

Berührt im Sein -

die spirituelle Dimension in der systemischen Aufstellungsarbeit

Der Beginn vor dem Beginn dieses Textes ist ein stiller Dank. Ein Dank an Dich, Willigis, für all das, was ich durch Dich, mit Dir, erfahren durfte. Danke für Deine gelebte Präsenz und das große Geschenk, das Du für uns alle bist, auch und gerade heute noch. Und für Deinen, für mich, mit dreifachem Blick gelehrten spirituellen Übungsweg, den Du Kontemplation nennst:

- Der *in die Vergangenheit gerichtete* Blick, der zurück auf die überlieferten Erfahrungen der christlichen und anderen Mystikern und Mystikerinnen schaute. Ihre Schriften dienten mir als Anregung von heute.
- Der *zukünftige* Blick erlaubte mir das Erkennen des sich entfaltenden transpersonalen Bewusstseins, eingebettet in eine kosmischen Ordnung, essentiell für das Überleben der Spezie Mensch.
- Der *gegenwärtige* Blick schaut auf das Hier und Jetzt, eingeladen durch eine bewusstseinsleerende oder eine bewusstseinsammelnde Übung zur Transformation des Geistes.

Deine Worte, Willigis, in meinem Herzen – richtungsweisend:

Dieser eine Atemzug, dieses eine Wort, der nächste Schritt, eins werden mit der Übung. Ziel des Übens? Dieser eine Augenblick, dieser eine Augenblick, dieser eine Augenblick.

Und für mich der große Satz: „*Wenn der spirituelle Weg nicht in den Alltag führt, ist er ein Irrweg!*“

Ja, die Richtigkeit dieses Satzes spürte ich sehr. Es war, und bleibt für mich bis heute, eine Herausforderung, meinen spirituellen Weg zu meinem Lebens- und Arbeitsweg werden zu lassen. Geführt hat mich mein Weg, heuer 33 Jahre mit Dir, auch zum Yoga und zu meiner therapeutischen Arbeit mit systemischen Aufstellungen. In diesen beiden Wegen habe ich meine Erfahrungen mit Dir wiedergefunden und ihnen vielleicht ein gelebtes, anderes Gesicht gegeben. Von einem dieser Wege, der phänomenologisch-systemischen Aufstellungsarbeit, die für mich von der Kontemplation durchdrungen ist, möchte ich hier erzählen.

Beginnen möchte ich mit einem Text des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Während er diese Worte sprach, hielt er, für alle Hörenden sichtbar, ein leeres Blatt hoch. Du bist jetzt auch eingeladen, diesen Text so zu lesen, als ob Du einer geführten Meditation folgst und dabei auf ein leeres Blatt schaust.

„Seht die Wolke, die in diesem Stück Papier schwebt. Wenn ihr genau hinschaut, werdet ihr sie sehen können. Ohne die Wolke wird kein Regen sein; ohne Regen können die Bäume nicht wachsen und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Für die Existenz des Papiers ist die Wolke wesentlich. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Stück Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier einander bedingen und durchdringen.

Betrachten wir dieses Stück Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Ist der Sonnenschein nicht da, kann der Wald nicht wachsen. Tatsächlich kann nichts wachsen.

Und so wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist, und dass sie sich gegenseitig durchdringen. Und wenn wir weiter hinschauen, so sehen wir den Holzfäller, der den Baum fällt

und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier werden kann. Und wir sehen den Weizen, der zu seinem Brot wurde, auch in diesem Stück Papier; ebenso wie die Mutter und der Vater des Holzfällers es sind.

Betrachten wir es in dieser Weise, so sehen wir, dass das Stück Papier ohne all diese Dinge nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns darin. Dies ist nicht schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Stück Papier betrachten, so ist es Teil unserer Wahrnehmung. Euer Geist ist ebenso darin wie der meine. Daher können wir sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist.“

(Thich Nhat Hanh zit. in J.Smith, *Dem Lauf des Wassers folgen*, 2001, S.24)

