecht‹ wirken oder überschäumen, ergibt es manchmal auch Sinn, sich abzugrenzen und die Resonanz zu verweigern. Hier eine Außenperspektive einzunehmen, bedeutet keineswegs kalt und unberührbar zu bleiben. Es hilft einem Betroffenen vielmehr häufig, seine Fassung, seine Gelassenheit wieder zurückzugewinnen.

Wer als Kind geborgen aufwächst, wagt es, seine Gefühle wahrzunehmen und dieser Wahrnehmung auch zu vertrauen. Ein solcher Mensch kann den Mut aufbringen, seine Gefühle anderen Menschen gegenüber, zur entsprechenden Situation und Beziehung passend, angemessen auszudrücken.

Zur Psychotherapie kommen viele, deren Gefühle in Kindheit und Jugend eingeschüchtert oder abgewertet wurden. Sie haben (wiederholt) Sätze gehört wie: »Stell dich nicht so an« oder »Ein Junge heult nicht« und so weiter. Mancher hat sich dann angewöhnt, Emotionen, insbesondere Wut und Trauer, in Ersatzgefühle umzuwandeln. Wer Wut nicht zeigen durfte, wenn er geschlagen wurde, wird später vielleicht nur noch Trauer zulassen. Wer selbst traurigen oder gar depressiven Eltern gegenüber seine Trauer verbergen und unterdrücken musste, wird womöglich Wut gegen sich oder andere richten. Beziehen sich Gefühle ursprünglich auf andere, können aber dort nicht ohne Angst angebracht werden, richten sie sich gegen die eigene Person, man schluckt dann zum Beispiel den Ärger und produziert zuviel Magensäure, reagiert ›sauer‹. So können eine Entzündung oder ein Geschwür entstehen.

paramī

Begegnen Eltern ihren Kindern liebevoll, gibt ihnen das Halt, der ihnen erlaubt, alle auftauchenden Gefühle auszudrücken. Auf diese Weise können sie schließlich, etwa als Lebensfreude, in den Dienst des Lebens treten. Sie wirken dann als gute Kräfte, die fördern, sich schützend abgrenzen oder eigene bzw. dem Leben dienliche Bedürfnisse angemessen durchsetzen zu können.

Der Therapeut sollte, wie Tilmann Moser es lehrte, bezüglich der Gefühle als Container dienen. Er sorgt damit für »affektive Rahmung«.[10] Er stellt einen geschützten Raum zur Verfügung, in dem der Patient seine vorher verbotenen, abgewehrten oder verdrängten Gefühle wahrzunehmen und zu benennen wagt.

Hierbei gilt es, die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche des Betroffenen zu achten. Mancher will sich vielleicht abwenden oder er sucht den Therapeuten nur als Anteil nehmenden Zeugen, der einfach da ist und zuhört. Ein anderer möchte ein Taschentuch gereicht bekommen. Eine Therapeutin darf vielleicht auch einmal leiblichen Halt gewähren, einen Patienten in den Arm nehmen, wenn sie spürt, dass es hilft. Männliche Kollegen sollten sich in der Einzeltherapie allerdings davor hüten, wollen sie doch »niemandem zu nahe treten, zumal nicht den Frauen«[11]oder gar in den Verdacht des Missbrauchs geraten.

In vielen Fällen, zum Beispiel wenn jemand gestorben ist, kann niemand den gegangenen Menschen ersetzen oder gar wieder lebendig machen. Gerade in der heutigen Single-Gesellschaft, wo vielen Menschen Halt gewährende Beziehungen fehlen und Seel-Sorge aus der Mode geraten ist, erscheint es wichtig, den passenden Ausdruck von Emotionen

[10]Rosmarie Welter-Enderlin [11]Hippokrates

zu ermöglichen. Freilich darf sich eine Therapie nicht in bloßem Abreagieren erschöpfen. Werden Gefühle jedoch auf diese Weise an-, wahr- und ernst genommen, wandeln sie sich in gute Kräfte, die dem Patienten dienen, seine Lage zu verbessern.

Ein Gefühl der Aggression gilt es unter Umständen zu bestätigen, denn sie ist als solche prinzipiell weder gut noch böse. Sie gehört zum Wesen des Menschen und dient letztlich seinem Überleben. Der Modellraum der Therapie dient überdies dazu, die Impulskontrolle zu verbessern. Das bedeutet zuweilen, zum Gefühlsausdruck zu ermutigen, ein anderes Mal heißt es, ihn zu mäßigen. Jedenfalls gilt es zu lernen, mit seinem Gefühl, zum Beispiel Wut, so umzugehen, dass es weder dem Betroffenen selbst noch anderen schadet.

Ziel ist, die starke Kraft der Gefühle zu nutzen, um sie in den Dienst der Abgrenzung, des Schutzes, aber auch der Durchsetzung der eigenen berechtigten Bedürfnisse, des Lebens und seiner Entwicklung, zu stellen.

3.4 Wille

Die vielfältige Welt innerer Bilder gleicht einer Landkarte, die helfen könnte, die Landschaft mühelos zu erkunden. Wenn ich mich aber später auf das beziehe, was in Familien wirkt, werden die Zusammenhänge leichter erkennbar. Hier mutet es vielmehr so an, als würde ein Ganzes, das Psychische des Menschen, immer wieder neu, jeweils von einem anderen Schwerpunkt aus, beleuchtet.

Dieser Abschnitt über die Bedürfnisse oder den Willen hätte auch gut an den Anfang dieses Kapitels gepasst. Denn bevor

param

irgendein Ereignis, eine Tat, auf den Weg gebracht wird, steht immer ein Wunsch. Selbst hinter dem Lächeln oder Schreien des Säuglings steht ein Ziel, nämlich Nahrung, Nähe, Wärme, Geborgenheit oder Schutz zu bekommen. Und wenn beispielsweise die jugendliche Tochter sonntags für die Familie einen Kuchen backt, so kann sie das überhaupt nur wollen, weil sie zuvor die Mutter oder sonst wen hat backen sehen, so dass sie dies nun nachahmen kann.

Auf einer grundsätzlicheren Ebene des Daseins meine ich zunächst den Überlebenswillen, mit dem jeder ›gesunde‹ Mensch ausgestattet ist. Gesundheit erscheint in diesem Zusammenhang nicht so scharf von Krankheit unterschieden, wie es die körperliche Medizin mit ihren Messverfahren nahe legt. Vielmehr verstehe ich Gesundheit in Anlehnung an den bereits erwähnten Aaron Antonovsky mit fließenden Übergängen. Neben wissenschaftlich vorgegebenen Merkmalen darf in der Psychotherapie häufig ein Austausch darüber stattfinden, wo die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit liegt. Wie oben bereits erwähnt, erfolgt die (willentliche) Einschätzung dabei oft weniger nach objektiven Gesichtspunkten als vielmehr anhand des subjektiven Erlebens und Leidens des Patienten.

Die Psychoanalyse hat den Überlebenswillen Selbsterhaltungstrieb genannt. Er steht ›automatisch‹ im Dienst des Lebens, also von Wachstum und Entwicklung. In vielen Begegnungen hat sich mir gezeigt, dass er weit über den Wunsch des nackten Überlebens hinausgeht. Im tiefsten Herzen wollen alle Menschen für die Erhaltung ihrer Familie und der Gruppen, denen sie angehören, ›gut‹ sein. Dieses Grundbedürfnis hängt natürlich damit zusammen, dass sich das kleine Kind von den großen Erwachsenen abhängig fühlt. Die

Erfahrungen mit den Bezugspersonen, die das Kind zuerst kennen lernte, die Mutter, den Vater und die Geschwister, entfalten dabei die stärkste Wirkung. Erst darauf folgt das nachrangig erlebte Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Nur dadurch wird beispielsweise erklärlich, dass Menschen bereit sind, in einen Krieg zu ziehen und für ihr Vaterland zu sterben. Im eigenen Leben streben letztlich alle Menschen danach, gute Lösungen zu finden, d. h. solche Wege zu gehen, die Wachstum und Entwicklung fördern.

Der Überlebenswille schließt den Zerstörungswillen ein. Wenn wir etwas erfahren wollen, ist dies nur möglich, wenn wir auch sein Gegenstück kennen. Hunger kann bloß als solchen erleben und benennen, wer auch um Sättigung weiß. So tötet manches Tier im Interesse seines eigenen Daseins. Einzelne Menschen kennen das von der so genannten Notwehr, Völker vom Krieg her, der sich immer verselbständigt, selbst wenn er von einem Anführer ausgegangen ist. Er erscheint dann wie von einer höheren Macht gesteuert, der sich die Menschen ausgeliefert fühlen. Bei Tieren sprechen wir in diesem Zusammenhang vom Instinkt, der sich beim Menschen vielleicht am ehesten mit der Intuition vergleichen lässt. Wir spüren manchmal unmittelbar den als nächsten fälligen Schritt hin zu dem befürchteten oder auch gewünschten Ergebnis.

Prinzipiell ist dem Menschen die Einsicht möglich, dass alles da ist, was er zum Leben braucht. Freilich finden sich gesellschaftlich höchst unterschiedliche Ansichten und Meinungen darüber, was zu einem glücklichen, guten Leben nötig ist. Auch der Einzelne kann je nach seinen Voraussetzungen, aber auch in unterschiedlichen Beziehungen und Situationen verschiedenen Werten folgen. Einmal wird er vielleicht

param

Ansprüche stellen, ein anderes Mal bescheiden das Einfache bevorzugen. Ein Mönch wird ganz andere Bedürfnisse äußern wie ein Politiker oder ein Industrieller.

Es gibt in Wirklichkeit keinen Mangel. Neale Donald Walsch, der Autor von »Gespräche mit Gott«, nennt die Vorstellung, es fehle einem etwas, die größte Illusion. Sie beruht auf der Idee, von der Umgebung (völlig) getrennt zu sein. Schon am Beispiel der Atmung war deutlich geworden, dass Leben nur als Beziehung, als Austausch, möglich ist. Der Eindruck, es fehle mir etwas, erwächst lediglich aus Art und Weise der Verteilung der vorhandenen Güter. Diese erlebt einer, der sich nicht bescheiden will, vielleicht als ungerecht, falls er weniger hat als ein anderer. Dabei spielt nicht zuletzt das Thema Macht eine bedeutsame Rolle. Machtverhältnisse führen dazu, dass einige wenige viel mehr haben, als sie brauchen, während anderen das zum Überleben Notwendige fehlt. Von unseren Eltern her bringen wir alle leiblichen Grundlagen mit, die uns später als Basis zum Leben zur Verfügung stehen.

Die bisherigen Ausführungen mögen zu der Ansicht geführt haben, wir seien völlig vom Schicksal bestimmt. Was bedeutet auf diesem Hintergrund die Freiheit des Willens?

Viele Menschen, die in die Praxis kommen, berichten von ihrem Unvermögen, von dem, was sie alles nicht (mehr) können: unter Leute gehen, auf Süßigkeiten verzichten und so weiter, allgemein gesagt also die Möglichkeit, eine bewusste Wahl zu treffen. Die meisten Personen, die psychotherapeutische Hilfe suchen, fühlen sich diesbezüglich eingeschränkt. Sie empfinden sich gar als wehrlos ausgeliefert, voller Angst, erstarrt. Kampf oder Flucht als Chancen, aus einer brenzligen Situation herauszukommen, scheinen ihnen nicht zur Verfügung zu stehen. Sie sagen womöglich: »Ich kann dies oder

jenes nicht«, obwohl sie es rein körperlich sehr wohl vermögen.

In Wirklichkeit stecken sie in einem oft unbewussten Konflikt. Eigene Gefühle und Bedürfnisse geraten dabei unter einander in Widerspruch. Vielleicht hegt jemand aber auch Wünsche, die seinen Bezugspersonen oder einer Gruppe, der er angehört, entgegenstehen. Auch die Zugehörigkeit zu mehreren Verbänden mag zu innerem Zwiespalt beitragen. Zwar bin ich für dieses Erdenleben immer das Kind bestimmter Eltern und damit Teil meiner Familie. Auch bleibe ich immer dem Volk verbunden, in das ich hinein geboren wurde, selbst wenn ich die Wahl treffe, auszuwandern und die Staatsangehörigkeit zu wechseln. Ich kann sehr wohl einem Hundezüchterverein beitreten und zugleich der Karnevalsgesellschaft vorstehen. Schwanke ich dagegen zwischen zwei Glaubensgemeinschaften oder Parteien, schließen sich die unterschiedlichen Interessen oft aus.

Spielt sich der Konflikt (auch innerlich) zwischen mir und der Gruppe ab, schwanke ich zwischen Abhängigkeit und Eigenständigkeit (Autonomie). Fühle ich mich zwischen Vater und Mutter oder zwischen zwei Gruppen hin und her gerissen, sprechen wir von einem Loyalitätskonflikt. Erscheint der Konflikt lösbar, erwächst daraus ein Entwicklungsschritt. Fühlt er sich dagegen aussichtslos an, wenn etwa das Kind auf der Seite des Vaters gegen die Mutter oder umgekehrt steht, können zunächst Symptome auftauchen. Sie stellen Auswege, Lösungsversuche dar, wenngleich sie letztlich zum Scheitern führen. Sie bewirken im Allgemeinen zugleich Bindung und Eigenständigkeit. Ein Migräneanfall zum Beispiel gewährt mir Kollegen gegenüber Schonung vor Arbeitsbelastung, etwa durch Krankschreibung. Er erlaubt mir selbst aber auch, mich

param

in die wohlige Wärme des Bettes, ins abgedunkelte Schlafzimmer zurückzuziehen.

Wie das früher genannte Beispiel von Lisa (Kapitel 2.3) nahe legte, dient Therapie dem Patienten weniger, wenn sie ihm eine Entscheidung vorgibt. Die älteren, leiblichen Bindungen werden ihn veranlassen, dem Druck auszuweichen. Zwar fühlt sich das innere Kind vielleicht im Moment entlastet, wenn ein außen Stehender ihm die Wahl abnimmt und die Verantwortung übernimmt. Der gleichermaßen anwesende, erwachsene Teil wird sich aber dagegen sträuben. Auf diese Weise wird der innere Konflikt nur in die Beziehung hinein verlagert, aber nicht gelöst. Dann sollte sich der Therapeut auf seine Rolle als Anwalt der Ambivalenz besinnen. Das heißt, er bespricht das Für und das Wider gleichermaßen ohne Wertung. Er lädt damit den Patienten ein, seine eventuell vorübergehend eingebüßte Entscheidungsfreiheit selbst wieder zurückzugewinnen.

Dafür erscheinen einige Voraussetzungen wichtig. Eine Entscheidung treffen wir, um eine bestimmte Erfahrung zu machen. Schon aus den Worten lässt sich das dabei entstehende Dilemma ablesen. Für gewöhnlich gehen wir davon aus, dass wir ein Ur*teil* fällen, bevor wir einen Entschluss fassen. Zwar unterliegen wir dabei ständig fremden Einflüssen (z. B. aus der Erziehung, der Werbung etc.), von außen übernommenen Informationen und Werten. Sie mischen sich mit inneren, vielleicht aus Angst geborenen Vorurteilen, denen wir folgen. Zugleich müssen wir jedoch anerkennen, dass der Vorgang der Wahl letztlich allein in uns geschieht, aus freien Stücken. Auch etwas vor uns her zu schieben und nicht zu entscheiden, entspricht letztlich vom Ergebnis her einer oft (unbewussten) Entscheidung.

Zunächst erscheint sinnvoll, von der Einsicht auszugehen, dass alles eins ist. So habe ich schon festgestellt, dass wir letztlich als Kinder unsere Eltern sind, auch wenn wir als Erwachsene an einem anderen Ort zu späterer Zeit unsere eigene Wahl treffen.

Was hat es mit menschlichen Urteilen auf sich? In der Geschichte vom Paradies im Alten Testament wollte der Mensch besser sein als sein Schöpfer. Urteile beziehen sich oft auf richtig und falsch, gut oder böse. Institutionen, die sich an geltendem Recht orientieren, die Justiz zum Beispiel, unterstellt machtvoll, dass sie allein die Wahrheit besitzt. Abgesehen von äußerst begrenzten Möglichkeiten des Einspruchs, dulden solche Urteile keinen Widerspruch. Häufig legen sie fest, wer noch zu einer Gruppe, etwa der unbescholtenen Bürger, gehören darf, und wer ausgeschlossen wird. Die Beziehung wird oft einseitig gestaltet, indem der auch Recht bekommt, der über Geld und Macht verfügt. Die Gleichberechtigung von menschlichen Beziehungen, die unter Erwachsenen allemal gilt, bleibt dabei weitgehend unberücksichtigt.

Wenn wir im eingangs genannten Sinne eine Wahl treffen, wirken solche Urteile eher schädlich. Sie führen dazu, dass sich einer in ein gutes Licht rückt, während der andere Gefahr läuft, sein Gesicht zu verlieren. Bei der Freiheit, eine Wahl zu treffen, wägen wir dagegen ab, was dem zukünftigen Ziel nach unserer bisherigen Erfahrung am besten dient. Natürlich können wir, wenn wir planend vorausschauen, absehbare Folgen von Unvorhersehbarem unterscheiden. Wenn wir dann unsere Entscheidung fällen, eignen wir uns etwas an und heben damit den vorherigen Unterschied sogar in gewisser Weise auf. Allerdings schließt in unserem Kultur-

kreis beispielsweise der Entschluss zur Heirat einer Person soweit alle anderen Menschen als Ehepartner aus.

In der Praxis liegt mir besonders am Herzen, die Wahlfreiheit möglichst zu gewährleisten, ja sogar ausdrücklich zu fördern. Das stößt leicht an die Grenzen der Rahmenbedingungen, etwa der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Freiheit des Willens, zwischen mindestens zwei Möglichkeiten zu wählen, zählt neben der Fähigkeit, bewusst zu sein, zu den Merkmalen, die unser menschliches Wesen besonders auszeichnen.

Um Entscheidungen zu treffen, brauchen wir Grenzen. Die Grenze verläuft zwischen dem, was etwas ist, und dem, was es nicht ist. Kaffee ist nur Kaffee in Beziehung zu allen anderen Getränken, die Nicht-Kaffee sind. Alle derartigen Grenzen sind von Menschen festgelegte, konstruierte Gebilde.[12] Die für alle sichtbaren Grenzen unseres Leibes zum Beispiel erscheinen nur vordergründig fest. Die unseren Körper umgebende Energiehülle, die sogenannte Aura, verändert sich im Laufe des Daseins mehrfach in ihrer Ausdehnung. D. h. Grenzen sind nicht einfach da, sondern sie werden teils bewusst, teils unbewusst gesetzt. Das geschieht auch in Beziehungen, die immer nur über Grenzen hinweg geknüpft und erfahren werden können. Wir brauchen Halt gebende Grenzen, um uns sicher zu fühlen. Zugleich sind wir darauf angewiesen, sie zu überschreiten. Denn nur dadurch geschehen Wachstum und Entwicklung.

Eine Besonderheit des Menschen besteht ja auch in seiner geistigen Fähigkeit, eine Beziehung zu sich selbst aufnehmen zu können, d. h. er kann so tun, als stünde er außerhalb seiner selbst. Man nennt dies Introspektion, also die Fähig-

[12] siehe *Konstruktivismus* als Theorie von Familientherapie; Anfang von Kapitel 3

keit, nach innen zu schauen, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Psychotherapie setzt sie voraus und möchte sie zugleich fördern.

Wir unterscheiden natürliche Grenzen, zum Beispiel Generationsgrenzen, die durch den Zeitpunkt gesetzt werden, zu dem ein Mensch auf die Welt kommt. Auch das Inzesttabu, das einer gesunden Entwicklung des Lebens dient, gehört vielleicht dazu. Personen spüren Grenzen als Barrieren, bevor sie sich als Paar zusammenschließen und Eltern werden.

Wie hoch Bindung als Wert eingeschätzt wird, zeigt sich bei rechtlich zulässigen Ehen zwischen (Groß-) Cousine und Cousin. Dabei steigt allerdings, wie ich aus einigen Patientengeschichten weiß, das Risiko erblich übertragbarer Krankheiten beträchtlich. Eltern wissen für gewöhnlich ›automatisch‹, dass Kinder als Intimpartner ausscheiden.

Dagegen gibt es vereinbarte oder festgesetzte Grenzen, wer etwa in eine Gruppe aufgenommen und wer ausgeschlossen wird. Aus dem Blickwinkel dieses Erdenlebens stehen rückblickend unsere Eltern, Großeltern und so weiter fest. Paarbeziehungen dagegen können wir im Hier und Jetzt wählen. Dazwischen finden wir fließende Übergänge. Wir werden beispielsweise in eine Nation oder eine Konfession hineingeboren, haben aber die Möglichkeit, auszuwandern oder zu konvertieren.

In Aufstellungen hat sich gezeigt, dass zur Heimat eine ähnlich enge Bindung besteht wie zu den Vorfahren der Familie. Daraus erhellt ferner, dass beispielsweise Krieg und Vertreibung seelische Folgen zeitigen, die weit über das Schicksal des Einzelnen und seiner Familie hinausreichen. Ein bedeutsamer »Unterschied, der einen Unter-

param

schied macht« (Fritz B. Simon), liegt natürlich darin, ob ein Ereignis schicksalhaft hingenommen werden musste oder frei gewählt wurde.

Wie geht Psychotherapie mit Grenzen um? Grenzen beziehen sich dort etwa darauf, für eine Weile zusammen zu arbeiten. Sollen sie hilfreich sein, müssen sie eingehalten werden, indem zum Beispiel beide Beteiligten zu den verabredeten Stunden pünktlich erscheinen oder rechtzeitig absagen. Sollen Wachstum und Entwicklung gefördert werden, ist es aber zugleich notwendig, Grenzen zu überschreiten. Der Mut und die Kraft, die es dazu braucht, das Selbstvertrauen, bringen das Leben voran. Selbstüberschätzung dagegen, meist gepaart mit Minderwertigkeitsgefühlen, birgt zugleich das Risiko, den therapeutischen Prozess zu gefährden.

In diesem Zusammenhang vergessen viele Menschen, dass sie immer dem Gesetz von Ursache und Wirkung unterworfen sind. Eine Entscheidung hat stets Folgen, die es zu tragen gilt. Diesen Vorgang kennen wir als Übernahme von Verantwortung. Wir stehen selbst gerade, unabhängig von der ›Antwort‹ des anderen. Wenn wir etwas tun, etwas verursachen, dann folgt als Antwort eine Wirkung.

Manche übernehmen gerne die Verantwortung von anderen oder für andere. Wenn Eltern dies für ihre kleinen Kinder tun, helfen sie ihnen, heranzuwachsen. Zunächst müssen sie dabei Wünsche und Bedürfnisse von den Augen ablesen. Später werden gute Eltern ihre heranwachsenden Kinder ermutigen, selbst zu äußern, was sie wahrnehmen, fühlen und brauchen, um ihre eigene Wahl treffen zu können.

Wenn Menschen als Kind Wichtiges gefehlt hat, laden sie oft Partner ein, ihnen Ersatz zu bieten. Wenn der dann eine ähnliche Entbehrung aus der eigenen Erfahrung kennt, ist er

geneigt, gerne zu geben, spürt aber vielleicht auch bald, dass ihn das überfordert. Er hebt nämlich dann sozusagen von einem leeren inneren Konto ab und gerät oft schleichend in ein psychisches Defizit.

Manche Therapeuten nehmen gerne anderen Erwachsenen Verantwortung ab, obwohl diese sie selbst tragen könnten. Manchmal wird der Patient ärgerlich, wenn ihm Hilfe – oft von einem selbst der Hilfe bedürftigen »hilflosen Helfer« (Wolfgang Schmidbauer) – übergestülpt wird. Wir sagen auch, er wird innerlich böse und verlässt die Beziehung, wie Lisa zum Beispiel. Andere schieben Verantwortung gerne ab und rücken sich auf Kosten anderer in ein gutes Licht. Am besten übernimmt jeder seinen Teil der Verantwortung, damit der gemeinsame Plan in der gewünschten Weise gelingt.

Die Freiheit des Willens stellt eines der höchsten menschlichen Güter dar. Auch wenn ich mich einem Schicksal oder der Entscheidung eines anderen Menschen unterwerfe, nutze ich sie. Sogar mich nicht zu entscheiden und etwas einfach geschehen lassen, bedeutet im Grunde eine Entscheidung mit Folgen. Das nennen wir Konsequenz. Sie sollte in der Erziehung walten, damit Kinder und Jugendliche im Schutz der Eltern das Gesetz von Ursache und Wirkung erfahren können.

Manche sagen dazu auch *Karma*. Ich nutze diese Gelegenheit gerne zu einer kleinen Klarstellung. Die hier beschriebene Weise von Psychotherapie bedeutet keine sektenhafte oder esoterische Beseitigung von Karma oder dergleichen. Sie beruht lediglich auf jedem Menschen selbst nachvollziehbaren Beobachtungen, Erkenntnissen und Einsichten. Lassen Sie mich schon jetzt etwas vorwegnehmen. Nach bisheriger Erfahrung – jeder möge sich selbst davon überzeugen – macht

param

nur blind wirkendes Schicksal krank. Menschen, die mit offenen Augen hinschauen und ihre Chance einer bewussten Wahl, wo und wann immer möglich, nutzen, zeigt es sich bei aller Ungewissheit der Zukunft oft freundlich.

Gedanken 3.5

Wir alle kennen den Ausdruck: Der Wunsch ist der Vater der Gedanken. Schauen wir wiederum zunächst auf die Wirklichkeit, wie sie sich uns bietet. Um das meiste, was ist, wissen wir nicht, vielleicht weil wir uns nie damit beschäftigt oder es nicht gelernt haben. Darüber hinaus tun wir vieles unbewusst. Dabei erweisen sich die Grenzen zwischen Bewusstem und Unbewusstem als fließend. Oft lässt sich nur erahnen, ob mein Gegenüber oder ich selbst bewusst oder unbewusst gehandelt haben.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an die Geschichte eines 38-jährigen Handwerksmeisters. Obwohl er lange glücklich verheiratet war und Kinder hatte, ging er plötzlich aus zunächst unerfindlichen Gründen eine Außenbeziehung mit einer anderen, ebenfalls gebundenen Frau ein. Bereits beim Erstgespräch stellte sich zu seinem eigenen Erstaunen heraus, dass sich der Vater des damals 12-Jährigen genau im Alter von 38 Jahren das Leben genommen hatte. Er hatte dazu ein Werkzeug benutzt, das zur Berufsausübung des Patienten dient. Schließlich ergab die weitere Besprechung, das Fremdgehen richte sich zwar leider gegen die eigentlich unbeteiligte Frau, die verständlicher Weise gekränkt und verunsichert reagierte, das Aus-

brechen aus der Ehe bedeutete aber seelisch weniger, von seiner Frau weg, als vielmehr seinem verstorbenen Vater folgen zu wollen, denn ihn hätte er damals am Beginn der Pubertät noch dringend gebraucht. Das nennen wir eine doppelte Verschiebung. Während der Vater in den Tod gegangen war, wählte der Patient, völlig glaubwürdig unbewusst, ›nur‹ den Weg zu einer anderen Frau.

Zwar gibt es Anhaltspunkte für bewusstes oder unbewusstes Reden oder Handeln, aber ich halte mich mit Zuschreibungen, ob jemand etwas mit oder ohne Absicht tat, gerne zurück. Solange der Betroffene selbst kein Bekenntnis ablegt, kann ich letztlich nur etwas erahnen. Ich hüte mich davor, Unterstellungen oder auch nur Mutmaßungen über das Innere meines Gegenübers als (alleinige) Wahrheit hinzustellen, sondern ich frage nach und benenne schlicht meine eigene Betrachtungsweise, damit der Patient sie für sich nutzen kann.

Die Erkenntnis, Leid entstamme meist dem Unbewussten, hat auch Franz Ruppert in seinem Buch »Verwirrte Seelen« herausgearbeitet. Er bestätigt, was seit alters eine zentrale Aufgabe von Psychotherapie ist, soviel als irgend möglich bewusst zu machen und zu verstehen. Dies bildet den Pflanzboden für gute Lösungen in der Zukunft.

Ein wichtiger Faktor ist dabei der Umgang mit der Zeit. Der Mensch kann sich geistig in ihr zurück und vorwärts bewegen oder innehalten. Wir erfahren sie als Dauer in Vergangenheit und Zukunft, sowie in jedem Augenblick als Gegenwart.[13] Bezüglich der Vergangenheit müssen wir anerkennen, dass sie unwiederbringlich vorbei ist. Nur die Art und Weise, wie wir sie im Rückblick betrachten, benennen, beschreiben und

[13] vgl. Polaritäten im Zusammenhang mit bezogener Individuation, Kapitel 2.3

bewerten, können wir im Nachhinein jederzeit nach unserer eigenen Wahl ändern.

»Das Rad der Zeit lässt sich nicht zurückdrehen, sondern bewegt sich unaufhaltsam vorwärts.« So sagen wir, weil wir es in dieser Weise erleben. Doch eigentlich führt diese Sichtweise in die Irre. Denn stets sind wir es, die Lebenden, die sich innerhalb einer Zeitspanne vorwärts bewegen. Rückwärts können wir nur im Raum und in der Erinnerung gehen.

Wirklich etwas entscheiden oder tun können wir daher nur in der Gegenwart, im jeweiligen Augenblick. Das zeigt uns die Wirklichkeit und spirituelle Lehrer weisen uns darauf hin. David Steindl-Rast zum Beispiel geht von der »Achtsamkeit des Herzens« aus, dem Hinhorchen, also einer Schulung der Wahrnehmung, um schließlich zu Gedanken der Dankbarkeit für alles, was ist, zu finden. Auch Luise Reddemann hat dies in »Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt« treffend beschrieben.

Freilich kennen wir dennoch die Vorfreude über eine Planung der Zukunft. Sie ist notwendig, um auf dem Boden des erwähnten Lebensgefühls von Dauer oder Permanenz gewisse Ziele zu erreichen. Zugleich ist die Zukunft offen, denn bekanntlich wissen wir »weder Tag noch Stunde«, wann unser Erdendasein zu Ende gehen wird.

Um frühere Verluste zu bewältigen oder der Angst vor zukünftigen Verlusten vorzubeugen, klammern manche die Gegenwart aus und schreiben die Vergangenheit nahtlos in die Zukunft hinein fort. Diese Art zu denken, fließt dann etwa in den unerfüllbaren Appell ein: »Bleib, wie du bist!«

Glücklicherweise hat einiges tatsächlich für eine Weile Bestand, während sich das meiste ständig wandelt. So können sich zwei Menschen zwar mehrmals treffen; sie sind dabei

aber niemals mehr so jung wie beim letzten Mal und haben sich in der Zwischenzeit mehr oder weniger verändert.

Der Umgang mit den Gedanken ist ein Herzstück der Psychotherapie. Wenn eine Hausfrau plant, einen leckeren Sonntagsbraten zu bereiten, geht sie wie üblich vor. Am Anfang steht der Wunsch oder Wille, was sie kochen will. Danach überlegt sie, was sie zur Verwirklichung benötigt. Erst darauf folgt die Tat. Geht sie dabei in immer wieder gleicher Weise vor, lernt sie aus ihren Erfahrungen und es entsteht eine Gewohnheit. Regelmäßige persönliche Gewohnheiten bilden den Charakter.

Unsere Gedanken erinnern uns an zweierlei. Natürlich schließen wir uns damit stets anderen an, wir folgen dem, was sie vor uns schon gedacht haben und sind auf diese Weise verbunden. Wir erfahren dabei sowohl die Größe dessen, was es (von früher her) zu wissen gibt, wie auch unser jeweils leiblich begrenztes Auffassungsvermögen. Aber wir brauchen auch unsere eigene (für Gegenwart und Zukunft wirksame) Entschlusskraft, welche Gedanken wir als unserem Leben dienlich aufnehmen und welche wir besser vorüberziehen lassen.

Dies erfordert ein hohes Maß an Disziplin. Wir kennen es alle vom Rechnen her. Wenn wir beim Lösen einer Aufgabe am Anfang eine falsche Zahl einsetzen, wird das Resultat selbst dann falsch, wenn der weitere Rechengang ansonsten korrekt ausgeführt wurde. Insofern ergibt es wenig Sinn, zu behaupten: »Das musst du selber wissen«, wenn wir jemandem in Wirklichkeit die Wahl lassen wollen. Es sollte dann vielmehr heißen: »Das darfst du selbst entscheiden.«

Zusätzlich empfiehlt es sich auch aus folgendem Grund, achtsam darüber zu wachen, welche Gedanken wir als unsere

annehmen. Alles was wir denken, erzeugen wir dadurch. Zumindest begünstigen wir es. Wer beispielsweise beim Autofahren seine Aufmerksamkeit auf ängstliche Gedanken richtet, anstatt auf den Straßenverkehr zu achten, muss mit erhöhter Unfallgefahr rechnen. Wenn ich bei einem Patienten dächte, er sei ein hoffnungsloser Fall, würde ich mit meinen Bemühungen nachlassen. Über kurz oder lang wird sich das Behandlungsergebnis verschlechtern.

Paul Watzlawick nannte diesen Vorgang eine sich selbst erfüllende Prophezeiung und erwähnt das Beispiel eines Journalisten, der einen Artikel mit der Überschrift verfasste: »Die Ware wird knapp.« Viele Leser tätigten danach Hamsterkäufe. Folgerichtig ging der Warenbestand zurück.

Durch unsere Gedanken nehmen wir also an der geistigen, steuernden Schöpferkraft teil, d. h. sie verleihen uns eine sehr große Macht. »Die Gedanken sind frei«, gleichwohl sind wir auch beim Denken dem Gesetz von Ursache und Wirkung unterworfen, dem Gesetz der Wechselwirkung. Wir bewegen uns damit auch hier zwischen Möglichkeiten und Grenzen hin und her.

Menschen haben die Fähigkeit, Gedanken in Worte zu fassen. Wir empfinden in Worte gebrachte Gedanken umso klarer, je näher sie unserer eigenen Erfahrung und der geschilderten Wirklichkeit kommen. Dies gilt auch besonders dann, wenn wir Verwandtschaftsbezeichnungen verwenden. Stiefvater oder Adoptivmutter klingt anders als Mama und Papa. Wer beispielsweise seine Mutter als Hure bezeichnet, möge bedenken, dass er sich dadurch selbst zu einem Hurensohn erklärt. Er versucht damit, die Beziehung zur Mutter von sich zu weisen, vergisst aber, dass er sich nicht willentlich von ihr scheiden kann, selbst wenn er den Kon-

takt abbricht oder gar behauptet: »Ich habe keine Mutter mehr.«

Auch Worte sind Naturkräfte mit mächtiger Wirkung: »Ich hasse Dich.« – »Du bist mir egal.« – »Ich bewundere Dich.« – »Ich liebe Dich.« Manche Worte gereichen uns zum Schaden, andere zum Segen. So bemühe ich mich, die Wirkung meiner Worte zu erspüren. Mögen sie mein Gegenüber in seiner Bewusstheit und Wahlfreiheit stärken, das mit begründen, was wir Selbstwertgefühl nennen.

