

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“

Dieses Zitat aus dem Prediger 3.1 des Alten Testaments und die folgenden Textstellen bis Vers 3.11 „Alles hat er schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt, nur dass der Mensch das Werk nicht ergründet, das Gott getan hat vom Anfang bis zum Ende“ (Die Heilige Schrift, 1998, S.789) geben uns ein frühes Zeugnis menschlichen Zeitempfindens und dessen darin verborgene Geheimnisse. Das Erleben von Zeit gehört zu den kollektiven Einflüssen, in die wir Menschen hineingeboren werden und deren uns alle determinierende Bestimmtheit unsere Wahrnehmung kulturspezifisch prägt. Wir erleben Zeit in einer linearen Ordnung. Von der Vergangenheit kommend, die erinnert wird, in eine Gegenwart, die erlebt wird, in eine Zukunft, die erwartet wird.

Aus der Beobachtung der Naturrhythmen, wie Erdumdrehung, Sternkonstellationen, Jahreszeiten und anderen Merkmalen ist in der „Geschichte der Zeit“ eine Ordnung entstanden, die sich in Uhrzeit und Kalendarium ausdrückt. Eine für alle geltende, messbare und vergleichbare Objektivität festgelegt als Sekunden, Stunden, Tage und Jahren. Wir alle wissen, dass z.B. eine Minute aus 60 Sekunden besteht, aber empfinden wir diese Zeitspanne als gleich, also von *gleicher Länge*?

Quantenphysikalisch ist zudem bekannt, dass das Erleben der Zeit- und des Raumes miteinander verschränkt sind (Görnitz, 2016). So lässt sich eine Bewegung nur beschreiben als Veränderung in Zeit und Raum. Ein Beinahe-Zusammenstoß zweier Autos wird in Zeit- oder Raummaßen gleichbedeutend ausgedrückt: „Da haben nur Millimeter gefehlt... noch ein Sekündchen und es hätte gekracht...“ Die Verschränkung von Zeit und Raum drückt sich sprachlich auch in der gängigsten benutzten Raummetapher für Zeit aus. Es ist etwas *zu lang* oder *zu kurz* (Wittmann, 2016, S.14ff). Und mit der beschriebenen Raummetapher drücken wir noch zusätzlich eine emotionale Befindlichkeit als eine weitere Verschränkung aus. Wir können spüren, was in der Aussage „Da haben nur Millimeter gefehlt“ nicht explizit gesagt ist: die emotionale Anspannung dieser Situation.

Das Wahrnehmen und Empfinden von Zeit erleben Menschen subjektiv unterschiedlich. Im Alltag ist das Warten an der roten Ampel oder das ersehnte Kommen eines verspäteten Zuges möglicherweise *zu lang*. Hingegen Genussvolles, das wir gern *länger* empfinden möchten, wie z.B. eine wohltuende Massage, erleben und bewerten wir dann als *zu kurz*. Zeit vergeht wie *im Flug*, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit uns gänzlich mit einer Sache verbinden, wie ein spannendes Buch lesen oder einen geselligen Abend mit Freunden verbringen. Als *langweilig* wird z.B. eine nicht enden wollende Predigt empfunden, die uns emotional nicht anspricht, und die uns zudem gedanklich uns an einen anderen Ort sehnen lässt. Die Erkenntnis daraus ist, dass unser Gefühl für Zeitdehnung als *lang* oder *kurz* verbunden ist mit der Lenkung unserer Aufmerksamkeit und der Bewertung dessen, was wir wahrnehmen.

Verstärkt wird das Gefühl der Zeitdehnung durch emotionale Erregung. Das erste Vogelgezwitscher im Frühjahr, vorausgesetzt wir sind davon positiv berührt, wird als länger andauernd empfunden als das Hören, von objektiv gleicher Länge, zum Beispiel einer Motorsäge. Zeitdehnung erleben wir auch in der „Zeitlupen-Erfahrung“ in einem Unfallgeschehen. Alles erscheint sich *unendlich langsam* ablaufend zu ereignen (Wittmann, 2016, S.18ff). Oder die Zeit „steht still“ in einer lang gedehnten Empfindung, wie in einer tiefen sexuellen Vereinigung von Frau und Mann, in der das Zeitempfinden und die Körpergrenzen miteinander verschmelzen.