Lassen wir uns über die Bedeutung der Worte hinausführen und begegnen wir diesem Text spürend, können wir die gegenseitige Bedingtheit der Welt und die Verbundenheit allen Seins erahnen. Mit der achtsamen Hinwendung auf ein leeres Blatt als Ausgangspunkt, kommen wir mit den innewohnenden Informationen des Blattes in Verbindung. Dies gelingt, wenn unser Bewusstsein sich von der äußeren Form löst und in einer absichtslosen und gleichzeitig ausgerichteten Schau mit dem Blatt in Verbindung geht. Es ist ein öffnender und zugleich empfangender Prozess, der zwischen unserem Bewusstsein und dem leeren Blatt Papier entsteht. Unsere Wahrnehmungsrichtung geht dabei von der groben äußeren Form des leeren Blattes hin zu den feineren subtilen Informationen - jenseits des Formhaften - , die in diesem Blatt Papier enthalten sind. Diese Erfahrung der sich immer mehr vertiefenden Wahrnehmung, erzeugt durch eine gleichzeitig anhaltende Aufmerksamkeit, die nicht unterbrochen wird, gehört zum Erfahrungswissen spiritueller Traditionen. Sie verbirgt sich in den wohlbekanntem Begriffen „Anfänger-Geist“, „Achtsamkeit“, „Sakrament des Augenblicks“, „Samyama“, u.a.m..

Samyama – ein Vorgang des Bewusstseins

Um mehr Klarheit über das, was zum Beispiel beim Lesen des Textes von Thich Nhat Hanh in unserem Bewusstsein geschieht, zu gewinnen, hilft eine grundlegende Erkenntnis aus dem Yoga. Diese Erkenntnis ist in den *Yogasutren des Patanjali* *YS.3.1ff*, einem indischen Text aus dem 3. Jahrhundert n. Chr. dargelegt. In dem Text wird die Wirkungsweise des Bewusstseins beschrieben und unter anderem der 8-fache Pfad des Yoga entwickelt, von dem hier die drei letzten Glieder, die als *Samyama* bezeichnet werden, relevant sind.

Samyama ist ein Dreischritt der Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf *dharana*, *dhyanam*, *samadhi*, in der deutschen Übersetzung: Konzentration, Meditation und Einheitserfahrung. Frei in den deutschen Sprachgebrauch übersetzt wird dieser Dreischritt auch mit „Versenkung“ oder „Stufen der Versenkung“. Wenn wir diesen Dreischritt bewusst anwenden, beziehen wir das vorherige 5. Glied, *pratyahara*, das bewusste Zurückziehen der fünf Sinne, mit ein. Es entsteht eine Introspektion, der aktive Kontakt der Sinne zur Außenwahrnehmung wird unterbrochen bzw. auf ein passives Vorhandensein gestellt.

Was geschieht in diesem Prozess?

Wenn wir im ersten Schritt unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf ein Objekt richten und dort verweilen können, ohne uns von äußeren und inneren Reizen, wie z.B. unseren auftauchenden Gefühlen und Gedanken, ablenken zu lassen, entsteht Konzentration. Die Fähigkeit des Verweilens der klaren, nicht abgelenkten Aufmerksamkeit auf ein gewähltes Objekt der Wahl.

Wenn Du mit Deinem ausgerichteten Bewusstsein beim Objekt ausgerichtet verweilen kannst, entsteht eine Resonanzverbindung. Das Objekt kommt mit Dir in Resonanz, es beginnt „zu antworten“ und gibt unausweichlich seine innewohnenden gespeicherten Informationen frei, die sich dann in Deinem Bewusstsein abbilden.

Dieser Vorgang geht in einer Erkenntnisrichtung vom groben, der äußeren Form, bis hin zu den feinsten und subtilsten Informationen, die die kognitive Erkenntnistätigkeit nicht mehr erfasst. Dies ist der zweite Schritt: *Dhyanam*, die Meditation.

Bleibt das Bewusstsein in diesem Prozess weiter ausgerichtet, kann der Wahrnehmende und das Wahrgenommene zusammenfallen, sich als Einheit erfahren und beides ist im Erleben nicht mehr voneinander zu unterscheiden. Es gibt kein Ich und kein Objekt, das voneinander getrennt ist, es wird alles miteinander verbunden wahrgenommen. Begleiterscheinungen im Bewusstsein des Praktizierenden dabei sind Wahrnehmungen von Ruhe, Frieden, Stille, Gelöstheit, Freude, Klarheit, Gewissheit. Das ist der dritte Schritt „*Samadhi*“, die Einheitserfahrung.