In der Psychotherapie suchen wir oft nach sogenannten Glaubenssätzen. Darin finden sich vergangene Erfahrungen verdichtet, die als für die Zukunft (allgemein) gültig erklärt wurden. Sie entstehen in Gruppen zu bestimmten Zeiten und sollen im Allgemeinen der Erhaltung der Gruppe dienen. Manche Glaubenssätze waren in früheren Beziehungen und Situationen, etwa in der Kindheit, sicherlich stimmig. Werden sie jedoch ungeprüft in andere Beziehungen und Situationen übertragen, verhindern sie oft gegenwärtig angemessene, zieldienliche Lösungen.

Einige wichtige, aktuell bedeutsame Glaubenssätze sind: »Ich muss perfekt sein.« – »Es muss schnell gehen.« – »Man muss stark sein.« – »Es ist besser, es allen recht zu machen.« – »Ich muss mich anstrengen.« Viele Menschen bringen solche, aus ihren Herkunftssystemen übernommene Glaubenssätze mit. Sie verwirklichen sie unbewusst, aber mit treuer Konsequenz, obwohl sie längst nicht mehr ihrem gegenwärtigen Befinden oder den Zielen ihres Lebens entsprechen. Sie erzeugen dann häufig Wiederholungen früherer, schmerzlicher, so genannt negativer Erfahrungen. Als negativ beschreibe ich dabei Folgen, die der ursprünglichen, vielleicht sogar gut gemeinten Absicht widersprechen.

param

Hier ist dann anzustreben, was die Verhaltenstherapie kognitive Umstrukturierung nennt. Dabei werden Menschen ermutigt, sich Glaubenssätzen anzuschließen oder selbst solche zu bilden, die ihren eigenen Bedürfnissen, sowie dem Leben und seinen Zielen allgemein dienen. Dabei folge ich kaum der Überlegung, ob ein Gedanke gut oder schlecht ist, sondern ich stelle mir die Frage: »Was hat dieser Satz für eine Wirkung?« Sie empfiehlt sich besonders dann, wenn ich anstelle der Festschreibung von Vorurteilen oder Phantasien neue, korrigierende Erfahrungen sammeln möchte.

So durchlaufen wir geistig den Kreislauf von bewegt sein – innehalten – handeln. D. h. Jede Handlung bedeutet Bewegung. Sind wir bewegt, so halten wir inne, um wahrzunehmen, was in uns, auch auf der Gefühlsebene, los ist. Dann wählen wir und handeln wieder und so weiter.

Lassen Sie mich diesen Abschnitt mit einer kurzen Geschichte abschließen. Ein 55-jähriger Mann, ich nenne ihn Carl, war im Frühjahr zu einer Familienaufstellung gekommen, weil er sich in seiner Ehe unglücklich fühlte. Er hatte den Eindruck, es hänge mit seinen alten Eltern, der Scheidung der Großeltern, als sein Vater Kind war, und seinem früh verstorbenen, älteren Geschwister zusammen. In seiner Aufstellung in der Gruppe hatte es, kurz zusammengefasst, die Stellvertreterin der 87-jährigen Mutter zu Boden, das bedeutet in den Tod gezogen. Die Männer, Stellvertreter von Carl und seinem Vater, wollten es ihr abnehmen. Carl selbst konnte schließlich dennoch entscheiden, dass er lieber am Leben bleiben will.

Er trennte sich von seiner Frau und verliebte sich bald glücklich neu. In seinem Beruf als Mitarbeiter einer Zeitung war ihm vor Monaten ein Artikel über das Noro-Virus in die Hände

gefallen. Von da an ließ ihn (oder ließ er?) die Befürchtung nicht mehr los, ein Angehöriger könnte an dieser Infektion sterben. Im folgenden Sommer wurde die Mutter mit einer Durchfallerkrankung stationär eingewiesen und starb wenige Wochen später. Woran war sie erkrankt? Am Noro-Virus.

3.6 Sprache und Handeln

Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Entschlüsse münden zumindest in Handlungsmöglichkeiten. Natürlich werden nicht alle davon ausgeführt. Doch Handeln gehört unabdingbar zum menschlichen Leben. Oft sind unsere Handlungen Anpassungsleistungen an die vielfältigen Anforderungen, in der Umwelt zu überleben. Sie zu erbringen, setzt die körperliche, seelische und soziale Umstellungsfähigkeit voraus. In der Psychotherapie schildern Patienten oft Einbußen in beiden Bereichen. Jeder Wunsch führt zu einem Gedanken und ist mit Gefühlen verbunden. Alle Überlegungen fordern uns letztlich eine möglichst freie Wahl zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten ab. Dabei gilt, dass die Freiheit des Einzelnen dort endet, wo die Freiheit des anderen beginnt.

Leiden bewirkt bei vielen Menschen zunächst Erstarrung, besonders wenn es auf einer seelischen Verletzung, einem Trauma beruht. Nach einem halben Jahr Beratung teilte eine Frau ihrem Mann in einem Paargespräch mit, was sie immer geleugnet, aber er längst befürchtet hatte, sie wolle sich trennen. Diese Nachricht erwischte den Mann ›auf dem falschen Fuß‹. Ihm fiel (zunächst einmal) nichts mehr ein.

Psychotherapie setzt sich deswegen zum Ziel, dem Patienten dabei zu helfen, sich selbst wieder zu fassen, zu stabili-

param

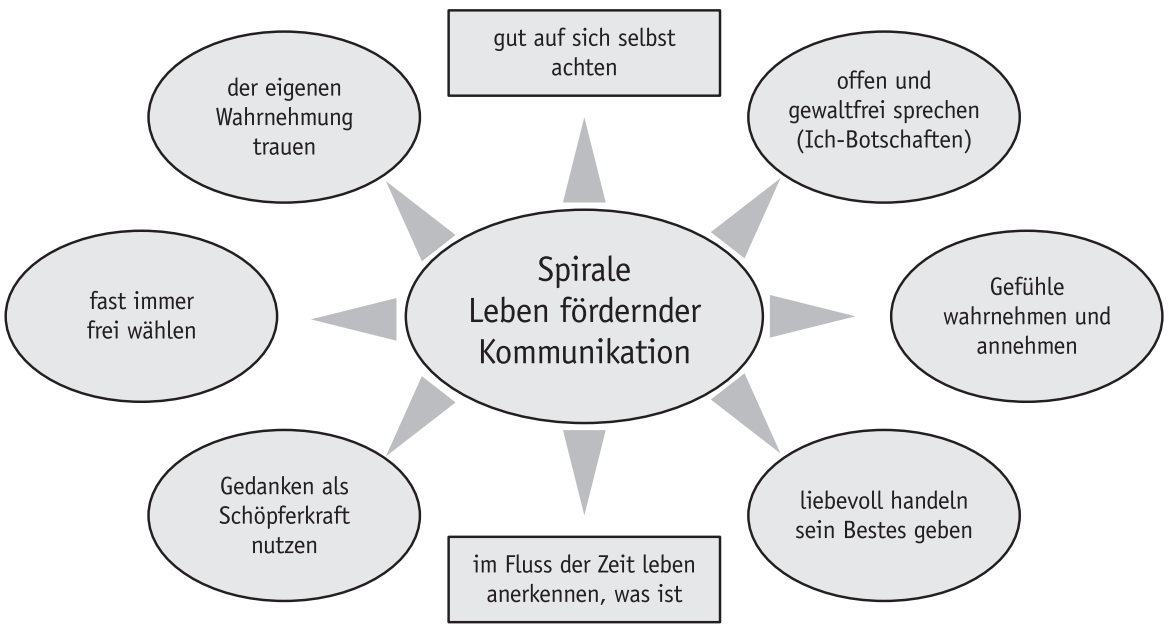
sieren. So erhöht sich die Chance, aus dem passiv empfundenen Leiden wieder zum aktiven Handeln zurückzukehren. Sie nutzt dabei in erster Linie die Sprache. Auf besondere Formen der Kommunikation, zum Beispiel die paradoxe Kommunikation des *Double bind,* ausführlich einzugehen, würde den Rahmen hier sprengen. Deswegen finden sich in der folgenden Zusammenfassung einige Hinweise.

Zusammenfassung 3.7

Wenn Sie sich schon mit seelischen, psychologischen Zusammenhängen befasst haben, mag Ihnen bislang vieles bekannt vorgekommen sein. Ich möchte das bisher Gesagte an dieser Stelle in einem Schaubild (folgende Seite) zusammenfassen, das die Gestaltung von Beziehungen zu sich selbst und den Mitmenschen verdeutlicht.

Die folgenden sieben Leitsätze mit kurzen, sprachlich verdichteten Ausführungen sind nicht nur ein Angebot zur Vertiefung des bisher Vermittelten, sie können auch zur besinnlichen Begegnung mit unterstützenden Gedanken genutzt werden. Dann bietet es sich an, jeweils einen Abschnitt an einem Tag zu lesen und das Gelesene in reichlicher Stille nachklingen zu lassen. Wählen Sie eine Zeit, zu der eine gewisse Muße möglich ist, also vielleicht am Abend, um sich so über eine Woche in leichter Form mit jedem einzelnen Gedanken innig vertraut zu machen. Damit tragen Sie zur Verbesserung zweier großer Bereiche bei, die auch Hans Jellouschek in seinem Konzept für Paarberatung als bedeutsam herausgestellt hat: die Verbesserung der Kommunikation und die Verbesserung der Lebensorganisation.

Gesundheit fördernde Kommunikation



Ich bleibe in Beziehung und gehe dennoch meinen eigenen Weg

1. Ich achte gut auf mich selbst

- Dazu gehören gesunde Ernährung,
- reine, frische Luft
- und eine gemütliche Wohnung,
- aber auch ein harmonischer Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe,
- sowie Anspannung und Entspannung.

2. Ich traue meiner eigenen Wahrnehmung

- Ich bin achtsam im Benennen, Beschreiben und Unterscheiden
- meiner inneren und äußeren Wahrnehmungen und meiner Intuition,
- denn ich weiß, jeder Mensch gestaltet seine eigenen Beobachtungen.
- Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf Meditation, Stille und Sammlung,
- woraus ich lerne und erkenne, aber auch tiefe Einsichten gewinne.
- Ich nehme mir jeden Morgen Zeit für mein tägliches Gebet, das *Einstellen,* wie es Bruno Gröning[14] nennt.
- Ich schaue auf das, was ich vor Augen sehe,
- und öffne meinen Blick für das Wesen der Dinge dahinter.

3. Ich gehe liebevoll mit meinen Gefühlen um

- Ich nehme meine Gefühle wahr und an.
- Ich äußere sie der jeweiligen Situation und Beziehung angemessen.
- Ich lerne meine Gefühle zu steuern, denn ich bin für sie selbst

[14] s. Kap. 8.2

verantwortlich, auch wenn sie als Resonanzphänomene im Kontakt mit mir selbst und anderen entstehen.
- Ich stimme meiner Aggression ohne Vorwurf und Urteil zu.
- Ich benutze sie zum (eigenen) Schutz
- und zur Durchsetzung berechtigter eigener sowie dem Leben und seiner Entwicklung dienender Interessen.
- Ich sorge für ein gedeihliches Wachstum der Gefühle:
- »Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«[15]

4. Ich achte auf meine Gedanken

- Ich strebe nach größtmöglicher Bewusstheit.
- Ich achte die Ordnungen der Liebe,
- die Zugehörigkeit aller,
- den Ausgleich von Geben und Nehmen
- und die Ursprungsordnung.
- Ich lasse alles Vergangene ohne Urteil sein, wie es war,
- weil ich weiß: Ich kann nur mein inneres Bild dessen ändern, was zeitlich hinter mir liegt.
- Die Voraussetzung dafür bildet, anzuerkennen, was ist.
- Die Zukunft darf ich unter Berücksichtigung absehbarer Folgen planen,
- weil ich zugleich um die nicht absehbaren Folgen und die grundsätzliche Offenheit der Zukunft weiß.

5. Ich nutze das Geschenk der freien Wahl

- Freie Wahl setzt das Wissen voraus, dass ich gleichwohl stets eingebunden bin

[15] wie schon Chr. Friedrich Oetinger vor ca. 300 Jahren gelehrt hat

param

- in das große Ganze, die Natur,
- das Schicksal und das Netzwerk der Entscheidungen anderer,
- sowie in das Volk, dem ich angehöre
- und in die Tatsache, ein Mensch zu sein.
- Als Mensch bin ich den anderen gegenüber (vor Gott) gleich.
- Dieses mein Sein kommt vor dem geleisteten Tun.
- Diesem Sein dient in erster Linie meine Wertschätzung,
- erst daraus erwächst das Handeln.
- Achtung hilft mir, die anderen und mich so wahrzunehmen, wie sie sind und werden wollen.
- Ich trage für alles, was ich tue und lasse, meinen Teil der Verantwortung.
- Auf Urteile gegenüber anderen verzichte ich.
- Anstelle eines Vorwurfs formuliere ich offen meinen dahinter verborgenen Wunsch.
- Ich mute und traue jedem erwachsenen Menschen zu, die Verantwortung für sein Tun, Lassen und dessen Folgen selbst zu tragen.
- Vergebung besteht nicht im Ungeschehenmachen vergangener Schuld. Verzeihen bedeutet vielmehr, auf Empörung und Vorwurf zu verzichten, um
- anderen und mir selbst eine neue Chance zu geben, weiterhin dazugehören zu dürfen.

6. Ich gebe stets mein Bestes und erfülle mein Handeln mit Liebe

- Liebe und Ordnung dienen gemeinsam dem Leben, seiner Entwicklung und dem Frieden.
- Die Ordnung bildet das Gefäß, in dem die Liebe sich entfalten kann.
- Die Liebe schließt alles ein, was ist.

- Die Liebe wünscht sich für den anderen, was er für sich wünscht.
- Meine eigene Freiheit endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt.

7. Ich nutze die Möglichkeit, mich durch Sprache mitzuteilen

- Sprache benötigt den Unterschied, damit es sich zu reden lohnt,
- und die Gemeinsamkeit, um sich zu verständigen
- über die spiralförmig verlaufende Bewegung des Lebens als Entwicklung zwischen den Polen
- Verschiedenheit und Gleichheit,
- Befriedigung und Versagung,
- Stimulierung und Stabilisierung,
- Distanz und Nähe,
- sowie Augenblick und Dauer.
- Ich spreche in persönlichen Belangen in Ich-Form, und benutze einfache, verständliche Worte, die den Raum der Seele berühren.
- Die Sprache ist beim Hören wie beim Reden von Wertschätzung getragen und unterscheidet zwischen
- Selbstoffenbarung, Beziehung, Appell und Sache.[16]
- Empfindet jemand eine Störung der Verständigung, suche ich Klärung von Konflikten im Zwiegespräch, um Einklang und Harmonie wieder herzustellen.
- Gerade dort, wo ich nichts ändern kann, weiß ich um die heilende Kraft, etwas schlicht und einfach zu benennen und anzuerkennen, was ist.

[16] nach Friedemann Schulz von Thun

4

Störungen bei der Entwicklung innerer Bilder

Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern 4.1

Kleine Kinder erleben ihre Zugehörigkeit zur Familie natürlich. Sie sind auf ein automatisch und unbewusst einsetzendes Zugehörigkeitsgefühl zu den als (Quelle von Erfahrungen) verfügbar erlebten Eltern und Familien angewiesen, um zu gedeihen.

Selbstverständlich werden die inneren Bilder der Familie durch Erlebnisse im Kontakt mit Geschwistern, Onkeln, Tanten sowie den Großeltern geformt.[17] Die inneren Bilder sollen nach Bazelton und Greenspan folgende sieben Grundbedürfnisse von Kindern erfüllen, das Bedürfnis nach

[17]Ein anderes Einflusselement wird in Kapitel 5 ausführlich dargestellt.

1. beständigen, liebevollen Beziehungen
2. körperlicher Unversehrtheit
3. Sicherheit und Regulation
4. Erfahrungen, die auf individuelle Unterschiede zugeschnitten sind
5. Grenzen und Strukturen
6. stabilen und unterstützenden Gemeinschaften und kultureller Kontinuität
7. gesicherter Zukunft

4.2 Störungen im Leben des Einzelnen

Wenn Sie noch einmal die Worte zur rechten Zeit und in angemessener Menge und Weise aus der Entwicklungsgeschichte[18] nachklingen lassen, spüren Sie, dass wir auf einem sehr weiten Feld stehen, das viele individuelle Deutungen und Möglichkeiten offen lässt.

Viktor von Weizsäcker weist in seinen Gesammelten Schriften, Band 10, der Pathosophie, darauf hin, wie stark die Begriffe Gesundheit und Krankheit auf einander bezogen sind. Wann kann tatsächlich von Gesundheit im Sinne eines störungsfrei funktionierenden menschlichen Organismus gesprochen werden? Wo Krankheit aufhört und wann Gesundheit beginnt, muss sich auch ein Arzt fragen, der Bescheinigungen über Arbeitsunfähigkeit auszustellen hat. Im Kapitel 3.4 wurde bereits das entsprechende Gesundheitsmodell von Aaron Antonovsky erwähnt.

Für diesen Zweck wurde die Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD) veröffentlicht, die vor allem dazu dient,

[18] Kapitel 2.3

param

dass verschiedene Einrichtungen, die am Gesundheitswesen mitwirken, sinnvoll zusammenarbeiten können. Freilich ist für den Einzelnen im Hinblick auf sein Befinden oft auch wichtig, über einen Begriff zu verfügen, der ihn aufklärt, welche Krankheit er ›hat‹. Immerhin kann er nur das, was er hat, in den Griff bekommen und auch wieder loswerden. Wenn sich dann jemand zu sehr mit seiner Krankheit anfreundet und von »meinem« Krebs spricht, stellt sich dies der Heilung wahrscheinlich in den Weg. Denn was man hat, wird einem ja auch oft lieb und teuer.

In der ICD oder in Lehrbüchern finden wir Beschreibungen von Krankheiten. Dennoch kann sich dieselbe Krankheit bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich zeigen und auswirken. Zusätzlich hängt es von vielerlei Faktoren ab, ob und wie stark jemand leidet.

Ich möchte in meiner Arbeit dazu beitragen, dass Menschen ›ihre‹ Krankheit verstehen lernen, um aus diesem Verständnis heraus schließlich Heilung zu finden. In diesem Zusammenhang knüpfe ich gerne noch einmal bei meinen vorherigen Ausführungen an. In dem begrenzten Rahmen hier ist freilich nur eine skizzenhafte Darstellung ohne jeglichen Anspruch auf Vollständigkeit möglich.

Viele Menschen, die zur Therapie kommen, verraten eine eingeengte Wahrnehmung. Eine erweiterte Wahrnehmung findet man dagegen eher bei Psychosen oder hirnorganischen Prozessen im engeren Sinne, zum Beispiel nach Drogengebrauch, Halluzinationen bei der Alkoholentzugskrankheit (Delirium) oder bei der Schizophrenie und Manie.

Normal nennen wir Wahrnehmungen, die der Beobachter anhand der Realität überprüfen kann, soweit er zu Person, Ort und Zeit genügend orientiert ist und nicht gerade schläft.

Bei Psychosen herrscht Derealisation, d. h. eine mit formal und inhaltlich gestörtem Denken einher gehende, nicht leicht korrigierbare Fehleinschätzung der Situation, und Depersonalisation, d. h. ein unüberbrückbarer Gegensatz zwischen dem eigenen, oft gespaltenen Selbstbild des Patienten, und dem Fremdbild, das andere von ihm haben.

Anders erweist es sich in folgender Begebenheit, die in der psychotherapeutischen Praxis häufig vorkommt. Ein Autofahrer, der zu spät kommt, sagt gern, unterwegs seien alle Ampeln rot gewesen. Soweit er ›die Wahrheit‹ spricht, hat er die grünen vermutlich schlicht übersehen. Er ist jedoch mühelos in der Lage, seine Sichtweise zu verändern, es sei denn, er liefe dabei Gefahr, sein Gesicht zu verlieren.

Gefühle sind, wie gesagt, Resonanzphänomene. Manche davon spielen sich im Inneren ab, beispielsweise manche Ängste, Scham und Schuld und so weiter. Sie können, wenn sie ein unerträgliches Ausmaß erreichen, nach außen projiziert werden. Einige Gefühle, zum Beispiel die Aggression, richten sich ihrem Wesen gemäß zunächst nach außen. Wenn Aggression nicht dazu dient, (sich vor anderen) zu schützen, was auch die besondere Form der Strafe bewirken soll, oder sich durchzusetzen, birgt sie das Risiko, sich gegen die eigene Person zu wenden. Auf diese Weise entsteht Krankheit. Dies geschieht um so stärker, je weniger im natürlichen Umfeld vertrauenswürdige Personen zur Verfügung stehen, die dank ihrem so genannten gesunden Menschenverstand vorübergehend in eine elterliche, geschwisterliche, gleichsam therapeutische Rolle zu schlüpfen bereit und fähig sind.

Wenn jemand beispielsweise die Wut gegen seinen Chef nicht ausdrücken kann, sondern sie hinunter schluckt, wird ein Magengeschwür begünstigt. So mag auch etwas im Na-

paramī

cken sitzen oder an die Nieren gehen. Unausgedrückte Trauer trägt vielleicht zu Atemwegserkrankungen, Todesangst zu Schlafstörungen oder unterdrückte, unbewusst als Konflikt wirksame Wut allgemein zu Entzündungen oder Krebserkrankungen bei. Allerdings hüte ich mich vor der waghalsigen Schlussfolgerung, ungelöste Konflikte tragen an der Krebserkrankung Schuld. Dies würde ein betroffener Patient leicht irrtümlich dahingehend umdeuten, er sei allein selbst für die Entstehung seines Leidens verantwortlich. Die Tatsache, dass es zum Beispiel hoch betagte und trotzdem gesunde Raucher gibt, während andere früh an Lungenkrebs sterben, ohne je geraucht zu haben, verweist auch hier auf etwas Grundsätzliches, das bereits wiederholt angeklungen ist. Alle Krankheitsentstehung beruht wie das Leben selbst, auf Beziehung, nämlich dem Zusammenwirken mehrerer Faktoren.

Die Bilder unserer Sprache helfen oft, das Leiden eines Menschen zu verstehen. Dieses Verständnis, auf das wir später noch einmal zurückkommen werden, liefert dann häufig einen ersten Schlüssel zur Heilung.

Wie das Beispiel von Carl[19] zeigt, haben unsere Gedanken offenbar erheblichen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Umgekehrt erinnere ich mich an die Geschichte eines jetzt Mitte 50 Jahre alten Mannes mit einer fortschreitenden Muskelerkrankung, die ihn an den Rollstuhl fesselte. Sie wurde festgestellt, als er 25 war. Damals gab man ihm noch eine Lebensdauer von zwei Jahren. Die ärztlichen Kollegen von damals hatten die Offenheit der Zukunft außer Acht gelassen – und geirrt. Ob das für den besagten Mann ein Glück bedeutete, mag er nur selbst einzuschätzen.

[19] am Ende von Kapitel 3.5

Ein gebrochener oder angeknackster Wille kommt bei Sucht vor, die den Menschen seiner Entscheidungsfreiheit beraubt, einen ihm zuträglichen, kontrollierten Umgang mit dem Suchtmittel zu finden. Wie wir noch sehen werden, geht es hierbei oft darum, dass jemand, der fehlt, gesucht wird. Da das Fehlende, zum Beispiel ein früh verstorbener Elternteil, nicht ersetzt werden kann, gilt es, manchmal Verzicht zu üben. Diese Aufgabe setzt erwachsene, psychische Fähigkeiten voraus, die auf dem Boden der geschilderten, gesunden Entwicklung gedeihen.

Gelingt es nicht, ein Thema auf der psychischen Ebene, also der Ebene von Beziehungen und Bindungen (namentlich in der Beziehung zu sich selbst, aber auch zu anderen) zu lösen, kann es gleichsam ins Körperliche abrutschen, zu einer so genannten psychosomatischen Erkrankung führen. Die Aufgabe von Psychotherapie besteht dann darin, das ursprüngliche Thema wieder bewusst werden zu lassen, auf die seelische Ebene zurückzuheben, um dort eine mit Gesundheit und Wohlbefinden besser vereinbare Lösung zu finden.

Die jahrelange Erfahrung mit Psychotherapie zeigt, dass auch sehr viele Menschen Schicksale tragen, ohne dass sie krank werden. Höchstwahrscheinlich empfinden auch sie Trauer und Schmerz. Leid oder Depression entstehen jedoch nur dann, wenn ein Geschehen nicht verarbeitet, unbewusst bleibt. Die Psychoanalyse spricht dann im Hinblick auf den Einzelnen von Verdrängung. Sie kann in Verleugnung oder Bagatellisierung bestehen. Sie lässt sich aus der eigenen Person hinaus auf andere, nahe stehende Bezugspersonen projizieren oder in ein Gedankengebäude rational einbauen. Auch Umkehrung, so genannte Reaktionsbildung, ist möglich. Trotz ursprünglich großer Wut kann sich dann jemand

param.

besonders, gar übertrieben, fürsorglich verhalten und so weiter.

Zwischen der Entwicklung des Einzelnen und der Entstehung von Krankheiten gibt es Zusammenhänge. Ist es wegen seelischer Abwesenheit oder zum Beispiel Krankenhausaufenthalt der Mutter nicht möglich, dass das Kind sich entsprechend seinen Bedürfnissen von der Mutter entfernen und wieder zu ihr hinwenden kann oder steht sie ihm, vielleicht aufgrund eigener Belastung, nicht genügend sicher zur Verfügung, entwickeln sich so genannte frühe Störungen. Sie beruhen auf der unterbrochenen Hinbewegung des Kindes zur Mutter. Das Kind ist dann nicht in der Lage, ein einheitliches inneres Bild (psychoanalytisch gesprochen Introjekt) einer guten Mutter zu erschaffen, auf das es später in Notzeiten als gute Erinnerung zurückgreifen könnte.

Hält dieser Zustand auch zwischen dem neunten und achtzehnten Lebensmonat an oder nach schweren, lang anhaltenden Gewalterfahrungen (wovon gewöhnlich bei Missbrauch oder schwerer Vernachlässigung von Kindern auszugehen ist), entwickelt sich oft ein Persönlichkeitsbild, das als *Borderline* bzw. posttraumatische Persönlichkeitsentwicklung bezeichnet wird.

Ein gesunder Mensch kann anerkennen, dass er und die anderen sowohl gute als auch schlechte Seiten haben, die sich bei demselben Menschen zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich zeigen können. Bei der Borderline-Struktur dagegen existiert das innere Bild einer guten Mutter oder Person, die anwesend und verfügbar ist, unabhängig neben dem Bild einer bösen, die gefehlt, im Stich gelassen hat.

Dieses aufgeteilte, gespaltene Menschenbild wird dann häufig in späteren Beziehungen auch auf andere übertragen.

So wird ein Gegenüber manchmal als ideal und dann plötzlich und für andere unverständlich wieder als total böse eingestuft. Diese unverbundenen Extreme sind im täglichen Umgang sehr schwer auszuhalten, weshalb Borderline auch die Grenze zwischen der (leichteren) Neurose und der (schwerwiegenden) Psychose meint. Das einzig Stabile dabei sei das (emotional) Instabile.

Bei Psychosen (ich spreche hier nicht von den körperlich begründbaren, die mit hirnorganischen oder körperlichen Erkrankungen zusammenhängen) ist das Bild der Realität der Situation (zum Beispiel Stimmenhören) oder der eigenen Person (zum Beispiel der unverbrüchlichen Überzeugung, zugleich ein anderer zu sein) gestört. In den Lebens- und Familiengeschichten von Psychosepatienten finden sich, oft weit zurückliegend, regelmäßig unvereinbare Gegensätze von Tätern und Opfern. Das Leiden des Kranken beruht dann darauf, an dem Bemühen darum gescheitert zu sein, diese Teile in sich wieder miteinander zu vereinigen. Manchmal erscheint dabei der eigene, selbst herbeigeführte Tod als einzige Lösung, die endlich den vermeintlichen Frieden bringt.

Eine Neurose entsteht, wenn ein Kind zu dem im Hinblick auf seine Entwicklung ungeeigneten Zeitpunkt zu viel oder zu wenig Nähe, Wärme, Nahrung, Geborgenheit oder Halt gebende Grenzen erfahren hat. Daraus erwachsende Themen sind dem Patienten stets durch seine Vernunft zugänglich. Haben die Eltern früh gefehlt, mag sich eine Sucht entwickeln. Gab es Verluste, kommen Depressionen vor. Wurden die Beziehungen als unsicher erlebt, entwickeln sich möglicherweise Ängste und so weiter.

In den letzten Jahren ist glücklicherweise zusätzlich bekannt geworden, dass auch eine seelische Verletzung, ein

param

sogenanntes Trauma, vorher gesunde Menschen treffen und zu psychischen Störungen Anlass bieten kann. Solche Ereignisse beeinträchtigen dann die psychische Entwicklung der Betroffenen nachhaltig. Als Folge des Vietnam-Krieges ist hieraus ein eigenes Arbeitsgebiet der Psychotherapie entstanden, die Psychotraumatologie. Das kann hier nur angedeutet werden, Interessierte seien auf die Spezialliteratur verwiesen.[20]

Franz Ruppert hat die seelischen Verletzungen in seinen Büchern »Verwirrte Seelen« sowie »Trauma, Bindung und Familie« zusammengestellt. Er unterscheidet verschiedene Arten seelischer Verletzungen, etwa das

- Existenztrauma, bei dem das eigene Leben auf dem Spiel stand;
- Verlusttrauma, etwa wenn ein naher Angehöriger früh starb;
- Bindungstrauma, etwa nach einer Scheidung;
- Beziehungssystem-Trauma, wenn durch das Trauma eine ganze Familie oder Gruppe beeinflusst oder aufgelöst wurde.

Ein glücklich oder neutral empfundenes Erlebnis kann als Gesamtheit erinnert und dementsprechend auch in Einzelheiten mit ihren unterschiedlichen, vielleicht gegensätzlichen Qualitäten wieder erzählt werden. Zum Beispiel war bei einer Hochzeit die Predigt langweilig, das Essen lauwarm, aber die Stimmung trotzdem fröhlich. Ein die Psyche verletzendes, traumatisches Ereignis wird dagegen nur in Bruchstücken erinnert. Einiges oder das ganze Ereignis wird häufig gänzlich vergessen. Manchmal bleibt nur ein Bild, ein Ge-

[20] z. B. Luise Reddemann: Psychoimaginative Traumatherapie, PITT

räusch oder ein Gefühl hängen. Diese Knoten können in Alpträumen wieder auftauchen oder sich als *Flashback* während des Tagesablaufs ungebeten und bedrängend zu Wort melden. Ähnliche, aktuell wahrgenommene Erlebnisse setzen dann als sogenannter *Trigger* diese Symptome in Gang. Dabei schweift manchmal auch die Aufmerksamkeit wider Willen in die Vergangenheit zu den Verletzungen (Dissoziation) zurück, was als Posttraumatische Belastungsstörung zusammengefasst wird. Diese Symptome neben daraus erwachsender Angst, Depression usw. sind geeignet, das Leben und die Beziehungsgestaltung der Betroffenen massiv zu beeinträchtigen.

Leiden Sie unter psychischen und/oder psychosomatischen Symptomen und liegen bei Ihnen die oben genannten Traumen vor, mögen Sie, wenn Sie sich unglücklich oder belastet fühlen, frühzeitig Hilfe bei einem Psychotherapeuten Ihres Vertrauens suchen, der über hinreichende Erfahrung mit der Betreuung traumatisierter Menschen verfügt. Frauen sollten dabei besonders gründlich prüfen, ob sie es wagen, sich einem männlichen Therapeuten gegenüber zu öffnen. Oft haben (komplex) Traumatisierte, also Personen, die mehrere der oben genannten psychischen Verletzungen erlitten haben, eine Odyssee von Behandlungen hinter sich. Das sollte beim heutigen Stand des Wissens allen Patientinnen und Patienten, die Hilfe suchen, erspart bleiben.[21] Genogrammarbeit und Familienaufstellung bieten solchen Personen erst dann geeignete Hilfe, wenn sie hinreichend gelernt haben, sich selbst zu beruhigen und zu stabilisieren, ohne von altem Schmerz überschwemmt und am heilenden Hinschauen gehindert zu werden.

[21] vgl. hierzu auch Karl Lauterbach: Der Zweiklassenstaat

param

Trotz allen allgemeinen Erfahrungswissens bleibt es jedoch unerlässlich, jeden Menschen in seinem eigenen Schicksal individuell zu betrachten. Das therapeutische Handeln muss dabei im Zusammenhang von Psychotherapie am persönlichen Leidensdruck ausgerichtet werden, den letztlich nur jeder für sich selbst zu ermessen vermag. Als Person gesehen zu werden, stellt ja, wie gesagt, das tiefste Bedürfnis eines jeden Menschen in einer Beziehung dar.

Die Entstehung aktueller Konflikte 4.3

In einer grob vereinfachenden Annäherung lassen sich Krankheitsbilder beschreiben, die einen zuvor gesunden Menschen treffen. Er fühlte sich immer seiner sicher, konnte Aufgaben ohne besondere Anstrengung meistern, bis ihn plötzlich ein Anlass erkranken lässt. Wenn man genauer in die Lebensgeschichte schaut, sieht man dennoch meist, dass der gegenwärtige Auslöser den Betroffenen an ein altes, schmerzliches Thema erinnert.

So kann sich ein Chef traurig fühlen, wenn eine langjährige Mitarbeiterin plötzlich kündigt, weil sie eine besser bezahlte Stellung gefunden hat. Ist beispielsweise seine Mutter während seiner Jugend früh gestorben, als er sie einerseits noch brauchte, während er andererseits schon teilweise selbständig war, kann ihn das aktuelle Geschehen an das alte erinnern.

Je größer, ungelöster der alte Zwiespalt ist, und umso mehr jemand noch ein aus der Kindheit bewahrtes Bedürfnis gegenüber einer frühen Bezugsperson hegt, desto höher ist das Risiko, bei einem entsprechenden Anlass psychisch zu erkranken.