Das Zeitbewusstsein beruht weiterhin auf unserem Körpererleben. Aus der Neurobiologie (Hüther, 2010) wissen wir, dass die mentale Organisation von Zeit und Raum gekoppelt ist mit unserem Körpergefühl. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit beispielsweise in der Meditation auf unseren Körper oder auf das Atemgeschehen, *verlangsamt* sich unser Zeitempfinden und es kann ein Gefühl von Gegenwärtigkeit entstehen. Dieses Gefühl von Gegenwärtigkeit ist auch in der Neurobiologie untersucht.

Wir nehmen Umweltreize in ca. drei Sekunden Päckchen getaktet wie ein Uhrwerk wahr und fügen diese im Gehirn zu einem zusammenhängenden Gefühl von Gegenwartserleben zusammen. Diese Päckchen sind nicht nur verknüpft mit dem Gefühl von Gegenwärtig sein, sondern sind ebenso die Grundlage von unserem Ich-Gefühl, dem Gewahr werden unserer subjektiven Gegenwart (Wittmann, 2016, S.54 ff). „Ich bin, jetzt, hier“ ist hierzu der entsprechende Satz auf der Grundlage dieser Erfahrung.

Aber unsere Erfahrung des permanenten Vorhandenseins unseres „Ichs“ ist, aus der Sicht der Hirnforschung, eine Illusion. Zeit- und Raumempfinden kann sich auch in sogenannten außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen ausdehnen oder verdichten. Unter der Einnahme von Drogen, wie z.B. Cannabis, LSD u.v.a. bewusstseinsverändernden Substanzen kann sich das Körpergefühl z.B. ausdehnen... wir erleben dann, dass wir ganz groß oder verdichtet ganz klein werden. Die Zeit kann vom Empfinden her scheinbar still stehen oder rasen... oder eine beobachtete Schneeflocke schwebt dann scheinbar endlos lang zu Boden, den sie dann krachend, in mehreren Intervallen schwingend, erreicht. Ein weiterer Bewusstseinszustand, in dem wir veränderte Zeit- und auch Raumempfindungen haben, ist die Nahtoderfahrung (Van Lommel, 2015). Auch hier wird im Erleben die Zeit und der Raum aufgehoben. Während einer Nahtoderfahrung kann man sich manchmal räumlich schwebend über seinem Körper sehend erleben und gleichzeitig Gespräche in anderen Zimmern hören und sehen oder auch Menschen, die in der Zeit oder im Raum noch weiter entfernt sind, z.B. einen anreisenden Verwandten, der noch 1000 km entfernt ist, im Bewusstsein wahrnehmen. Das Besondere an diesen Erfahrungen ist, dass sie zum Beispiel auch erlebt wurden in Zuständen, die medizinisch als klinisch tot bezeichnet werden (Alexander Dr., 2013). Wir können sagen, dass ein verändertes Zeitbewusstsein immer Merkmal eines veränderten Bewusstseinszustand ist. Und dass unser Ich-Bewusstsein gleichbedeutend ist mit der Wahrnehmung von Zeit. Einfach gesagt: Kein Ich... keine Zeit... keine Wahrnehmung von Zeit... kein Ich...

Hier gibt es Berührungspunkte zur Meditation und dem prozessualen Geschehen im Bewusstsein während der Meditation, die seit ca. zehn Jahren auch Gegenstand wissenschaftlicher Forschung (Ott, 2015) ist. In der Meditation ist das lineare Erleben von Zeit als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verlangsamt und es kommt partiell zu Wahrnehmungen von Zeitlosigkeit.

Der Sinn für Zeit kann sich ganz auflösen und auch der wahrgenommene Moment kann sich ausdehnen bis ein Gefühl von ewiger Präsenz entsteht. Die gedankliche Vorstellung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft löst sich auf in eine Wahrnehmung von unbegrenzter Gegenwärtigkeit. Diese geht oft mit der Erfahrung von ausgedehnter Zeitempfindung, körperlicher Entgrenzung, Glücksgefühlen, Empfinden von Frieden und einem tiefen Gefühl von Verbundenheit ohne Wahrnehmung des Ich-Gefühls einher. Das „Ich“ löst sich in dieser Erfahrung auf. Alles wird als gleichzeitig vorhanden, miteinander verbunden und nicht von einander differenzierbar wahrgenommen. Das Teil erlebt sich als Ganzes und nicht als ein Teil von einem Ganzen.

Welche Phänomene in Bezug auf die Wahrnehmung von Zeit können wir im Prozess der Aufstellungsarbeit beobachten?

In einer Aufstellung heben sich unsere gewohnten Erfahrungen von Zeit und Raum auf. Es geschehen in dem Moment der Aufstellung, z.B. im Jahr 2018 in Berlin, also in der Gegenwart, stellvertretend Ereignisse, die zu einer anderen Zeit, z.B. 70 Jahre zuvor in einem Krieg und an einem anderen Ort, z.B. in Polen, geschehen sind.

