

An der Schwelle die Schuhe ausziehen

Teil III

Kleine Prozesse und therapeutische Rituale,
die das Familien-Stellen begleiten.

Ressourcen der Eltern nehmen – Eine Bewegungsübung

Guni-Leila Baxa, Christine Essen, Siegfried Essen

Der Titel unserer Beitragsreihe geht auf eine Empfehlung aus der Sufitradition zurück. Bevor du einen neuen Raum betrittst, heißt es dort, mach' dich bereit für ihn. Zieh' deine Schuhe aus und halte etwas inne. Laß' draußen, was nicht hineingehört und was du nicht mit über die Schwelle nehmen willst.

Beim Stellen von Familien berührt uns dieses Bild in mehrerlei Hinsicht. Zum einen tauchen wir – Aufstellungsleiter wie Teilnehmende – in jeder Aufstellung in ein neues System ein. Uns öffnet sich ein „wissendes Feld“, ein Raum im Raum, über dessen Schwelle zu treten es eines besonderen Zugangs bedarf, der uns aus dem Gewohnten und Alltäglichen heraushebt. Aber nicht nur dieser Zugang zum Systeme-Stellen, sondern auch Aufstellungen selbst lassen sich als ein Geschehen beschreiben, in dem Übergänge initiiert, begleitet und vollzogen werden können. Wir können sie in ihrer Struktur und in ihrem Ablauf als therapeutische Übergangsrituale verstehen.

Die kleinen Prozesse und therapeutischen Rituale, die wir in dieser Serie beschreiben, fügen sich in diese Struktur ein. Sie können als Impulse gesehen werden, die zum Überschreiten einer Schwelle einladen – einem Überschreiten, das oftmals mit einem „Ausziehen der Schuhe“ verbunden ist.

Ressourcen der Eltern

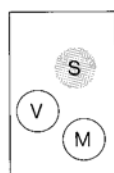
Diese Bewegungsübung trägt dazu bei, die Ressourcen der Eltern zu nehmen und sich von dem, was nicht gut tut, abzugrenzen. Sie verbindet Elemente aus der integrativen Bewegungstherapie, dem NLP und der Hypnotherapie, sowie der Familienrekonstruktion (Satir) und der Aufstellungsarbeit (Hellinger). Sie wird hier so wiedergegeben, wie sie angesagt werden könnte. Natürlich wendet sie jeder von uns anders an, je nach intuitiver Einstellung zu Gruppen-Prozeß und Kontext.

(Legende: S – Selbst, M – Mutter, V – Vater, P – Partner, E – Elternteil, B – Begleiter. Der jeweils identifizierte Platz ist grau schraffiert.)



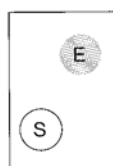
„Geh' im Raum umher und bring' deine Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Lande mit deiner Aufmerksamkeit im Körper ... spür' deine Fußsohlen, das Gewicht auf dem Boden ... den Atem ... Beurteile nichts, nimm nur wahr ... das Gewicht deines Körpers ... deinen Atem ... deine Bewegungen ... die Anderen ... den Raum ...

Diese Tranceinduktion hat die Aufgabe, die gedankliche Problemorientierung zu unterbrechen und auf die Ressource des Leibes, die jeder mitbringt, im Hier und Jetzt zu focusieren. Sie kann auf etwa 5 Minuten ausgedehnt werden.



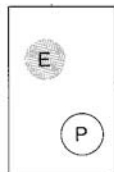
„Bleib' jetzt irgendwo im Raum stehen. Spür' wieder den Boden und stell dir nun vor: deine leiblichen Eltern sind in deiner Nähe ... wo wären sie dann, vor dir, hinter dir, neben dir, wie weit entfernt? Wo steht dein Vater? ... Wo steht deine Mutter? ... Stehen sie gleich weit entfernt oder verschieden? ... Wer ist näher, wer ist weiter weg? ... Spür' jetzt die Qualität der Beziehung zu deiner Mutter, du kannst dich dabei bewegen. Hast du es lieber, wenn du ihr den Rücken zuwendest oder wenn du sie anschaust? ... Und jetzt die Qualität zu deinem Vater ... Du brauchst dafür keine Worte zu finden, vielleicht kommen Körpergefühle, vielleicht Bilder oder Töne oder Farben ... spüre den Unterschied zwischen beiden Elternbeziehungen, ... und wenn sie dir in der Zwischenzeit zu nahe gekommen sind, schaff' wieder etwas Abstand ... Stell sie in die Entfernung, die dir jetzt guttut.

Dieser Teil sollte nicht allzu lange dauern und nicht allzu differenziert sein, damit sich die jeweiligen Problemsysteme nicht zu stark etablieren bzw. verfestigen.