Trifft ein gegenwärtiges Ereignis einen ansonsten weitgehend Gesunden, der in seiner Kindheit erfahren durfte, was Brazelton und Greenspan[22] aufgelistet haben, hilft häufig eine Kurzzeittherapie. Sie stärkt das Ich des Betroffenen, deckt die Zusammenhänge auf und erarbeitet der gegenwärtigen Lebensaufgabe angemessene Lösungsschritte. Vor welcher normalen Aufgabe war der Kranke, wie Peter Fürstenau es treffend nannte, »zurückgeschreckt«? Dabei kann ein vorher Gesunder relativ rasch auf Quellen heilender Kraft (Ressourcen) zurückgreifen.

4.4 Muster und Persönlichkeitsentwicklungen

In der wissenschaftlichen Psychotherapie wird oft von Persönlichkeits*störungen* gesprochen. Diese Bezeichnung bedeutet für viele Betroffene eine Kränkung und Abwertung. Außerdem wird damit leicht die Vorstellung von dauerhaft (chronisch) und unheilbar verknüpft. Deshalb bevorzuge ich den Ausdruck Persönlichkeitsentwicklung.

Nach Rainer Sachse müssen im Dienste einer gesunden Entwicklung eines Menschen in seinen Beziehungen folgende Bedürfnisse gleichermaßen erfüllt werden, das Bedürfnis nach

- Anerkennung[23]
- Wichtigkeit
- Verlässlichkeit
- Solidarität
- Autonomie, d. h. Selbständigkeit und Kontrolle
- Einhaltung der eigenen Grenzen

[22]Kapitel 4.1 [23]vgl. Kapitel 3.2

param

Bleiben die Eltern dem Kind immer wieder Befriedigung eines dieser Bedürfnisse schuldig, wird dieses zum Leitmotiv seiner Beziehungsgestaltung. Dementsprechend ergibt sich folgende Zuordnung:

Das Fehlen von	**führt zu folgender Entwicklung**
Anerkennung	narzisstisch, mit erhöhtem Bezug auf sich selbst; bei unsicher-zwiespältigem Bindungsverhalten der Mutter (Eltern): emotional instabil (Borderline); nach einem Trauma auch als posttraumatische Persönlichkeitsentwicklung
Wichtigkeit	histrionisch
Verlässlichkeit	ängstlich-vermeidend
Solidarität	selbstunsicher-abhängig
Autonomie und Kontrolle	zwanghaft (zu unterscheiden von den Zwangsstörungen, die andere Ursachen haben)
Einhaltung der eigenen Grenzen	passiv aggressiv
mehreren Faktoren	*kombinierte Entwicklungen*

Für Menschen, die aufgrund ihrer Lebenserfahrungen eine solche Entwicklung aufweisen, muss die weiter unten spezieller darzustellende Arbeit selbstverständlich ergänzt werden. Eine Kurzzeittherapie mit dem Haltungshintergrund oder der

Durchführung von Genogrammarbeit und Familienstellen reicht für solche Patienten im Allgemeinen nicht aus. Im Rahmen einer entsprechenden Therapie brauchen sie zusätzlich eine Behandlungsmethode, wie etwa Rainer Sachse sie gefunden hat. Hier seien lediglich einige Grundzüge erwähnt.

Für den Inhalt der Therapie bleibt der Patient selbst verantwortlich. Auch hier wird angestrebt, die Freiheit seiner Wahl zu fördern. Der Therapeut sorgt für einen von klaren Strukturen und Wertschätzung getragenen, von ihm als Experten gesteuerten Behandlungsprozess. Er konfrontiert, wenn genügend Beziehungskredit vorhanden ist, die Muster und ›Spielchen‹, die der Patient einsetzt, um immer wieder im Leben seine oben genannten, früher vernachlässigten Motive zu verwirklichen. Die Motive selbst gilt es ausdrücklich zu bestätigen. Der Betroffene sollte aber im Gegensatz zu seiner bisherigen Herangehensweise neue Bearbeitungsstrategien finden.

Wenn also bei einem Patienten Symptome zeitlebens bestehen oder er berichtet, er »tappe immer wieder in dieselben Fallen«, wäre zusätzlich in diesem Bereich nach Zusammenhängen mit den kindlichen Beziehungen zu suchen und helfend einzugreifen.

Selbstverständlich erfordert alle therapeutische Arbeit zuerst eine Auftragsklärung. Anstelle von Vermeidungszielen, was in Zukunft nicht mehr geschehen soll, sind erstrebte Annäherungsziele zu bevorzugen. Sie zu erreichen, sollte nicht von den Mitmenschen oder vom Therapeuten erwartet werden, sondern, im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe, weitgehend in der eigenen Macht (Kompetenz) stehen.

Allerdings werden die späteren Ausführungen zeigen, dass die Betrachtung der Familienthemen auch hierbei eine wertvolle Grundlage liefert.

5

Das Genogramm

In den bisherigen Abschnitten kam zunächst zur Sprache, wie sich das Leben des einzelnen Menschen auf dem Hintergrund seiner körperlichen, näher hin betrachtet leiblichen Verbundenheit auch auf psychischem Gebiet und in seinen Beziehungen entwickelt. Die Kapitel 2 und 3 waren der gesunden Entstehung und Gestaltung innerer Bilder auf dem Hintergrund in der Lebensgeschichte gesammelter Erfahrungen gewidmet. Sie wollen überdies grundsätzliche Weisen beschreiben, wie das Innere des Menschen entsteht und funktioniert, bis er schließlich als Patient, als Leidender, in die psychotherapeutische Praxis kommt.

Diese Art des Herangehens soll nun durch zwei weitere Methoden, die Arbeit mit dem Genogramm sowie mit der Familien- und Systemaufstellung, ergänzt werden.

5.1 Das innere Bild der Familie als Genogramm

Beim Genogramm handelt es sich dabei um eine graphische Darstellung dessen, wie das Leben eines Menschen im Rahmen seiner Familie entstanden ist und wie es sich bisher entwickelt hat.

Es gelingt leicht, sich damit vertraut zu machen. Auch technisch und naturwissenschaftlich Ausgebildete können sich auf diesem Wege mühelos einen nachvollziehbaren Überblick verschaffen. Die Familie zeigt sich als Ganzes und doch hat jeder Einzelne seinen persönlichen, unverwechselbaren Platz. Dieser gehört nur ihm und keinem anderen zugleich. Es lässt sich etwas wahrnehmen und mit dem Verstand (gedanklich, geistig) erfassen. Auf diese Weise ist es zusätzlich rasch möglich, dass zwei Menschen, etwa Therapeut und Patient, sich darüber verständigen.

Genogrammarbeit fördert also das Grundbedürfnis, als Person anerkannt zu werden, wie es schon Martin Buber beschrieben hat.[24] Natürlich werden wir durchaus auch emotional bewegt, wenn wir uns auf diese Weise mit dem inneren Bild der Familie beschäftigen und beim Anschauen innehalten.

Im Genogramm finden alle Familienangehörigen ihren Platz. In jeder Familie wird das Leben in seiner ganzen Fülle weitergegeben. Daher soll ein Genogramm möglichst vollständig gezeichnet werden. Die Zugehörigkeit jedes Einzelnen ist wichtig.

Wer gehört zur Familie dazu? Alle leiblichen Verwandten wie Eltern Geschwister, Halb- und zuweilen auch Stiefgeschwister (Halbgeschwister haben einen gemeinsamen Eltern-

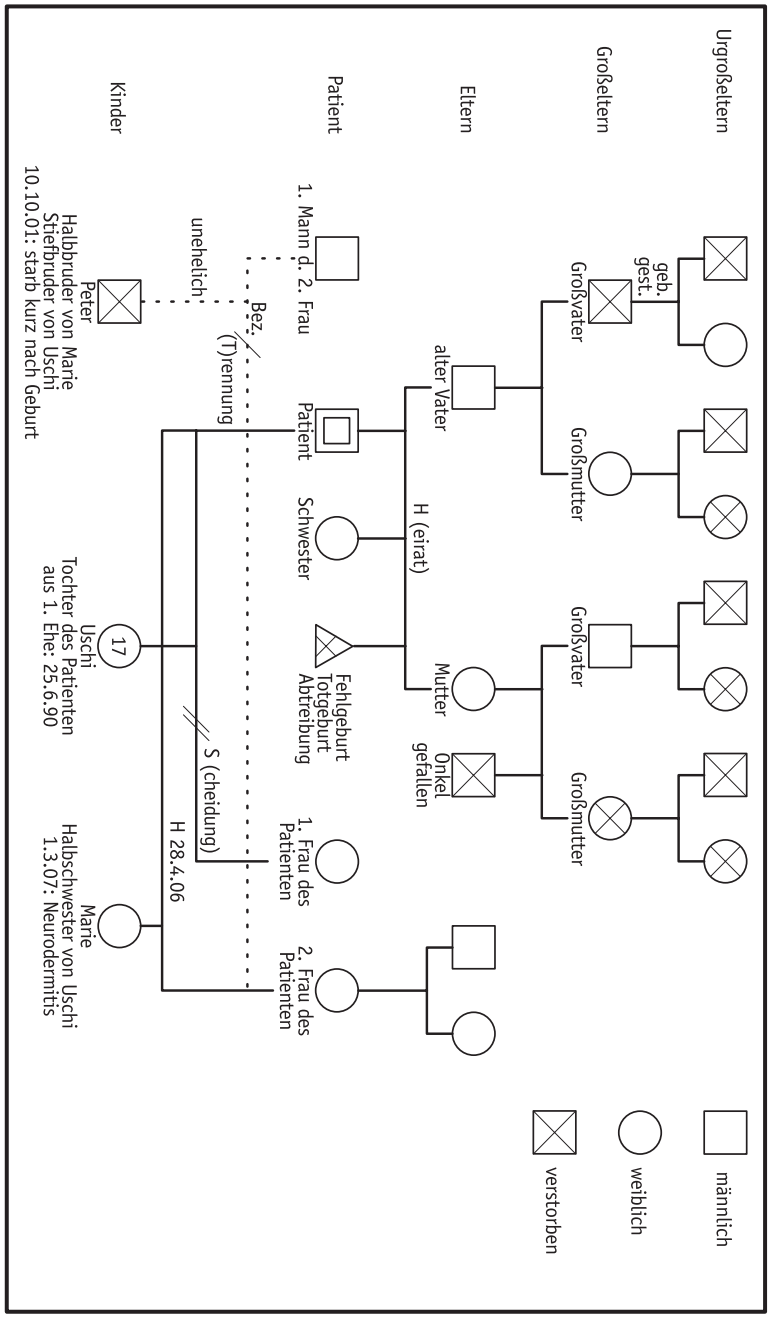
[24] vgl. Kapitel 3.2

param

teil, Stiefgeschwister leben zwar in derselben *Patchwork*-Familie, haben aber keine gemeinsamen, leiblichen Eltern). Auch Fehlgeborene (in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen) und Totgeborene (ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche, weil dann das Geschlecht offensichtlich ist), sowie Abgetriebene, zur Adoption Gegebene, Adoptierte und Unbekannte. Onkel und Tanten, die Großeltern, (manchmal auch einzuzeichnen) die Urgroßeltern, frühere Partner der Eltern und der Großeltern, denn das Scheitern der früheren Beziehung bildet die Grundlage für spätere Beziehungen und damit auch für das Leben der danach Geborenen.

Zusätzlich wird in das Genogramm eingetragen, wodurch Zugehörigkeit begründet wird, nämlich Zeugung, Geburt, Adoption, Heirat oder Beginn einer Paarbeziehung, Einwanderung, Klostereintritt, Priesterschaft und so weiter. Dann folgen die Ereignisse, durch die Zugehörigkeit aufgelöst bzw. gewandelt wird. Erfahrungen aus Familienaufstellungen zeigen, dass Menschen bereit sind, stellvertretend für nahe Angehörige zu sterben oder ihnen in den Tod zu folgen. Offenbar bleiben also familiäre Bindungen über den Tod hinaus bestehen. Deswegen spreche ich anstelle von Auflösung der Zugehörigkeit stimmiger von deren Wandlung. Allemal wissen wir, dass sämtliche Lebensübergänge als Auslöser von Krankheit in Betracht kommen können. Die Ereignisse sind Tod, Trennung und Scheidung, Auswanderung (ggf. wohin), Heimatverlust durch Vertreibung und so weiter.

Nach den Auflistungen von Reinhard Lier und Berthold Ulsamer, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, sind zusätzlich folgende Ereignisse einzutragen: schwere Krankheiten, Behinderungen, Süchte (bewirken unter Umständen seelische Abwesenheit oder erfordern erhöhte Auf-


Urgroßeltern
geb.
gest.
Großeltern
Großvater
Großmutter
Großvater
Großmutter
Eltern
alter Vater
H (eirat)
Mutter
Onkel
gefallen
Patient
1. Mann d. 2. Frau
Patient
Schwester
Fehlgeburt
Totgeburt
Abtreibung
1. Frau des
Patienten
2. Frau des
Patienten
Bez.
(T)rennung
unehelich
S (cheidung)
H 28.4.06
Kinder
Peter
Halbbruder von Marie
Stiefbruder von Uschi
10.10.01: starb kurz nach Geburt
17
Uschi
Tochter des Patienten
aus 1. Ehe: 25.6.90
Marie
Halbschwester von Uschi
1.3.07: Neurodermitis
männlich
weiblich
verstorben

param

merksamkeit Angehöriger); Errettung aus lebensbedrohlicher Situation, zum Beispiel Ertrinken, Verschüttung bei Bombenangriff; Todesursachen, besonders unnatürliche, wie Unfälle, auch überlebte (selbst oder durch Fremde verschuldet?); schwere Krankheiten, Ertrinken, Verbrennen, Mord, Selbstmord; Inzest, sexueller Missbrauch; Verbrechen, auch wenn sie nur mit angesehen werden mussten, zum Beispiel im Krieg; Erbstreitigkeiten, besonders wenn sie zu Kontaktabbruch führten; Abstammung der Eltern aus verschiedenen Ländern; Außenseiterposition (zum Beispiel Homosexualität, Pflegebedürftigkeit, Aufenthalt in psychiatrischer Klinik oder Gefängnis); Menschen, durch deren Gehen oder Tod die Familie einen Vorteil erlangte. Zusätzlich notieren wir, wann die Ereignisse eintraten, um abzulesen, wie alt jemand bei dem betreffenden Ereignis war.

Lassen Sie mich zunächst mit dem einfachen Grundbild beginnen, das Sie später nach Ihren eigenen Gegebenheiten anfertigen und ergänzen können. Auch hier sehen Sie, verschiedene Genogramme weisen Gemeinsamkeiten auf, aber keines gleicht dem anderen.

In Familien gilt eine Reihenfolge, d. h. eine Ordnung der Zeit, die im Genogramm von links (früher, älter) nach rechts (später, jünger) eingetragen wird. Deswegen beginnt die Darstellung links oben mit dem meist ältesten Mann, also dem väterlichen Großvater, da meist nur drei Generationen betrachtet werden.

In der Sprechstunde beginne ich oft umgekehrt mit dem Betroffenen und arbeite zunächst so weit, wie seine Kenntnisse reichen. Damit erspare ich ihm eine Beschämung, denn den meisten sind die Daten über Bindung und Verlust zumindest ihrer älteren Verwandten unbekannt. Um Ihnen die

Übersicht zu erleichtern, wurden zwar alle wichtigen Punkte einmal beispielhaft aufgezeichnet, auf die Erstellung eines komplett beschrifteten Bildes wurde hier jedoch absichtlich verzichtet. Mögen Sie also dadurch nicht abgeschreckt, sondern ermutigt werden, das Bild ihrer eigenen Familie vollständig anzuschauen.

Am besten beginnen Sie mit der Sammlung der Informationen und fertigen danach, dem Muster entsprechend, die Zeichnung an. Wenn Sie neue Kenntnisse gewinnen, können Sie diese mühelos nachtragen.

Die Auswertung des Genogramms muss freilich individuell und bevorzugt mit professioneller Unterstützung erfolgen. Für die Praxis gibt es hilfreiche Software. Sie bietet auch den Vorteil, dass die Grafik jederzeit ergänzt und aktualisiert werden kann.

Vielleicht werden schon beim Erforschen und Erfragen der Daten frühere Beziehungen neu belebt. Dies kann sich mit den tatsächlichen Personen, aber auch im Inneren des Beobachters ereignen. Ich wünsche Ihnen dabei viele, für Sie wertvolle Erfahrungen. Speisen Sie diese in Ihre persönliche Quelle heilender Kraft ein, die schon an dieser Stelle zu sprudeln beginnt.

5.2 Das Genogramm lesen und verstehen

In den früheren Abschnitten wurde bereits erwähnt, dass Bert Hellinger und nach ihm viele Familien- und Systemaufsteller weitgehend übereinstimmende Beobachtungen beschrieben haben. Sie leuchten auch Kursteilnehmern unmittelbar ein, die sich dadurch auf einer tiefen seelischen

param

Ebene berührt fühlen. Zum einen handelt es sich also offenbar um allgemein gültige Ordnungen, die dazu dienen, dass das Leben weitergegeben werden kann und sich entwickeln darf. Zum anderen steht es jedem Einzelnen offen, selbst zu prüfen, ob das Gesehene für ihn stimmt und ob bzw. wie weit er es annehmen will.

Auch wenn inzwischen viele Aufsteller Genogramme als Grundlage ihrer Arbeit benutzen, führen die vorliegenden Ausführungen doch weit darüber hinaus. Zunächst möchte ich mit einem kurzen Abriss der Forschungsgeschichte beginnen.

Die hier vorgestellte Art der Genogrammarbeit geht auf Viktor von Weizsäcker zurück.[25] Als Leiter der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg beobachtete er schon in den 30-er Jahren vorigen Jahrhunderts seine Patienten genau. Vor allem nachdem ihm die gesunden Familienangehörigen aufgefallen waren, welche die Kranken besuchten, stellte er sich folgende drei Fragen:

1. Warum wird gerade dieser Mensch krank?
2. Warum wird er gerade jetzt krank?
3. Warum erkrankt er gerade so?

Viktor von Weizsäcker dachte gründlich über diese Fragen nach und gewann tiefe Einsichten, die er während seiner gesamten Laufbahn in zehn umfangreichen Bänden niederschrieb. Die Darstellung war jedoch so kompliziert, dass es ihnen erging, wie vielen frühen, wertvollen Erkenntnissen, sie verstaubten in den Bibliotheken. Erst vor etwa 30 Jahren begannen Rainer Adamaszek und seine Frau Monika die alten Schriften auszugraben und noch einmal neu zu studieren.

[25] vgl. Kapitel 2.1

Sie legten die drei genannten Fragen zugrunde und untersuchten daraufhin Tausende von Familiengeschichten anhand der zugehörigen Genogramme.

Die persönliche Lebensbeschreibung eines Menschen nennen wir Biographie. Das Bild einer ganzen Familie ließe sich als Familien-Biographie bezeichnen. Wie schon die Aufsteller beobachteten auch die Eheleute Adamaszek dabei ausnahmslos auftretende Gesetzmäßigkeiten. Sie haben diese zu einem in sich schlüssigen, kohärenten wissenschaftlichen System zusammengetragen. Da es sich offensichtlich um allgemein gültige Lebensordnungen handelt, die jeder nachvollziehen und überprüfen kann, heißt diese Weise, Zusammenhänge und Abläufe in Familien zu beschreiben: Familien-Biographik.

Die beiden Methoden Aufstellung und Genogrammarbeit ergänzen sich sinnvoll. Ihr nun im Einzelnen zu beschreibender Haltungshintergrund eignet sich vorzüglich, um körperliche, seelische und soziale Not besser, d. h. auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Aus diesem Verständnis lassen sich wiederum, wie in der Tiefenpsychologie, Lösungswege ableiten.

Wenn Menschen Rat suchend in die Praxis kommen, erleben sie sich oft wie Wanderer, die auf ihrem Weg zahllose, verschiedene Bäume sehen. Meist fühlen sie sich davon weniger fasziniert, sondern vielmehr verwirrt. Manche tragen vielleicht ein Biologiebuch im Rucksack und bestimmen die einzelnen Pflanzen. Sie gehen dabei häufig gründlich und auch richtig vor, so dass andere Ihre Ergebnisse bestätigen und nachvollziehen können. Trotzdem bleiben sie bei all den Bäumen unglücklich. Vielleicht haben Sie den Wald in seiner Pracht und Schönheit als Ganzes nicht bemerkt.

param

Auf diesem Hintergrund möchte ich, ohne jeglichen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit und Vollständigkeit, die faszinierenden Beobachtungen der Eheleute Adamaszek und der Familien-Biographik auf möglichst einfache und übersichtliche Weise vorstellen.

Ein Trost vorweg. Wenn Menschen gewahr werden, wie innig sie verbunden sind, glauben sie oft, sie seien einem Schicksal (manche nennen es auch Karma) hilflos ausgeliefert. Natürlich unterliegen wir in diesem Leben stets dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Das ist das Eine. Zum Anderen treffen wir im Alltag aber viele Menschen, deren Familiengeschichte Schicksale enthält, ohne dass später jemand krank wird. Die *kränkende* Wirkung von Schicksal hängt offenbar wesentlich davon ab, wie jemand damit umgeht.

Hiervon können wir die Handhabung in der Familie als Ganzes unterscheiden. Oft gibt es Geheimnisse, die verschwiegen wurden, weil die Scham- und Schuldgefühle der beteiligten Personen so groß waren. Schicksal zeitigt dann Folgen, wenn auch nur einer der im Kapitel 5.1 genannten Angehörigen oder ein entsprechendes Ereignis verschwiegen, vergessen, verleugnet oder in seiner Bedeutsamkeit[26] missachtet wird.

So mögen diese Betrachtungen dazu beitragen, dass Sie die Bedeutsamkeit der (jeweils eigenen) Familiengeschichte und der entsprechenden inneren Bilder verstehen können. Genogrammarbeit und Familienstellen bieten dabei gut brauchbare Werkzeuge. Da sie zugleich kraftvoll wirken, sollten sie allerdings mit Sorgfalt und Umsicht, dem Patienten zugewandt und verantwortungsvoll benutzt werden.

[26]Der Begriff der Bedeutsamkeit bildet neben Verstehbarkeit und Handhabbarkeit eine wichtige Säule im Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky.

Wie jemand mit Schicksal umgeht, liegt allein in den eigenen Händen und beim Patienten auch ein Stück weit an den Angeboten des Therapeuten. Er unterscheidet sich von anderen Menschen vor allem dadurch, dass er von außen schaut. Auch mag er auf seiner Entdeckungsreise schon länger unterwegs und etwas weiter voran geschritten sein.

Wie gesagt, wirkt Schicksal oft blind. Manche reagieren darauf, indem sie vorschlagen: »Augen zu und durch.« Manchmal führt diese Vorgehensweise auch durchaus zum Erfolg. Im Umgang mit Patienten beobachte ich dagegen, mit offenen Augen hinzuschauen, bewusst werden zu lassen, welches Ereignis welcher Peson widerfahren ist, stellt den ersten Schritt zur Heilung dar. Das innere Bild der Familie wird zuerst schon dadurch zur Quelle heilender Kraft, dass es, so gut als irgend möglich, bewusst betrachtet wird.

Ich orientiere mich bei meinem Spaziergang durch die Familien-Biographik an den drei Fragen Viktor von Weizsäckers. Sie stehen bei der Betrachtung jeder Familien- und Lebensgeschichte gleichsam als Überschriften im Raum.

5.2.1 Warum wird gerade dieser Mensch krank?

Eine wichtige Grundlage für die Beantwortung dieser Frage ist in einem Kinderlied enthalten: »Weißt du, wie viel Sternlein stehen an dem großen Himmelszelt? Gott, der Herr, hat sie gezählet, damit ihm auch nicht eines fehlet.«

Es war schon angeklungen, dass sich in einer Familie nur dann alle wohl fühlen, wenn sie in ihrem inneren Bild vollständig ist. Alle im Kapitel 5.1 genannten Personen müssen

param

ausnahmslos dazugehören dürfen. Das Genogramm gleicht insofern einem Bauplan. Wenn ein Element beschädigt ist oder gar fehlt, wird die Standfestigkeit des gesamten Gebäudes gefährdet.

In der Praxis benutze ich gerne als Beispiel den Weg, auf dem die Patienten hergekommen sind. Um gut anzukommen, muss ihnen der Weg bekannt, vollkommen bewusst gewesen sein. Wenn ihnen im inneren Bild auch nur ein einziges Wegstück gefehlt hat, so dass sie (im Hinblick auf die gewünschte Richtung) falsch abgebogen sind, kommen sie sicherlich irgendwo an. Sie erreichen dann die Praxis bestenfalls auf Umwegen, aber möglicherweise nicht mehr zum vereinbarten Termin.

Deswegen dient das Genogramm entsprechend, so sehr jeder Vergleich hinkt, als Landkarte des bisherigen Lebensweges und seiner Entstehungsgeschichte, seines Werdeganges. Nur von dem Platz aus, an den ich geboren wurde oder an den ich im Zusammenhang mit den im Kapitel 5.1 genannten Ereignissen gelangt bin, kann ich kraftvoll leben und meinen persönlichen Aufgaben gerecht werden.

Familien weisen, wie alle lebenden Systeme, die Eigenschaft auf, sich selbst erhalten zu wollen. Sie spiegelt sich im Überlebenswillen des Einzelnen wider. Er wird geboren, wächst und reift heran, bis er stirbt. Um die Entwicklung in diesem Erdenleben zu erfahren, braucht es also das Kommen und Gehen, sowie das Bleiben, aber nur für eine begrenzte Weile. Familien erweisen sich darin vollkommen konsequent. Sie dulden keine Lücken. Gerät jemand in Vergessenheit, wird er von einem Späteren vertreten.

Natürlich bleibt der Spätere zugleich auch zum Teil er selbst. Seine durch die Leiblichkeit verursachte bzw. begründete

Bindungsliebe zur Familie, namentlich zu den Eltern, zwingt ihn aber gleichsam dazu, die Leerstelle zu füllen. In einem anderen Zusammenhang wird dieser Vorgang harmlos partielle Repräsentation genannt. Teilweise (partiell), weil der Betroffene sowohl den Früheren vertritt, aber zugleich er selbst bleibt. Als Stellvertreter macht ein Späterer einen Früheren wieder gegenwärtig (repräsent). Die übernommene Rolle oder besser gesagt Aufgabe, gewinnt oft mehr Gewicht als das eigene Leben.

Wie das *Beispiel des* Handwerksmeisters[27] zeigt, wirkt etwa das ältere, kindliche Bedürfnis, dem Vater zu folgen, stärker, als das Bleiben in der gegenwärtigen Familie. Oft bleibt der Vorgang nicht nur dem Betroffenen selbst unbewusst. Beobachtet man den Umgang in Familien genau, lässt sich feststellen, dass auch die anderen Angehörigen sozusagen mitspielen. (Der Ausdruck trifft es nicht wirklich, denn es handelt sich um bitteren Ernst, oft auf Leben und Tod.) Sie sprechen auch zu ihm so, als sei er derjenige, den er vertritt.

Sicherlich kennen viele von ihnen eine Familienszene, die meist nur als Unsitte abgetan wird. Ein Mann spricht zum Beispiel seine Frau mit der Bezeichnung Mutter an. Analysiert man dies im Gespräch, tritt oft zu Tage, dass einem solchen Mann die Mutter oder etwas von ihr, zum Beispiel Fürsorge, gefehlt hat. Umgekehrt erinnere ich mich an eine Frau, die ihre 79-jährige Mutter stets beim Vornamen rief. Sie vertrat ihre eigene, früh verstorbene Großmutter, die Mutter der Mutter. Aus deren Blickwinkel war die Mutter unserer Frau die Tochter, die folgerichtig mit dem Vornamen angesprochen wurde.

[27] Anfang Kapitel 3.5. Besagter Handwerksmeister nahm in seiner Herkunft überdies die Aufgabe wahr, seinen Vater in mancher Hinsicht zu vertreten.

param

Wie geschieht die Stellvertretung im Einzelnen? Zuerst möchte ich noch einmal in Erinnerung rufen, dass wir aufgrund der Bindung an den Leib zeitlebens Aufgaben der Stellvertretung nicht entrinnen können. In einer Hinsicht erfüllen wir sie sogar gerne. Unseren Eltern gegenüber können wir nur danken, dass wir da sind. Diese Ebene kommt vor dem, was jemand in Folge seines Daseins tut. Das Geschenk des Lebens auszugleichen, geschieht erst, wenn wir es an die eigenen Kinder weitergeben.

Durch die Stellvertretung dienen wir unserer Familie. Wir tragen dazu bei, dass sie im inneren Bild wieder vollständig wird, indem wir dafür Sorge tragen, dass alle dazugehören dürfen. Daraus leiten wir (unter anderem) unsere eigene Daseinsberechtigung ab. Wir fühlen uns bei der Wahrnehmung einer solchen Aufgabe wohl und unschuldig. Denn wir geben etwas, was Frühere aufgrund ihres Schicksals der Familie vorenthalten, schuldig bleiben mussten.

Schuldig bezieht sich also nicht auf gut und böse in einem moralischen Sinne. Schuldig verweist in diesem Zusammenhang auf etwas oder jemanden, der fehlt. Gut (unschuldig) fühlt sich der Stellvertreter, weil er etwas tut, was der Familie und ihren Werten (Zugehörigkeit aller, Vollständigkeit) dient. Böse (schuldig) empfindet er sich, wenn er etwas unternimmt, was die Zugehörigkeit aufs Spiel setzt oder gefährdet. Der tiefste Wunsch jedes Einzelnen stellt seine Unschuld dar. Leider ist sie in diesem Sinne niemals möglich. Schon wenn jemand eine Partnerschaft eingeht oder heiratet, entfernt er sich aus seinem Herkunftssystem und bleibt diesem dadurch etwas schuldig. Das jüngere Gegenwartssystem beansprucht nämlich dann Vorrang vor dem älteren.

Auch die Stellvertretung folgt einer Ordnung, weshalb von Stellvertretungsordnung gesprochen wird. Es handelt sich zum einen um eine Ordnung der Geschlechter, d. h. Männer werden von Männern, Frauen von Frauen vertreten. Was geschieht aber, wenn auf einer Generationsebene ausschließlich Brüder oder Schwestern vorkommen? Gibt es beispielsweise nur Brüder, aber im inneren Bild der Familie fehlt eine Frau, die vertreten werden muss, so fühlt sich ›jeder‹ verpflichtet, dem Elternteil, dem die weibliche Person fehlt, diese zu ersetzen. Fehlt die Frau bereits vor der Geburt des ersten Sohnes, stellt sich dieser der Aufgabe. Folgt ein zweiter Bruder, übernimmt er und so weiter. Der jüngste Bruder fühlt den Druck oft dumpf, aber am stärksten. Solche Brüder berichten häufig, sie seien als Mädchen gewünscht worden. Sie empfinden sozusagen ihr Geschlecht, bezogen auf die Bedürftigkeit ihrer Eltern, als irgendwie falsch. Das kann bei Jungen als Homosexualität oder auch nur in weichen Zügen zum Vorschein kommen. Umgekehrt erscheinen Mädchen, die einen Mann zu vertreten haben, oft knabenhaft. Weiche Männer erweisen sich überdies oft als Mutter-Söhne, Frauen mit großer erotischer Ausstrahlung als Vater-Töchter. Für ein solches auffälliges, äußeres Erscheinungsbild liefert das Genogramm oft eine nachvollziehbare, stimmige Erklärung.

Im späteren Leben übernehmen auch Partner (und selbstverständlich dann die Kinder) Stellvertretungsaufgaben für ihre Eltern und Familien. Hat ein Mann den früh verstorbenen oder durch Scheidung abwesenden Vater der Frau oder eine Frau die fehlende Mutter des Mannes zu vertreten, kann die Paarbeziehung bald schwierig werden. Zwar ist sie dauerhaft, denn Eltern-Kind-Beziehungen währen ihrem Wesen nach lebenslänglich, aber das Ziel der Paarbeziehung, zu der auch

param.

die Sexualität gehört, wird schwer erreichbar. Sexualität setzt Ebenbürtigkeit, Gleichberechtigung, sowohl Gleichheit als auch Verschiedenheit, voraus.

Inzest und Missbrauch gelten auch deswegen als Tabu, weil Kinder immer abhängige und niemals gleichberechtigte Partner der Eltern sein können. In dieser Beziehung als Kinder bleiben alle immer klein. Erst wenn wir das Leben an eigene Kinder weitergeben und ihnen zum Dasein verhelfen, werden wir in dieser Hinsicht groß. Die seelischen Größenverhältnisse sind aber nicht übertragbar, sondern gelten eben nur in der jeweiligen Beziehung.

Am Schwersten haben es Einzelkinder mit der Stellvertretung. Sie fühlen sich verpflichtet und finden sich bereit, alle Schicksale der Früheren auf sich zu nehmen und zu repräsentieren.

Eine Paarbeziehung wird oft in der (mehr oder minder bewussten) Hoffnung begründet, dem Schicksal der Herkunft zu entfliehen. Wie das ausgeht, ist in Kapitel 5.2.3 ausgeführt. Stellvertretung ist aber nicht etwa als krankhaft aufzufassen, sondern kommt in allen Familiensystemen vor. Deswegen bedeutet eine ernsthafte, neue Liebe sofort auch, auf solche Weise in den Dienst genommen zu sein.

In der Phase der Verliebtheit, in den ersten drei Monaten vielleicht, sehe ich im Gegenüber noch mehr meine eigene Wunschvorstellung, die ich auf ihn wie auf eine Leinwand projiziere. Sobald aber Liebe beginnt, die den anderen vorbehaltlos als den anerkennt, der er ist, beginnt auch das Thema Stellvertretung zu wirken.

Zum anderen handelt es sich um eine Ordnung der Zeit, hier in einem engeren Sinne. Vertreten wird immer das zeitlich, und im Genogramm auch räumlich, nächst gelegene

Schicksal. Am schwersten wiegt dabei die Beziehung zu den eigenen Eltern, weil sie, immer zusammen, die Existenzgrundlage des eigenen Daseins bilden. Das gleichermaßen nächst Bedeutsame findet sich in den Beziehungen zu den Geschwistern. Die älteren geben den jüngeren, die jüngeren nehmen von den älteren. In der Geschwisterreihe zum Beispiel lässt sich ein Vorher von einem Nachher unterscheiden.