Dieser beschriebene Dreischritt ist nicht nur ein Bewusstseinskonzept aus dem Yoga, sondern er ist darüber hinaus ein grundlegendes Konzept von bewusst wahrzunehmender Bewusstseinsaktivität. Dieser Dreischritt findet nicht nur in allen bekannten Meditationen statt, sondern kommt ebenso zur Anwendung in der von mir praktizierten Aufstellungsarbeit. „*Samyama*“ als auch der folgende Begriff der „Achtsamkeit“ können als grundlegende Bewusstseinshaltungen angesehen werden, die angewandt in der Aufstellungsarbeit eine spirituelle Dimension eröffnen. Sie sind zudem der Schlüssel, um vertiefende Wahrnehmungen, jenseits des Sichtbaren, im psychotherapeutischen Prozess zu eröffnen.

Was ist unter Achtsamkeit zu verstehen?

Achtsamkeit ist das deutsche Wort für *satipatthana*, ein buddhistischer Lehrbegriff in der Pali-Sprache. Er bezeichnet die Fähigkeit des Bewusstseins einer auf die Gegenwart gerichteten wachen Aufmerksamkeit. In ihrer elementaren Form ist Achtsamkeit eine Grundfunktion des Bewusstseins, ein Aufmerken aufgrund eines inneren oder äußeren Reizes (Nyanaponika 2007, S.7). Achtsamkeit ist auch das 7. Glied eines sich gegenseitig bedingenden komplexen Übungssystems, dem buddhistischen 8-fachen Pfad, der der Aufhebung von Leid dient.

Die „rechte Achtsamkeit“ wird über eine lange Zeit eingeübt mit der vierfachen Ausrichtung des Geistes 1. auf den Körper, 2. auf das Gefühl, 3. auf die Inhalte im Geist, 4. auf den Geist selbst. Diese sind aber nur die vier Hauptausrichtungen von einer Vielzahl anderer Ausrichtungen, in denen Achtsamkeit entwickelt wird.

Besonders charakteristisch für die Entwicklung von Achtsamkeit als Methode ist die Funktion des reinen Beobachtens, die auch den Unterschied zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verdeutlicht. Hier eine von vielen Lehrtraditionen anerkannte Definition im Zitat von Nyanaponika aus dem Buch: „Geistestraining durch Achtsamkeit“:

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen.

*Dieses Beobachten gilt als „rein“, weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken (...). Eine so gewonnene innere Freiheit dem Objekt gegenüber wird durch **Einübung allmählich zu einer vertrauten Geisteshaltung, die leicht verfügbar ist, wenn sie benötigt ist**“ (Nyanaponika S.26f, 2009).*

Das reine Beobachten, so wird weiter ausgeführt, wird nicht empfohlen, wo Entscheidungen in Wort und Tat, sowie planendes Handeln erforderlich ist. Dieser Hinweis ist auch richtungsweisend für das therapeutische Handeln in der von mir praktizierten Aufstellungsarbeit. Im Kern geht es um eine besondere therapeutische Haltung. Als Therapeut befinde ich mich in einer immer wiederkehrenden Pendelbewegung zwischen einem reinen Beobachten ohne Wertung des Geschehens und einer aktiv im Geist bewertenden und handelnden Haltung.

Betrachten wir die systemische Aufstellungsarbeit

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine Methode, die ihre Wurzeln in der systemischen Beratung und Therapie hat und von verschiedenen therapeutischen, philosophischen und spirituellen Ansätzen inspiriert und beeinflusst ist. Sie ist in ihrer Entwicklung und Entfaltung noch nicht abgeschlossen und hat sich von dem Begründer dieser Methode, Bert Hellinger, gelöst. Die Methode hat sich vervielfältigt und differenziert und findet in über 50 Ländern in den Bereichen Beratung, Therapie, Medizin, Pädagogik, Supervision, Coaching und Spiritualität Anwendung. Aufstellungsarbeit findet im Einzel- und Gruppensetting statt. Es gibt systemische, systemisch-konstruktivistische, systemisch-phänomenologische Ansätze dieser Arbeit, auf deren explizite Unterschiede ich hier nicht eingehe.

Was ist das Phänomen des Familienstellens?