Die Stellvertreter können erfasst werden von Gedanken, Gefühlen, Seelenempfindungen, Körperwahrnehmungen und Handlungsimpulsen der Personen, die sie vertreten. Diese wollen sich - wenn der Stellvertreter seine Aufmerksamkeit in Form einer Introspektion, also einer mit allen Sinnen absichtslosen „Schau nach Innen“ ausrichtet - in ihm zeigen und, wenn er es geschehen lässt, ausdrücken. Sie sind bezogen auf die anderen im Raum aufgestellten Personen oder Strukturen, als auch zu dem formulierten oder verdeckten Anliegen, das aufgestellt wird. Sie wollen sich so zeigen, wie sie sich ereignet haben, sind also ein sich in der Gegenwart wieder einstellendes Spiegelbild der gemachten Erfahrungen der realen Person und des Ereignisses, das vertreten wird.

Im Aufstellungsgeschehen können wir sehen, dass emotional intensiv erlebte Erfahrungen stellvertretend emotional intensiv erlebt, körperlich nicht ausagierte und unterdrückte Bewegungen wieder in Bewegung kommen können oder sich lediglich in ihrer Erstarrung zeigen. Hier ist eine Erstarrung auch als eine sich spiegelnde Bewegung zu bewerten - nur ist sie stillstehend, eingefroren, abgespalten. Sie kann sich unter Umständen auch, wenn die zugrundeliegende kathartische Bewegung verdrängt wurde, scheinbar plötzlich, stellvertretend entladen. Traumatische Erfahrungen werden in der Stellvertretung mit der gleichen Zeitdehnungserfahrung erlebt wie von den Personen, denen das Trauma real widerfuhr. Es scheint so zu sein, dass der Stellvertreter, der eine Person vertritt, die traumatisiert wurde, dessen traumatische Erfahrung in der gleichen Erlebnisqualität stellvertretend spürt.

Das schließt ein, dass manche stellvertretende Bewegungen auch nur bruchstückhaft sichtbar werden, weil sie damals genau so als bruchstückhaft von der realen Person erfahren oder abgespalten wurden und deshalb im Aufstellungsgeschehen auf dem ersten Blick unverständlich erscheinen. Tabuisierte, verdrängte und nicht gelebte Gefühle, nicht aufgedeckte Handlungen, traumatische Erfahrungen werden auch als solche in der Stellvertretung wahrgenommen und wollen sich in dieser Form ausdrücken. Verwirrte Gedanken und verletzte Seelenempfindungen der zu vertretenden Personen spiegeln sich auch im Stellvertreter mit der gleichen Erlebnisqualität als verwirrte oder verletzte Bewusstseinszustände.

Achtsamkeitserfahrung

Die oben genannte Beschreibung kann als phänomenologisch-systemische Sicht auf das Aufstellungsgeschehen bezeichnet werden.

Diese Sicht basiert meines Erachtens im Kern auf einer bewussten Wahrnehmung der Bewusstseinsvorgänge, sowohl beim Aufsteller als auch bei den Stellvertretern, wenn sie gezielt in diese Sichtweise eingeführt sind. Sie kann auch als Erfahrung der *Achtsamkeit* beschrieben werden. Achtsamkeit, aus dem buddhistischen Geistesstraining kommend (Nyanaponika, 2007), definiert sich als eine bewusste Aufmerksamkeit für das, was sich in einem Moment in einem menschlichen Bewusstsein ereignet. Die Fähigkeit, mit der Aufmerksamkeit über eine längere Zeit, ohne Abschweifung, die Bewegungen des Bewusstseins zu beobachten ohne einzugreifen, zu unterscheiden oder zu bewerten, ist ein Schritt zur Erfahrung von Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist im Kern eine reine Spiegelungserfahrung von gegenwärtigem Geschehen. Diese wird, da sie nicht aktiv ist, ohne eine Empfindung für Zeitabfolge erfahren und gleichzeitig mit der Empfindung eines erweiterten Raums. Das Raumerleben im Aufstellungsprozess weitet sich und aus scheinbar „leeren“ Räumen, z.B. im Zwischenraum von zwei aufgestellten Stellvertretern, spiegelt sich im Bewusstsein bisher nicht wahrnehmbare Information. So spüren möglicherweise die Stellvertreter und die Aufstellungsleitung, dass in dem leeren Zwischenraum eine Person fehlt und der Leiter positioniert eine weitere Stellvertretung genau in diesen Zwischenraum.