Ich nehme als Beispiel eine Familie mit vier Brüdern. Der älteste ist gleich nach der Geburt gestorben. Der zweite bleibt dann zwar zum einen der zweite, aber er rückt zugleich auf die Stelle des ersten auf (bzw. zeitlich zurück) und übernimmt beide Aufgaben.[28] Auf diese Weise bringt das Leben stets ein Netzwerk von Konflikten mit sich, das zu den eigenen intrapsychischen Konflikten hinzukommt. Schon die oben geschilderte partielle Repräsentation sorgt für ein Spannungsverhältnis zwischen dem Eigenen und dem Übernommenen. Da das Leben, besonders gespürt in der Beziehung als Kind, dem Früheren Vorrang vor dem Späteren einräumt, wiegt die fremde Aufgabe oft schwerer als das eigene, selbst gesetzte Lebensziel.

Das oben genannte Beispiel zeigt zusätzlich, dass verschiedene Stellvertretungsaufgaben auch untereinander mehr oder minder stark in Widerspruch treten können. Der Situation gerecht zu werden, gestaltet sich umso schwieriger, je mehr unterschiedliche Stellvertretungsaufgaben zu erfüllen sind. Wenn diese die Generationen übergreifen, erfordern sie eine besondere Anstrengung.

Zum einen kommt zum Beispiel ein Sohn, der seinen Vater oder Großvater zu vertreten hat, zu spät, er ist gleichsam für

[28] Die Zählung richtet sich stets nach der vollständigen Reihe (einschließlich der Fehlenden) auf der Ebene der jeweiligen Generation: der älteste ist der erste usw.

diesen Auftrag zu jung. Er steht aber auch durch seine Geburt in der falschen Beziehung. So fühlt er sich innerlich zerrissen. Als Stellvertreter des Früheren fühlt er sich groß und stark. Bert Hellinger hat in diesem Zusammenhang bei den Aufstellungen von Anmaßung gesprochen. Zum anderen spürt er als eigene Person seine Grenzen und will auch schwach und klein sein, eben der, der er tatsächlich von Geburt aus ist. Dem Stellvertreter fehlt ohnedies schon das Gesehenwerden, die Liebe und Anerkennung durch den Früheren, weil er fehlt. Wenn er sich an dessen Stelle begibt, beraubt er sich zusätzlich der Möglichkeit, ihn als Gegenüber zu sehen und auch, selbst ernst genommen zu werden.

Das Netzwerk von Konflikten erfährt noch eine zusätzliche Dimension. Der spätere Stellvertreter vertritt nicht nur die frühere Person selbst. Er übernimmt zusätzlich auch ihre unerledigten Stellvertretungsaufgaben. Legt man die Stellvertretungsaufgaben eines Patienten offen, wird ihm oft vieles verständlich und gute Lösungen eröffnen sich. Manchmal gelingt aber auf diesem Wege die Klärung nicht vollständig. Dann lohnt es zunächst immer, nach der genannten Ebene zu fragen, der so genannten Stellvertretung der Stellvertretung. Erst wenn von hier aus kein Licht ins Dunkel des Unbewussten fällt, erscheint es mir sinnvoll, im Rahmen einer Rückführung in ›frühere Leben‹ zu schauen. Auch diese Arbeit sollte meines Erachtens erfahrenen Spezialisten vorbehalten bleiben. Um ein therapeutisches Anliegen zu verstehen, erscheint sie nach meiner Erfahrung allenfalls selten erforderlich.

In diesem Zusammenhang klingt bereits Inhaltliches an. Wem ein Früherer fehlt, der muss die Fürsorge dieses Früheren als Quelle seiner heilenden Kraft zunächst entbehren. Zugleich steht er einer großen Aufgabe gegenüber. Er muss

nämlich der sein, den er selbst nicht hatte. Das fällt schwer und mündet häufig aktuell durch Überforderung und Erschöpfung in Krankheit oder imponiert als vermindertes Selbstwertgefühl auf der Persönlichkeitsebene. Wenn einem Menschen umgekehrt ein jüngeres Geschwister fehlt, durfte er seine Liebe und Fürsorge nicht weitergeben.

Haben sich die entsprechenden Menschen zwiespältig verhalten oder ist, wie im letzten Falle, ›Liebesstau‹ im eigenen Inneren entstanden, nehmen oft Haustiere (Pferde, Hunde, Katzen) den Platz von Fehlenden und deren Funktionen ein. Das Pferd ist allgemein als Symbol für die Lebenskraft bekannt.

Ich erinnere mich an eine 23-jährige Patientin, ich nenne sie einmal Jane. Sie hatte ein ältestes Halbgeschwister, das die Mutter, als sie 20 Jahre alt war, abgetrieben hatte. Es folgte eine Eileiterschwangerschaft und eine weitere, im siebten Monat tot geborene Schwester. Jane war das vierte, viel zu früh, sehr klein geborene Kind der Mutter. Sie hatte dann mit 20 heiraten müssen, weil ihr erster Sohn unterwegs gewesen war. Ihr Anliegen bestand aber eigentlich darin, dass ihr neuer Hund ihr nicht gehorchte. Vor allem befürchtete Jane, die Hündin könnte anderen (Passanten beim Gassi-Gehen) lästig sein.

Womöglich zeigt die Hündin auch einen ausgeblendeten Selbstanteil von Jane. Insbesondere aber vertritt sie unbewusst zunächst das von ihrer Mutter abgetriebene Kind. Es war der damals noch jungen Mutter neben der Freude auch eine Last gewesen. Das Tier vertritt aber ebenfalls die tot geborene ältere Schwester. Jane empfindet die Hündin als ›älter‹ und kann sich deswegen der vermeintlich Ungehorsamen gegenüber nicht durchsetzen, weil sie sie als zeitlich vorrangig erlebt.

param

Patienten zeigen in diesem Zusammenhang stets beides. Sie nehmen die Position des Früheren ein, den sie mit Bindungsliebe und Hingabe im Allgemeinen, zumindest anfangs, unbewusst vertreten. Auch die tatsächlich gelebten Beziehungen gestalten sich wechselseitig auf diesem Hintergrund. Die Betroffenen realisieren aber zugleich den Wunsch nach Erfüllung dessen, was ihnen auf ihrer eigenen tatsächlichen, angeborenen oder angeheirateten Position selbst fehlt.

Jane möchte ihre erste Beziehung erhalten und Mutter werden, was ihre Mutter bei ihrer ersten Schwangerschaft nicht fortgesetzt hatte. Sie bringt Teile der alten Szene in Erinnerung und zugleich verändert sie etwas, sie bekommt ihr Kind, aber heiratet erst danach. Als diejenige, die sie tatsächlich ist, wünscht Jane den Gehorsam der Hündin. Sie kann ihn aber nicht herbeiführen, denn dafür müsste sie selbst an die Stelle ihrer großen, verstorbenen Schwester treten. Das vermag sie nicht, weil diese ihr fehlt und ausgeblendet ist. Indem sie das Tier an deren Stelle setzt, empfindet sie das doppelte Leid. Sie spürt etwas von dem Fehlenden, zugleich wird sie aber auch auf ihre eigene Position als die Kleine, Jüngste verwiesen, die sie in ihrer Herkunft ursprünglich war.

Schaut man sich das Genogramm von Jane an, entsteht sofort Klarheit über den Hintergrund, die Dynamik, die tiefe innere Bewegung, die sich hinter ihrem Anliegen verbirgt. So ist es ihr jedenfalls bereits am Beginn der Therapie ergangen.

Jane hatte zur Stärkung bereits Klinikaufenthalte und Verhaltenstherapie bekommen, um sich besser abgrenzen und durchsetzen zu können. Neben ihrer eigenen Belastung als Kind hatte sie ihren Vater schon mit knapp 18 Jahren verloren. Sie konnte sich gleichwohl trotz ihrer guten Intelligenz als Fachabiturientin anfangs selbst kaum (in ihrer Angewohn-

heit mit dem Hund) verstehen. Ermutigungen, sich besser abzugrenzen und durchzusetzen, vermochte sie nur unvollständig im Alltag umzusetzen. Erst als sie ihre Lage im oben genannten Sinne begriff, konnte sie ihren vornüber gebeugten Rücken aufrichten, Schritte ins eigene Leben in Angriff nehmen, ein Fachhochschulstudium planen.

Die Forschungen der Eheleute Adamaszek haben in diesem Zusammenhang noch weitere Erkenntnisse ans Licht gebracht. Sie erleichtern das Verständnis dafür, was in Familien geschieht, enorm. Sie haben nämlich exakte Beziehungen zwischen dem Stand in der Geschwisterreihe und den Stellvertretungsaufgaben beobachtet. Wir finden sie regelmäßig. Sie fallen besonders dann ins Auge, wenn nahe liegende Themen fehlen.

Die allgemeinen Stellvertretungen sind im Einzelnen (der Ordnung der Geschlechter folgend):

Es vertritt	**das Fehlende auf der Ebene**
das erste Kind	der Großeltern
das zweite Kind	der Eltern, d. h. für den Sohn das Fehlende des Vaters gegenüber der Mutter, umgekehrt für die Tochter, bezogen auf den Vater; fehlende Geschwister der Eltern; ggf. fehlende, frühere Partner der Eltern
das dritte Kind	den gleichgeschlechtlichen Elternteil in Bezug auf seine Herkunftsfamilie
das vierte Kind	fühlt sich oft überflüssig, fehl am Platze, weil ihm keine ›großen‹ Aufgaben bleiben
das fünfte Kind	entspricht dem vierten Kind, u. U. verbunden mit Lebensüberdruss und Depression

param.

Die Beobachtungen der Familien-Biographik decken sich mit der Beschreibung des Alten Testaments. »Das Fehl(en) der Väter (und Mütter) rächt sich bis ins dritte und vierte Glied.« Auch hier sind wiederum, wie oben bereits erwähnt, nicht moralische Vergehen gemeint. Es geht vielmehr darum, was ein Früherer aufgrund seines Schicksals nicht mehr tun konnte, sondern seinen Mitmenschen schuldig bleiben musste. D. h. wir überschauen im Rahmen dieser Betrachtungsweise im Allgemeinen drei bis vier Generationen, deren Leben sich auf eine Zeitspanne von ungefähr hundert Jahren erstreckt.

Diese Tabelle zeigt auch, wann Sie die Generation der Urgroßeltern anschauen sollten, nämlich bei drei Söhnen oder Töchtern, besonders dann, wenn nahe liegende Themen fehlen; beim Tod einer Frau (Urgroßmutter) im Kindbett; bei Folgen von Krieg oder Schicksalen ganzer Völker.

Je vielschichtiger, komplexer und widersprüchlicher sich sein Netzwerk von Stellvertretungen darstellt, desto schwerer kann sich ein betroffener Patient belastet fühlen. Er bekommt aber mit Hilfe des Genogramms ein Werkzeug an die Hand, das es ermöglicht, vorher undurchschaubar Anmutendes, relativ rasch und einfach zu überblicken. Es handelt sich um ein zweidimensionales Raumbild, das zugleich zeitliche Zusammenhänge direkt offensichtlich macht. Diese stehen im Zentrum der folgenden Frage.

Warum erkrankt ein Mensch gerade jetzt? 5.2.2

In den Kapiteln 3 und 4 wurden frühe Lebenserfahrungen zu aktuellen Anlässen in Bezug gesetzt, um den Beginn ei-

ner Erkrankung zu verstehen. Im Rahmen der vorliegenden Betrachtungsweise lassen sich einige zeitliche Zusammenhänge unterscheiden.

Es war bereits angeklungen, dass Stellvertretung ständig stattfindet. Das kennen wir alle aus dem Alltag. Wenn eine Frau ihrem kranken Mann, der Brechdurchfall hat, eine Tasse Tee kocht und Zwieback bringt, vertritt sie seine Mutter. Das verstehen wir auch als normale partnerschaftliche Fürsorge. Wenn dies ausnahmsweise selten geschieht, wenn die Mutter für den Mann, als er noch Kind war, gut gesorgt hat und wenn sie zum Zeitpunkt der Erkrankung noch lebt, erfolgt solche Stellvertretung spielerisch.

Ernster gestaltete sich die Situation bei dem Handwerker.[29] Wie er den Vater, so hatte auch seine Mutter den Mann verloren. Sie war überdies als Kind die älteste von vier Geschwistern in einem Altersabstand von weniger als 18 Monaten gewesen. Ein Kind mit 18 Monaten braucht seine Mutter noch sehr. Folgt dann bereits ein neuer Säugling, entbehrt das Kleinkind notgedrungen trotz aller Bemühungen um Ersatz die Zuwendung der leiblichen und dadurch wertvollsten Mutter. Später werden dann oft Konkurrenzkonflikte um die Mutter bzw. die Eltern auftreten.

Schon der Mutter des Handwerkers fehlte also etwas von ihrer Mutter. Was sie nicht erfahren hatte, konnte sie ihrerseits nur mit Willensanstrengung, aber nicht auf dem Hintergrund gefühlter Erfahrung weitergeben. Die Mutter war damit beschäftigt, aber auch mit der Trauer bzw. Wut über ihren Mann, der sie mit drei weiteren, jüngeren Kindern im Stich gelassen hatte. In Folge dessen fehlt unserem Handwerker also nicht nur der Vater, sondern auch etwas von der Mutter.

[29] Kapitel 3.5

param

Trotzdem hat er seit längerem den Kontakt zu ihr abgebrochen, weil er seine Trauer über den Verlust des Vaters zu ihrem seelischen Schutz vor ihr verbergen will. Zusätzlich fürchtet er, von ihr, aufgrund ihrer eigenen Bedürftigkeit, in Dienst genommen zu werden. Dem begegnet er durch seine Zurückhaltung zugleich.

So fehlt dem Mann also seit dem zwölften Lebensjahr der Vater vollkommen, was es ihm schwer genug, aber zugleich höchst wichtig erscheinen lässt, seinen Kindern ein guter, treuer, beständiger Vater zu sein. Denn er weiß, wie weh es tut, wenn dieser fehlt.

Das, was dem Handwerker von seiner Mutter her gefehlt hatte, gab ihm seine Frau lange gern. Sie vertrat nämlich in ihrer Herkunftsfamilie jemanden, der nicht hatte sorgen können. Als unser Mann nun 38 wurde, also das Alter seines Vaters erreichte, in dem dieser sich umgebracht hatte, kehrte er seelisch noch einmal an diesen Punkt zurück, als er selbst zwölf Jahre alt gewesen war. Er tat, was zur Pubertät gehört, er löste sich für eine Weile real von seiner Frau, indem er eine Außenbeziehung mit einer ebenfalls gebundenen Frau einging, im Grunde aber war es eine seelische Lösung von seiner Mutter.

Zugleich handelt er auch wie sein Vater. Er geht aus der Familie wie er, wird zum Täter an seiner Frau, wie der Vater gegenüber sich selbst, der Mutter und den Kindern. Er fällt zugleich zum Opfer, denn zum einen will die neue Gefährtin bei ihrem Mann bleiben, zum anderen kommt es durch die Kränkung seiner Frau zu einer schweren Ehekrise. Ihre Vorwürfe schwächen ihn, obwohl er andererseits seine Vertrauenswürdigkeit und Treue nur dann unter Beweis stellen kann, wenn er sich stark fühlt. Das erscheint schon schwie-

rig genug für einen Mann, der seinen Vater als Vorbild früh verloren hat. Hinzu kommt die Belastung durch die Plötzlichkeit und Heimlichkeit des Todes, die einen Abschied überdies erschwert hatten.

Hier zeigen sich bereits Anklänge an den folgenden Abschnitt. Indem der Handwerker auf diese Weise Täter und Opfer in einem wurde, gleicht er dem Vater. Weil er am Leben blieb und zu seiner Frau zurückkehren wollte, konnte und durfte, fällt sein Schicksal etwas milder aus als das seiner Eltern. Beides hatte gleichermaßen blind gewirkt.

Häufig müssen Spätere auch Frühere vertreten, die bereits gestorben waren, bevor sie selbst geboren wurden. Eine solche Aufgabe, die bereits in der Wiege liegt, wiegt schwer. Jeder mag es sich leicht vorstellen, wie es einem erstgeborenen, weiblichen Säugling ergehen mag, der von Geburt an etwa seine früh verstorbene mütterliche Großmutter vertreten muss. Natürlich fühlt die Kleine sich nicht als die Person willkommen und gesehen, die sie ist. Die Mutter schaut nämlich nur teilweise auf ihr Kind, in der Tiefe ihrer Seele aber auf ihre eigene Mutter, die ihr fehlt. Solche schwerwiegenden, von Geburt an bestehenden Stellvertretungsaufgaben nennen wir *primär existentiell*.

Manchmal können auch vorher noch spielerisch wahrgenommene Stellvertretungsaufgaben im Laufe des Lebens existentiell werden, indem jemand stirbt oder weggeht. Nehmen wir an, ein zweiter Sohn verliert seinen Vater; die Mutter wird Witwe, lebt allein und kann Haus und Hof nicht mehr wie gewohnt versorgen. Nun fühlt sich der Sohn aufgrund seiner unausweichlichen leiblichen Bindung verpflichtet zu helfen. Erweist sich die Mutter auch auf anderen Ebenen als bedürftig, empfindet der Sohn innerlich einen

param

Loyalitätskonflikt. Unterstützt er seine Mutter, welche die älteren Rechte mitbringt, oder bleibt er bei seiner Frau, mit der es vielleicht gerade nicht so gut läuft? Da das Blutsband zur Mutter dicker ist, stärker wirkt, als der wässrige Bund der Ehe, kann eine solche Situation dazu beitragen, dass dieser Sohn sich, für seine Frau unerwartet, von ihr trennt. Ohne den Tod seines Vaters wäre es womöglich nicht so weit gekommen.

Nach den Erkenntnissen der Familien-Biographik stimmen die zeitlichen Beziehungen zwischen den Ereignissen im Rahmen der Stellvertretung immer überein. Wie die Beispiele gezeigt haben, kommt es aber nicht zu ›wortwörtlichen‹ Wiederholungen alter Schicksale. Allerdings taucht das alte Thema, oft bis in Einzelheiten hinein, noch einmal auf. Diese Beobachtung lässt erkennen, dass sich unsere Bindungen eben doch freundlich, milde, wenn auch zugleich konsequent auswirken. Sie verrät aber auch, dass jeder Mensch, wenn er denn bewusstseinsklar und wach ist, zu jedem Zeitpunkt seine eigene Entscheidung fällen darf und muss.

Zu bemerken ist, dass sich alle Beobachtungen und hier getroffenen Aussagen nur auf die Vergangenheit beziehen. Sicherlich kann man sich vorstellen, dass bei einem Menschen in einem bestimmten Alter ein Lebensthema noch einmal auftauchen kann, wenn man sein Genogramm kennt. Ich hatte bereits im Kapitel 3.4 darauf hingewiesen, dass die Wahlfreiheit zum Wesenskern und vor allem zur Würde eines jeden Menschen gehört. Die Zukunft ist offen und liegt nur insofern in unserer Hand, als wir frei sind, darüber zu denken, was wir wollen. Ansonsten verbieten sich hellseherische Zukunftsaussagen hier von selbst.

Diese Einsicht musste ich jüngst einer Frau im mittleren Lebensalter zumuten, die ständig alle verfügbaren Horoskope las. Wenn darin von Abschied die Rede war, witterte sie sofort, ihr Lebenspartner werde sie verlassen. Durch Schwerhörigkeit war sie auch aus körperlichen Gründen misstrauisch und wegen Alkoholkrankheit ihrer Mutter früh auf sich gestellt. Überdies war ihre ältere Schwester ganz früh gestorben. So benutzte sie die Horoskope im Dienst ihres großen Bedürfnisses nach verlässlichen Beziehungen. Mit ihren Befürchtungen wollte sie freilich zugleich einem Wachstum der Liebe, vergesellschaftet mit möglichem, heftigem Abschiedsschmerz, vorbeugen. Sie beraubte sich damit ebenfalls eines Teils der Freude, nach mehreren unglücklichen Beziehungen endlich mit einem Mann zusammenzusein, der ihr treu zugetan ist. Schließlich fragte sie, was denn das Genogramm zu ihrer jetzigen Beziehung meine. Ich musste ihr klar machen, dass es zwar ihre Themen beschreibt, über in der Zukunft zu erwartende Ereignisse jedoch schweigt.

Die Frage, warum ein Mensch gerade jetzt erkranke, hat noch eine andere Facette. Die Alltagserfahrung sagt uns, dass sich Menschen daran ausrichten, was ihnen andere Menschen vorleben. Sie ahmen diese nach, tun das Gegenteil oder irgendetwas dazwischen. Doch die Familien-Biographik zeigt uns das Gegenteil. Weil in Familien und für den Einzelnen, namentlich für jedes Kind, Vollständigkeit und Zugehörigkeit aller Angehörigen die höchsten Werte darstellen und sogar das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung übersteigen, führt gerade das nicht gelebte Leben in die Stellvertretung.

Der liebe Opa, der im Sessel saß, mit seinem weißen Bart und der Pfeife im Mund, dessen Bild vielleicht inzwischen im Fotoalbum klebt, braucht nicht vertreten zu werden. Er hat bei allen im Herzen und im inneren Bild der Familie seinen Platz. Auch die gute Oma, die mit ihrer großen Schürze dasaß, die Kartoffeln schälte und den Eltern, als diese noch Kinder waren, eine Gutenachtgeschichte erzählt hat, lebt in positiver Erinnerung weiter.

Ganz anders verhält es sich mit jenem Opa, den eine Mutter nur ihren Erzeuger genannt hat, denn sie war tief enttäuscht von ihm, weil sie ihn nie hatte kennen lernen dürfen. Auch die Mutter jener Mutter war mit 28 Jahren an den Folgen eines Schwangerschaftsabbruches gestorben, als sie selbst erst sieben Jahre alt war. Jene Mutter war mit 28 Jahren an einer schweren Angststörung erkrankt aus Sorge, auch sie könne nicht mehr für ihr Kind sorgen. Der erste Sohn jener Mutter spielte schon mit sieben Jahren »Veronika-Klinik«, wie früher viele Entbindungsheime hießen. Auch wenn seine Kinder von ihm getrennt bei ihren Müttern wohnen, ist er sehr um ihr Wohl besorgt.

Allgemein gesprochen, dort wo das Leben der Früheren abbricht, nicht fortgesetzt werden konnte, beginnt die Stellvertretung. Sie knüpft dort an, will durch Tun des Gegenteils ausgleichen, was ein Älterer durch sein Schicksal oder Tun schuldig geblieben war. Das geschieht zeitlich sehr genau. Beim Nachrechnen ist dabei oft zwischen dem Zeitpunkt der Zeugung und dem der Geburt zu unterscheiden. Der frühere Kontaktabbruch spiegelt sich detailgenau im entsprechenden Alter bzw. Lebensjahr des Stellvertreters wider.

Oben genannter erster Sohn wurde mit 28 Jahren Arzt. Er arbeitete in einer Nervenklinik, wo u. a. Menschen mit Angststörungen behandelt wurden. Mit 35 Jahren bekam er seine erste Tochter, exakt in dem Alter, in dem der Opa die Mutter bekommen hatte. Allerdings fehlte ihm eine Schwester, die seine Oma hätte vertreten können. Das letzte Lebenszeichen des Opas kam, als dieser 45 Jahre alt war. In diesem Alter lernte sein Enkel in Übersee eine Frau kennen und holte sie, als Stellvertreterin der Oma, nach Deutschland. Auch sie hatte, wie die Großmutter, zuvor ein Kind verloren. Sie bekam die dritte Tochter des Sohnes mit nur 21 Jahren genau in dem Alter, in dem die Oma die Mutter zur Welt gebracht hatte. Auch von dieser Frau ist der Sohn geschieden.

Wenn auch die Stellvertretung geschlechtsspezifisch geschieht und wie im vorgenannten Beispiel nur die Verbundenheit des Sohnes mit seiner mütterlichen Herkunftsfamilie beschrieben wurde, bezieht sich Stellvertretung immer auf beide Seiten, Vater und Mutter, das ganze System. Trotz seiner engen Verstrickung mit dem Schicksal der Mutter fühlt sich selbst dieser Sohn nicht nur als Mutters Sohn. Alle Kinder wollen immer beiden Eltern gleichermaßen gut sein. Beide stammen von verschiedenen Wurzeln ab. Auch deswegen unterscheidet sich Handeln aus Stellvertretung stets vom ursprünglichen Schicksal der Früheren.

Erarbeite ich diese Zusammenhänge in der Therapie mit dem Patienten, gewinne ich auf diesem Wege sehr leicht Kontakt zu ihm, so dass er sich verstanden fühlt. Ich erstelle mit ihm das Genogramm, das beispielsweise zu erkennen gibt, dass eine Patientin in ihrer Herkunftsfamilie die zwei-

param

te Tochter ist. Wenn ihr Symptom mit 35 Jahren begonnen hat, frage ich sie, als Stellvertreterin ihrer Mutter gegenüber dem Vater, bald, was der Mutter mit 35 Jahren widerfahren ist. Es kommt auf diese Weise unmittelbar zu einem Aha-Erlebnis, einem so genannten, dem Therapeuten und dem Betroffenen gleichermaßen offensichtlichen Evidenz-Erlebnis. Solche Begebenheiten stärken das für eine hilfreiche Begegnung notwendige Arbeitsbündnis und dienen der gewünschten Lösung.

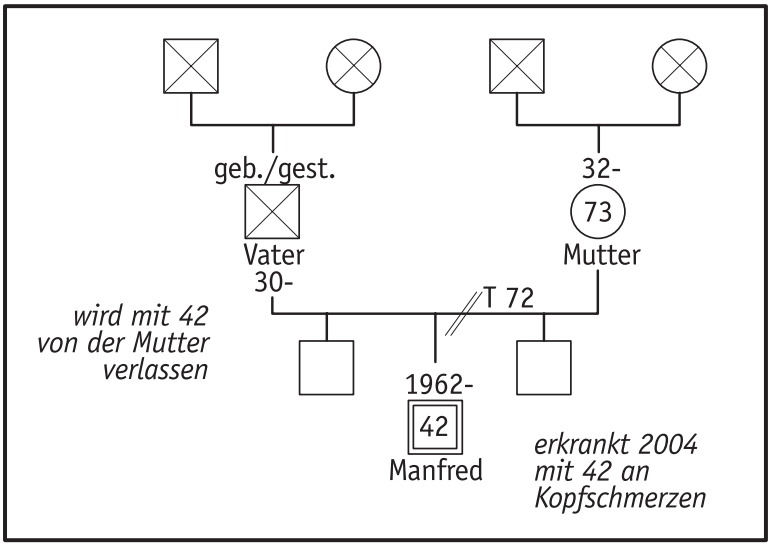
Die Antwort der Patientin leitet dann in der Regel unmittelbar zur nächsten Frage über.

Warum erkrankt ein Mensch gerade so? 5.2.3

Jede Genogrammarbeit gleicht einer Entdeckungsreise in ein unbekanntes Land. Genogramm, Familien-Biographik und Aufstellung dienen dabei wie Karte und Kompass. Trotz aller beobachteter, allgemein gültiger Ordnungen fordert jede Familien- und Lebensgeschichte wieder neu dazu heraus, individuell angeschaut zu werden.

Lassen Sie mich nun die Geschichte von Manfred erzählen. Zur besseren Anschauung zeige ich Ihnen (nächste Seite) zunächst einen Ausschnitt aus seinem Genogramm.

Manfred war als Kind in einer Landwirtschaft am Niederrhein aufgewachsen. Als er neun Jahre alt war, wurde die Ehe seiner Eltern kritisch und die Trennung wurde erwogen. Ein Jahr lang haben die Überlegungen gedauert, in die der Patient, als zweiter Sohn Stellvertreter seines Vaters gegenüber der Mutter, stets einbezogen war. Die Eltern haben sich die



Köpfe zerbrochen, wie der Betrieb zu retten sei. Der Vater führte den Betrieb weiter. Manfred zog, als er zehn war, mit der Mutter in den Westerwald. Er war es gewohnt anzupacken. Er half der Mutter, einen entsprechenden Betrieb neu aufzuziehen, der bald dem des Vaters an Erfolg nicht nachstand. Manfred heiratete später eine tatkräftige Frau und gründete schließlich ein eigenes, entsprechendes Unternehmen. Dieses erbrachte irgendwann nicht mehr genug Umsatz, um inzwischen vier Söhne zu ernähren. So überlegte (Kopfzerbrechen) sich Manfred, wie Abhilfe zu schaffen sei und begann, zusätzlich in einer Fabrikhalle im Schichtdienst zu arbeiten. Dieser schien ihm anfangs zu erlauben, allem gerecht zu werden. Alles sah zunächst erträglich aus, bis der Patient an zunehmenden Kopfschmerzen erkrankte, die ihn hinderten, den Blick auf seine Werkstücke zu richten, die er im Akkord zu fertigen hatte. Er musste kündigen, denn das Leiden verschlimmerte sich so stark, dass er bald gar nichts mehr tun konnte.

param.

So weit zunächst die Geschichte. Manfred hat seine Krise übrigens mittlerweile überwunden. Die Industriearbeit gab er auf. Seine Landwirtschaft ließ sich ausbauen. Er achtet inzwischen gut auf sich, lebt glücklich und kann wieder seine Arbeit tun. Ein Stück bezogener Individuation ist ihm gelungen, er pflegt den Beruf beider Eltern weiter, tut es aber entsprechend seinen Neigungen und Fähigkeiten auf seine eigene Weise.

Wichtiges scheint mir schon in den vorigen Abschnitten klar geworden zu sein. Stellvertretung unternimmt ein liebevoll gemeintes Bemühen. Aber die Vergangenheit lässt sich eben weder auslöschen noch verändern. Ein *Repräsentant* will das Eigene in die Familie einbringen und in ihren Dienst stellen, damit das innere Bild wieder rund wird. Die oft unbewusste Anstrengung des Späteren setzt, wie wir sehen, aufs Jahr genau in dem Alter ein, in dem der Frühere etwas nicht vollenden durfte, weil ein Schicksal ihn ereilt hatte. Alle Stellvertretung in diesem Sinne ist also immer zum Scheitern verurteilt. Der Spätere gerät dabei außer sich, wenn er einen Früheren spielen oder gar dessen Repräsentant sein muss. Dieses Scheitern gibt die Antwort auf die Frage: »Warum gerade so?«

Damals mit neun oder zehn Jahren, als Manfred noch nicht ganz abstrakt denken konnte, mag er innerlich nur eine Angst verspürt haben. Wie komme ich ohne Vater und ohne meinen großen Bruder zurecht? Der musste bzw. durfte nämlich beim Vater bleiben. Der Patient konnte seinen Vater nicht mehr (in der Nähe) haben. Er fühlte sich aber umso mehr ver-

[30]Wenn ein Elternteil eine solche Übernahme von zeitlich übergeordneten Aufgaben fordert, das Kind also in eine Erwachsenenrolle drängt, spricht man von Parentifizierung.

pflichtet, anstelle des Vaters, seiner Mutter ein guter Partner, Gefährte und für seinen kleinen Bruder auch Ersatzpapa zu sein.[30]

Solange Erfolge zu verzeichnen waren, konnte er die Anstrengung aufbringen. Seine Wichtigkeit für die Mutter stärkte immerhin auch sein Selbstwertgefühl. Bei alledem entwickelte er ein nach außen fröhlich erscheinendes Wesen, um den Kummer seiner Mutter zu vertreiben und bei allen für gute Laune zu sorgen. So war sein Leid auch in der Therapie zunächst nur untergründig zu erkennen. Als er nun mit 42 Jahren ebenfalls in eine berufliche Krise geraten war, erkrankte Manfred an Kopfschmerzen. Eingehende körperliche Untersuchungen, die freilich niemals unterlassen werden sollten, bestätigten die Diagnose Spannungskopfschmerzen. Das bedeutet Verspannungen der Nackenmuskulatur als körperliche Ursache. Manfred hatte erlitten, was beiden Eltern damals beim Scheitern ihrer Ehe im selben Alter widerfahren war. Ihm hatte der Vater gefehlt. Ihn erlebte er unbewusst als den Benachteiligten. Er verbündet sich in seiner Seele mit ihm und übernimmt sein Problem als Symptom. Denn auch er mag sich den Kopf zerbrochen haben, wie ein Bauernhof ohne Frau zu führen sei.

Diese ausführlich geschilderte Geschichte klingt vielschichtig. In ihr spiegeln sich sämtliche Ebenen des Themas wider, die hier nur skizziert seien. Es geht immer um die übergeordneten Ziele der Familie. Sie zu erhalten, ist oberstes Gebot. Vollständigkeit und Zugehörigkeit aller wirken vorrangig, um auf diese Weise auch die Weitergabe und den Fortgang des Lebens abzusichern. Gerade weil er seinen Vater und die Eltern als Paar nicht hatte, möchte Manfred

param

alles tun, um seine Ehe zu erhalten und gut für seine Kinder da zu sein. So lässt sich Stellvertretung als Ausgleichsbewegung verstehen.

Wenn jemand zu scheitern droht, entwickelt er ein Symptom. Es erinnert an die Not der Eltern, hier namentlich des Vaters (und der Mutter), oder allgemein gesprochen, des früheren Menschen, den der Spätere zu vertreten hat. Selbst hatte er sich überfordert, indem er im Netzwerk seiner Konflikte unter allen Umständen gute Lösungen finden wollte. Die Krankheit dient dann auch ihm selbst. Er darf sich zurückziehen, für sich selbst sorgen, was er vorher aus Bindungsliebe zu seiner Familie vernachlässigt hatte.

Mit Freude könnte ich viele weitere Patientengeschichten beschreiben. Sie beginnen oft traurig, lösen aber dennoch im Rückblick Zufriedenheit aus, wenn sich ankündigt, dass sie nach dem eigenen Wunsch des Betroffenen gut weitergehen. Die langjährige Erfahrung zeigt allerdings, dass bestimmte Symptome häufig mit denselben Themen in den zugehörigen Familiensystemen vergesellschaftet sind.

Aus meinem Erfahrungsschatz greife ich hier einige Symptome ohne jeglichen Anspruch auf Vollständigkeit heraus und liste sie in der nachfolgenden Tabelle (nächste Seite) als Beispiele auf. Sie stellen allenfalls eine erste Annäherung dar, die einem zurückhaltenden Patienten helfen mag, auf die Spur einer Erkenntnis zu kommen, die später in eine gute Lösung einfließt. Ich formuliere die Zusammenhänge niemals als Behauptung, sondern allenfalls in Frageform. Eine individuelle Betrachtung ist unerlässlich.