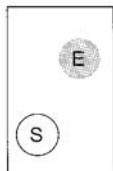


„Wähle jetzt einen Elternteil aus, und zwar den, zu dem du dich im Augenblick leichter und unbelasteter fühlst. Verwandle dich nun in diesen Elternteil, indem du an seinen Platz trittst. Sei dein Vater oder deine Mutter, und geh als er oder sie im Raum umher. Wie fühlt sich dein

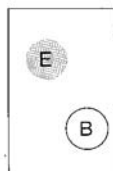
Körper an, ... deine Haltung, deine Bewegungen ... über-
treib' die Rolle ruhig ein wenig ... Was fühlst du ... was
denkst du über dich selbst ... wie siehst du die Welt ... wie
siehst du die anderen ... was siehst du als deinen Platz im
Leben, oder auch deine Aufgabe? ... Bleib' stehen und
fühl' dich im Stehen ...



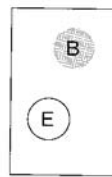
Stell dir jetzt den Partner vor, mit dem du dieses Kind
hast, ... stell ihn dir visuell oder körperlich vor, ... nimm
den passenden Abstand ... Wie fühlst du zu ihm, wie ist
die Beziehung zu ihm? ... Vielleicht gibt es eine Geste, die
dazu paßt, ... dann führe sie aus, und vielleicht kommt dir
auch ein Satz oder ein Wort zu dieser Person ... Welche
Gefühle, welche Qualitäten transportiert dieser Satz oder
dieses Wort? ...



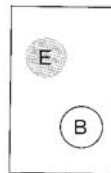
Geh nun weiter und wende dich deinem Kind zu, ... sag
innerlich seinen oder ihren Namen, ... fühl' die Bezie-
hung, die du zu dieser Tochter oder diesem Sohn hast ...
Spürst du es körperlich in deiner Nähe oder etwas ent-
fernt, ... hast du es vielleicht an der Hand, ... wie alt ist das
Kind jetzt gerade, während du mit ihm gehst, ... was
nimmst du besonders wahr an diesem Kind? ... Wie verän-
dern sich deine eigenen Bewegungen, deine Gedanken,
wenn du auf das Kind blickst? ... Bleib einen Moment ste-
hen und finde eine passende Geste, die zu dem paßt, wie
du zu diesem Kind stehst, oder finde einen Satz oder ein
Wort ...



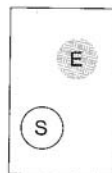
Du bist immer noch dieser eine Elternteil, die Mutter
oder der Vater dieses Kindes. Stell dir nun vor, daß du ei-
nen Schutzengel hast, einen Begleiter oder eine Begleite-
rin, manche nennen es das höhere Selbst, also eine innere
Instanz, die erfüllt ist von bedingungsloser Liebe zu dir,
der Mutter oder dem Vater dieses Kindes. Stell es dir jetzt
mal nicht nur innen, sondern außen vor, wie ein Wesen,
das dich begleitet von Geburt an ... Wo in deiner Nähe
wäre es? ...



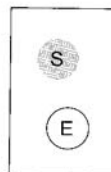
Mach einen Schritt dorthin und sei dieser Begleiter, diese Begleiterin deines Elternteils ... Öffne dieser Person, die dir anvertraut ist, dein Herz, ... in Liebe und ohne Bedingungen, ohne Illusionen und ohne Forderungen ... Stell dir diese Person als kleines Kind vor, und frag dich: Was braucht dieses Kind am allermeisten? ... Gib ihm das, was es braucht, ... mit einer Geste, mit Worten, in Bildern, oder mit einem Gefühlsstrom, ... und zwar soviel es braucht und so lange es das braucht ...



Tritt jetzt wieder auf den Platz des Elternteils ... und nimm das, was du da bekommst, öffne dich dafür ... Wo in deinem Körper öffnest du dich für die Ressource, die dir da zukommt? ... Und laß das durch deinen ganzen Körper fließen und strömen bis in jede Zelle ... Was ändert sich bei dir, wenn du diese Ressource nimmst? ... Was passiert mit deiner Körperhaltung, ... deinen Bewegungen, ... deinen Urteilen über dich selbst, ... deinem Sehen, deinem Hören, deinen Gefühlen? ... Was siehst du als deine Aufgabe? ... Und wie nimmst du deinen Partner wahr, den, mit dem du das Kind hast? ... Finde wieder eine Geste, oder einen Satz und den Abstand, der jetzt paßt.



Nimm nun mit dieser Ressource wieder Beziehung auf zu deinem Kind ... Welche Gefühle hast du jetzt für das Kind, ... wie nimmst du es wahr, ... was willst du ihm geben oder mitteilen? ... Finde eine dazu passende Geste, oder einen Satz, ein Wort, ... oder ein Bild ...



