

Die Wirklichkeit hilft.

von Jürgen Klein

(Jürgen Klein, Jahrgang 1949, ist NLP- Business- Master und Practitioner der Society of Neuro- Linguistic- Programming, Bandler & Associates. Er ist Mitarbeiter der Profi- Kommunikations Peter Klein GmbH in Nürnberg (siehe Seminar am 20./21.09.97), trainiert Kommunikation und coacht Führungskräfte.)

Schon seit geraumer Zeit gibt es Ansätze, systemische Elemente und NLP in die Körpertherapie einzubeziehen. Die Notwendigkeit einer wirklichen Integration von Körperarbeit und Psychotherapie ist wohl unbestritten. Die Wege aber sind vielfältig, die Methoden zahlreich.

Ausgangspunkt für die Körpertherapie ist die Struktur des menschlichen Körpers. Sie bestimmt die Art und Weise, wie sich Menschen im Raum bewegen und damit auch ihre Wirkung und Ausstrahlung auf andere. NLP beschäftigt sich mit Strukturen subjektiven Erlebens, Mustern von Kommunikationsprozessen und der Entwicklung individueller Möglichkeiten. Systemtherapie befaßt sich mit den Gesetzmäßigkeiten, Regeln und Ausgleichsprozessen in Familien, Gruppen und Institutionen.

Systemische Familientherapie - was ist das?

In der Familientherapie gibt es eine Vielzahl von Ansätzen, verschiedene familientherapeutische Konzepte und effektive Interventionsstrategien. Die Arbeit mit Familienkonstellationen geht auf Virginia Satyr zurück, eine amerikanische Familientherapeutin. Immer mehr ins Blickfeld gerät seit einigen Jah-

ren die systemische Familientherapie Bert Hellingers.

Hellinger geht davon aus, daß es eine natürliche menschliche, vorgegebene Ordnung gibt. Wird diese Ordnung in Familie, Sippe oder Gruppe gestört, so hat das schwerwiegende Folgen.

Ohne Berücksichtigung dieser Ordnung können bestimmte Symptome weder verstanden noch behandelt werden. Bei systemisch bedingten Störungen fühlen sich die Betroffenen beinträchtigt oder leiden, ohne daß man die Ursache in der persönlichen Lebensgeschichte findet.

Wurde beispielsweise in der Sippe ein Onkel ausgeschlossen, dann schließt sich ein Nachfahre, z.B. ein Neffe auch aus. Er sorgt dafür, daß er einsam ist und sich verlassen fühlt. So wiederholt er das Schicksal seines Onkels, obwohl es dafür in seiner eigenen Biographie keinen Anlaß gibt. Auch wenn die Existenz eines Sippenmitgliedes nicht bekannt ist, z.B. bei einem unehelichen Kind, wirkt dies wie ein Ausschluß.

Stirbt ein Kind früh, dann versucht ein Geschwister, dem früh verstorbenen nachzufolgen, indem es sich selbstzerstörerisch verhält. Auch bei frühem Tod von Vater oder Mutter ist diese Dynamik häufig anzutreffen. Das Kind traut sich dann nicht, sein Leben voll zu nehmen, sondern lebt unter unnötigen Opfern und wird vielleicht krank. Das Kind will den Eltern nachfolgen in den Tod.

In der systemischen Familientherapie geht es also darum zu erkennen, wo systemische Zusammenhänge wirken und herauszufinden, ob jemand innerhalb der erweiterten Familie in die Schicksale anderer, auch

früherer Familienmitglieder verstrickt ist. Diese Dynamiken können durch Familienaufstellungen ans Licht gebracht werden. Wenn sie offen zutage liegen, kann sich jemand leichter aus Verstrickungen lösen, auch wenn dies unbequeme Auswirkungen haben kann. Denn manchmal ist das Leiden einfacher als die Lösung. Niemand kann sich jedoch aus einer Verstrickung lösen, wenn er nicht weiß, daß er verstrickt ist.

Grundlegende Prinzipien

Die Ordnung der Ursprungsfamilie oder der Sippe beruht nach Hellinger im Wesentlichen auf drei grundlegenden Prinzipien:

- o dem Recht auf Zugehörigkeit
- o der Bindung und
- o dem Ausgleich von Geben und Nehmen.

Bindung und Recht auf Zugehörigkeit entstehen, wenn jemand in eine Sippe hineingeboren wird oder durch den Vollzug der Liebe, also Verlobung, Heirat o.ä. Bindung äußert sich als Liebe, Loyalität und Treue. Sie wird erlebt als Verpflichtung oder als Recht auf Zugehörigkeit.

Der Ausgleich von Geben und Nehmen ist der unwiderstehliche Drang, einmal Empfangenes durch Geben wieder auszugleichen. Das Nehmen wird als Schuld empfunden ("Ich bin noch etwas schuldig!"), der Ausgleich als Ruhe und Frieden. Wenn jemand nicht alles, was er empfangen hat, auch zurückgeben kann, wie dies beispielsweise im Verhältnis Eltern - Kinder der Fall ist, gibt es andere Möglichkeiten, den Ausgleich herbeizuführen.