Was ist die Kernerfahrung? Wildfremde Menschen stehen stellvertretend für ein Mitglied einer Familie, zum Beispiel einer Mutter, einen Bruder, einer verstorbenen Schwester, einen Großvater, einer früheren Verlobten des Vaters oder für ein abgetriebenes Kind. Spüren sich die Vertreter ohne rationale Überlegung ein, kommen sie in Resonanz mit Symptomen, Gefühlen, Ereignissen und Gedanken der Menschen, die sie „vertreten“. Das Spüren ist eine Form von Introspektion, eine Schau nach Innen, ein Gewahr werden dessen, was sich gegenwärtig an Symptomen, Gefühlen, Körperwahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken, Worten in uns vollzieht. Kommen Impulse hoch, sich zu bewegen oder zu handeln, lassen sich die Vertreter davon erfassen. Sie versuchen das Gespürte - ohne Worte - auszudrücken. Wenn alle Personen, die stellvertretend aufgestellt sind, ihren Impulsen folgen und beginnen, das was sie spüren, auszudrücken, entsteht mitunter eine im außen sichtbare Spiegelung, zum Beispiel eines Beziehungskonfliktes oder eines traumatischen Ereignisses, das dieser Mensch, den man vertritt, möglicherweise erlebt hat. Die Stellvertreter werden erfasst von gespeicherten Informationen des Familiensystems, unabhängig ob sie in der Familie bekannt, bewusst, verdrängt, einfach vergessen oder auch bewusst verschwiegen sind. Diese entstehende Bewegung in der Aufstellung trägt in sich den Impuls, die unterbrochene Bewegung zu vollenden.

In vielen Aufstellungen ist es so, dass sich in den entstehenden Bewegungen das frühere Problem zeigt und im Verlauf der weiteren Aufstellungsbewegung, eine Lösung sich aus sich selbst heraus vollzieht, ohne dass es einer Intervention des Leiters bedarf. In anderen Aufstellungen kommt die Bewegung an eine signifikante Bruchstelle und bleibt stehen. Eine Spiegelung des damaligen Ereignisses und der damit verbundenen nicht vollendeten Bewegung wird sichtbar und spürbar. Hier bedarf es der Intervention des Leiters, damit die Bewegung weitergehen kann und eine Lösung sich vollzieht.

Die therapeutische Haltung des Aufstellungsleiters

Wesentlich für ein grundlegendes Verständnis der Aufstellungsarbeit ist die Wahrnehmung dessen, was sich in einer Aufstellung zeigt und die innere Haltung des Aufstellers zu dem Geschehen. Es ist wie in der Kontemplation: Der Aufstellungsleiter muss sich von den Vorstellungen seines eigenen Ichs entleeren, um das Wesen des anderen in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Ist er geleert, gelöst von persönlichen und therapeutischen Konzepten, verweilend in der Wahrnehmung reiner Gegenwärtigkeit, öffnet er für alle spürbar einen Bewusstseinsraum, in dem sich das Bewusstsein derer, die ein Anliegen zur Aufstellung gebracht haben, spiegeln kann. Gedanken, Gefühle, Ereignisse u.v.m. tauchen sowohl im Bewusstsein des Aufstellers als auch im Bewusstsein der Vertreter auf. Die Aufgabe des Aufstellers ist es, mit den wahrzunehmenden Bewusstseinsinhalten, die wichtig für das eingebrachte Anliegen sind, in Verbindung zu gehen und sie in zielgerichtetes Handeln zu leiten. Dies geschieht in einer immer wiederkehrenden Pendelbewegung des Leiters zwischen einem passiv-empfangenden Bewusstsein und einem aktiv-schlussfolgernden

Bewusstsein. Je reiner die Absichtslosigkeit des Empfangens im Bewusstsein ist, desto klarer zeigen sich verborgene Zusammenhänge des eingebrachten Problems und die notwendigen nächsten Schritte des therapeutischen Handelns.

Wird dann der nächste Schritt erkannt und den im Feld stehenden Stellvertretern vorgeschlagen, wird er wieder dem empfangenden, leeren Bewusstsein anvertraut. Aus dem in Folge sich wieder spiegelnden Wahrnehmungen im Bewusstsein können wir erkennen, ob der Schritt richtig war. Wir gehen in diesem Prozess von Moment zu Moment. Jetzt... Jetzt... was ist jetzt... was will jetzt kommen...