Geschildertes Symptom	Möglicher, nicht unbedingt kausal wirksamer Hintergrund im Familiensystem
Angst	tragischer oder früher Tod oder Verlust, allein dastehen
Arbeitseifer, für zwei arbeiten	früher Tod eines benachbarten Geschwisters
Atemwegserkrankungen	unausgedrückte Trauer
Bulimie	Gefühl, sich zwischen Mutter und Vater entscheiden zu müssen, wenngleich jeder Mensch Kind beider Eltern ist und bleibt: Essen für Mutter, Erbrechen für Vater
Depression	bedeutet Leere, jemand oder etwas fehlt
Drogenkonsum, Süchte	Sehnsucht/Liebe zu einem Verstorbenen; bei Drogen handelt es sich häufig um ein Kind
Homosexualität	enge Bindung an den gegengeschlechtlichen Elternteil; Kind bleiben wollen oder als Stellvertreter müssen, wenn in der Herkunft ein Kind fehlt; Vermeidung früherer schmerzlicher Folgen von heterosexueller Partnerschaft oder Schwangerschaft
Kopfschmerzen	unterbrochene Beziehung; (»Hinbewegung«, Bert Hellinger) zu den Eltern, besonders zur Mutter[31]

[31]Manfred fehlte nicht nur der Vater, sondern aufgrund seiner Stellvertretungsaufgaben als Partner- und Vater-Ersatz, die ihn zu früh erwachsen werden ließen, auch etwas von der Mutter

param

Magersucht	Kind bleiben; bei Töchtern: Bereitschaft, für den/anstelle des Vater zu sterben
Minderwertigkeitsgefühl	in Bezug auf einen oder beide Eltern nicht das Geschlecht des gebrauchten Stellvertreters zu haben
Neurodermitis	nicht gut abgeschlossene frühere Partnerschaften
Psychose	Bemühen, frühere Täter und Opfer in der Seele zu vereinigen, besonders bei tödlichem Ausgang bzw. Mord
Suizid(versuch), Abtreibung	Frieden/Entlastung finden wollen; einem Verstorbenen folgen oder stellvertretend sterben wollen; Täter und Opfer in einem sein
Übergewicht	am Leben bleiben, fest auf dem Boden stehen wollen; zum Beispiel wenn vorher Kinder gestorben sind
Verkehrsunfälle	Unfällen im Straßenverkehr geht oft das Thema einer ungewollten Schwangerschaft[32] voraus
Zittern	»Schwanken zwischen Angst und Wut« (R. Adamaszek) gegenüber nahen Angehörigen
Zwänge	Ereignisse mit unglücklicher, unerlaubter Sexualität

[32]Ein Vater hatte einst mit 19 seinen ersten Sohn, inzwischen selbst Vater meiner Patientin, gezeugt, sein jüngerer Bruder, Onkel der Patientin, kam mit 19 Jahren auf der Straße ums Leben

Die unerlässliche, individuelle Betrachtung auf dem Hintergrund dieses gesamten Wissens lässt oft bislang unerklärliche Ereignisse in einem sinnvollen Zusammenhang erscheinen. Stellvertretung ist als Bemühung aufzufassen, auf früherem Schicksal beruhende Not seiner Familie zu wenden. Insofern jeder Teil seiner leibhaftigen Familie bleibt, geht es zugleich immer auch um ein eigenes, aber überpersönliches Anliegen. Dieses Unterfangen erweist sich regelmäßig als zu große, unlösbare Aufgabe. Sie führt zum, sie bedeutet das Scheitern im doppelten Sinne des Wortes.

In meiner bisherigen Praxis habe ich die Genogramme vieler Paare anschauen und vergleichen dürfen. Obwohl beim Kennen lernen keiner vom Schicksal des anderen gewusst haben kann, suchen und finden sich bestimmte Menschen zu Partnerschaften zusammen. Die Anziehungskraft, die nach Michael Lukas Moeller in den ersten Minuten der Begegnung wirkt, führt Menschen in symmetrischen oder komplementären Konstellationen zusammen. Im Genogramm werden diese Zusammenhänge unmittelbar offensichtlich.

Ein symmetrisches Schicksal liegt beispielsweise vor, wenn die Väter beider Mütter gestorben sind, als diese selbst noch Kinder waren. In beiden Familien haben womöglich Eltern ihre Kinder verloren. Ein komplementäres Schicksal ist es zum Beispiel, wenn der Vater des Mannes seine Mutter, die Mutter der Frau ihren Vater früh verloren hat, oder wenn in der einen Herkunftsfamilie die Eltern ihre Kinder verloren, in der anderen Kinder ihre Eltern früh verloren haben.

Es ist stets zu beobachten, dass die Partner so zusammen passen, dass sie sich in ihrem Schicksal gut verstehen können. Je ähnlicher es aussieht, desto schwieriger erweist es sich, dem Partner beizustehen, sein Leid zu überwinden und

unter Beweis zu stellen, dass das Leben trotzdem gut weitergehen darf. In der Regel sehe ich, dass die entsprechenden Schicksale bei zwei Partnern um eine Generation verschoben zu finden sind. So mag eventuell eine Frau ihre Schwester, ein Mann dagegen einen Onkel früh verloren haben. Paarbeziehungen gestalten sich häufig derart, dass der Partner, bei dem das Schicksal zeitlich weiter zurückliegt, unbewusst demjenigen beisteht, der es zeitlich näher erlitten hat.

Zuweilen empfehlen Patienten ihre Freunde zu mir. So schickte eine junge Studentin, zweite Tochter, deren Mutter den Schwangerschaftsabbruch eines Geschwisters und eines eigenen Kindes aufgewiesen hatte, eine mit ihr befreundete Kommilitonin, deren Geschichte ihr glaubhaft völlig fremd war. Auch sie war das einzig überlebende Kind ihrer Eltern neben zwei abgetriebenen Geschwistern. Auch hier scheinen also dieselben Ordnungen entsprechend zu gelten.

Wie gesagt, jeder Mensch und jede Familie möge individuell wahr- und angenommen werden. Immerhin scheinen jedoch Menschen Kontaktpersonen ›blind‹, also unbewusst so auszuwählen, dass sie sich als Stellvertreter eignen. Sie weisen auf eigene ungelöste Themen hin und tragen durch ihr Dasein und Sosein im Handeln offenbar dazu bei, neue Lösungen im Dienste der eigenen Entwicklung und des menschlichen Lebens allgemein zu finden.

Dabei bietet das Genogramm als zugrunde liegendes Dokument auf vielen Ebenen eine Quelle heilender Kraft. Es bewirkt weit mehr als eine Gedächtnisstütze für verschiedene Therapieformen. Vielmehr hilft es, jeden Angehörigen als Gegenüber anzuerkennen, ihm seinen Platz zu lassen und den eigenen einzunehmen. Von dort aus fällt es am leichtesten, ein so genanntes selbst bestimmtes Leben zu führen.

paramı

6

Das innere Bild der Familie in einer Aufstellung

Eine familienbiographische Analyse lässt sich bevorzugt durch eine Familienaufstellung sinnvoll ergänzen. Mancher findet durch die klare, gedanklich unmittelbar nachzuvollziehende Vorgehensweise der Familien-Biographik leichter einen inneren Zugang zu seinem persönlichen Thema als im Rahmen einer Aufstellung. Vielen fällt es schwer zu begreifen, wie Familienaufstellung funktioniert. Sie begegnen ihr mit Skepsis, die von manchen unsachlichen Mitteilungen in den Medien noch vergrößert wurde. Zusätzlich haben Bert Hellinger durch seine persönliche, oft schroffe Vorgehensweise und nicht hinreichend ausgebildete Familienaufsteller dazu beigetragen, dass die Methode teilweise in Misskredit geraten ist.

In der Tat lässt sich wissenschaftlich bisher nicht erklären, wie die Informationen von Dort und Damals ins Hier und

Jetzt gelangen. Einiges haben die Beschreibungen von Joachim Bauer[33] zur Erhellung beigetragen. Weitere Erklärungsmodelle liefern inzwischen die Erkenntnisse der Quantenphysik.

Jeder Teilnehmer an einer Aufstellung kann allerdings die Erfahrung machen, was vor seinen Augen geschieht. Derjenige, der sein System aufstellt, findet zusätzlich Gelegenheit, die Informationen aufgrund seiner eigenen Kenntnisse der tatsächlichen Umstände und Personen zu überprüfen.

Die phänomenlogische Vorgehensweise beim Familienstellen ohne Furcht und Absicht, aber auch ohne personale Liebe, sondern mit Hinwendung zum Ganzen will geübt sein. Sonst besteht die Gefahr, nachher gleichsam nur jene ›Ostereier‹ zu finden, die man zuvor selbst versteckt hat.

Beim Familienstellen, das Bert Hellinger entdeckt und eingeführt hat, handelt es sich um eine Methode, die heilend für Einzelne, Paare, Familien (und auch andere Gruppen von Menschen) wirken möchte. Sie eignet sich, das jeweilige Gegenwarts- und/oder Herkunftssystem einer Person oder auch nur Teile davon kennen zu lernen und Wandlungen (zunächst des inneren Bildes dieser Einheiten) zu fördern. Dadurch bietet sie sich zur Selbsterfahrung sowie Erweiterung und Ergänzung von jeglicher Psychotherapie an.

Im Laufe der letzten 25 bis 30 Jahre und auch noch in den elf Jahren, seitdem ich die Aufstellungsarbeit kenne, sind die Erfahrungen damit enorm gewachsen. Teile von Systemen, Themen, zur Auswahl stehende Alternativen und vieles andere mehr lassen sich in einer Aufstellung unter fachkundiger, behutsamer Anleitung anschauen und klären. Die Arbeit wurde ferner erweitert zu den »Bewegungen der Seele«

[33] Warum ich fühle, was du fühlst

und jüngst den »Bewegungen des Geistes«, bei denen die Repräsentanten von minimalen Informationen ausgehend die Lösung weitgehend selbst finden.

Die Familienaufstellung wendet sich auch an Menschen, deren Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen und Handeln sich derart verändert hat, dass sie schmerzliche Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Verzweiflung, Scham, Ärger oder Wut häufiger bzw. heftiger verspüren als andere in einer ähnlichen Situation.

Die traditionelle tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht, wie gesagt, davon aus, dass der Mensch in den ersten sieben Jahren seines Lebens grundsätzlich geprägt wird. Erfährt er zunächst von der Mutter genügend Nähe, Wärme, Nahrung und Halt gebende Grenzen und fühlt sich bedingungslos angenommen, gelingt es ihm, in sich ein gesundes Selbstvertrauen zu begründen. Danach lernt das Kind, festzuhalten und loszulassen. Schließlich findet es durch Nachahmung des gleichgeschlechtlichen Elternteils und eigene Erfahrungen, insbesondere in der Pubertät mit dem bewussten Erleben der Eltern als Paar, seinen Platz in der Familie. Von dort aus begibt sich der Jugendliche auf seinen eigenen Lebensweg, vielleicht in eine Paarbeziehung, bevor er später das Leben an eigene Kinder weitergibt. Für ein gesundes Gedeihen ist jedes Kind auf gewisse Erfahrungen zur rechten Zeit in einem ausgewogenen Maß angewiesen.[34]

Hat ein Kind zur unpassenden Zeit ein Zuviel oder Zuwenig an Stillung dieser so genannten Ich-Bedürfnisse erhalten, läuft der später erwachsen gewordene Mensch Gefahr, sich wiederum ähnlich wie in der Kindheit zu verhalten. Soweit dies der aktuellen Situation nicht mehr angemessen ist, sind

[34] vgl. Kapitel 2.3

möglicherweise Gesundheitsstörungen, die bereits erwähnten Neurosen die Folge oder auch schwerwiegendere Symptome und die oben erwähnten, volles Leben behindernden Gefühle, Verstrickungen genannt. Diese Zusammenhänge wurden in Kapitel 4 etwas ausführlicher dargestellt.

Zusätzlich geht Bert Hellinger davon aus, dass jedes Familiensystem einer gewissen Gesetzmäßigkeit, einer Ordnung unterliegt. Er schöpft dabei aus seinen Beobachtungen in den Aufstellungen, kommt aber praktisch zu denselben Ergebnissen wie Rainer und Monika Adamaszek, die den im vorigen Kapitel beschriebenen, ganz andersartigen Zugang vorschlagen.

Störungen dieser Ordnung, die Bindungen und Verlust in ihrem zeitlichen Ablauf würdigt, können Generationen zurückliegen, aber heute noch auf unsere Familiensituation und unsere Beziehungsgestaltung Einfluss nehmen, sowie unser persönliches Wohlbefinden beeinträchtigen. Hinweise darauf zeigen sich häufig dadurch, dass einzelne Familienmitglieder sich in der Familie fremd oder isoliert empfinden. Sie sind unglücklich, ängstlich, fühlen sich einsam, wie am falschen Platz oder ihrer angeborenen (oder zum Beispiel durch Heirat selbst gewählten) Rolle bzw. Aufgabe nicht gewachsen.

Beim Familienstellen bringen wir das innere Bild unserer Familie nach außen in den Raum. Dabei gewinnen wir überraschende Klarheit und tiefes Verständnis für bisher unbewusste seelische und/oder körperliche Not. Sehr häufig beruht diese (unter anderem) auf generations-übergreifenden, von kindlicher Liebe getragenen Bindungen, denn die Mitglieder unserer Familie wirken ähnlich organisch zusammen wie die Teile unseres Körpers.

param

Eine Gruppe sollte aus mindestens acht Menschen bestehen, besser etwa 14 und vielleicht auch mehr, bevorzugt Männer und Frauen in einem ausgewogenen Verhältnis. Je nach Anliegen werden das Herkunfts- bzw. Gegenwartssystem oder Teilaspekte aufgestellt. Dazu berichtet der Teilnehmer – unter Hinweis auf die Schweigepflicht –, wer zum System gehört und welche schicksalhaften Tatsachen sich dort ereignet haben, um mit dieser Information so konzentriert wie möglich zu arbeiten. Als Tatsachen sind alle Ereignisse aufzufassen, die mit Verlust und Bindung oder auch mit systemischer (nicht moralischer) Schuld in Zusammenhang stehen. Sie wurden bereits im Kapitel 5.1 aufgelistet.

Der Teilnehmer, der sein System aufstellt, wählt für jeden zu betrachtenden Angehörigen oder Gesichtspunkt und sich selbst einen Stellvertreter. Selbstverständlich ist der hier benutzte Begriff des Stellvertreters völlig anders zu verstehen als die Stellvertretung(sordnung), mit der sich die Familien-Biographik befasst.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Frauen mühelos Männer zu vertreten vermögen, während Männer nicht imstande sind, für eine Weile Frauen zu sein. Dem inneren Bild entsprechend ohne besondere Überlegung führt der Teilnehmer nun intuitiv aufmerksam gesammelt (das ist eine notwendige Voraussetzung) die Stellvertreter in den Raum. Dabei entwickelt sich – wie dies geschieht, ist bislang noch nicht bekannt – ein lebendiges, naturgetreues Bild des aufgestellten Systems. In diesem »wissenden Feld« (Albrecht Mahr) können die Stellvertreter und Teilnehmer als Menschen, die zu Einfühlung (Empathie) fähig sind, unabhängig von besonderen vorherigen Erfahrungen die Empfindungen der ursprünglichen Personen wahrnehmen und wiedergeben.

Zur Einführung hat sich mir anstelle eines theoretischen Vortrags jene Meditation bewährt, die ich an den Anfang dieses Buchs gestellt habe. Das Schließen der Augen stelle ich dabei ausdrücklich frei, um Patienten, die seelische Verletzungen erlitten, aber noch nicht verschmerzt haben, nicht zu gefährden.[35] Nach dieser Meditation nimmt der Teilnehmer die Aufstellung vor.

Beim herkömmlichen Vorgehen verändert der Aufstellungsleiter dann die Positionen der Stellvertreter und gibt ihnen Sätze vor, die in der Situation intuitiv, phänomenologisch passend auftauchen. Ich formuliere sie zwar klar und bestimmt, aber stets als Angebote, um den Aspekt der Wahlfreiheit des Menschen auch in diesem Rahmen ausdrücklich zu würdigen. Bei den »Bewegungen der Seele« greift der Leiter lediglich ein, wenn der Prozess stockt, den er ansonsten weitgehend seinem eigenen Lauf überlässt.

Dabei zeigt sich, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen, wenn jedem Mitglied eines Systems seine Zugehörigkeit zuerkannt wird und das jeweilige System möglichst vollständig dasteht. Dies gilt für Eltern, Geschwister (auch abgetriebene und früh Verstorbene, manchmal unbemerkt fehl- oder tot geborene), Zwillinge,[36] Kinder, frühere Partner, Großeltern, Onkel, Tanten, und zwar für (früh) Verstorbene gleichermaßen wie Lebende.

Durch das Lösen von Verstrickungen mit dem Schicksal anderer Familienmitglieder findet der Teilnehmer seinen richtigen, sicheren Platz in der Familie, sodass jeder sich möglichst wohl fühlt und in Fülle leben darf.

[35] vgl. hierzu auch die entsprechenden Ausführungen in Kapitel 4.2

[36] vgl. hierzu auch Austermann und Mack-Hamprecht

paramī

Insbesondere wenn Aufstellungen im Rahmen von Selbsterfahrung und Therapie eingesetzt werden, taucht nicht immer eine glatte Lösung auf, sondern oft nur eine Anregung zu einem nächst fälligen Schritt. Deswegen erscheint es zuweilen ratsam, mehrfach Aufstellungen durchzuführen, während früher prinzipiell nur zwei solcher Arbeiten im Leben, einmal bezogen auf die Herkunft, zum anderen bezogen auf die Gegenwart, empfohlen wurden.

Wichtige Themen bilden hierbei immer wieder die Zugehörigkeit aller, etwa auch der Verstorbenen und früherer Partner; der gerechte Ausgleich zwischen Geben und Nehmen, sowie der Vorrang der Früheren vor den später Geborenen innerhalb eines Systems. Sie hat Bert Hellinger Ursprungsordnung genannt. Jedoch kommt dem Gegenwartssystem jeweils Vorrang vor dem Herkunftssystem zu.

Seelisches Leid erwächst oft daraus, einem Vorfahren aus Liebe sein Schicksal abnehmen oder das Gleichgewicht von Geben und Nehmen stellvertretend (im Sinne der Familien-Biographik) nachträglich wieder herstellen zu wollen. In einer von Leistung, Wettbewerb (Konkurrenz) und häufig zerstörerischer Kritik gekennzeichneten Welt lädt die Aufstellungsarbeit daher ein, Frühere und Ausgestoßene oder Vergessene liebevoll zu achten, zu würdigen und ihnen die Ehre, einen guten Platz im Herzen, zu geben. Wilfried Nelles hat es in dem schönen Wort »einschließen statt ausschließen« zusammengefasst.

Dazu zählt zusätzlich, jedem zuzumuten, die Folgen seines vielleicht sogar mit Schuld behafteten Handelns selbst zu tragen und sein eigenes Schicksal anzunehmen. Ansonsten kann es blind weitergereicht werden. Zugleich wird es von nahen Angehörigen, namentlich von Kindern, bereitwil-

lig aufgegriffen. Sie meinen damit, ein gutes Werk zu tun, belasten sich aber in Wirklichkeit selbst.

Bei einer Aufstellung eröffnen sich durch Stellungswechsel und heilende, aber einfache und einprägsame Lösungssätze ungeahnte Kraftquellen. Blockierte Lebensenergie beginnt zu fließen, Selbstheilungskräfte setzen sich in Gang, blinde Liebe verwandelt sich in sehende. So manches wendet sich zum Guten – ein Weg zu innerem und äußerem Frieden.

Wenn dann an einem bestimmten Punkt der Aufstellung der Teilnehmer selbst die Bühne betritt, sammelt er über die vorherige Möglichkeit des Zuschauens hinaus selbst wichtige Erfahrungen, die durch diese Methode besonders eindrucksvoll in kürzester Zeit in verdichteter Form lebendig und in Verbindung mit den zugehörigen Gefühlen verankert werden. So kann etwa jemand dank der Hilfe des Stellvertreters die unterbrochene Hinbewegung zu einem (vielleicht früh verstorbenen) Elternteil wieder aufnehmen oder übernommene Schuld zurückgeben. Ein Mann darf Männliches vom Vater und den Männern, eine Frau Weibliches von der Mutter und den Frauen nehmen und dadurch vielleicht seine bzw. ihre Ehe und Elternschaft befruchten und so weiter. Hierin liegt der bedeutsamste Unterschied zwischen der Familien-Biographik als eher rationalem und der Aufstellungsarbeit als eher intuitiv-emotionalem Zugang zum Menschen und seinem Anliegen.

Wer die Gelegenheit nutzt, sein System mit Hilfe von Stellvertretern im Raum aufzustellen, wird dabei von der ganzen Gruppe unterstützt und getragen. Deshalb gilt es als unerlässlich, jeweils die gesamte Veranstaltung von Anfang bis Ende zu besuchen. Dabei vermittelt das einfühlsame An-

teilnehmen an den Schicksalen anderer gleichzeitig viele hilfreiche Impulse und Erkenntnisse auch für die eigene Geschichte. So geschieht für alle jederzeit ein Stück eigene Aufstellung. Diese langjährigen Erfahrungen wurden jüngst durch die von Joachim Bauer beschriebenen Forschungen eindrucksvoll belegt.

Familienstellen lässt sich nur unvollständig beschreiben. Darum lohnt es sich, es selbst zu erleben. Es erweist sich, auch für sich allein genommen, als so wirkungsvoll, weil Menschen damit gleichzeitig auf allen ›Kanälen‹ erreicht werden. Einen entsprechenden Kurs zu besuchen, setzt eine Entscheidung voraus. Dabei wird die Wahrnehmung geschult, Gefühle kommen zum Ausdruck, Gedanken werden in einer einfachen, die Seele tief erreichenden Sprache geäußert und das innere Bild wird handelnd verändert. Am Schluss der Aufstellung wird es wieder aus dem Raum, wo die Stellvertreter aus ihren Rollen mit Dank entlassen werden, als berührendes Erlebnis in das eigene Innere zurückgenommen.

Anschließend lasse ich Verständnisfragen zu, achte aber darauf, dass das Bild nicht wie von einem Kunstkritiker analysiert, womöglich zerredet, wird, sondern als Ganzes wirken darf. Nur dann entfaltet es sich und beginnt, als Quelle heilender Kraft zu sprudeln.

Vor einer Aufstellung führe ich gerne ein Vorgespräch. In diesem fließen Erkenntnisse aus der Familien-Biographik und der Aufstellungsarbeit zusammen. Der Patient nähert sich auf diesem Wege schon zu Beginn schrittweise dem Verständnis seines mitgebrachten Themas und der von ihm angestrebten Lösung. Dadurch verlaufen manche Aufstellungen zwar leiser und weniger spektakulär als üblich, aber gleichwohl hoch wirksam. Ich biete jedem Aufstellungsteilnehmer, wenn

er es wünscht, die Möglichkeit zur persönlichen Nachbesprechung, bevorzugt etwa zwei Wochen nach der Arbeit oder später.

Auch wenn jemand sich im Anschluss gar nicht an Einzelheiten erinnert und wenn auf ausführliche Protokollierung verzichtet wird, zeigen sich oft noch nach Wochen und Monaten hilfreiche Effekte. Diesbezüglich seien speziell Interessierte auf die einschlägige Literatur verwiesen.

Familienstellen ist in begrenztem Maße auch im Rahmen einer Einzeltherapie möglich. Dabei werden für die Familienangehörigen als Stellvertreter etwa Holzfiguren oder andere Requisiten wie Zettel oder Stühle benutzt. Oft genügen auch vorgestellte Bilder (Imaginationen). Wegen der Rückmeldung durch die lebendigen Menschen wird jedoch in der Gruppe am eindrucksvollsten erlebbar, »was in der Tiefe wirkt« (Walter Mauckner).

param

7

Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft

In den Kapiteln 1 bis 3 wurde der Hintergrund dargestellt, auf dem sich die im Kapitel 4 skizzierten ›Störungen‹ zeigen. In den Kapiteln 5 und 6 wurden dann die Methoden kurz beschrieben, mit denen man diesen Erscheinungen begegnen kann. In diesem Kapitel soll nun aufgezeigt werden, wie sich das in der Zusammenfassung für den Einzelnen und seine Familie fruchtbar nutzen lässt.

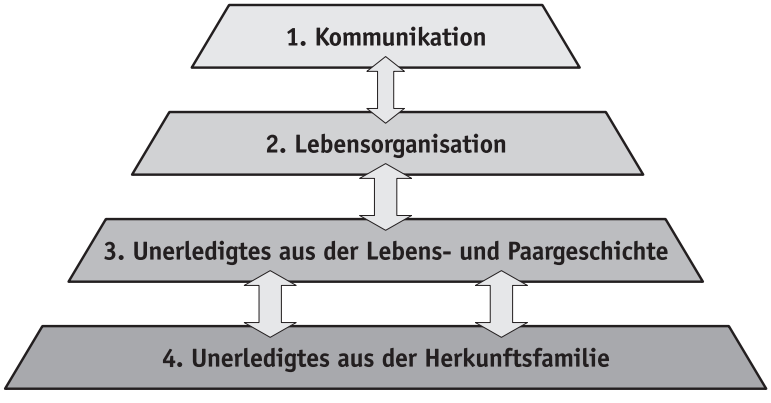
Ich beginne mit einem Strukturmodell meines Vorgehens, das sich an das Paarberatungskonzept von Hans Jellouschek und die Interventionsschritte der lösungsorientierten, psychoanalytisch-systemischen Psychotherapie und Beratung nach Peter Fürstenau orientiert.

Diese Ausführungen mögen Sie womöglich ermutigen, selbst professionelle Hilfe zu suchen. Selbst wenn Sie sich gar nicht »richtig krank« fühlen, finden Sie auf diesem Wege hoffent-

lich neue Antworten für sich selbst und Ihre Angehörigen. Angesichts der jedoch oft wochen- oder gar monatelangen Wartezeiten sollen Sie mit diesem Buch ein Werkzeug an die Hand bekommen und sich eingeladen fühlen, zunächst für sich selbst hinzuschauen. Zumindest werden Sie dabei Verbindung zu Ihren bereits vorhandenen inneren Quellen finden, zu stärkenden, ermutigenden Erfahrungen (Ressourcen), die vielleicht vorübergehend verschüttet, aus dem Blickfeld geraten waren.

Anschließend möchte ich noch einmal auf inhaltlicher Ebene nachzeichnen, wie ein heilsamer Umgang mit sich selbst gefördert, im Rahmen einer therapeutischen Beziehung erfahren und eingeübt werden kann. Schließlich runden Abschnitte über die zusätzlichen neuen Einsichten bei der Nutzung Ihres Genogramms mit Hilfe der Familien-Biographik anhand eines ausführlich geschilderten Beispiels und Bilder aus der Aufstellungspraxis das Kapitel ab.

7.1 Die lösungsorientierte, systemische Basis



param

Dieses Strukturbild steht gleichsam im Hintergrund des gesamten Verlaufes der Beratung. Es befindet sich zunächst als professionelles Werkzeug, als inneres Bild im Therapeuten. Häufig wird es aber auch zu Beginn gemeinsam erläutert, damit der erwachsene Teil des Patienten sich innerhalb des Prozesses selbst orientieren kann. Bei den meisten sind auf der Ebene der Kommunikation und Lebensorganisation gute Lösungen für ihr Anliegen (auch in anderen Therapieformen) bislang nicht zu finden gewesen bzw. einem Betroffenen gelang es nicht, diese dauerhaft in den Alltag umzusetzen. Liegen leidvolle und/oder länger anhaltende Themen vor, erscheint es stets hilfreich, nach Unerledigtem aus der Lebens- und Paargeschichte, insbesondere aber auch aus den Herkunftsfamilien, zu suchen.

Zum Verständnis dieser Bereiche verschaffen Genogrammarbeit im Licht der Familien-Biographik und Aufstellungen zusätzliche, ansonsten unerwartete, tiefe Einblicke, die guten Lösungen den Weg bereiten. Auf diese Weise lässt sich das innere Bild der Familie, der sich mancher vielleicht längst entwachsen glaubte, in eine Quelle heilender Kraft wandeln.

Wie diese Grafik nahe legt, ist Kommunikation, namentlich auch als Einstieg in einen therapeutischen oder Selbstheilungsprozess, das wichtigste Hilfsmittel Erfolg versprechenden Arbeitens. Eine Grundlage für den beschriebenen Rahmen ist, dass in Therapie bzw. Beratung zwei als Menschen gleichwertige Personen zusammenkommen. Der Therapeut begegnet dem Patienten dabei mit Wertschätzung und ohne Vorurteil. Es geht darum, den Patienten anfangs so wahrzunehmen, wie er es selbst tut. Diese Beobachtungen heißt es immer wieder zu benennen, zu beschreiben und von einander zu unterscheiden. Seine Gefühle sind anzuerkennen

und dürfen in einem sicheren Raum gegenüber dem Therapeuten als Anteil nehmenden Zeugen ihren Ausdruck finden.

Um den Einstieg zu erleichtern, frage ich zunächst, auf wessen Empfehlung der Patient kommt. Dann erkundige ich mich nach der gegenwärtigen Lebenssituation und seinem Beziehungsnetz im privaten und persönlichen Bereich. Ich notiere unmittelbar das Gegenwartssystem im ersten Entwurf eines Genogramms. Dies trägt für den Patienten dazu bei, dass er sich als Person gesehen, wahr- und ernst genommen fühlt. Er bekommt auf diese Weise gleichsam seinen ihm angemessenen Platz.

Meist frage ich dann schon bald auch nach der Herkunftsfamilie. Dabei erkenne ich oft rasch die Grenzen dessen, was der Patient weiß, bzw. gewinne einen ersten Eindruck von dem inneren Bild, das er von seinem eigenen Leben und dem seiner Familie mitbringt. Entsprechend dem geschilderten bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell[37] kommen körperliche Erkrankungen in der Lebensgeschichte, zwischen den Zeilen auch schon psychische Erlebnisweisen und beruflich-familiäre Gegebenheiten zur Sprache.

Manchmal wird bereits hierbei schon deutlich, warum der Patienten gekommen ist, eine Krankheit, ein seelisches Thema, ein Verlust oder eine Beziehungskrise. Nicht selten finden sich mehrere ›Baustellen‹, also Anliegen in mehreren Lebensbereichen. Auf der Ebene der Lebensorganisation sind Konflikte im beruflichen Umfeld und Unzufriedenheit in Paarbeziehungen bzw. der Umgang mit Eltern oder Kindern häufig. In letzter Zeit beklagen auch immer mehr Menschen reale Existenzängste, weil sie Gefahr laufen, durch die weiter gewordenen Maschen des sozialen Netzes zu fallen.

[37] vgl. Kapitel 3.1

param

Erst an dieser Stelle frage ich nach dem, was den Patienten hierher geführt hat. Die Symptome zeigen dabei in der Regel unmittelbar, vor welcher aktuellen Lebensaufgabe er und seine Bezugspersonen zurückschrecken.[38] Wenn jemand nicht bereits sämtliche in Kapitel 5.1 erwähnten Daten und Angaben mitgebracht hat, gebe ich ihm einen Fragebogen mit, der früh eine Suchbewegung auf eine gute Lösung hin einleitet. Diese Informationen helfen zusätzlich dem Therapeuten, das »Muster der Lösung behindernden Beziehungseigenheit« (Fürstenau) herauszuarbeiten. Es wird deutlich, an welches alte Thema des Patienten und seines Systems das gegenwärtige Symptom anknüpft.

Dabei erkennt man, dass die aus der Vergangenheit überkommene Art und Weise, eine Aufgabe anzugehen, früher einmal, in Kindheit und Jugend zum Beispiel, durchaus angemessen war. Sie diente zur Stillung der Ich-Bedürfnisse[39] oder wirkte als damals bestmögliche Lösung gar rettend für das eigene Leben oder die Zugehörigkeit zum System erhaltend. Der Patient kommt jedoch, weil diese damals sehr wohl bewährte Herangehensweise sich Hier und Heute als nicht mehr optimal erwiesen hat. Daran ist er gescheitert und sucht Hilfe.

Um das therapeutische Vorgehen zu planen, muß der Therapeut einschätzen, auf welcher Entwicklungsstufe, in welchem Alter die ursprüngliche Not (Ursache) des Betroffenen liegt, die ihn aus einem aktuellen Anlass (Auslöser) in die Behandlung geführt hat. Hat eine gegenwärtige Situation einen bislang Gesunden gleichsam auf dem falschen Fuß erwischt, genügen manchmal einige wenige, einfache Schritte. Haben sich jedoch unerfüllte Ich-Bedürfnisse zu bestimm-

[38]vgl. Kapitel 5.2.3 [39]Kapitel 4.4

ten Gedanken- und Handlungsmustern verdichtet und bestimmte Beziehungsformen wurden fest entwickelt, sind meist längerfristige Maßnahmen erforderlich.

Im Rahmen der Therapieplanung ist darauf zu achten, dass der Prozess zum gewünschten Erfolg führt. Das zu erreichende, nächste Lebensziel gilt es einzubringen in ein erstes, zuweilen mehrfach neu zu formulierendes Therapieziel, das zusammen mit dem Patienten ›auszuhandeln‹ ist. Es muss so gefasst sein, dass der Betroffene es aus eigener Kraft zu erreichen vermag. Mit Unterstützung von außen kann er bestenfalls beschenkt werden, aber er sollte keineswegs damit rechnen. Bei abhängigen Menschen verhalten sich Partner oft co-abhängig, d. h. sie meinen, etwas Liebevolles für den anderen zu tun, handeln aber, meist unbewusst, in einer Weise, die das bestehende Symptom aufrecht erhält oder gar verstärkt. Das geschieht beispielsweise, wenn ein Partner für einen Süchtigen die Kontrolle über das Suchtmittel übernimmt usw.

Das Ergebnis der Behandlung muss sich immer wieder auf die entsprechende Situation beziehen und konkret erfahrbar sein. Daran ist letztlich auch zu messen, ob das Therapieziel erreicht worden ist und wann die Behandlung abgeschlossen werden kann. Es stärkt den Patienten besonders und erleichtert auch dem Therapeuten die Arbeit, wenn sich nicht nur das innere Gefühl verändert, sondern die Ergebnisse an Handlungen und in den Beziehungen konkret und möglichst für alle Beteiligten ablesbar werden.

Die therapeutische Arbeit muss sich immer wieder darauf beziehen, im Patienten gute Kräfte wahrzunehmen bzw. (wieder) zu wecken. Wenn bisheriges Verhalten sinnvoll war, darf es bestätigt und beibehalten werden. Es gilt zu prüfen, inwieweit das individuell angestrebte, neue Vorgehen mit den

param.

Werten, Beziehungen und Bindungen des Patienten und seines Systems übereinstimmt. Manchmal sind auch auf diesem Gebiet Veränderungen respektvoll vorsichtig anzuregen.