Begib dich nun wieder auf den Platz des Kindes. Sei du Selbst ... in dem Alter, in dem dich dein Elternteil gesehen hat oder in dem du das am besten nehmen kannst, was du da bekommst ... Wie ist das, so wahrgenommen zu werden, dieses Beziehungsangebot zu bekommen? ... Wie reagierst du darauf? ... Werde jetzt allmählich wieder größer und älter, so alt, wie du jetzt bist, ... und erlaube dir auszuwählen von dem, was von diesem Elternteil auf dich zukommt, nimm das, was dir guttut, und laß das weg, was dir nicht guttut. Öffne dich also für diese Ressource oder diesen Teil der Ressource, der dir gut tut und laß ihn deinen ganzen Körper und deinen Geist durchströmen ...

Wie reagierst du körperlich, ändert sich deine Haltung, ändern sich deine Bewegungen, ... ändert sich dein Selbstgefühl, ... deine Beziehung zu anderen? ... Gehe wieder im Raum umher, mit diese Ressource ... Laß dich jetzt dort, wo du bist, nieder und laß die Übung nachwirken, ...

Hier kann man nun zur Auswahl stellen, sich Notizen zu machen, zu malen, und/oder sich mit zwei oder drei anderen Gruppenmitgliedern auszutauschen. Oder wir schlagen das folgende Baumritual vor:

Geh nun (tatsächlich) hinaus in die Natur und such dir für diesen Elternteil einen Baum, einen Mutter- bzw. einen Vaterbaum, einen Baum also, der diesen Elternteil repräsentiert. Laß ihn sozusagen auf dich zukommen. Laß dich von ihm finden. Dann nimm Kontakt auf mit diesem Baum als wäre er dieser Elternteil. Laß dich überraschen, wie das geschieht. Ob du sprichst oder berührst oder horchst, oder riechst oder schmeckst oder schaut ... Laß dich von keinen Forderungen leiten, sondern nur von dem, wonach dir zumute ist, und von dem, was der Baum dir zeigen oder sagen will ...

Für diesen abschließenden Teil der Übung braucht es 30 - 60 Minuten Zeit. Die Teilnehmerinnen gehen dabei tatsächlich nach draußen um ihren Vater- bzw. Mutterbaum zu finden. Anschließend kann jeder in der Gruppe in Form einer Runde seine Erfahrungen mitteilen.

Es ist erstaunlich, wie viele Hinweise die Bäume, ihre Standorte, Gestalt und Umgebung usw. geben: manchmal eher als Verdeutlichung bekannter Beziehungsmuster, manchmal als Regieanweisung für mögliche neue Wege und Lösungen.

Diese Bewegungsübung „Ressourcen der Eltern nehmen“ kann gut zu Beginn von Aufstellungsgruppen gemacht werden und für den anderen Elternteil etwas später im Gruppenprozeß wiederholt werden. Sie hilft, Lösungsorientierung und Ressourcendenken einzuführen und gibt einen Vorgeschmack davon, was es heißt, die Eltern zu nehmen, wie sie sind. Dies ist leichter, wenn man deren Bedürftigkeit und deren Potential gesehen hat. Durch das Aufblühenlassen des Potentials fügt man dem bisherigen Elternbild eine „neue Erinnerung“ hinzu.

Die Übung bietet an mehreren Stellen direkte Aufforderungen zu positivem Reframing. Aber auch dort, wo zu einfacher oder doppelter Dissoziation angeleitet wird, ermöglicht sie in spielerischer Form, aus der gewohnten Identifikation mit der eigenen Perspektive auszuweichen und sich anderer Sichtweisen bewußt zu werden. Die Verbindung von Reframing und Dissoziation ist geeignet, die Geschichtsschreibung zu verändern. Entscheidend hierbei ist die körperliche Bewegung und die leibliche Erfahrung.

Ich erlebe mich nicht mehr als Opfer meiner Geschichte, sondern erfahre die Möglichkeit, Einfluß zu nehmen auf die Art und Weise, wie ich meine Eltern wahrnehme, und auf die Bedeutungsgebungen meiner Geschichte überhaupt. Dies alles und mehr impliziert den Prozeß des Nehmens der Eltern.

Literatur

- Arnold Van Gennep, Übergangsriten. Frankfurt/M, 1986.
Evan Imber-Black, J. Roberts, R. Whiting, Rituals in Family and Family Therapy. New York, 1988.
Evan Imber-Black, J. Roberts, Vertrauen und Geborgenheit. Düsseldorf, Wien, New York, Moskau, 1993.
Arnold Retzer, B. Schumacher, G. Weber, H. R. Fischer, Zur Form systemischer Supervision, in: Familiendynamik, 22, 1997, S. 259f, Stuttgart .