Innerhalb dieser drei Kategorien gibt es andere wichtige Aspekte wie Rangfolge, Hierarchien und Systemgrenzen, Schuld und Unschuld, Krankheit und Heilung, Respekt und Anerkennung von

Leistung in Systemen, Ebenbürtigkeit in Paarbeziehungen und das Recht auf das eigene Schicksal.

Die Methode

Um die Dynamiken, die in Familien heilen oder krank machen, sichtbar zu machen, kann die Herkunftsfamilie; aber auch die Gegenwartsfamilie aufgestellt werden. Zur Herkunftsfamilie gehören Vater, Mutter, Großeltern, Geschwister, Geschwister der Eltern, manchmal auch noch Urgroßeltern und alle Menschen, durch deren Schicksal die Systemmitglieder einen existenziellen Vorteil hatten, z.B. frühere Verlobte oder Ehepartner der Eltern, durch deren Weggang die eigene Existenz erst überhaupt erst möglich geworden ist. Alle, die erinnert werden, wirken, als wären sie tatsächlich da.

Die Aufstellung erfolgt nach einer klar definierten Fragestellung des Klienten an sein Familiensystem, z.B.: "Wie kommt es, daß ich mir den Erfolg im Leben, den ich gerne hätte, immer wieder selbst kaputt mache?" Er wird nach einschneidenden Ereignissen in der Familie gefragt und gebeten, seine Familie in ihrer räumlichen Zuordnung zueinander nach seinem inneren Bild aufzustellen. Dazu wählt er für die einzelnen Familienmitglieder und für sich selbst Stellvertreter aus dem Publikum aus, nimmt jeden Stellvertreter an die Hand und stellt ihn innerlich gesammelt an den von ihm zugeordneten Platz ohne dies zu kommentieren.

Wenn alle aufgestellt sind, wird jedes Familienmitglied befragt, was es im Moment empfindet. Dadurch werden die Beziehungen der einzelnen Familienmitglieder zueinander deutlich. Das für viele Überraschende ist, daß die ausgewählten Personen, die

die Familienmitglieder vertreten, fühlen wie die wirklichen Personen.

Durch Veränderung der Aufstellung, die Verschiebung von Familienmitgliedern auf andere Plätze im Raum, Hereinnahme bisher nicht berücksichtigter Personen oder Herausnahme anderer, erhalten sie neue, lösungsorientierte Positionen im System. Am Ende der Aufstellung schaut der Klient die Aufstellung an oder aber nimmt in den meisten Fällen den Platz seines bisherigen Stellvertreters ein.

Auf diese Art und Weise erhält der Klient ein anderes Bild von seiner Familie, das er nun als neues innerliches Bild in sich aufnehmen kann. Von diesem anderen Bild und seinen Auswirkungen geht die heilende Kraft aus.

Die Arbeit

Wenn sich jemand aus einer Identifizierung, dem Nachleben des Schicksals eines Vorfahren, löst, kann sich auch das Problem lösen oder eine Krankheit bessern, die vielleicht als Sühne diente. In der guten Lösung hat jeder seinen anerkannten Platz und es gibt bei allen ein Gefühl der Erleichterung und des Friedens. Es entstehen plötzlich neue Möglichkeiten zu handeln.

Zur Arbeit Hellingers gibt es keine Theorie. Er geht phänomenologisch vor, d.h. er schaut an, was hilft und probiert aus. Darüber bildet er eine Hypothese, die von Fall zu Fall geändert werden kann.

Seine Vorgehensweise zeichnet sich aus durch die konzentrierte, sofort auf die Lösung hinzielende direkte Arbeit, die mit nur sparsamen Mitteln auskommt. Sie ist bisweilen hart, aber getragen von einem hohen Respekt gegenüber dem Klienten

und den Familienmitgliedern. Das Geheimnis und die Kraft dieser Arbeit besteht darin, sich der Wirklichkeit so zu stellen, wie sie ist, denn es ist die Wirklichkeit selbst, die löst oder heilt, wenn sie ans Licht kommt. Dabei ist jede Aufstellung anders und jede Lösung neu. Und es gibt geheimnisvolle Zusammenhänge, die sich nicht erklären lassen.

NLP und systemische Familien-therapie

Führende NLP- Therapeuten haben Anfang der 90- ger Jahre begonnen, sich intensiv mit der Arbeit Hellingers zu beschäftigen. Dies beruhte auf der Erkenntnis, daß bei einer Reihe von Klienten die bekannten NLP- Techniken zwar zur Erleichterung und Entlastung führten, aber keine wirkliche Veränderung oder Heilung mehr stattfand.

Seit Anfang 1996 haben wir den systemischen Ansatz Hellingers in unsere Arbeit und in unsere Ausbildungen integriert. Dabei hat sich gezeigt, daß die grundlegenden Probleme immer mit dem Familiensystem des Klienten zusammenhängen.

Daher ist es notwendig, verbale und nichtverbale Zugangshinweise für systemische Störungen erkennen zu lernen, um eine Abgrenzung von persönlichen Traumatisierungen überhaupt vornehmen und entsprechend handeln zu können.

Wenn wir den Körper in seinem Zusammenhang mit Geist und Seele betrachten, dann ist die Brücke zur strukturellen Körpertherapie schon wieder geschlagen. Wir müssen sie nur begehbar machen.