Um dem Patienten die Möglichkeit zu bieten, in einem geschützten Rahmen auf den in Kapitel 3 genannten Ebenen zu arbeiten, sind die äußeren Bedingungen, etwa bezüglich Kassenbehandlung, das Honorar und die Termine in einem angemessenen, längerfristigen, aber überschaubaren (transparenten) Rahmen zu besprechen.

Die vorgesehenen Veränderungen werden durch das Herausarbeiten von Unterschieden begünstigt. Sie sollten allmählich, sinnvoller Weise in einem festgelegten, umschriebenen Bereich in kleinen, den Möglichkeiten des Betroffenen angemessenen Schritten erfolgen. Es ist selbstverständlich, dass auf dem Weg hin zur guten Lösung Rückschritte vorkommen, die es auf dem Hintergrund von Verständnis zu überwinden gilt, ohne dass jemand sich schwach und schuldig zu fühlen braucht oder gar befürchten muss, den Therapeuten zu enttäuschen.

Auf dieser Grundlage erfolgt die weitere Arbeit an der Lösung: »Wann ist dem Patienten sein angestrebtes Verhalten früher oder jüngst schon einmal gelungen?« Gab es Ausnahmen vom Symptom?

Bei der Suche nach einem angestrebten Ergebnis geht es stets um eine Betrachtung sowohl der guten, stärkenden Kräfte, als auch der Hindernisse, zum Beispiel Ängste. Häufig sind diese an der Realität zu prüfen bezüglich der Wahrnehmung,[40] aber auch zugrunde liegender Glaubenssätze.[41] Auf diese Weise können gewünschte Lösungen schrittweise in den Alltag umgesetzt werden. Bereits gefundene und beschrit-

[40] Kapitel 3.2 [41] Kapitel 3.5

tene Wege dürfen dabei durch Anerkennung gestärkt werden, so dass der Patient sich dafür öffnet, neuen Aufgaben kraftvoll entgegen zu treten.

In diesem Zusammenhang werden die Gespräche sorgfältig dokumentiert. Bei den ersten Sitzungen sind folgende Punkte aufzulisten:

- die aktuellen Beschwerden
- die eigene Lebensgeschichte bezüglich körperlicher, psychischer und sozialer Entwicklung
- der Befund nach den allgemeinen Kriterien klinisch-wissenschaftlich begründeter Therapie
- eine Diagnose
- die nächsten geplanten Schritte und Vereinbarungen
- das Genogramm

Die wesentlichen familienbiographischen Zusammenhänge werden unmittelbar in das Genogramm eingetragen und im Behandlungsverlauf immer wieder ergänzt, so dass sie dem Patienten jederzeit zur Verfügung gestellt werden können.

Weitere Verlaufsbeschreibungen und Arbeitshypothesen finden natürlich in den jeweiligen Stundenprotokollen ihren Niederschlag. Daraus können bei Bedarf, stets jedoch nur mit Zustimmung bzw. im Auftrag des Patienten, Gutachten usw. erstellt werden.

Alle Informationen unterliegen den strengen, gesetzlich geregelten Bestimmungen der (ärztlichen) Schweigepflicht. In Einzelfällen sichert es das Vertrauen ab, wenn der Patient über das genaue Vorgehen, beispielsweise bei Beantragung und Verlängerung von Therapie zu Lasten der Kasse, gründlich über den tatsächlichen Ablauf informiert wird.

param

Wie Genogramm und Familienaufstellung sowie deren Haltungshintergrund das geschilderte Vorgehen »bedeutsam, verständlich und handhabbar« (Antonovsky) vertiefen und gestalten, soll in den nächsten Abschnitten noch einmal im Überblick dargestellt werden.

Die Beschreibung möchte so ausgelegt sein, dass sie ungefähr dem freilich individuell abzustimmenden Vorgehen in einem gemeinsamen therapeutischen Prozess entspricht. Insbesondere soll Sie dieses Buch anregen, selbst eine Entdekkungsreise zum inneren Bild Ihrer Familie anzutreten. Dieses mischt sich, wie Sie erfahren haben, aus einem Netzwerk eigener Erfahrungen, insbesondere aber auch aus dem inneren Umgang mit den Ereignissen, die in Genogramm und/oder Aufstellung sichtbar werden. Mögen Sie diese Elemente so zusammenfügen, dass Sie Ihnen schon dann zu einer Quelle heilender Kraft werden, wenn Sie sich selbst damit beschäftigen. Diese Kraft soll Sie stärken, die Beziehung zu sich selbst freundlicher und zu anderen, als »bezogenes Individuum« neu zu erfahren und, wenn Sie wollen, freudvoller umzugestalten. Vielleicht mögen Sie dabei den Aufruf aus dem Neuen Testament beherzigen: »Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst.« Diese Haltung erscheint mir als geeignete Basis, den Lebensweg so lange so glücklich wie möglich fortzusetzen, solange er dauert.

Heilender Umgang mit sich selbst 7.2

Der Leitsatz lautete: Ich bleibe in Beziehung und gehe dennoch meinen eigenen Weg. Dabei sind folgende Gesichtspunkte wichtig:

- Ich achte gut auf mich selbst.
- Ich traue meiner eigenen Wahrnehmung.
- Ich gehe liebevoll mit meinen Gefühlen um.
- Ich achte auf meine Gedanken.
- Ich nutze das Geschenk einer (fast immer) freien Wahl.
- Das Handeln erfülle ich mit Liebe und gebe stets mein Bestes.
- Die Möglichkeit, mich durch Sprache mitzuteilen, nutze ich als besondere Chance.

Was bedeutet dies im Hinblick auf das innere Familienbild? Zunächst ist noch einmal festzuhalten und zu bestätigen, dass jeder Mensch zunächst lebendiger Teil seiner Familie ist. Aufgrund der Leiblichkeit gilt letztlich: Ich bin meine Eltern und ich bin auch meine Familie. Somit gehöre ich stets auch selbst zu dem Bild eben dieser Familie, wer immer es betrachtet.

Zum Zeitpunkt der Geburt und im Kindesalter geschieht dies alles weitgehend blind. Die Bewusstheit entwickelt sich erst allmählich im Laufe des Lebens. Sie gilt es ausdrücklich zu fördern. Indem ich mir das innere Bild meiner Familie anschaue, geschieht zweierlei. Geistig tue ich so, als stünde ich außen, gleichzeitig lebe ich aber in meiner Familie bzw. als Teil von ihr, unterschieden und verbunden zugleich. Dabei bin ich oder fühle mich meiner Familie zugehörig. Ich bin eingeschlossen, Teil des Ganzen.

Aus dieser Perspektive beteilige ich mich mehr oder minder am Wohl meiner Familie, und die Zusammenhänge mögen erahnen lassen, dass ich alles, was ich meiner Familie antue, letztlich mir selbst zufüge. Jesus formulierte das so: »Was ihr einem meiner geringsten Brüder angetan habt, das habt ihr mir getan.«

param

Aus der Außenperspektive unternehme ich etwas zusätzlich immer wieder neu. Es vollzieht sich in einem Wechselspiel[42] zwischen Distanz und Nähe. Ich unternehme eine seelische Hinbewegung zu meiner Familie. Dadurch komme ich als Einzelner in die Lage, mich zu unterscheiden. Ich nehme, was von meiner Familie kommt, als Anfrage an mich. In meinem Leben gebe ich Antwort, ja mein Leben ist die Antwort auf diese Anfrage (neben dem Eigenen, was ich für mich selbst tue und lasse). Das bedeutet letztlich, dass ich meinen Teil der Verantwortung übernehme.

Diese Aufgabe begleitet jeden Menschen, solange er lebt, mehr oder weniger unbewusst oder bewusst. Ein heilender Umgang mit sich selbst trägt entscheidend dazu bei, sich dieser Anforderung immer wieder neu zu stellen. Er bereitet den Boden, ihr auch gewachsen zu sein, so dass Entwicklung auf mehreren Ebenen stattfinden kann. »Wenn ein Glied leidet, so leiden alle Glieder mit«, heißt es über die ersten christlichen Gemeinden im Neuen Testament. Auch für Systeme gilt, dass Wandel in der gesamten Familie und im Umfeld geschieht, wenn sich ein Angehöriger verändert.

7.3 Heilende Kommunikation in der Therapie

Leben besteht immer und überall aus Beziehung. Menschliches Leben wird und ist und das Leben jedes Einzelnen wurde durch Beziehung. Darin sehe ich die Würde des Menschen, die es stets zu achten gilt. Sie führt mich als Leitlinie, als Richtschnur (die mir die Richtung weist), mir selbst,

[42] im Sinne der Polaritäten nach Stierlin; Kapitel 2.3

allen und allem mit Wertschätzung zu begegnen, »es« zu würdigen, als das, was »es« wurde und ist.

Erst später folgt dem Dasein das Tun. Das liegt letztlich in der Verantwortung jedes Einzelnen. Ich lasse es daher ohne Urteil bei ihm. Therapie bietet allerdings Hilfe zur Selbsthilfe, wenn jemand aus freien Stücken kommt, um von sich aus sein Handeln zu verändern. Bei Menschen, die fremdbestimmt von anderen geschickt werden, lassen die Erfolgschancen oft zu wünschen übrig.

Eine therapeutische Beziehung birgt durchaus die Gefahr, dass der Therapeut ›seinem‹ Patienten Eigenes überstülpt. Eine solide Ausbildung, Selbsterfahrung hinsichtlich der eigenen Bedürftigkeit und regelmäßige Supervision sollten dieser Gefahr allerdings wirksam vorbeugen. Auch wenn der Therapeut Honorar als Ausgleich erhält und er seine Arbeit hoffentlich mit Engagement und Freude verrichtet, sollte er stets dem Wohle des Patienten und seines Systems dienen. Der Therapeut liefert dazu den Rahmen, die Form, für die er verantwortlich ist. Der Inhalt bietet zwar *Stoff,* bleibt aber die alleinige Obliegenheit des Patienten.

Der Therapeut sollte nicht unabsichtlich und gar für eine längere Zeit der ›Einladung‹[43] folgen, in die Rolle eines Angehörigen zu schlüpfen, der dem Patienten fehlt. Vielmehr gilt es, dem Betroffenen Lebenserfahrung, professionelles Wissen, insbesondere jedoch eine neutrale, überparteiliche Außenperspektive beizutragen, um die in Kapitel 3.7 genannten Prozesse zu fördern.

Der Therapeut dient dem Patienten als Spiegel, in dem er vorrangig, möglichst frei von Verzerrungen, zunächst sich selbst sehen möge. Freilich lernt auch der Therapeut durch jeden Pati-

[43] von Freud Übertragung/Gegenübertragung genannt

param

enten dazu. Als Anteil nehmender Zeuge schaut er auf das, was in Leben und Familie des Betroffenen geschehen ist. So kommen beide zu der Haltung: »Anerkennen, was ist.«

Diese Ausgangsbasis gleicht der Inventur im Geschäftsleben. Nur mit dem tatsächlich vorhandenen Warenbestand kann gehandelt werden. Nur von da aus lässt sich auch im menschlichen Leben des Einzelnen und in Familien hinreichend realistisch wahrnehmen, fühlen, denken, wählen, reden, tun – also leben in seiner ganzen Fülle.

Wenn es auch heißt, den Teufel könne man nicht mit dem Beelzebub austreiben, so gilt doch auf dem geschilderten theoretischen Hintergrund und der persönlichen Erfahrung, dass sich Beziehungen am besten und vielleicht sogar nur durch Beziehungen heilen lassen.

Sie kennen sicherlich den Ausdruck der Betriebsblindheit. Auf dem Hintergrund der unter verschiedenen Aspekten immer wieder aufscheinenden Doppelungen, die unser menschliches Leben kennzeichnen, droht sie in Familien aufgrund der leiblichen Bindungen ganz besonders. Vielleicht mögen Sie gerade deswegen über die selbst einzunehmende Beobachterperspektive hinaus einen außen Stehenden heranziehen, um hinzuschauen, um das riesige Meer Ihres Unbewussten etwas kleiner werden und die sichtbare Eisbergspitze des Bewussten etwas wachsen zu lassen.

Hinzu kommt ein Weiteres. In der Gesellschaft kennen wir Rituale zur Beerdigung. In der katholischen Kirche werden Sechswochenamt, Jahrgedächtnis und Allerheiligen, bei den Protestanten mehr der Karfreitag und der Totensonntag, zum Gedenken an die Verstorbenen gefeiert. Vielfach sind diese Rituale, die Menschen helfen wollen, Lebensübergänge zu bewältigen, heute zu bloßen Pflichtübungen verkommen.

Wenn in dem hier dargestellten Zusammenhang vor allem Bindungen bedeutsam sind, können sie nur gelingen und in ihrer Fülle erfahren werden, wenn auch der Abschied eingeschlossen wird. Da die meisten Menschen gerne möglichst lange in diesem Leben bleiben wollen, hinterlassen Verluste nicht nur Lücken, sondern sie bereiten seelischen Schmerz. Kann er auf dieser Ebene keinen Ausdruck finden, mag er sich körperlich (psychosomatisch) äußern und will dann in Therapie auf die seelische Ebene zurückgehoben, um bewältigt und überwunden zu werden. Diesen Vorgang nennen wir Trauer.

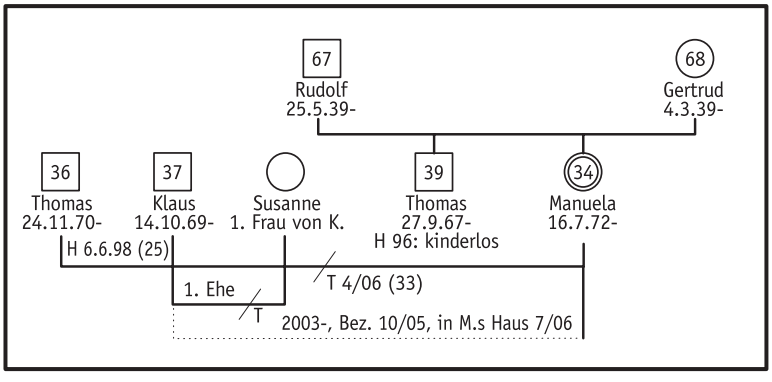
Sie bleibt keinem Menschen erspart, gehört sie doch zum Leben wie das Kommen und Gehen selbst. Überdies erinnert jeder Verlust an die eigene Vergänglichkeit. Da vielen Menschen heutzutage im täglichen Leben kaum verlässliche Weggefährten zur Seite stehen oder wenn gar Trauer bereits in Depression eingemündet (chronifiziert) ist, gehört es zu den vornehmsten Aufgaben eines Therapeuten, seinen Patienten auf dem Weg durch die Trauer hindurch zu begleiten: im Wahrnehmen dessen, was war, in den schmerzlichen Gefühlen, in den Gedanken, die der Verlust geweckt hat und die sich vielleicht der Freude an der Gegenwart und dem Blick in die Zukunft in den Weg stellen.

Vor allem gilt es zu sehen, dass es nach den schmerzhaften Gefühlen, nach dem als Schlag empfundenen Schicksal, dem Gefühl des Ausgeliefertseins auch wieder die Möglichkeit gibt, aus der Trauer herauszutreten. In der Therapie findet dann Ermutigung statt, gerade angesichts der Grenzen auf die Möglichkeiten der Wahl (zumindest der Gedanken) zu schauen, um den Weg wieder frei zu bekommen für glücklichere Zeiten.

So möchte dieses Buch nicht nur Einblick geben in meine eigene Art zu arbeiten. Vielmehr möchte ich Sie damit immer wieder ausdrücklich ermuntern, ihre Beziehung zu sich selbst, ihren Familienangehörigen und anderen Mitmenschen anzuschauen, zu erweitern und aktiv zu gestalten.

Das Genogramm erarbeiten und entdecken 7.4

Anhand eines Beispiel aus der Praxis, möchte ich nun die Erarbeitung eines Genogramms Schritt für Schritt beschreiben. Ich habe dafür den Fall einer Patientin namens Manuela (bei Therapiebeginn 34 Jahre alt) ausgewählt. Am Ende der ersten Stunde sah ihr Genogramm so aus:



Manuela berichtete, sie habe Ende 2002 (damals 30-jährig) ihr Elternhaus übernommen. Ihr um fast fünf Jahre älterer Bruder hatte vor zehn Jahren geheiratet und ein eigenes Haus in der Nähe gebaut, war aber seitdem ebenfalls kinderlos geblieben.

Manuela hatte am 6.6.1998 mit 25 Jahren ihren Mann geheiratet. Kinder seien für sie »nie ein Thema gewesen«. Sie

war seit mehr als zehn Jahren in verantwortlicher Position in der Verwaltung eines mittelständischen Industriebetriebes tätig gewesen.

Ihre Ehe »sei eigentlich ganz in Ordnung gewesen«, berichtete sie, bis sie im Jahre 2003 im Dienst den charmanten Klaus kennen lernte, der sich kurz zuvor von seiner ersten Frau Susanne getrennt hatte. Im Oktober 2005 wurden sie ein Paar, »der Himmel hing voller Geigen«, solche Gefühle hätten sie beide noch nie verspürt und sie konnten sich gar vorstellen, ein Kind zu bekommen.

Geradlinig, wie es dem Charakter von Manuela entspricht, gesteht sie ihrem Mann sofort die neue Liebe. Es sei für beide gar nicht verwunderlich gewesen, so dass ihr Mann im April 2006 das Haus verlassen habe.

Klaus behält zwar noch seine Single-Wohnung am Standort seiner Firma, verlegt aber seinen Hauptwohnsitz in Manuelas Haus und kommt einmal abends und am Wochenende heim. Auf diese Weise behält jeder genügend Zeit für sich und sie haben auch Zeit für gemeinsame Unternehmungen. Sogar ihre Eltern seien von dem sympathischen Mann begeistert. »Der ist ja viel netter als der erste«, hätten sie gesagt.

Leider währte dieses Glück nur wenige Wochen. Manuela erleidet immer wieder Blasenentzündungen. So folgt sie dem Rat ihres Urologen, ihre Harnröhre erweitern zu lassen. Im Dienst fühlt sie sich immer weniger wohl. Sie erntet mehr Kritik als sonst, bemüht sich umso stärker, leistet Überstunden, findet aber keine Anerkennung. Auch ein Gespräch mit dem Firmenleiter schafft nur kurz Abhilfe. Manuela erwägt die Kündigung, bleibt aber aufgrund ihrer Verlässlichkeit zunächst im Betrieb. Schließlich erkaltet auch die Liebe zu Klaus, so dass vor Therapiebeginn »eigentlich gar nichts mehr geht«.

param

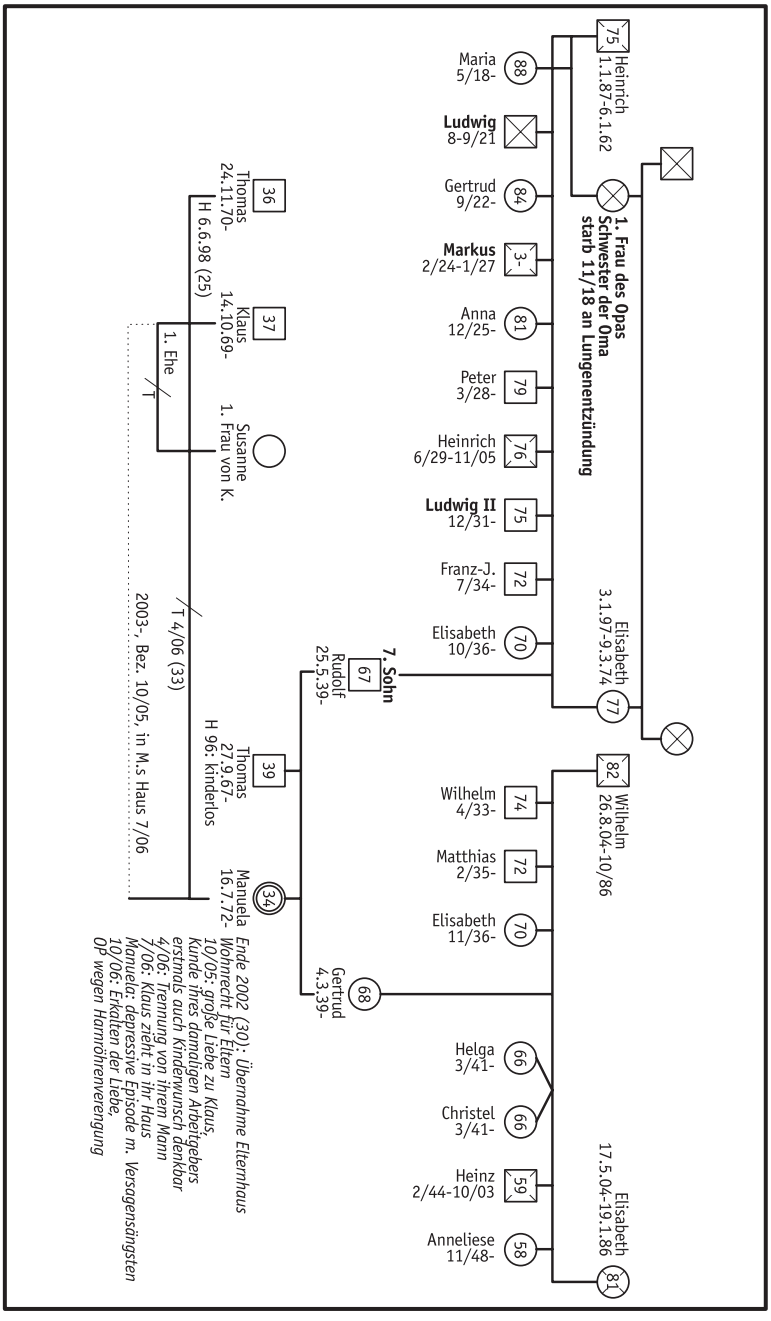
Manuela kommt bedrückt in die Praxis. Alles, was sie schildert, klingt zwar nachvollziehbar, aber es entspricht dem, was klinisch als mindestens mittelschwere, depressive Episode mit Versagensängsten zu bezeichnen ist. Weil sie sich nicht krank schreiben lassen will, ist sie sogar bereit, als erste Maßnahme ein Antidepressivum einzunehmen.

Wir arbeiten zunächst an den Ebenen der Kommunikation und Lebensorganisation mit ihrem früheren Mann, ihrem Chef und Klaus, der treu an ihrer Seite bleibt.

Der hoch motivierten, intelligenten Manuela gelingt es, die in Kapitel 3.7 beschriebenen Punkte in den Alltag umzusetzen. Sie nimmt ihre Situation realistischer wahr, anerkennt ihre Gefühle von Trauer, verbunden mit Selbstzweifeln, »es nicht mehr zu packen«, bemüht sich um klare Gedanken, dass es ja bessere Zeiten gab, in denen sie viel für ihre Firma und ihre Mitmenschen getan hat. Sie lernt, sich besser abzugrenzen und durchzusetzen. Leider bessert sich ihre Stimmung trotzdem lange Zeit kaum.

Inzwischen hat bei Manuela eine Suchbewegung eingesetzt. Warum wohnt sie noch zu Hause? Darf sie die neue Liebe überhaupt genießen? Wie steht es um den Kinderwunsch tatsächlich? Würde er sie in einen Loyalitätskonflikt mit dem Arbeitgeber führen? Denn ihren Dienst hatte sie ja immer gewissenhaft und auch gerne verrichtet.

Das Genogramm haben wir allmählich entwickelt. Die Abbildung (auf der folgenden Seite) zeigt das Ergebnis. Schauen Sie sich das Bild zunächst einfach an. Vielleicht entdecken Sie schon selbst intuitiv Zusammenhänge, die aus der verbalen Beschreibung allein nicht einfach erkennbar sind.


75 Heinrich 1.1.87-6.1.62
1. Frau des Opas
Schwester der Oma
starb 11/18 an Lungenentzündung
88 Maria 5/18-
Ludwig 8-9/21
84 Gertrud 9/22-
3- Markus 2/24-1/27
81 Anna 12/25-
79 Peter 3/28-
76 Heinrich 6/29-11/05
75 Ludwig II 12/31-
72 Franz-J. 7/34-
70 Elisabeth 10/36-
7. Sohn
67 Rudolf 25.5.39-
77 Elisabeth 3.1.97-9.3.74
82 Wilhelm 26.8.04-10/86
74 Wilhelm 4/33-
72 Matthias 2/35-
70 Elisabeth 11/36-
68 Gertrud 4.3.39-
66 Helga 3/41-
66 Christel 3/41-
59 Heinz 2/44-10/03
58 Anneliese 11/48-
81 Elisabeth 17.5.04-19.1.86
36 Thomas 24.11.70-
H 6.6.98 (25)
37 Klaus 14.10.69-
1. Ehe
T
Susanne 1. Frau von K.
T 4/06 (33)
2003-, Bez. 10/05, in M.s Haus 7/06
39 Thomas 27.9.67-
H 96: kinderlos
34 Manuela 16.7.72-
Ende 2002 (30): Übernahme Elternhaus
Wohnrecht für Eltern
10/05: große Liebe zu Klaus,
Kunde ihres damaligen Arbeitgebers
erstmals auch Kinderwunsch denkbar
4/06: Trennung von ihrem Mann
7/06: Klaus zieht in ihr Haus
Manuela: depressive Episode m. Versagensängsten
10/06: Erkalten der Liebe,
OP wegen Hamröhrenverengung

param

Warum wird gerade Manuela krank?

Manuela ist die erste und einzige Tochter ihrer Eltern. Sie trägt also die Aufgaben aller Frauen in der Familie, vorrangig die ihrer Großmütter bzw. der Frauen der Großeltern-Generation.

Warum erkrankt Manuela gerade jetzt?

Die Daten der ersten Frau des väterlichen Großvaters sind leider nicht mehr zu ermitteln gewesen. In der Tabelle (nächste Seite) habe ich die Ereignisse zeitlich aufgelistet. Wenn Sie selbst mit der Auswertung Ihres Genogramms beginnen wollen, empfiehlt sich ein entsprechendes Vorgehen. Fertigen Sie sich eine solche Tabelle an und tragen Sie die Lebensalter ein, in denen Ihnen besondere Ereignisse widerfahren sind. Tragen Sie in eine oder zwei weitere Spalten die Personen ein, die Sie vertreten. Vergewissern Sie sich diesbezüglich noch einmal in Kapitel 5.2.1. Berücksichtigen Sie dabei die Erkenntnis, dass immer jene Personen und Ereignisse bedeutsam sind, die in Vergessenheit geraten sind und/oder die anzeigen, dass »fälliges« Leben nicht gelebt wurde.

Wir sehen, mit 25 Jahren hatte Manuelas Oma väterlicherseits gerade ihren Sohn verloren und mag in der Schwangerschaft mit Tante Gertrud gebangt haben, ob auch sie, wie ihre ältere Schwester, ein Kind zur Welt bringen und behalten darf. Immerhin verdankte sie ja den Platz an der Seite des Opas dem tödlichen Schicksal ihrer Schwester, die für ihr Kind, Tante Maria, nicht mehr hatte sorgen können. Für sie war die väterliche Oma eingesprungen. Während die väterliche Oma ihren Sohn verloren hatte und auch nicht für ihn sorgen konnte, nahm Manuela ihren ersten Mann zu sich und heiratete ihn.

Alter	**Manuela** *Patientin* *1. Tochter*	**Oma vs.** *Mutter des Vaters*	**Oma ms.** *Mutter der Mutter*
25	Heirat des 1. Mannes	Geburt Tante Gertrud nach Tod des 1. Sohnes, Ludwig I.	
30	übernimmt Elternhaus gibt dem Vater (7. Sohn) einen Platz	Tod Onkel Markus schwanger mit Onkel Peter	Geburt Onkel Matthias
33	*Trennung*		Schwanger mit Mutter (4. Kind in 6 Jahren)
	Beziehung zu Klaus		Mutter bringt Manuela zur Welt!
34	Einzug von Klaus	Geburt Onkel Ludwig II. (›belegt‹, dass Ludwig I. ausgeklammert ist)	Geburt der Mutter
	Harnröhrenstriktur, Depression, Versagensängste, Erkalten der Liebe		

param

Mit 30 Jahren verlor die väterliche Oma Onkel Markus und wurde mit Onkel Peter wieder schwanger. Manuela mag erspürt haben, wie viel ihrem Vater notgedrungen von seiner Mutter gefehlt hatte. Er war der jüngste, siebte und fünfte überlebende Sohn der Oma gewesen. Diese hatte zehn Kinder in 17 Jahren bekommen, oft mit Altersabständen von weniger als 18 Monaten. Manuela gibt dem Vater einen sicheren Platz bis zum Lebensende. (Auch der väterliche Opa hatte seine erste Tochter, Tante Maria, mit 30 Jahren gezeugt.)

Mit 33 Jahren war die Oma mütterlicherseits mit der Mutter schwanger geworden. Sie bekam damit das vierte Kind in sechs Jahren, was sie sicherlich als Überforderung erlebt haben mag. Vor der Aufgabe, ein Kind zu bekommen, schreckt Manuela noch zurück. Immerhin hatte ja die erste Frau ihres väterlichen Opas, ihre spätere Großtante, für ihr erstes Kind nicht sorgen können. Ihre väterliche Oma hatte ihre Schwester und ihren ersten Sohn verloren. Nur wenig später war sie schon wieder mit Tante Gertrud schwanger.

Andererseits gerät Manuela von Seiten ihrer Mutter her unter ›systemischen Druck‹. Ihre Mutter hatte sie selbst nämlich mit 33 Jahren zur Welt gebracht. Ihr will sie als Tochter besonders gut sein, das Leben weitergeben, aber das nicht gelebte Leben der väterlichen Großmutter und deren früh verstorbener Schwester lässt sie zurückschrecken.

Immerhin bringt sie in diesem Alter der Mutter einen neuen Menschen ins Haus. Diese schließt Klaus auch gleich in ihr Herz. Mit 34 Jahren wird Manuela krank. In ihrem eigenen Leben ist gerade das passiert, was ihrem größten Wunsch entspricht: Sie konnte die Liebe zu Klaus besiegeln.

Das nicht gelebte Leben der väterlichen Großmutter wiegt jedoch schwerer. Sie hatte mit 34 Jahren den zweiten Onkel

Ludwig zur Welt gebracht. Dass er der zweite ist, bemerkte die Patientin erst, als sie nach den Daten forschte. Dass der ihr persönlich bekannte Ludwig einen gleichnamigen Vorgänger gehabt hatte, war ihr bis dahin völlig unbekannt gewesen. Durch die erneute Namensgebung an den zweiten Ludwig klammerten Opa und Oma den ersten Ludwig aus und ließen ihn in Vergessenheit geraten.

Dies nimmt Manuela unbewusst zum Anlass, an ihn zu erinnern. Auch ihr Bruder ist übrigens in dieses Thema involviert; er blieb ebenso kinderlos. Sein Schicksal lassen wir aber außer Acht, da es von ihm keinen Auftrag gibt.

Mit 34 Jahren hatte die mütterliche Oma die Mutter zur Welt gebracht. Dieses Geschenk möchte Manuela als deren Stellvertreterin dankbar ausgleichen. Die seitens der mütterlichen Familie erlebte Anforderung und der Umgang mit dem Schicksal in der väterlichen Familie bringen Manuela, völlig unbewusst, in einen schweren Konflikt: Leben weitergeben oder sich dem Risiko aussetzen, womöglich gar keinen Sohn zu bekommen oder diesen auch zu verlieren.

Manuela selbst bekommt kein Kind. Sie schützt sich mit der Erkrankung vor der Überforderung durch Mutterpflichten, weist damit aber zugleich den Auftrag ihrer Mutter und insbesondere den der mütterlichen Großmutter zurück. Sie beugt einer Wiederholung der Schicksale in der väterlichen Familie vor. Sie zahlt denselben Preis wie die erste Frau des väterlichen Opas, die anfangs vollkommen vergessen war. Sie sorgt für kein Kind, weil sie erst gar keines bekommt, und sie läuft Gefahr, wie diese auf ihre große Liebe, die Kindersegen verspricht, ebenfalls zu verzichten, wie es der ersten Frau widerfuhr, weil sie starb.

param

Warum erkrankt Manuela gerade so?

Wenn Sie die bisherigen Ausführungen zwischen den Zeilen gelesen haben, dürften Sie bereits selbst Antworten gefunden haben. Der Blick auf das Genogramm verrät das Thema: Kommen und Gehen von Kindern, sowie die Frage, ob eine tiefe Liebe mit der Option, Familie zu gründen, halten darf.

Manuelas Symptome und ihre Bedeutung sind:

Depression

Sie stellt die Frage, wer auf der Ebene der Großeltern fehlt. Die erste Frau des väterlichen Opas durfte nur kurz leben, eine haltbare Ehe war ihr nicht vergönnt. Sie hätte darüber traurig sein dürfen, aber die Patientin drückt es aus, weil diese spätere Großtante in Vergessenheit geraten war. Der väterlichen Oma fehlen auch die ersten beiden Söhne. Das setzt Manuela unter den Druck, einen Sohn bekommen zu müssen, um ihrem Vater gut zu sein. Das kann sie aber nicht garantieren. Stattdessen gibt sie ihrem Vater das, was seinen Eltern der großen Kinderschar wegen nur begrenzt möglich war: einen Platz, indem sie das Elternhaus zu ihrem eigenen macht. Sie tut es natürlich auch stellvertretend für ihre väterliche Oma.

Versagensängste

Neben den eigenen Erlebnissen in der Firma und dem Scheitern der ersten Ehe mögen sie auch gut zu beiden Großmüttern passen. »Würde ich es wie meine Oma mütterlicherseits mit meiner Mutter als viertem Kind in sechs Jahren und meine Mutter mit mir tatsächlich schaffen, ein Kind zu bekommen? Darf ich im Gegensatz zur ersten Frau des Opas die Liebe zu

meinem Partner und ein Kind behalten?«, fragt sich Manuela. Die Frage bezüglich des Nicht-Überlebens der Kinder hatte freilich auch die väterliche Oma geplagt, die Manuela ebenfalls vertritt.

Das Erkalten der Liebe

Es mag bei den Eheleuten insgeheim schon eingesetzt haben, nachdem Manuela das Elternhaus übernommen hatte. Diese ›Liebeserklärung‹ an die Eltern, namentlich an den Vater, mag ihr erster Mann unbewusst als Zurückweisung empfunden haben. Er achtet inzwischen peinlich darauf, sein ins Haus investiertes Geld vollkommen zurückzuerhalten. Er scheint Ungeschehen machen zu wollen, dass er je dort gewohnt hat. Zugleich ehrt Manuela natürlich mit diesem Symptom die erste Frau ihres Opas. Auch sie ›erkaltete‹, als sie starb und musste den Großvater zurücklassen.