Mit dieser Sicht auf das Aufstellungsgeschehen erklärt sich auch, dass eine Aufstellung *niemals* gleich sein kann, da sie *immer* eine ganz individuelle Situation von ganz individuellen Menschen spiegelt. Diese Erfahrung, es ist niemals gleich, begründet auch die Erfahrung des „Anfängergeistes“, die dem Zen entliehen ist (Suzuki, 1970) und in der Aufstellungsarbeit, bisher nur unzureichend reflektiert, Eingang gefunden hat. Der Anfängergeist ist nicht nur eine einzunehmende therapeutische Haltung, sondern vor allem eine Spiegelung im Bewusstsein von dem, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie begründet sich aus der Bewusstseinsenerfahrung durch das Einüben über eine längere Zeit.

Verschiedene Dimensionen von Zeit im Aufstellungsprozess

Im Aufstellungsprozess können wir verschiedene Dimensionen von Zeit beobachten:

1. Ist ein Mensch mit einem Familienmitglied einer vorherigen Generation verstrickt, kann er Gedanken, Gefühle, Erlebnisse u.a. von der Person spüren, auch ohne sie gekannt, noch von ihr gehört zu haben. Dies ist im Erleben eine Verschiebung in der Zeit. Die vergangenen Ereignisse zeigen sich in der Gegenwart.
2. Ereignisse treten oft „zeitgleich“, wie synchronisiert, in der Biografie von Menschen auf. So können

Menschen im gleichen Lebensalter von Symptomen erfasst werden, die die Menschen erlebten, mit denen sie verstrickt sind (z.B.: Enkelin stirbt mit 37 Jahren an Brustkrebs, ihre Mutter und ihre Oma erkrankten ebenfalls mit 37 Jahren an Brustkrebs).

Hierbei zeigen sich auch manchmal „Raumsynchronisationen“. Die Enkelin wechselt in der gleichen örtlichen Abfolge die Wohnorte wie ihre Großmutter, auch wenn ihr die Lebensgeschichte der Oma nicht bekannt war. „Ich weiß nicht, warum. Aber es hat mich unbewusst an diese Orte gezogen“, sind entsprechende Erfahrungen, die Menschen berichten können. Das ist eine „Zeit- und Raum-Verschränkungserfahrung“, induziert durch die Verstrickung mit der Biografie der Oma.

3. Nicht anwesende Personen werden durch den Prozess, den ihre Stellvertreter in der Aufstellung durchlaufen haben, berührt. Auch das ist eine Zeit und Raum übersteigende Erfahrung. In dem folgenden Praxisbeispiel sind die nicht anwesende Mutter als auch die nicht anwesende Schwester von dem Aufstellungsgeschehen berührt. Ebenso bildete sich in der Gegenwart der Aufstellung zukünftiges Geschehen ab. In der Alltagsrealität ereigneten sich später Handlungen, so wie sie in der Aufstellung „vorweg“ wahrnehmbar waren.

In einem Seminar berichtet ein Mann, dass seine Mutter seit über drei Jahren im Koma liegt. Er hatte den belastenden Gedanken, dass seine Mutter nicht sterben kann, weil sie sich Sorgen um ihre Tochter, seine Schwester, macht. Er habe aus diesem Grund auch schon seine Schwester gebeten, der Mutter zu sagen, dass sie sich um sie keine Sorgen machen müsse. Dies habe seine Schwester aber abgelehnt. Als Anliegen formulierte der Mann, eine hilfreiche Bewegung zu sehen, die ihm und seiner Mutter in dieser Situation helfen könnte. Aufgestellt wurden: die Mutter, der Mann und seine Schwester.

Ohne Worte geschah folgendes: Die Mutter fiel sofort zu Boden. Der Vertreter des Mannes näherte sich seiner Mutter, setzte sich neben sie, formte mit einer Hand ein Blasrohr und blies der Vertreterin der Mutter mehre Male in das linke Ohr. Die Mutter schien davon augenscheinlich unberührt, war jedoch spürbar mit dem Vertreter des Sohnes tief verbunden. Die Vertreterin der Schwester stand abseits mit Blickrichtung auf das Geschehen, fühlbar getrennt von dem Geschehen.