Zeigt sich in uns ein weiterer Impuls für eine Veränderung, so schlagen wir diese wieder vor und ziehen uns dann auch wieder zurück und lassen sie wirken. Eine immer wiederkehrende Pendelbewegung in unserem Bewusstsein zwischen leer und voll, zwischen absichtslos und absichtsvoll, zwischen führen und geführt werden, zwischen Hingabe an das sich Zeigende und dem Willen zu unterstützen.

Der Aufstellungsleiter benötigt ein großes Repertoire an therapeutischem Handwerkszeug als auch die Fähigkeit, es im gegenwärtigen Moment zu vergessen. Jeden Moment als neu zu erleben, im *Anfängergeist* zu bleiben – dies ist auch eine Beschreibung aus dem Zen für einen ursprünglich leeren Geist. Die Erfahrung der Aufstellungsarbeit zeigt, dass keine Aufstellung einer anderen gleicht. Sie kann es von ihrem Wesen her auch nicht sein, da sich in der Vertretung nicht eine gedachte Vorstellung eines Vaters sondern eben dieser Vater, dieser Sohn, in ihrer Zeit, an ihren Ort, mit ihrer ureigensten Dynamik, zeigt. Diese Erfahrung der auch vorhandenen Einzigartigkeit eines Menschen wurde auch in anderen Therapiezusammenhängen erkannt. Hier die Gedanken von Gordon Allport (*zit. in W. Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.10f. 2010*):

Jeder Mensch ist wie jeder andere;
Jeder Mensch ist wie einige andere;
Jeder Mensch ist wie kein anderer.

Angewandt auf die Aufstellung bedeutet das:

Jede Aufstellung ist wie jede andere!
Jede Aufstellung ist wie einige andere!
Jede Aufstellung ist wie keine andere!

Die Aufstellungsarbeit hat verschiedene Ebenen

Eine Aufstellung kann ausschließlich auf der psychotherapeutischen Ebene stattfinden. Die Erfahrung einer persönlich erlebten Kränkung kommt in den Blick, alte Gefühle und die damit verbundenen Beziehungskonstellationen werden aktiviert und können mit der Unterstützung des Leiters verändert werden. Hier findet Heilung, besser gesagt, Lösung für das gegenwärtige Empfinden von Leid auf einer emotionalen und kognitiven Ebene statt. Dieses ordne ich dem Bereich der Psychotherapie zu: Eigene bewusste oder unbewusste gelebte Ereignisse kommen durch die Aufstellung wieder ins Bewusstsein. Durch das Aufstellen erfährt der Klient die Möglichkeit, innewohnende Konflikte nach außen in ein personales Gegenüber (die Stellvertreter) zu bringen.

Dies ermöglicht eine Desidentifikation von dem erlebten Problem. Zudem können Lösungsmöglichkeiten gesehen oder ausprobiert werden und ein neuer Blick auf das Problem oder ein neues Handlungsmuster entstehen. Auf dieser Ebene vollziehen sich eine Vielzahl von Aufstellungen.

Auf derartige Wirkungen von Aufstellungsarbeit weist auch die erste wissenschaftlich abgesicherte

Studie über die Wirksamkeit des Familienstellens hin, die sogenannte „Heidelberger Studie“ aus dem Jahr 2012. Die Studie bestätigt die Verbesserung von psychischer Befindlichkeit, eine Verbesserung im Erleben in privaten Beziehungssystemen und das verbesserte Erreichen subjektiver Ziele. Untersucht wurden 2 dreitägige Aufstellungsseminare mit parallelen Kontrollgruppen.

Die andere Ebene, von der ich sprechen möchte, geht über die Psychotherapie hinaus.
Hierzu 2 Praxisbeispiele:

Beispiel 1

In einem Seminar in den USA stellte ein Mann mit einer langjährig diagnostizierten Depression auf, die auch gleichzeitig sein formuliertes Anliegen war.

Einem Impuls folgend stellte ich ihn selbst und 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 bat noch weitere fünf Vertreter für zusammen mit dem Onkel gefallene Kameraden sich 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 brachte der Mann ein Zeitungsartikel der örtlichen Zeitung aus dem Jahr 1944 mit. Seine Tante gab ihm den Zeitungsausschnitt, ohne von der Aufstellung zu wissen, unmittelbar nach der Aufstellung. 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*“.

Der Mann berichtete mir ein Jahr später das sich sein Depression vollständig gelöst habe. Er könne jetzt mit klarem Blick und einem mitfühlenden Verständnis auf seinen Onkel und seine Kameraden schauen. Sie seien jetzt im Frieden.