Erkrankung der Harnwege

Dies verweist auf Trauer und Schmerz im System. Blasenentzündungen sind als sehr schmerzhaft bekannt. Der häufige Harndrang wird gern auch als Weinen der Blase bezeichnet. Die Erkrankung bezieht sich auf den Bereich der Geschlechtsorgane, den Geburtskanal. Dort wird etwas geweitet. Die Operation führt aber nicht zu dem unbewussten, aber zwiespältigen Wunschziel, den Weg für ein Kind zu bereiten.

Das Scheitern

In der Symptomatik wird das Scheitern besonders deutlich, führt sie doch gleichsam dazu, dass eigentlich »nichts mehr geht«. Sie verhindert und wiederholt zugleich Schicksal, nicht gelebtes Leben. In dem Teil, der es wiederholt,

param

zeigt sich, dass das Leben weitergehen muss. Es entsteht neues, nicht gelebtes Leben, das für Stellvertretung in Zukunft sorgt.

Durch ihr eigenes, bewusstes Hinschauen mildert Manuela diesen Verlauf, falls sie einmal Kinder bekommt, auch für diese. Zugleich geht das Leben aber auch schon jetzt teilweise gut weiter. Inzwischen wurde die Patientin 35 Jahre alt. In ihrer Stimmung fühlt sie sich auch ohne Medikation wieder ausgeglichen und fröhlich wie zuvor. Die Beziehung zu Klaus hat standgehalten, Manuela darf also ein Liebesglück genießen.

Er hatte bei einem Mitbewerber von Manuelas Arbeitgeber erfahren, dass dort eine Fachkraft gesucht wird. Diese Stelle kann sie mit ihrer Qualifikation voll erfüllen. Sie bekam den Vertrag und löste ihr bisheriges Arbeitsverhältnis reibungslos auf. Die Auseinandersetzung mit ihrem ersten Mann um das Haus und die geplante Scheidung kann sie mit großer Konsequenz und Umsicht abschließen. Erst dann, geradlinig, wie sie eben ist, wird sie mit Klaus noch einmal über den Kinderwunsch sprechen.

Was hat Manuela im Rahmen der Genogrammarbeit getan? Sie hat in ihrem inneren Bild ausnahmslos allen Angehörigen ihren Platz gegeben. Alle dürfen dazugehören. So wurde ihr inneres Bild vollständig. Auch die anfangs fehlende erste Frau des Opas und der erste Onkel Ludwig dürfen jetzt dazugehören. Alle leiblichen Bindungen und Verluste wurden gewürdigt, wie sie geworden waren. »Anerkennen, was ist!« Alle Schicksale, alles nicht gelebte Leben, sofern es in Zusammenhang mit den Symptomen stand, wurden mit Liebe und Achtung bei den Menschen gelassen, zu denen sie gehören.

Die zum Scheitern verurteilte, unmöglich lösbare Aufgabe, als Späterer einen Früheren zu vertreten, wurde, soweit die leiblichen Bindungen es erlauben, losgelassen.

Die eigene Verantwortung für das gegenwärtige Leben wurde übernommen. Manuela bleibt im Elternhaus und ist bereit, für ihre alten Eltern zu sorgen. Altes darf sie gelassen abschließen. Durch eine gut bezahlte Berufstätigkeit sorgt sie angemessen für sich selbst. Ihre eigene Liebe zu Klaus ist neu erwacht; sie darf ihr Leben wieder genießen.

So gilt es, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen, die Gegenwart in jedem Augenblick zu erleben und die Zukunft aktiv zu gestalten.

Dieser vorgestellte Fall ist kein Zufall, keine Ausnahme, kein für dieses Buch zurechtgelegtes Paradebeispiel. Keiner, der Genogrammarbeit im Lichte der Familien-Biographik konsequent und ernsthaft betreibt, hat bisher je auch nur eine einzige Ausnahme gesehen.[44] Die beschriebenen Beobachtungen wirken offensichtlich in jedem Familiensystem, wo es unbewusst wirksames Schicksal gibt. Also schauen wir hin, dann wendet sich Schicksal, wenn es denn so sein darf.

7.5 Das innere Bild erleben und verankern

Die Einsichten aus der Familien-Biographik führen, wie zuvor und in Kapitel 5 gezeigt wurde, zu einem sehr tiefen, detaillierten Verständnis von Schicksal und Krankheit. Dabei stimmen die Erkenntnisse aus familienbiographischer Genogrammarbeit und Aufstellungen mit ihren Zielsetzungen und Ergebnissen in den Grundzügen vollkommen überein.

[44] persönliche Mitteilung von Monika Adamaszek

param

Ich möchte anregen, Ihre eigene Geschichte mit diesem Werkzeug anzuschauen. So kann das innere Bild Ihrer Familie zu einer Quelle heilender Kraft für Sie werden. Mancher mag die Familien-Biographik benutzen, um diese Quelle zunächst mit einer gewissen Distanz zu beobachten. Das ist ganz in Ordnung. Zum Glück brauchen Sie nichts zu glauben. Alle Erkenntnisse und Einsichten werden nicht nur durch Vernunft nachvollziehbar, sondern durch messbare Zahlenverhältnisse für jeden, der damit umgehen möchte, auch handhabbar.

Die Vorgänge in der Aufstellungsarbeit, die in ihrem emotionalen Ausdruck manchmal heftiger anmuten, lassen sich nicht so leicht aus dem Abstand betrachten. Selbst teilnehmende Beobachter werden davon unmittelbar bewegt, halten dabei inne, vergleichen Eigenes mit Fremdem und fühlen sich eingeladen zum Tun. Doch diesen Bereich will ich nicht vertiefen, denn über Familien- und Systemaufstellungen gibt es inzwischen eine Fülle von Literatur.

Gleichwohl wende ich Aufstellungen sehr gerne an. Sie reichen zwar rational weniger weit als die Genogrammarbeit, berühren jedoch unmittelbar emotional und erlauben zutiefst heilsame seelische Bewegungen, wie sie gegen Ende des vorigen Kapitels 7.4 bereits beschrieben wurden. Genogramme und ihre Auswertungen stellen ein Dokument zur Verfügung, auf das der Patient und evtl. später seine Kinder jederzeit zurückgreifen können.

Aufstellungen lassen Erkenntnisse rasch und direkt aus dem Unbewussten ans Licht empor treten, um dann wieder im Meer der Erinnerungen zu versinken, von wo aus sie im Stillen nachwirken. Sie erfordern überdies einen viel geringen zeitlichen Aufwand als die Genogrammarbeit, was Therapeu-

ten wie auch Patienten manchmal gleichermaßen zugute kommen dürfte.

Nach meiner Erfahrung sollte jeder für sich die Methode auswählen, die ihn persönlich besonders anspricht. Aufgrund meiner Erfahrung möchte ich keine der beiden missen. Genogramm- und Aufstellungsarbeit verhalten sich für mich wie die beiden Seiten einer Münze. Sie gehören zusammen und ergänzen sich gegenseitig zu einem sinnvollen Ganzen.

Diesen Abschnitt möchte ich mit einigen Aufstellungsbildern abrunden, die helfen mögen, sich das innere Bild der Familie ganz konkret als Quelle heilender Kraft vorzustellen.

Die Ahnenreihe

Als ich Familienstellen lernte, nutzte Bert Hellinger die Ahnenreihe, um zu prüfen, in welcher Generation es ein schweres Schicksal gab, zum Beispiel einen Mord. Er stellte dann beispielsweise acht Männer oder Frauen als Stellvertreter des Patienten, des Vaters, Großvaters, Urgroßvaters usw. hintereinander und ließ sie spüren, was sich zeigt. Begann einer zu schwanken, wurde dort weitergearbeitet. Zumeist standen dann am Ende einer Aufstellung Täter und Opfer einander gegenüber, um sich zu versöhnen.

Ich habe in diesem Zusammenhang ein anderes Bild vor Augen. Manchen Menschen fehlt einfach Kraft von den gleichgeschlechtlichen Vorfahren her. Oft sind unmittelbar wirksame Verstrickungen in einer Aufstellung bisher nicht zur Darstellung gekommen. Frauen stehen hier für Frauen, Männer für Männer. Die Szene gilt für beide entsprechend. Dann bitte ich, wenn es passt, den (männlichen) Patienten, Männer auszusuchen für seinen Vater, für seinen Großvater, für seinen Urgroßvater, seinen Ururgroßvater und vielleicht noch

param

für einen vor 300 Jahren, »als die Welt noch in Ordnung war«. Sie stellen sich in der Reihenfolge der Generationen hinter den Betroffenen und legen einander die Hände auf die Schultern, wie es beim herkömmlichen Familienstellen geschieht, wenn die Stellvertreter an ihre Positionen geführt werden. Der Patient spürt dann die gesamte männliche bzw. als Frau die weibliche Kraft ihrer Vorfahren.

Lassen Sie sich einen Moment Zeit, sammeln Sie sich und stellen sich vor, wie hinter Ihnen eine solche Reihe von ›Ahnen‹ steht und Ihnen die Hände auf die Schultern legt. Spüren Sie die Kraft!

Die vollständige Geschwisterreihe

Ich erinnere mich an eine Patientin, die von zählbaren Speisen immer zwei essen musste. Ihre väterliche Großmutter hatte den Vater mit 19 Jahren »als Unfall« bekommen; sein Bruder, der Onkel der Patientin, war mit 19 tödlich verunglückt.[45] *Nach ihrer Geburt hatte ihre Mutter aus einem Zwilling der Patientin eine Dermoidcyste des Eierstocks (mit Haut und Haaren) entwickelt.*

Trägt ein Patient ein Thema vor, das auf ein fehlendes Geschwister hindeutet oder ist gar ein entsprechendes Schicksal bekannt, wird die Reihe der Geschwister in einigem Abstand nebeneinander aufgestellt. Manchmal erscheint es sinnvoll, den Patienten unmittelbar selbst seinen Platz einnehmen zu lassen.

Überlässt man auch hier die Repräsentanten ihrer eigenen Bewegung, beginnt unter Umständen einer zu schwanken oder er nimmt neben sich Fehlendes wahr. Wird dann[46] an der

[45] vgl. Kapitel 5.2.3: Zwang kann an »unglückliche Sexualität« erinnern

[46] nach Maßgabe der Eheleute Austermann und den Forschungen von Helga Mack-Hamprecht

Seite, wohin das Schwanken deutete, ein weiterer Stellvertreter eingesetzt, kehrt oft Ruhe und Wohlbefinden ein. Diese Beobachtungen sprechen für ein unbemerkt während der Schwangerschaft fehl geborenes Zwillingskind. (Freilich sind Aufstellungsbilder keine Beweismittel.) Manchmal kann sich dann eine im Nachhinein befragte Mutter an Blutungen während der ersten drei Monate erinnern.

Eine vom Lande stammende Frau von Mitte 50 hatte über Konflikte am Arbeitsplatz geklagt. Sie erinnerte sich zugleich, dass sie in ihrer Herkunftsfamilie während ihrer Kindheit mit allen acht Geschwistern und den landwirtschaftlichen Helfern »immer mit 20 Mann« am Tisch gesessen hätten. Auch in schweren Zeiten hatten alle satt zu essen gehabt.

Ich empfahl der Frau, sich ihren Kollegen gegenüber stehend vorzustellen. Sie fühlte sich sehr unsicher. Dann schlug ich ihr vor, sich zu erinnern, wie sie in der Reihe ihrer acht Geschwister an ihrem Platz gesessen hatte. Schließlich sollten (im inneren Bild) all die Menschen, mit denen sie über Jahre täglich zusammen gegessen hatte, im Geiste hinter ihr stehen, wenn sie dem gefürchteten Kollegen gegenüber stand. Sie gewann sofort an innerer Kraft und strahlte.

Wer steht Ihnen in schweren Zeiten zur Seite? Wen können Sie geistig im inneren Bild neben sich stellen, wenn Sie einer Herausforderung gegenüber treten wollen oder müssen?

Die Eltern im Rücken

Als ich Familienstellen lernte, gab es eine Standard-Konstellation für Paarthemen. Hinter dem Mann sollten (als Stellvertreter) sein Vater, hinter der Frau ihre Mutter stehen. Häufig war dabei sofort eine Vertiefung der Liebe und Festigung der Partnerschaft zu sehen.

param

Als besonders kraftvolles Bild habe ich erfahren, wenn in einem Lösungsbild am Ende einer Aufstellung die Eltern (und manchmal auch beide Heimatländer, wenn es zwei gibt) im Rücken des Patienten stehen. Mit dieser Kraft fühlen sich viele wohl und von diesem ihrem Platz als Kind ihrer leiblichen Eltern aus, auch dem nächst fälligen Schritt, zum Beispiel einer Berufs- oder Partnerwahl, besser gewachsen.

Wenn ein Elternteil gefehlt hat, ist selbstverständlich häufig Vorarbeit erforderlich, damit die Kraft von den Eltern (dargestellt durch die Stellvertreter) auch als stärkend empfunden und angenommen werden kann.

Schwieriger ist es, wenn ein Patient (häufiger eine Patientin) Gewalt durch einen Elternteil (meist den Vater oder einen anderen Mann) erlebt hat. Hier wandle ich das Bild manchmal ab. Die Patientin soll dann einen Mann wählen für den, durch den ihr Leben kam, und eine Frau für die, durch die ihr Leben kam. Damit wird anstelle des Tuns und Unterlassens auf das Werden und Gewordensein des eigenen Lebens als Basis alles Späteren abgehoben. Die auf diese Weise spürbare Lebenskraft ist oft wohltuend annehmbar.

Diese Reihe ließe sich noch durch viele Lösungsbilder fortsetzen. Ich möchte das Thema im folgenden Kapitel aber durch einen weiterführenden Aspekt abrunden. Denn wer im Leben nur wenige, stärkende Erfahrungen erleben durfte, kann besonders davon profitieren, Hilfe auf geistigem Wege zu suchen und zu finden.

Auch wenn es die bisherigen Darlegungen deutlich gemacht haben, möchte ich abschließend noch einmal zusammenfassen, dass es immer eine individuelle Entscheidung ist, in diese oder andere Richtungen zu gehen, denn immerhin gilt:

Bezogene Individuation bedeutet soviel Bindung wie nötig und soviel Eigenständigkeit wie möglich.

7.6 Fotographien als Quelle heilender Kraft

Vor einigen Jahren hatte in einem Erstgespräch eine damals knapp 30-jährige Frau darüber geklagt, dass sie seit ihrem Umzug in ihrem Wohnzimmer nicht mehr essen könne. Die Speisen blieben ihr gleichsam im Halse stecken. Sie hatte dort auf einem ›Altar‹ für ihre Mutter ein großes Foto und eine kleine Urne mit einem Teil ihrer Asche aufgestellt. Die Mutter hatte sich einige Jahre zuvor das Leben genommen. In einer therapeutischen Arbeit mit Genogramm und Aufstellung gelang es, die Mutter trotz einer langen, für die ganze Familie qualvollen Leidensgeschichte liebevoll zu verabschieden. Die Gegenstände vom Altar verpackte die Frau in eine eigens für diesen Zweck vorbereitete Truhe auf dem Dachboden. Danach schmeckte es ihr wieder überall, auch im Wohnzimmer.

Wenn ich meinen 84-jährigen, blinden Vater im Seniorenheim besuche, begrüßt er mich immer sehr freudig und wir können trotz seines hohen Alters immer noch »über alles« ganz klar und offen reden. Trotzdem empfinde ich den Aufenthalt in dem Raum, in dem er selbst sich wohl fühlt, als bedrückend. Gehen wir zusammen nach draußen, fühle ich mich sofort frei. An einer Wand hängt eine Ahnengalerie mit allen Verstorbenen der Familie.

Wenn Patienten in meiner Praxis darüber berichten, dass sie nach einem Jahr über den Tod eines Angehörigen immer noch so viel Trauer empfinden, als sei er gestern eingetreten, frage ich, ob sie in den Wohnräumen Bilder des Verstorbenen aufge-

param

hängt oder aufgestellt haben. Die meisten bejahen. Wenn sie dann meinem Rat folgen, die Fotographien in einem verschlossenen Album aufzubewahren, fühlen sie sich freier.

Was geschieht in diesem Zusammenhang? Ich möchte an dieser Stelle schon etwas von der »Heilung auf geistigem Wege« (Kapitel 8) vorweg nehmen. Bei den Einweihungen in Reiki werden die Bilder der Meister der Tradition aufgestellt, in meinem Fall sind das Dr. Mikao Usui, Dr. Chijuro Hayashi, Hawaiio Takata, Phyllis Lei Furumoto sowie Edith und Horst Günther. Die ersten drei sind lange gestorben, aber sie haben gelehrt, ihre Bilder auch über ihr Ableben hinaus als Informations- und Energieträger zu nutzen. Bei Reiki im II. Grad kann einem Empfänger in einem Ritual die Heilenergie mit Hilfe seines Fotos über Raum und Zeit hinweg zugute kommen.

Auch in den Versammlungen des Bruno-Gröning-Freundeskreises, der jetzt von Dieter Häusler geleitet wird, steht immer ein Bild des Übermittlers des Heilstroms. Er lehrte, dass dies dazu beitrage, in den Gemeinschaftsstunden geistig gegenwärtig zu sein. Überdies liegen zahlreiche, ärztlich geprüfte Berichte vor, dass das Auflegen eines Bildes von Bruno Gröning auf belastete Körperstellen in Verbindung mit der Aufnahme des Heilstroms gemäß seiner persönlichen Empfehlung rasch zu Beschwerdefreiheit führt.

In meinem Sprechzimmer befinden sich die Bilder der Reiki-Meister aus der Tradition und ein Foto von Bruno Gröning. Ich werde immer wieder danach gefragt, was das denn für Menschen sind. Viele meiner Gäste sind von der kraftvollen Wirkung schon beim bloßen Hinschauen beeindruckt. Diese Beobachtungen erhellen, dass Fotographien offenbar energetische Informationen übertragen.

Das gilt dementsprechend für Abbildungen von Verstorbenen in Wohnräumen. Sie werden dadurch repräsentiert. Die Hinterbliebenen treten auf diese Weise, wie es Joachim Bauer erforscht und beschrieben hat, in Resonanz, um so mehr, wenn sie noch Wünsche (und sei es nur nach Kontakt) gegenüber den Heimgegangenen hegen. Weil aber mit so genannten normalen psychologischen Mitteln Beziehungsaufnahme zum Jenseits nicht möglich ist, geht es ihnen wie dem Kind am Schaufenster nach Ladenschluss. Es drückt sich die Nase platt, kann aber nicht in den Genuss der Auslagen gelangen. So tragen Fotographien Verstorbener dazu bei, dass die Trauer nicht nach einer Weile aufhören darf, sondern chronisch zu verlaufen beginnt. Dies führt dann leider auch oft dazu, dass sich Mitmenschen von den in dieser Weise Trauernden zurückziehen, um einem unangenehmen Berührtsein vorzubeugen.

Trauer erfordert beides: dem, der gegangen ist, einen ehrenvollen Platz im inneren Bild, im Herzen, zu geben, aber ihn zugleich auch seines Weges in der jenseitigen Welt ziehen zu lassen. Deswegen auch werden oft Kerzen entzündet, um Verstorbenen den Weg ins Licht zu erleichtern. Dieses Ritual eignet sich auch gut, abgetriebene Kinder zu verabschieden. Ihnen dürfen dann die Eltern 21 oder 42 Tage lang abends im Angesicht einer besonders vorbereiteten, brennenden Kerze zehn oder 15 Minuten lang die schönen Dinge der Welt zeigen, die diese nicht mit eigenen Augen sehen durften.

Von Aufstellungen her ist bekannt, dass manche Stellvertreter, namentlich solche von plötzlich und gewaltsam Verstorbenen, anmuten, als seien diese noch gar nicht tot. Sie verhalten sich oft, als wüssten sie nicht, dass jene, die sie

param

repräsentieren, schon gestorben sind. Dann hilft es, ihnen den gebührlichen Platz im inneren Bild (im Herzen) zu geben und mit heilenden Sätzen die Beziehung zu klären. Dabei kann es zum Beispiel heißen: »Du bist mein/e liebe/r [Name]. Du bist schon tot, aber ich lebe noch. Wenn meine Zeit vorüber ist, dann komme ich auch.« Dies fällt umso leichter, wenn es sich ohnedies um leiblich verbundene Verwandte handelt. Zugleich ist es aber auch notwendig, die Betroffen loszulassen, ihrem eigenen Schicksal zu überlassen.

Ich fasse noch einmal zusammen: Die Bilder der spirituellen Lehrer oder auch die Bilder von Heiligen und in Kirchen möchten in keiner Weise ›angebetet‹ werden. Sie dienen viel mehr als Informations- und Energieträger und begünstigen die geistige Verbindung zwischen dem Abgebildeten und dem Betrachter.

Diese Verbindung sollte zu Verstorbenen in doppelter Hinsicht gepflegt werden. Sie sollten den ihnen gebührenden Platz im inneren Bild bekommen und behalten und zugleich gilt es, sie loszulassen. Um Trauer gut abzuschließen und sich wieder für neues, eigenes, gegenwärtiges Leben zu öffnen, sollten daher Fotos von Verstorbenen nach einer angemessenen Trauerzeit liebevoll verpackt werden.

paramı

8

Hilfe auf dem geistigen Wege

Bereits im Kapitel 2.1 wurde erläutert, wie ich den Begriff *Körper* benutze. Die *Seele* hatte ich als etwas eingeführt, das verbindet, den beseelten Körper als *Leib* bezeichnet.

In allen Abschnitten möge ein im Leben, wie es erfahren wird, durchgängig wirksames, doppeltes Prinzip deutlich geworden sein. Näher hin betrachtet handelt es sich um eine gegenläufige Bewegung, die sich sinnvoll zu einem Ganzen zusammenfügt. Sie lässt etwas von der Fülle aufleuchten, die sich auch in der Therapie als Modell von Leben immer wieder erkennen lässt. Nenne ich sie phänomenologisch, meine ich, dass ich Menschen und Ereignisse auf meine Wahrnehmung einwirken lasse, wie sie sind. Sie bewegen sich gleichsam auf mich zu. Beschreibe ich sie als konstruktiv, rücke ich die umgekehrte Richtung ins Blickfeld. Die Person selbst ist es, die das entstehende innere Bild aktiv mitbestimmt.

Wie wir von technischen Fortbewegungsmitteln wie Fahrrad, Auto oder Flugzeug wissen, brauchen sie Energie, um zur gewünschten Zeit am gewählten Ort anzukommen. Deswegen möge das innere Bild der Familie zu einer Quelle heilender Kraft werden. »Wo rohe Kräfte sinnlos walten, da kann sich kein Gebild gestalten«, sagt eine alte Spruchweisheit. Deshalb braucht alles, was sich bewegt, um ein Ziel zu erreichen, etwas zu er*fahren,* eine Steuerung. Die Vorsilbe »er« bedeuten, dass etwas von außen nach innen gebracht wird. Im Erfahren nehmen wir also die Lebensbewegung in uns hinein, so dass sie als Bild ein Teil unserer selbst wird. Für alle Vorgänge der Steuerung, für alles, was dem Leben eine Ausrichtung verleiht, benutze ich den Begriff *Geist*. Erkennt jemand im Gespräch, »wes Geistes Kind« der Partner ist, meint er, was sein Gegenüber dazu bringt, etwas in einer bestimmten Art und Weise zu betrachten.

Worin besteht nun in diesem Zusammenhang das oben beschriebene Prinzip der doppelten Bewegungsrichtung? Lassen Sie mich den Einzelnen und seine Familie als Beispiel nehmen. Das Leben geht zuerst von der Familie hin zum Einzelnen. Er wird und ist nur der, der er ist, aufgrund und als Teil seiner Herkunft. Er trägt aber, wie wir gesehen haben, durch sein Dasein von Anbeginn, primär existentiell, auch dazu bei. Nur mit ihm ist sie nun vollständig. Auch er gehört dazu.

Anfangs kann das Kind ohne Familie, besonders ohne die Mutter, aber auch ohne den Vater, nicht vollkommen gedeihen. Später, namentlich im Rahmen der Pubertät, wächst bei manchem die Vorstellung heran, er könne die Eltern und mit ihnen die Familie wie ein altes Kleid abstreifen. Dieser Gedanke erweist sich aber aufgrund unserer Leiblichkeit als Illusion. Sie bindet uns vielmehr zeitlebens an unsere Familie.

param

So findet sich die doppelte Bewegungsrichtung auch in der Ordnung des Ausgleichs. Wir sagen immer: Geben und Nehmen. Damit beschreiben wir die erwachsene Perspektive. Zum Zeitpunkt der Zeugung stimmt es auch aus dem Blickwinkel der Eltern. Aus der Sicht des Kindes müsste es heißen: Nehmen und Geben.

So nehmen wir zeitlebens, der Atemluft gleich, immer wieder neu etwas in uns auf und geben etwas Verändertes wieder ab. Immer sind in Wirklichkeit Qualität (wie) und Quantität (wie viel und wie lange), Schicksal und Wahlfreiheit usw. mit einander verwoben. Damit dieses Knäuel sich nicht festzieht, sondern wachsen und sich entwickeln kann, braucht es Steuerung. Auch sie erscheint sowohl außen wie innen. Schon das Baby bestimmt mit seinem Schreien ebenso die Nahrungsaufnahme wie seine Mutter, die ihm die Brust reicht. Das Prinzip dieser Steuerung nenne ich Geist.

Je weiter ich gedanklich schrittweise nach innen gehe wie Bert Hellinger in seinem Buch »Innenreisen« über die Meditation, desto näher komme ich meinem innersten Wesenskern. Wenn ich dieselbe Bewegung nach außen vorgestellt unternehme und Schritt für Schritt schließlich über das Universum hinaus auf ein großes Ganzes und ein Letztes schaue, ließe sich dieses als Gott bezeichnen. Einerseits bleibt er ein unfassbares Geheimnis. Andererseits stehen uns nur menschliche Bilder und Worte zur Verfügung, um IHN oder genauer ES, das alles Umfassende (das, was ist, und das Nicht gleichermaßen), zu begreifen. Wenngleich Gott[47] sich uns in uns selbst und in allem zeigt, was ist, besonders in der Natur, bleibt er uns dennoch zugleich letztlich verborgen.

[47]Ich möchte an dieser Stelle darauf verzichten, meinen Gottesbegriff näher zu erläutern.

Was in diesem Zusammenhang erfahrbar wird, lässt sich auf unseren Umgang mit dem inneren Bild der Familie entsprechend übertragen. Deshalb möchte ich hier noch zwei Weisen der Heilung auf geistigem Wege vorstellen. Mit beiden Methoden habe ich persönliche Erfahrungen gesammelt, erhebe mit meinen Beschreibungen aber keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder gar Allgemeingültigkeit.

8.1 Reiki

Ich habe 1990 den ersten und 1993 den zweiten Grad Reiki gelernt, bis ich seit 1999 als Reiki-Meister tätig wurde. Es war ein und dieselbe Frau, die mir seinerzeit erstmals von Reiki und Jahre später auch vom Heilstrom Bruno Grönings erzählt hat. Sie teilte damit etwas mit mir, worauf ich bis heute gerne und dankbar zurückgreife.

Als ich zum erstem Mal Reiki empfing, verspürte ich ein entspanntes Wohlgefühl im gesamten Körper. Beim Spenden nach dem Seminar im ersten Grad fühlte ich eine wohlige Wärme meiner kribbelnden Handflächen. Wo kommt es heute noch vor, Gottes Liebe derart unmittelbar sinnlich wahrzunehmen?

Die Beschreibung von Reiki konnte ich dem Buch »Reiki – Heile Dich selbst« von Brigitte Müller und Horst H. Günther entnehmen. Letzterer war ab 1993 mein Lehrer. Unter der Überschrift »Was ist Reiki?« steht dort, Reiki sei die universale Lebensenergie, die den Christen als Licht, den Chinesen als Chi, den Hindus als Prana und den Kahunas als Mana bekannt ist. Sie werde auch Bioplasma oder kosmische Energie genannt. Eine nahezu wörtlich übereinstimmende Be-

param

schreibung der Energie fand ich später bei der Beschäftigung mit dem Heilstrom.

Meiner Beobachtung nach scheint Reiki hierzulande inzwischen sehr vielen Menschen bekannt zu sein. Bei Personen, die sich in Reiki einweihen ließen, habe ich zuweilen erlebt, dass sie sich still abwandten, als ob die Kraft versandete. Dennoch bleiben die Einweihungen in Reiki prinzipiell lebenslang erhalten, wenngleich es jedem Menschen frei steht, die bewusste Verbindung zu dieser Energiequelle wieder einschlafen zu lassen. Umgekehrt kommen zu mir öfter ehemalige Schüler, die noch einmal als Gäste ein Seminar besuchen möchten. Ich heiße sie herzlich willkommen, sie werden aber natürlich kein zweites Mal eingeweiht.

Reiki wurde von dem Japaner Dr. Mikao Usui (1865–1926) wiederentdeckt. Da sein Wirken schon fast hundert Jahre zurück und viele tausend Kilometer entfernt liegt, verfügen wir nur über spärliche, teils widersprüchliche Kenntnisse. Selbst bezüglich seiner beruflichen Tätigkeit, ob er ein politisches Amt innehatte oder ob er, wie die Tradition es übermittelt, in der ich stehe, Lehrer an einer christlich ausgerichteten Hochschule war, wird heute unterschiedlich berichtet, wenngleich mir die traditionelle Sicht plausibler erscheint. Dr. Usui bezieht sich dabei, ebenfalls seinen Wurzeln verbunden, auf ein sehr altes Wissen, wie Buddha geheilt haben soll.

So darf Reiki als im Osten entstandene oder östliche Heilmethode gelten. Es gelangte zunächst Ende der 30-er Jahre des 20. Jahrhunderts über die Grenzen Japans hinaus nach Hawaii und erst Ende der 70-er Jahre über das amerikanische Festland in den Westen. Bemerkenswerter Weise begann sich Reiki 1979 im selben Jahr wie die Gemeinschaftsbewegung

Bruno Grönings weltweit zu verbreiten. Horst Günther war 1986 einer der ersten, die Reiki in Deutschland einführten.

Reiki wird im ersten Grad durch Handauflegen, im zweiten im Rahmen der Mentalübertragung auch rein geistig angewendet. Die Heilungspraxis des Handauflegens ist wiederum in vielen Hochkulturen wie auch in der Bibel beschrieben und wird beim christlichen Segen bis heutigen Tages in vielen Ritualen der Kirchen geübt.

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, wie trostreich eine körperliche, näher hin betrachtet leibliche Berührung wirken kann. Männer klopfen sich ausnahmsweise mal kameradschaftlich auf die Schulter. Sanfte Berührungen erscheinen ihrem Wesen nach als etwas Weibliches, ja sogar Mütterliches. Nicht zuletzt unternimmt das aus dem Säuglingsalter heranwachsende Kleinkind seine ersten Schritte an der Hand der Eltern, meist der Mutter.

Mit der Reiki-Kraft gelangt der Schüler durch Energieübertragungen, Einweihungen genannt, in Kontakt. Ihre Durchführung wird nur mündlich und vertraulich ausschließlich von einem lebenden Meister persönlich zum Schüler überliefert. Das Verstehen und Durchführen dieser Rituale, bei denen in einer vorgegebenen Weise Handlungen und Worte miteinander kombiniert sind, erfordert eine fundierte Ausbildung und Praxis. Sie wird als leicht empfunden, wenn die für die entsprechende Person geeignete und von ihr selbst gewählte Zeit da ist. Wer diese Informationen empfängt, lässt sie, einem guten Freund ähnlich, zu einem Teil seines Lebens werden. Wenngleich immer wieder davon berichtet wird, die Einweihungen könnten rückgängig gemacht werden, sind sie, wie gesagt, ursprünglich auf eine lebenslange Wirkung hin ausgelegt.

param

Während der Reiki-Einweihungen sitzt der Schüler mit festem Bodenkontakt beider Füße. Die Hände werden vor dem Herzen mit den Innenflächen aufeinander gelegt, ähnlich wie es bei manchen katholischen Gebeten geschieht. Die Energieübertragung bei den Einweihungen in Reiki erfolgt durch die Hände und den Atem des Meisters. Dabei benutzt er, ebenso wie bei der Arbeit mit dem zweiten Grad, Symbole. Sie werden gezeichnet und die zugehörigen Sätze (Mantren) geistig gesprochen. Ein Zeichen zur Kraftverstärkung, eines zur Mentalheilung und eines zur Fernbehandlung (zwecks Überwindung von Raum und Zeit) wird vom Meistersymbol getragen. Dieses wird außer zum Einweihen zur Sterbebegleitung benutzt.

Die Wirkung von Reiki wird in unterschiedlicher Weise beschrieben. Es fließt eigen intelligent, d. h. so viel und lange, wie es der Empfänger braucht. Aus der Reiki-Praxis sind, ähnlich anderen Naturheilverfahren, Reaktionen im Sinne von Reinigungsprozessen auf allen Ebenen bekannt.

Während in der Reiki-Tradition bereits Dr. Hayashi selbst Arzt war und Reiki im Rahmen der Heilkunst einsetzte, beginnt hierzulande erst allmählich eine Zusammenarbeit zwischen Reiki und Schulmedizin. Es gibt Bestrebungen, einen Berufsstand und Berufsverbände zu gründen, um auf die Anerkennung der Arbeit mit Reiki im Gesundheitswesen hinzuwirken. Diesbezüglich erließ der Bundesgerichtshof ein Urteil. Es unterwirft die Reiki-Praxis gewissen Bestimmungen, die für Reiki-Anwender aus der Tradition bereits zuvor als Standard galten. Reiki wird darin eher als religiöser, priesterlichem Handeln ähnlicher Vollzug beschrieben und weniger als Heilbehandlung betrachtet, weshalb seine Durchführung keiner Berufserlaubnis als Arzt oder Heilpraktiker bedarf.

Im Rahmen von Reiki zeigt sich häufig eine auffallende Diskrepanz hinsichtlich des Festhaltens oder Abweichens von der jeweils eigenen Tradition. Überdies haben verschiedene Reiki-Meister mit anderen Vorläufern ihre eigenen Wege beschritten. Die daraus treibenden Blüten erscheinen mir zuweilen erheblich, dass meines Erachtens heutzutage, genau genommen, von einer einheitlichen Reiki-Bewegung nur noch mit Einschränkungen und erklärenden Ergänzungen gesprochen werden sollte.