In dieser Stellung verharrte die Aufstellungsbewegung. Nach ca. zwei Minuten habe ich als Leiter folgende Intervention getätigt: Ohne Worte habe ich sanft den Vertreter des Mannes ein wenig von der Mutter zurückgezogen, sodass die Schwester einen freien Blick zu ihrer Mutter hatte. Daraufhin kam die Aufstellung wieder in eine eigene Bewegung und die Schwester bewegte sich zu ihrer Mutter, nahm Kontakt zu ihr auf und es fand ein fühlbarer Aussöhnungs- und Verabschiedungsprozess zwischen Mutter und Tochter, ohne Worte, statt. Der Vertreter des Mannes zog sich sehr bewegt noch weiter zurück. Ein tiefer Frieden und Stille breitete sich im gesamten Raum aus. Daraufhin beendete ich die Aufstellung.

Der Mann gab Wochen später die Rückmeldung, er habe seiner Schwester und auch seiner Mutter nichts von der Aufstellung erzählt. Die Aufstellung habe ihn aber sehr tief bewegt. Sehr beeindruckt hätte ihn auch, dass sein Vertreter der Mutter ins Ohr geblasen hat. Genau so hätte er immer auf Anraten des behandelnden Arztes zu seiner im Koma liegenden Mutter Kontakt aufgenommen.

Seine Mutter sei schließlich friedlich gestorben. Unmittelbar zuvor habe seine Schwester sie besucht und, wie sie ihm erzählt hatte, sich mit ihr ausgesöhnt. Sie habe sich im Guten von ihr verabschieden können. Es habe sich alles für ihn so angefühlt, wie er es in der Aufstellung empfunden hatte.

4. Im Aufstellungsgeschehen zeigen sich oft vergangene Ereignisse, die nicht abgeschlossen wurden. Diese kommen in der Aufstellung im gegenwärtigen Moment wieder in eine Bewegung. Es entsteht dann eine noch nicht gewesene Bewegung, die das alte Ereignis fortschreibt, in eine andere Richtung bringt und als neu empfunden wird. Dies ist eine Bewegung von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Hinzuzufügen ist, dass die überwiegende Mehrzahl der neuen Bewegungen vom Wesen her aber nicht neu sind, sondern sie sind nachgeholte bzw. zu Ende gebrachte Bewegungen, die vorher unterbrochen und gespeichert waren.

In einem Seminar in den USA stellte ein Mann seine langjährig diagnostizierte Depression auf. Einem Impuls folgend stellte ich ihn selbst und einen Vertreter für seinen Onkel auf, der im 2. Weltkrieg im pazifischen Raum gefallen war. Der Vertreter des Onkels sank unmittelbar kraftlos zu

Boden, im Raum breitete sich eine für alle Anwesenden fühlbare Schwere aus. Der Mann kniete weinend neben seinen Onkel, der seine Augen weit und angstvoll geöffnet hatte. Ich wählte – einem weiteren Impuls folgend - noch weitere fünf Vertreter für Kameraden aus, die zusammen mit dem Onkel gefallen sind, und bat sie, sich neben dem Onkel hinzulegen. Diese zeigten sich allesamt sehr unruhig, ängstlich, schwermütig und ebenfalls mit weit aufgerissenen Augen. Alle schienen in der Stellvertretung ein Trauma zu spiegeln. Im Erleben schienen sie noch nicht „tot“ zu sein. Ich bat den Mann, sich zu allen auf dem Boden liegenden Soldaten zuzuwenden und seinem Onkel den Satz zu sagen, der in diesem Moment in mein Bewusstsein kam: „The war is over“.

Für seine Kameraden kamen andere Sätze, wie z.B. „You are a good guy“, „It's done brother“. Nachdem der Mann diese Sätze gesagt hatte, schlossen die am Boden liegenden Stellvertreter von sich aus die Augen und ihr Atem beruhigte sich. Stille und Frieden erfasste alle die im Raum Anwesenden.

Drei Tage später zeigte mir der Mann einen Zeitungsartikel der örtlichen Zeitung aus dem Jahr 1944. Seine Tante gab ihm unmittelbar nach der Aufstellung den Zeitungsausschnitt, ohne von der Aufstellung zu wissen. In dem Artikel wurde über den Tod seines Onkels und fünf seiner Kameraden berichtet. Die ihn bewegende Überschrift des kurzen Artikels neben dem Foto des Onkels lautete: „The war is over“. Und die Soldaten waren „good guys“, wie in dem Artikel weiter zu lesen war.

Das obige Praxisbeispiel zeigt, dass Vergangenheit und Zukunft sich im gegenwärtigen Erleben in der Aufstellung aufhebt. Ein mit seinem Onkel „verstrickter“ Mann, der an Depressionen litt, spürt in der Gegenwart das Leid seines Onkels und dessen nicht zu Ende gegangene Bewegung im 2. Weltkrieg. Im Aufstellungsgeschehen kommt das alte Ereignis zu einer Fortführung und einem Ende. Das bewirkte, dass sich nach einiger Zeit die Depression nachhaltig löste. Zudem wurde seine Tante zeitgleich durch die Aufstellung berührt. Sie brachte eine „Bestätigung“ des in der Aufstellung erlebten Prozesses einige Zeit nach der Aufstellung in das Geschehen ein.

5. Die Zeiterfahrung, die eine Person während des realen Ereignisses hatte, wird auch in der Stellvertretung z.B. als „gedehnt“ oder „zusammengezogen“ wahrgenommen. So sind z.B. Vertretungen von Unfallgeschehen, Schockzuständen, körperlichen und seelischen Traumata, Nahtoderfahrungen, Koma, Angstzuständen, Depressionen u.v.m. immer auch verbunden mit verändertem Bewusstsein und dadurch mit veränderter Wahrnehmung von Zeit- und Raumerleben.
6. Manchmal wird die Zeitwahrnehmung in einer Stellvertretung als Ganzes aufgehoben, wenn z.B. stellvertretend eine transpersonale Erfahrung gespürt wird. Eine transpersonale Erfahrung tritt ein, wenn unsere fünf Sinneserfahrungen überstiegen werden. Auslöser kann ein lebensbedrohliches Ereignis sein, das in höchster Intensität gespürt wurde, ohne dass Abspaltungsprozesse stattfanden, wie es bei einer traumatischen Erfahrung geschieht. Hier geschieht im Gegensatz zur Bewusstseinsengung eine Bewusstseinsweiterung bzw. eine Aufhebung des in Gegensätzen wahrnehmenden Bewusstseins. Es wird alles als miteinander verbunden und als gleichzeitig geschehend, ohne Zeitbewusstsein, wahrgenommen.

Hierzu ein Praxisbeispiel aus einer selbst erfahrenen Stellvertretung für ein stellvertretend transpersonales Erleben. Die gesamte Aufstellung ist verschriftlicht in dem Buch von Bert Hellinger „Entlassen werden wir vollendet“ (2002).

Ich vertrat einen russischen Offizier, der mit fünf Kameraden sechs deutschen Soldaten gegenübergestellt wurde und alle sollten ihren Impulsen folgen. Schon einige Zeit vor der Aufstellung wurde ich in der 5. Reihe sitzend bereits von zwei Impulsen erfasst. Ich hatte das Gefühl, ich werde rekrutiert, zog meine Jacke aus und sagte meiner neben mir sitzenden, verwunderten Kollegin den für nicht mit der Situation der Zuschauer übereinstimmenden Satz: „Das ist jetzt ganz wichtig!“ Drei Minuten später wurde ich zur Stellvertretung aufgerufen und aufgestellt. Beim Einstimmen in die Vertretung erlebte ich eine besondere Bewusstseinsweiterung. Ich nahm wahr, dass sich die Hallendecke öffnete und ich sah einen Sternenhimmel. Ich roch Erde und einen besonderen Geruch von Tabak (bei einem ersten späteren Aufenthalt in Russland habe ich ihn wiedererkannt). Im Erleben war ich auf einem Kriegsschauplatz und definitiv nicht im Aufstellungsraum. Um es zu verkürzen: Es fand zwischen den Soldaten ein Kampf statt, der in

Realzeit der Aufstellung ca. zehn Minuten dauerte, für mich gefühlt aber Stunden dauerte. Mit dem empfundenen „Anführer“ der deutschen Soldaten hat sich ein gefühlter Zweikampf entwickelt.

Wir standen uns ganz nah gegenüber und ich hatte nur den Satz im Bewusstsein: „Du musst ihn töten, sonst bringt er uns alle um.“ In dem mehrminütigen gegenseitigen in die Augen schauen fand im Erleben dieser Kampf statt. In den Augen spiegelten sich Leben und Tod, tiefes Einverständnis und Mitgefühl zu allem, wie es ist. Das Zeiterleben hob sich auf, mein eigenes Ich war nicht vorhanden. Es war nur Kampf auf Leben und Tod irgendwo in Russland in einer Kriegssituation spürbar – scheinbar nicht endend wollend. Im weiteren Verlauf „gewann“ ich den Kampf, innerlich zerbrochen, irgendwie gereift, mit dem Gefühl einen hohen Preis gezahlt zu haben. Noch unter den Eindruck der erlebten Aufstellung habe ich als Quintessenz beim Erfragen durch den Aufstellungsleiter lediglich geantwortet: „Ich weiß gar nicht, was ich dazu sagen soll.“ Ich habe erst sehr viel später realisiert, dass ich in der Aufstellung eine stellvertretende transpersonale Bewusstseinsbefahrung gemacht habe.