Die Reiki-Anwendung erscheint als Domäne der Frauen. Sie fließt bei vielen leiborientierten Maßnahmen von Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Heilpraktikern mit ein, beispielsweise auch bei der sanften, aber hoch wirksamen Rückenbehandlung nach Dorn und Breuß. Reiki anwendende Ärzte sind noch immer selten.

Die Reiki-Selbstbehandlung benötigt für die eigene Person oder im Rahmen einer Kurzbehandlung für einen anderen Menschen 20 bis 30 Minuten, ebenfalls im Sitzen. Für die Ganzbehandlung einer anderen Person braucht es circa eine Stunde auf einer genügend gepolsterten und hohen Liege, damit der Geber im Stehen oder Sitzen bequem arbeiten kann. Die Reiki-Praxis erfordert also insgesamt einen gewissen Aufwand. Sie bietet dafür einen individuellen Rahmen. Sie erfolgt im Allgemeinen in einer geschützten Zweierbeziehung, die darin durchaus der Begegnung der Mutter mit dem Säugling oder Kleinkind ähnelt. In dessen Entwicklung rückt bekanntlich der Vater erst ab dem dritten Lebensjahr als eigenständige Person und Partner der Mutter in den Mittelpunkt des Interesses.

Bei der Anwendung von Reiki ist der Empfänger also meist eine Einzelperson. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die

param

gleichzeitige Anwendung von Reiki durch mehrere Personen eine spürbare Verstärkung des Energieflusses bewirkt. Diese Form der Praxis kommt bei Reiki nur in Form der Gruppenbehandlung während der Reiki-Austauschtreffen zum Tragen.

Eine Reiki-Behandlung erfolgt auch in dem Sinne ganzheitlich, dass vor Beginn auf Diagnostik verzichtet wird. In Reiki-Büchern werden allerdings die Wirkungen einzelner Handpositionen auf verschiedene Organe oder seelisch-geistige Phänomene beschrieben.

Reiki sollte niemals als allein wirksame Methode angeboten werden. Es gilt überwiegend als ergänzende Maßnahme. Seriöse Reiki-Praktizierende empfehlen im Zweifelsfall eher den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker und schließen ihn, allein schon aus Gründen der rechtlichen Haftung, in keinem Falle aus.

Das Auflegen der Hände bei Reiki ermöglicht dem Geber und Empfänger einen unmittelbar sinnlichen Eindruck. Er ist mit leiblichem Kontakt verknüpft, der Menschen oft gefehlt hat, wenn ihre Beziehung zur Mutter durch Schicksale (früh) unterbrochen wurde. In einer Zeit, in der schnelle Flugzeuge und moderne Medien wie Telefon, Email und Handy zwar raschen, aber oft sinnlich nur mittelbaren Kontakt gewährleisten, stellt schon ein Gespräch mit einem leibhaftig anwesenden Gegenüber eine unmittelbare Verbindung her. Auf diesen für unser Überleben wesentlichen Zusammenhang hat auch Joachim Bauer[48] ausdrücklich hingewiesen.

Die Möglichkeit, Reiki direkt am Leibe wahrzunehmen, halte ich deswegen für ausgesprochen wertvoll, weil dieser Kontakt unverfälscht wahrnehmbar ist. So weist auch David Steindl-Rast darauf hin, dass man hören, sehen, riechen und

[48] Kapitel 3.1

schmecken kann, ohne gehört, gesehen, gerochen oder geschmeckt zu werden, während es unmöglich ist, zu berühren, ohne berührt zu werden. Diese Erfahrung erscheint mir gerade auch für Personen, die durch paradoxe Kommunikation (Double bind) verwickelt, gleichsam von sich selbst entfremdet waren und/oder sind, als besonders heilsam.

Aufgrund seiner sanften Wirkungsweise eignet sich Reiki meines Erachtens besonders zum Einstieg in die Arbeit mit geistigen, energetischen Heilweisen. Die Reiki-Behandlung beginnt mit einem Bittgebet zur Einstimmung und endet mit einer abschließenden Danksagung. Die Reiki-Tradition lässt dabei auf dem Hintergrund ihrer buddhistischen Wurzeln den universellen Ansprechpartner völlig offen, d. h. jemand kann sich ebenso an das so genannte Höhere Selbst oder an eine wie auch immer genannte höhere Macht wenden. Stets wird aber eine übergeordnete Instanz oder Macht angesprochen, die auch von vielen Reiki-Praktizierenden, wie hierzulande üblich, als Gott bezeichnet wird.

Die Reiki-Tradition fühlt sich als höchstem Wert dem Grundsatz verpflichtet, dass der freie Wille eines Menschen unantastbar sei. Das ergibt guten Sinn, denn Gott als Schöpfer hat den Menschen in eine schicksalhafte Ordnung hineingestellt. Zugleich hat Er ihn mit Entscheidungsfreiheit ausgestattet und damit von anderen Lebewesen unterschieden. Diese Erkenntnis sollte in jeglicher Arbeit, die der Heilung dient, ihren Niederschlag finden. Sie erscheint mir insofern wichtig, als Leiden oder Krankheit immer bedeutet, dass eine Beziehung gestört oder der Fluss der Kommunikation abgebrochen ist. Reiki bedeutet dann wiederum die doppelte Bewegung: Ich bekomme Energie

von außen, öffne mich aber zugleich selbst bereitwillig, sie zu empfangen. Erfolg tritt nur ein, wenn beides zusammenkommt, wenn es eben passt wie im Beispiel von Schlüssel und Schloss.[49]

Wer Reiki praktizieren will, muss nicht an irgendetwas glauben, aber er sollte sich der Wirkung anvertrauen, damit sie eintreten kann. Auch brauchen Spender und Empfänger während der Behandlungen nichts Spezielles zu denken.

Dr. Mikao Usui hat der Überlieferung gemäß die Menschen zunächst »nur« geheilt und damit etwa in den Bettlervierteln seiner Heimatstadt Kyoto in Japan erstaunliche Erfolge erzielt. Erst als er nach einigen Jahren feststellte, dass seine früheren Patienten wieder zurückgefallen waren, belehrte er sie in Gestalt folgender Lebensregeln, die Horst Günther neu in die deutsche Sprache übersetzt hat:

- Gerade heute sei frei und glücklich.
- Gerade heute freue Dich.
- Gerade heute ist für Dich gesorgt.
- Lebe bewusst im Jetzt.
- Nimm Deine Segnungen dankbar an.
- Ehre Deine Eltern, Lehrer und die Älteren.
- Verdiene Dein Brot ehrlich.
- Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.
- Sei dankbar für alles und liebevoll zu allen Lebewesen.

Diese geistigen Lebensregeln werden in den Reiki-Seminaren gelehrt und eher kurz erläutert, während der Schwerpunkt der Reiki-Ausbildung, namentlich im ersten Grad, auf der Technik und Praxis liegt. Ich möchte diese Lebensregeln hier etwas genauer betrachten.

[49] vgl. Kapitel 2.1

Gerade heute sei frei und glücklich.
Gerade heute freue Dich.

Natürlich darf diese schöne Lebensregel nicht als Appell aufgefasst werden. Dann gleicht sie der Aufforderung: »Sei spontan!« Sie ist unerfüllbar, zum Scheitern verurteilt. Über den Zusammenhang zwischen Scheitern und Krankheit habe ich bereits in Kapitel 5.2.3 gesprochen.

Seinen guten Sinn erfüllt der Satz vielmehr dann, wenn ein Mensch sich dazu entschließt, ihn sich selbst vorzunehmen. Er könnte im Bad auf dem Spiegel stehen, wie die Spiegelübung aus der Verhaltenstherapie lehrt. Man schreibe und lese: »Ich bin, was Du brauchst!« Dieser Satz gewinnt dann noch mehr an Tiefe und Sinn, wenn bewusst ist, dass das innere Bild der Familie durch die leibliche Verbundenheit ebenfalls einen unverzichtbaren Teil der eigenen Person bildet.

Gerade heute ist für Dich gesorgt.

Dieser Satz erinnert daran, dass die Menschen durch Reiki etwas bekommen, was ihnen erleichtern möge, die Illusion des Mangels aufzugeben, wie Neale Donald Walsch es beschreibt. In der Tat ist ja in der Welt alles Notwendige vorhanden. Konflikte entbrennen, wie früher erwähnt, lediglich um die Verteilung der Güter und Ressourcen.

Lebe bewusst im Jetzt.

Diese Lebensregel ergibt gerade im Zusammenhang des von der Familien-Biographik herstammenden Wissens einen tiefen Sinn. Zwar sollen wir allen Früheren unserer Familie im inneren Bild ihren Platz geben. Beginnen wir jedoch, sie zu vertreten, was viele von Geburt an, primär existentiell, tun,[50] begibt sich ein Teil von uns zeitlich zurück ins Dort und

[50] vgl. Kapitel 5.2.1

param

Damals. Diese Kraft zieht uns machtvoll zurück und wiegt schwerer als das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Umgekehrt sind wir aber nur von dem Platz aus, auf den wir hingehören, imstande, unseren verschiedenen Lebensaufgaben uns selbst und den Gemeinschaften, vorrangig unseren Familien, gegenüber gerecht zu werden.

So ermutigt uns diese Lebensregel, unsere Stellvertretungsaufgaben, an die wir leiblich gebunden sind, zumindest bewusst werden zu lassen. Loswerden können wir sie ja durch unsere leibliche Bindung an die Familie letztlich zeitlebens niemals ganz. Lediglich ihre krank machende Wirkung lässt sich mildern.

Nimm Deine Segnungen dankbar an.

Diese Lebensregel findet sich auch in anderen Therapieformen wieder, die an Ressourcen, also Quellen heilender Kraft, orientiert genannt werden. Der Mensch wird hiermit ermutigt, sich an das zu erinnern, was er innerhalb und außerhalb seiner selbst zur Verfügung hat. Das »Anerkennen, was ist« als Grundlage von heilender Veränderung findet auch bei Bert Hellinger und im Familienstellen seinen Ausdruck. Reiki lässt sich gut als eine solche Segnung verstehen.

In den Seminaren ist die Metapher des Radios gebräuchlich. Es gibt irgendwo im Universum einen Sender der Lebenskraft. In den Seminaren werden Menschen auf die Frequenz dieser Heilenergie eingestimmt, um die überall vorhandene Lebensenergie zu Heilzwecken aufzunehmen, zu bündeln und zu kanalisieren.

Da uns allen die universelle Lebensenergie zur Verfügung steht, ohne dass wir sie selbst erzeugen könnten, bleibt uns, sie anzunehmen. Es ist eine Gabe (Gnade), die wir empfan-

gen und weitergeben dürfen. Es ist ähnlich wie etwa gegenüber den Eltern, die uns das Leben schenken, und wir können es dankbar empfangen und weitergeben. Deshalb raten alle weisen Menschheitslehrer: Ehre Deine Eltern, Lehrer und die Ahnen. Wer sein Genogramm anschaut oder an einer Familienaufstellung teilnimmt, achtet diese Lebensregel als selbstverständliche Basis.

Ich habe viele Menschen gesehen, die daran krankten, dass sie in einem Vorwurf ihren Eltern gegenüber verharrten, hinter dem sich unausgesprochene (oft kindliche) Wünsche und Gefühle verbergen. Der achtsame Blick auf dieses Thema hat mir selbst und schon vielen anderen sehr geholfen, mit heilenden inneren Kräften Kontakt aufzunehmen. Ein solcher Umgang mit den Eltern ergibt nach meiner Erfahrung ein sehr geeignetes Lehrstück für die Beziehung des Menschen zu Gott.

Ehre geben bedeutet freilich nicht, alles an den Früheren gut zu heißen. Es gilt nach meinem Empfinden vielmehr, auf ein Urteil über sie zu verzichten. Ehre geben beinhaltet dann zunächst, was zum eigenen Schicksal und zur eigenen Verantwortung der Früheren gehört, ohne Vorwurf mit Liebe und Achtung bei ihnen zu lassen. Was ich von ihnen bekommen habe, gilt es mit allem Drum und Dran dankbar anzunehmen, um aus eigener Kraft und unter göttlicher Führung, etwas Gutes, der Lebensentwicklung Dienliches, daraus zu machen. Dieser Vollzug umfasst sowohl eine innige Nähe als auch eine respektvolle Distanz – zusammen genommen ein Bild für die Fülle des Lebens, das Helm Stierlin bezogene Individuation genannt hat.

Im Rahmen von Reiki findet sich das Ehren der früheren Meister aus der Tradition am Ende jedes Seminars und im Gebrauch ihrer Bilder. Zur Reiki-Einweihung gehören immer

param

die Bilder aller Meister, durch die Reiki an diesen Ort gelangt ist. Häufig wurde beschrieben, dass es hilfreich, ja sogar heilend wirkte, das Bild seines Meisters oder die Urkunde der Einweihungen vor die Brust zu halten bzw. auf eine kranke oder verletzte Stelle zu legen.

Verdiene Dein Brot ehrlich.

Dieser Satz von Dr. Mikao Usui verdiente natürlich seinen Platz, als er die Bettler in seiner Heimat unterrichtete und damit ihre Eigenverantwortlichkeit anregen wollte.

Auch heute leben viele Menschen in wirtschaftlich schwierigen Situationen, die dazu verleiten können, die Rechtschaffenheit aufzugeben. Um so mehr, wenn ringsherum und bei führenden Persönlichkeiten das Fehlen dieser Rechtschaffenheit immer wieder zu beobachten ist. Die gesellschaftlichen Bedingungen stellen sich vielen Menschen in den Weg, die sich mit großer Anstrengung ernsthaft bemühen, diese Lebensregel in ihren Alltag umzusetzen.

Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.

Dieser Satz, der bereits in anderen Zusammenhängen, gleichsam als Motto für bezogene Individuation, genannt wurde, ist Christen auch aus dem Neuen Testament bekannt. Dass Dr. Mikao Usui als Japaner ihn in seine Lebensregeln aufnahm, mag dafür sprechen, dass er ein christlicher Lehrer war.

Ich möchte an dieser Stelle nur noch einmal bekräftigen, was häufig in Vergessenheit zu geraten scheint. »Ich liebe Dich«, bedeutet auf der seelischen Ebene: »Ich will für Dich das, was Du für Dich selbst willst.« Die freie Wahl, der sogenannte freie Wille, ist das Gottesgeschenk, das unser Menschsein in seinem tiefsten Wesen kennzeichnet.

Sei dankbar für alles und liebevoll zu allen Lebewesen.

Wenn ich diesen Satz des alten Reiki-Meisters Dr. Mikao Usui ganz wörtlich nehme, fordert er uns auf, auch für das in manchen Beziehungen so genannte Böse, eben für alles, dankbar zu sein. Damit bezieht er konsequent ein, die persönliche Entscheidung jedes Einzelnen zu achten. Dies bedeutet freilich zugleich, jedem zuzutrauen, aber auch zuzumuten, die Folgen (Wirkungen) seiner selbst verursachten Gedanken und Taten verantwortungsvoll zu tragen.

Bert Hellinger hat in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen, dass Frieden nur denkbar ist, wenn auch der Krieg anerkannt wird. Alles, was ist, gehört mit seinem Gegenteil zusammen. Und diese Polarität ist jenseits von Gut und Böse. Sie ist einfach. Es bleibt jedem Einzelnen belassen zu wählen.

Prinzipiell sind alle Krankheiten heilbar, aber nicht alle Patienten. Es hängt von der persönlichen Situation, aber letztlich von den Möglichkeiten und Grenzen sowie der Einstellung des Kranken selbst ab. Heilung findet nur, wer vertraut und glaubt. Sonst käme er ja nicht, um eine Behandlung »über sich ergehen« zu lassen. Man darf Genesung nicht fordern oder verlangen, man kann sie nur erlangen.

Doch auch die Wirkung von Reiki auf so genannte Gesunde wird allgemein als stärkend, kräftigend, harmonisierend und vitalisierend empfunden und dementsprechend die regelmäßige Anwendung ausdrücklich empfohlen. Persönlich habe ich bei Reiki rasche wie auch allmähliche Wirkungen am eigenen Leibe gespürt, von anderen gehört und Erfolge gesehen, ebenso wie Menschen, die keine Hilfe annehmen konnten oder wollten.

param

Wem die Gefühlsqualität des Reiki – unmittelbar im leiblichen Kontakt, weich, gütig, weiblich, wie eine gute Mutter eben – früh gefehlt hat, findet hier nach meiner Erfahrung zwar keinen Ersatz, aber einen leicht gangbaren Weg zu verlorenen oder fehlenden Erfahrungsbereichen.

Heilstrom

8.2

Gehört hatte ich vom Heilstrom Bruno Grönings schon in den 90-er Jahren, doch erst 2003 ließ ich mich offiziell einführen. Als ich das erste Mal bei einem Einführungsvortrag mit dem Freundeskreis von Bruno Gröning (BGF) in Berührung kam, fühlte sich der Heilstrom für mich persönlich qualitativ sehr ähnlich an wie Reiki. Ich bekam warme, kribbelnde Handflächen und verspürte ein entspannendes Wohlgefühl im gesamten Körper. Dieses Wahrnehmen der Liebe Gottes sei einerseits heute weitgehend verloren gegangen, aber gleichwohl sei es elementar wichtig, sich zu überzeugen, hieß es in der Veranstaltung.

In der Tat lässt eine katholische Messfeier die meisten ihrer Besucher solche tief greifenden Eindrücke wahrscheinlich vermissen. Freilich lösen auch die Rituale und die Orgelmusik in der Kirche bei vielen eine Stimmung von Feierlichkeit aus oder begünstigen, dass eigene Gefühle geweckt werden. So beginnt vielleicht jemand beim Sechswochenamt für einen verstorbenen Angehörigen zu weinen. Die Kirche möchte ebenso wie Bruno Gröning die Menschen einladen, wieder Zugang zum Herrgott zu finden.

»Es gibt eine höhere Kraft, welche die Grundlage alles Lebendigen ist und Heilung geben kann. Man gab ihr viele

Namen: Lebenskraft *(Vis vitalis)*, Prana, Chi, göttliche Kraft...«[51]

Wenn ich diese Beschreibung wörtlich nehme und mit dem vergleiche, was ich von Reiki[52] sonst noch weiß, gelange ich zu der Überzeugung, dass es sich um ein und dieselbe Energie handelt.

Obwohl der Heilstrom jedem zur Verfügung steht und die Gemeinschaftsstunden des Bruno-Gröning-Freundeskreises offen sind, ist er noch weitgehend unbekannt. Seine Anwendung verträgt sich ausdrücklich mit allen Religionen. Auch gibt es keine verpflichtende Mitgliedschaft. Damit erweist sich der Vorwurf, es handle sich um eine Sekte, als vollkommen haltlos.

Der Deutsche Bruno Gröning wurde 1906 als viertes Kind von sieben Geschwistern in Danzig geboren. In der umfangreichen Literatur ist sein Leben auf dieser Welt gut dokumentiert. Im Jahre 2006 anlässlich seines 100. Geburtstags wurde weltweit seines Wirkens gedacht.

Zwar waren seine außergewöhnlichen Fähigkeiten schon während seiner Kindheit aufgefallen, aber er blieb stets ein bescheidener Mensch. Er arbeitete in mehreren Bereichen, war zweimal verheiratet und somit auch aus eigener Erfahrung mit allgemeinen Lebensvollzügen und Schicksalen bestens vertraut. Nachdem er selbst die Folgen des Zweiten Weltkriegs überstanden hatte, lehrte er Menschen in der Not der Nachkriegszeit und half ihnen, gesund zu werden, wodurch er ein sehr genaues, intuitives Wissen erlangte.

Er bezieht sich mit einprägsamen, einfachen, unmittelbar verständlichen Worten auf Gott und steht, seiner Geburt gemäß, unter dem Einfluss einer christlichen Geschichte. Er

[51] auf der Internet-Seite www.bruno-groening.de [52] ki = chi

arbeitete vor allem in Herford, Rosenheim, Heidelberg und Dillenburg, wo er 1959 im Alter von 53 Jahren beerdigt wurde. An der Grabstätte auf dem dortigen Friedhof als einem Ort besonderer Kraft versammeln sich immer wieder Menschen, um sich einzustellen, und an diesem Platz geschehen auch immer wieder Heilungen.

Heilstrom und Lehre Bruno Grönings sind als westliche Heilmethode zu beschreiben. Er selbst hat gleichsam als Vater[53] Grundlagen eines Konzepts mitgeteilt, in welchem Rahmen die Aufnahme des Heilstroms gepflegt werden solle. Die Gemeinschaftsbewegung begann 1979, als auch die Reiki-Bewegung angefangen hatte, weltweit Verbreitung zu finden.

Die Heilungspraxis des Handauflegens ist, wie gesagt, in vielen Hochkulturen wie auch in der Bibel beschrieben und wird beim christlichen Segen bis heutigen Tages in machen Ritualen der Kirchen geübt. Der Heilstrom wird dagegen ausschließlich geistig oder als ›Gebetsheilung‹ ohne jegliche körperliche Berührung übermittelt.

Die Zugehörigkeit zum BGF ist »jederzeit freiwillig und kostenfrei« sowie »unabhängig von nationalen, ideologischen oder konfessionellen Bindungen«. Die Arbeit des BGF wird ausschließlich durch ehrenamtliche Mitarbeit und aus Spenden getragen. Sogar das Schrifttum und andere Medien werden über einen Verlag auf Spendenbasis abgegeben.

Eine Einführung erfolgt ausschließlich durch einen Gemeinschaftsleiter des BGF. Dort wird gelehrt, wie es insbesondere beim Einstellen zu sitzen gilt, damit der Heilstrom frei fließen kann. Die Sitzposition soll aufrecht sein, beide Füße haben parallel (nicht gekreuzt) Kontakt zum Boden und

[53] im Unterschied zum ›mütterlichen‹ Reiki

die Hände liegen nach oben geöffnet auf den Oberschenkeln. Dabei kommt es niemals zu einem leiblichen Kontakt zwischen dem Einführenden und dem Einzuführenden.

Die Wirkung der Anwendung der Lehre Bruno Grönings und des Heilstroms wird in unterschiedlicher Weise beschrieben. Innere Blockaden werden gelöst, körperliche Leiden verschwinden, spirituelles Wachstum wird gefördert. Menschen schildern oft, dass sie sich dort angekommen, gut aufgehoben, daheim fühlen. Das ähnelt dem Lebensgefühl in der Familie. Der Mensch wird zum Kanal für den Heilstrom, der als Energie fließt, die auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene wirkt.

Der BGF führt seit 1992 die von Matthias Kamp geleitete medizinisch wissenschaftliche Fachgruppe (MWF). Dort erfahren Ärzte ein hohes Maß an Wertschätzung, wenn sie sich der Aufgabe widmen, über die Heilung verfasste Berichte streng wissenschaftlich auszuwerten. Die MWF widmet sich mit großer Sorgfalt der gründlichen Dokumentation von Hilfen und Heilungen, die vielfach durch medizinische, beweisbare Befunde belegt sind. Ein solches, insbesondere einheitlich geführtes Archiv stellt eine unermessliche, immer wieder ermutigende Schatztruhe dar. Die Schilderungen vermitteln, wie schwer zunächst die Belastungen waren, aber auch, wie es gut weitergegangen ist.

Heilreaktionen wie die Erstverschlimmerung sind bei allen Naturheilverfahren bekannt. Bruno Gröning spricht in diesem Zusammenhang sehr verständlich und sinnvoll von Regelungen. Gemeint ist damit die Wiederherstellung der göttlichen Ordnung als einer gesunden Harmonie. Die Wirkung lässt sich noch verbessern, wenn Regelungen als solche aufgefasst und ausdrücklich begrüßt werden, bevor sie sich verlieren.

param

Das Einstellen auf den Heilstrom ist äußerst einfach, erfordert einen Zeitaufwand von fünf bis zehn Minuten und kann mehrfach täglich, bevorzugt morgens und abends, im Sitzen erfolgen. Es bedarf außer der notwendigen Stille keiner technischen Vorbereitungen.

In einer solchen Sitzung ist es möglich, gleichzeitig für sich selbst und andere jenseits von Raum und Zeit zu bitten. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die gleichzeitige Anwendung des Heilstroms durch mehrere Personen eine spürbare Verstärkung des Energieflusses bewirkt. In Gemeinschaft kann sich eine beliebig große Zahl von Menschen auf einmal im Dienste eines Anliegens für die meisten Anwesenden ausgesprochen kraftvoll spürbar (überzeugend) einstellen.

Die Wirkung der Energie findet auch in dem Sinne ganzheitlich statt, dass vor Beginn des Einstellens auf Diagnostik verzichtet wird. Dieses Prinzip wird von Bruno Gröning streng durchgehalten, wobei beim Einstellen das gewünschte, gute Ergebnis anstelle des Leidens konkret benannt werden soll, ohne Krankheiten durch eingehendes Beschreiben gleichsam magisch herbei zu reden. »Vertraue und glaube, es hilft und heilt die göttliche Kraft.« Das ist für manchen, der noch wenig Erfahrung mit geistigem Heilen hat, vielleicht schwerer annehmbar, aber in der direkten Erfahrung sofort sehr konkret leibhaftig (unter anderem an den Händen) spürbar.

Der Umgang mit dem Heilstrom beginnt mit dem Loslassen all dessen, was schwer war, und einem Bittgebet zur Einstimmung. Am Ende steht eine Danksagung als Abschluss.

Auf den Aspekt des Fühlens legte Bruno Gröning größten Wert. »Durch sein Gefühl ist dem Menschen der Zugang zu einem Erkennen möglich, welches das erlernte Wissen und die Möglichkeiten der Wahrnehmung durch die äußeren Sin-

ne wesentlich überschreitet.«[54] Dabei dient das Gefühl der intuitiven Erkenntnis von Gut und Böse. Auf der Ebene der Affekte und Emotionen wird sinnvoller Weise angeraten, Mitleid loszulassen und durch Mitgefühl zu ersetzen. Bruno Grönings Aufforderung, über die Benennung des Leidens hinaus nicht eingehend über Krankheiten zu sprechen, bestätigt den Hinweis, sich anstelle blinden Glaubens selbst zu überzeugen. Da Worte Naturkräfte bzw. Energie sind, erhält das Sprechen darüber die Krankheit aufrecht.

Das Ringen um die Zunahme an Bewusstheit, das achtsame Wahrnehmen der Gegenwart in jedem Augenblick neu, steht nach meinem Verständnis im Zentrum der Lehre Bruno Grönings. Er spricht über die Wichtigkeit eines achtsamen Umgangs mit den Gedanken, ja einer »Macht der Gedanken«.[55]

Das Böse beschreibt Bruno Gröning personal als »den Bösen«, von dem man sich abwenden müsse, der bekämpft gehöre und wovon man sich leer machen solle, um für die Aufnahme der göttlichen Kraft bereit zu sein. Auch die katholische Aufforderung zur Beichte vor der Kommunion kennt diese Verknüpfung. Er vergleicht dies unmittelbar verständlich[56]mit einer Obstschale, aus der verfaulte Früchte erst entfernt werden müssen, damit zugefügte frische nicht angesteckt werden. Aus der Alltagserfahrung ist uns allen dieser Zusammenhang vertraut.

Bruno Gröning fordert eine radikale Abwendung vom Bösen, bevor eine Umkehr zu Gott möglich ist. Dabei bewahre man sich jedoch vor zweierlei Trugschluss. Zum einen wird das Böse ebenso wie die Krankheit genährt, wenn man wiederholt darüber redet und ihr übermäßige Bedrohlichkeit zuschreibt. Zum anderen hüte ich mich, so zu tun, als gäbe

[54]Kamp, Matthias: a. a. O., S. 103 [55]ebd., S. 85 ff. [56]ebd., S. 86

es nichts Böses. Überall dort, wo tatsächlich vorhandene Beziehungen, wie leibliche Bindungen, geleugnet werden, wird Trennung phantasiert. Wenn ich das Licht einschalte, weicht die Dunkelheit von selbst. Es bedarf keiner zusätzlichen Vertreibung der Nacht, wenn der Tag beginnt.

Schlussgedanken 8.3

Ich möchte Ihnen ans Herz legen, zunächst zu schauen, was eine solche Methode, ein solcher spiritueller oder geistiger Weg, für Sie persönlich bedeuten kann. Der inneren Entscheidung sollte dann freilich das Handeln folgen. Ich habe Ihnen Reiki und das Aufnehmen des Heilstroms als exemplarische Möglichkeiten vorgestellt, etwas zu tun, etwas Gutes für sich selbst und damit auch für die ganze Welt zu tun. Es ist Ihre freie Entscheidung, was Sie verwerfen oder was Sie annehmen.

Vielleicht mögen Sie auch damit anfangen, auf sich selbst, Ihre Familie und ihre Wurzeln zu schauen. Dann dürften Sie nach meiner Erfahrung mit hoher Wahrscheinlichkeit das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft entdecken und zu ihrem eigenen und aller Wohl nutzen. Das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.

paramı

Literaturverzeichnis

Adamaszek, Rainer: Familien-Biographik. Heidelberg 2003[2]

Adamaszek, Monika; Adamaszek, Rainer: Persönliche Mitteilungen in Kursen

Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Tübingen 1997

Austermann, Alfred R.; Austermann, Bettina: Das Drama im Mutterleib. Der verlorene Zwilling. Berlin/Gersfeld 2005

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg 2006[10]

Boszormeny-Nagy, I.; Spark G. M.: Unsichtbare Bindungen. Stuttgart 1999[5]

De Philipp, Wilfried: Systemaufstellungen im Einzelsetting. Heidelberg 2006

Fürstenau, Peter: Entwicklungsförderung durch Therapie. Leben lernen, Band 81. München 1994

Greber, Johannes: Der Verkehr mit der Geisterwelt. Göppingen 2003

Günter, Horst H.; Marché, Angelika: Reiki. Energie aus eigener Hand. München 2005

Hellinger, Bert: Ordnungen der Liebe. Heidelberg 1996[3]

Hellinger, Bert; ten Hövel, Gabriele: Anerkennen, was ist. München 1996

Hellinger, Bert: Sämtliche weiteren Werke. München 2007

Heucke, Thomas: Kraft voll leben dank Psychotherapie. Linz 2005

Hickey, Birgit: Symptome haben System. In: Systemische Aufstellungspraxis, Nr. 2, 2006

Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Göttingen 2005

Jellouschek, Hans: Die Kunst als Paar zu leben. Stuttgart 1992

Kamp, Matthias: Bruno Gröning. Revolution in der Medizin. Mönchengladbach 1998[3]

Krause, Chr.; Lehmann, N.; Lorenz, F.; Petzold, Th. D. (Hrsg.): Verbunden gesunden. Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Heckenbeck 2007

Lier, Reinhard: Vom Einklang der Seele. Oberreute, 2002[2]

Mack-Hamprecht, Helga: Persönliche Mitteilung

Mc Goldrick, Monica; Gerson, Randy: Genogramme in der Familienberatung. Bern/Göttingen 1995, zuerst 1990

Nelles, Wilfried: Das Hellinger-Prinzip. In: Herder Spektrum 5352. Freiburg 2003

Nydegger, Denise: Tote Geschichten. Herrliberg 2005

Ploeger, Andreas: Tiefenpsychologisch fundierte Psychodramatherapie. Stuttgart 1983

Ploeger, Andreas: Zurück in die Zukunft- zur Eliminierung des Subjekts aus der (Psycho-) Medizin. In: Ärztliche Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, 2007, Nr. 2, S. 9 ff

Reddemann, Luise: Psychodynamisch imaginative Traumatherapie, PITT. Das Manual. Leben lernen, Band 167. Stuttgart 2004

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2002

Sachse, Rainer: Therapeutische Beziehungsgestaltung. Göttingen 2006

Schott, Martin: Die geheimnisvolle Macht der Gedanken. Stuttgart 2005

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden. Band 1. Reinbek 1998

Sheldrake, Rupert: Der siebte Sinn des Menschen. Bern 2003

Simon, Fritz: Meine Psychose, mein Fahrrad und ich. Heidelberg 1995[5]

Sprenger, Reinhard K.: Die Entscheidung liegt bei Dir! Frankfurt 2003[12]

Stierlin, Helm: Das Tun des Einen ist das Tun des Anderen. Frankfurt 1976

Ulsamer, Bertold: Ohne Wurzeln keine Flügel. München 1999[6]

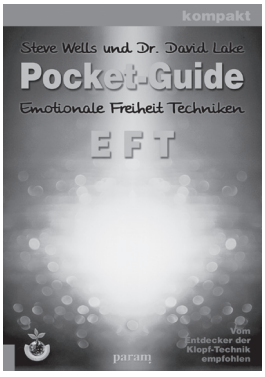
Watkins, J. G.; Watkins, H. H.: Ego-States. Theorie und Therapie, ein Handbuch. Heidelberg 2003

Walsch, Neale Donald: Gespräche mit Gott. München 1997[15]

Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein. München 2001

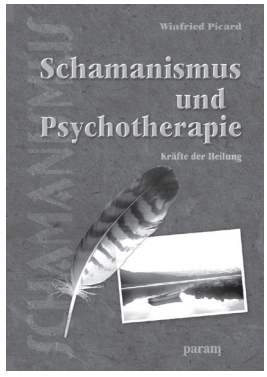
Weber, Gunthard (Hrsg.): Zweierlei Glück. Heidelberg 1995[7]

Weizsäcker, Viktor von: Gesammelte Schriften. Band 10. Frankfurt am Main 2005



Steve Wells; Dr. David Lake
Pocket-Guide EFT
Emotionale Freiheit Techniken
128 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-88755-265-7

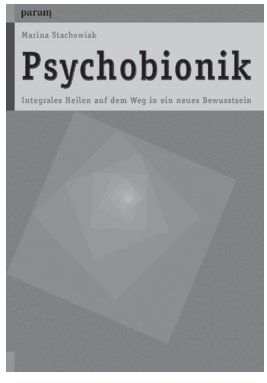
Steve Rother
befreit leben
Die zwölf primären Lebenslektionen meistern
224 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-88755-269-5



Dr. Winfried Picard
Schamanismus und Psychotherapie
Kräfte der Heilung
208 Seiten, Festeinband
ISBN 978-3-88755-245-9

Gabriele Quinque
Tempelschlaf:
Grundlagen der Trance-Arbeit
192 Seiten, Festeinband
ISBN 978-3-88755-012-7

Dr. Wilfried Ehrmann
Handbuch der Atem-Therapie
400 Seiten, Festeinband
ISBN 978-3-88755-050-9



Marina Stachowiak
Psychobionik
Integrales Heilen auf dem Weg in ein neues Bewusstsein
256 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-88755-271-8