Mit diesem Erfahrungsbericht möchte ich auch die mögliche Wahrnehmung für ungewöhnliches Erleben in der Stellvertretung sensibilisieren. Die Stellvertreter erscheinen manchmal in einer Aufstellung zeitlich und räumlich dissoziiert. Meines Erachtens spiegeln sie in der Regel keine eigenen Dissoziationen, sondern Dissoziationen der Personen oder der Ereignisse, die sie stellvertreten.

7. Aufstellungen können meines Erachtens auch zukünftiges Geschehen abbilden

Manche Bewegungen sind auf den ersten Blick nicht klar einzuordnen, nicht nur, weil sie in der Familie nicht bekannt sind, vielleicht ein Geheimnis oder ein Tabu spiegeln, sondern weil sie als gesamte Bewegung noch nicht geschehen sind. So verfüge ich über Hunderte von Rückmeldungen von Ereignissen, die in einer Aufstellung sichtbar wurden und sich erst viel später realisierten. Die beiläufige Rückmeldung der Seminarteilnehmer bei einem erneuten Kontakt *„Jetzt ist das eingetreten, was ich in meiner Aufstellung gesehen habe“* weist manchmal darauf hin, dass die Fragestellung des Anliegens eine Zukunftsoption inne hatte. In welche Richtung unserer gewohnten Wahrnehmung der Zeitachse - also ob in die Vergangenheit oder in die Zukunft – sich in der Gegenwart der Aufstellungsprozess entfaltet, liegt im explizit oder auch implizit formulierten Anliegen des Klienten und im entsprechenden Aufgreifen des Aufstellungsleiters.

Hier ein vereinfachtes Beispiel: Eine Frau formuliert ihr Anliegen, eine erfüllte Partnerschaft zu leben. Stellt man nun die Frau und einen möglichen Partner auf, kann sich vieles zeigen:

- Geht die sich zeigende Bewegung in die Vergangenheit, kommen eher frühere, nicht verarbeitete Beziehungen oder Verstrickungen in den Blick, z.B. der „Ex-Partner“, der Vater, ein früherer Verlobter der Mutter oder der Geliebte der Oma etc..
- Es kann aber auch sein, dass die Frau diesbezüglich ihre Vergangenheit bearbeitet und abgeschlossen hat und der „Passende“ noch nicht in ihr Leben getreten ist. Dann wird sich vielleicht in der Aufstellung eine - aus sich selbst entfaltend - zukünftige Bewegung zeigen, die zum Beispiel zu solchen Rückmeldungen führten wie: *„Ich bin jetzt in einer Partnerschaft und stell Dir vor... er hat das gleiche gesagt, er hat so geschaut, den gleichen Pullover angehabt, etc... wie derjenige in meiner Aufstellung.“* Oder es kommen andere Rückmeldungen wie: *„Jetzt ist unser Baby da...., so wie wir es in der Aufstellung gesehen haben“, „mein Bruder ist vor 10 Monaten gestorben und zwar vor meinem Vater, genauso wie ich das in der Aufstellung gesehen habe“, „meine Loslösung von der Firma, einschließlich wie meine Chefs sich verhalten haben, hat genauso stattgefunden, wie es sich in der Aufstellung ereignet hat.“*

Diese Erfahrungen berühren und vertiefen meines Erachtens einen anderen Aspekt unserer Wahrnehmung und Auffassung über das, was in einer Aufstellung geschehen kann. Zukünftige Ereignisse können sich im Verlauf einer Aufstellung so abbilden, wie sie später eintreten. Dies sind beobachtbare Phänomene, die es zu erforschen gilt. Hierbei bedarf es möglicherweise einer Einbeziehung der quantenphysikalischen Erfahrung der Zeit/Raum – Verschränkung und das in Bezug setzen mit Bewusstseinsbefahrung im Aufstellungsgeschehen.

8. Aufstellungsleiter benutzen in Aufstellungen manchmal als Aufstellungstool eine „Umdefinition von Zeit“, in der Zeitachse nach vorn oder nach hinten gerichtet. Ein Beispiel in der Zeitachse nach vorn: In einer verdeckten Erkenntnisaufstellung zu einem Sachthema fühlen sich die Stellvertreter ein und berichten dann über ihre Wahrnehmung, ohne zu wissen, wen oder was sie vertreten. Mit einer Ritualgeste des Aufstellungsleiters, dem Berühren der Schulter der Stellvertreter, definiert er mit dem gleichzeitig nur innerlich kommunizierten Satz „Das Gleiche - fünf Jahre später“ das Zeiterleben für das Aufstellungsgeschehen neu. Da diese „Verschiebung der Zeit um fünf Jahre“ nonverbal vollzogen wird, sind die Stellvertreter darüber nicht informiert. Wenn die Stellvertreter sich wieder einspüren, zeigen sich in Folge der Intervention in den Stellvertretern noch nicht vorhandene Bewegungen, Erkenntnisse als Fortentwicklung des vorherigen sichtbaren Erkenntnisprozesses. Hat sich vor der „Umdefinition“ die gegenwärtige Problembeschreibung gespiegelt, zeigen sich nun nach der „Umdefinition“ Lösungen. Auch hier erleben wir möglicherweise in der Gegenwart ein sich Abbilden von potentiell zukünftigen Geschehen.
9. In der Wahrnehmung der gesprochenen Sprache können sich ebenfalls Zeit- und Raumerfahrung spiegeln.

Ein Beispiel einer alten Dame, die im Jahr 2017 über ihre Kriegserfahrung in plattdeutscher Sprache von 1943 berichtet. Die Frage an sie war: Wie war das dann nun im Krieg? Ihre Antwort: „Jau (Pause), da kamen dann die Flieger nich (Pause), und dann war die Erna ganz schwatt nich (Pause), und dann hat die drei Monate kein Wort geredet (Pause), jau, so war das“. Danach sprach sie nicht weiter. Ihr Erleben war wie abgeschnitten. Spürbar sind für den Hörenden jedoch die gefallenen Bomben, das unmittelbare Erleben des Trauma des Kindes, und weiter nicht Gesagtes.

Wenn Menschen über Erfahrungen berichten, insbesondere traumatischer Natur, entstehen im Sprachfluss oft Pausen, eine Leere zwischen zwei Worten oder Sätzen. In dieser Leere ist oft eine nicht ausgedrückte Information deutlich spürbar.

Zusammenfassend sei festgestellt, dass es noch weiterer Aufmerksamkeit in Bezug auf das Phänomen Zeit wie auch auf andere noch nicht erklärbare Phänomene in der Aufstellungsarbeit bedarf. Zum Beispiel gehört es zum allgemeinen Erfahrungsschatz von Aufstellern, dass Aufstellungen auch Menschen erreichen können, die nur über die Stellvertreter anwesend waren. Im Rahmen eines Resonanzgeschehens werden sie mitunter auch von Lösungen erfasst. Die Frage, die sich hier stellt: Was geschieht da?

Erhellend bei dem Erforschen, was in der Aufstellungsarbeit geschieht, sehe ich das in den Blick nehmen der Bewusstseinsprozesse aller Beteiligten während einer Aufstellung unter dem oben beschriebenen Aspekt von Achtsamkeit.

Den Bogen schließen und zugleich damit an den Beginn des Artikels anknüpfend, möchte ich mit einem Vers, Burggrave, H. (2018) Text 04, aus einem christlich-kontemplativen Übungsweg:

*„Lass Deinen Mund stille sein, dann spricht Dein Herz.
Lass Dein Herz stille sein, dann spricht Gott.“*

Literaturverzeichnis

- Alexander, Dr. E. (2013). *Blick in die Ewigkeit*. München: Ansata.
- Burggrave, H. (2018) *Hagios II CD Text 04*. Hamburg: EdelGermany GmbH
- Brockhaus Verlag (Hrsg.) (1998). *Die heilige Schrift*. Wuppertal: Brockhaus.
- Görnitz, B. und T. (2016). *Von der Quantenphysik zum Bewusstsein*. Berlin: Springer.
- Hellinger, B. (2002). *Entlassen werden wir vollendet*. München: Kösel.
- Hüther, G. (2010). *Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Nyanaponika (1993). *Geiststraining durch Achtsamkeit*. Stambach: Beyerlein und Steinschulte.
- Ott, U. (2015). *Meditation für Skeptiker*. München: Droemer.
- Suzuki, S. (2016). *Zen Geist - Anfänger Geist*. Berlin: Thesus.
- Van Lommel, P. (2013). *Endloses Bewusstsein*. München: Knaur.
- Wittmann, Dr. M. (2015). *Wenn die Zeit stehen bleibt*. München: Beck.