Beispiel 2

Ein 50-jähriger Mann brachte folgendes Anliegen zur Aufstellung. Er habe Zeit seines Lebens Schwierigkeiten seine Impulse zu steuern. Insbesondere habe er ein Problem mit Wut und Aggression. Sobald er in einer Situation eine Ungerechtigkeit spürt, habe er Mühe, nicht zuzuschlagen. Das habe ihn in den letzten dreißig Jahren erhebliche Probleme eingebracht. Auch habe er eine Vielzahl von Therapien beansprucht, die sein Problem aber leider nicht lösen konnten. Seine Mutter erzählte ihm, dass sein Vater von einem Freund ermordet wurde als er 6 Jahre alt war. Er konnte sich nicht an seinen Vater erinnern. Die Umstände der Tat blieben mysteriös, man fand weder die Leiche des Vaters noch eine Spur vom Mörder. Die Aufstellung: Ich bat ihn, jeweils einen Vertreter für seinen Vater und einen für seinen Mörder auszusuchen und aufzustellen. Und dann sich selbst. Er stellte beide Männer in einem Abstand - face- to face - von einem Meter auf und die Männer schauten sich an. Er selbst stellte sich weit abseits, mit Blick auf die beiden Männer. Nachdem er seine Position eingenommen hatte, ballte er die Fäuste und begann die Kiefer anzuspannen und eine mörderische Aggression, von ihm ausgehend, baute sich für alle spürbar im Raum auf. Der „Vater“ und sein „Mörder“ schauten sich wortlos 2 Minuten an, drehten sich plötzlich im gleichen Moment um, legten sich diagonal versetzt in die jeweiligen Ecken des Raumes und schlossen die Augen. Der Mann blieb stehen und „kochte“ in seiner Wut. Nichts weiter geschah. Ich wartete. Nach ungefähr 4 Minuten öffneten beide Männer im gleichen Moment ihre Augen, standen auf und gingen wieder aufeinander zu. Diesmal umarmten sie sich, schlugen sich gegenseitig freundschaftlich auf die Schultern, lachten. Sie söhnten sich aus. Sie schüttelten sich nochmal die Hände, gingen wieder in ihre jeweilige Ecke und schlossen wieder ihre Augen. Tiefer Frieden und Stille breitete sich im Raum aus.

Der Mann, der das alles verfolgt hatte, ließ los. Sein ganzer Körper entspannte sich, die Hände öffneten sich,

er weinte lösende Tränen. Unmittelbar nach dem Seminar berichtete er mir, dass er sich vollkommen befreit fühle, die Aggression sei wie weggeblasen. Auch als ich ihn 2 Jahre später wieder traf, war die Aggression nicht mehr aufgetaucht.

Heilung - über die Psychotherapie hinaus

Wo lag hier im zweiten Beispiel die Lösung? Zwischen zwei Toten! Zwei nicht mehr lebende Menschen, der Vater und sein Mörder, haben sich durch die Stellvertreter erlebt, gefühlt und durch die sie erfassende Bewegung ausgesöhnt. Der Mann, der wohl unbewusst seinen Vater rächen wollte, konnte in seiner Seele zur Ruhe kommen. Er war Zeuge, wie sich sein Vater ausgesöhnt hat. An einem anderen Ort, zu einer anderen Zeit, aber mit der gleichen lösenden Wirkung für ihn. Ebenso war im ersten Praxisbeispiel das endlich zur Ruhe kommen der toten Soldaten, die stellvertretend aufgestellt waren, die Lösung für die Depression des Mannes.

Was bedeutet das ?

Gespeicherte Informationen aus unserem Systemzusammenhängen in uns, bewusst oder unbewusst spürbar, werden in Zeit und Raum aufgestellt – werden sichtbar, fühlbar, veränderbar. Die Heilung liegt hier nicht in der Aktivität des Menschen, in seinen Ressourcen, Resilienzen oder in dem Bewusstwerden, Aufdecken, Verarbeiten persönlicher Probleme oder Problemsichten. Der Impuls zur Heilung kommt hier aus der Wahrnehmung der Resonanz von Menschen, die nicht mehr leben und Ereignissen, die oft nicht bekannt sind. Diese zeigen sich in den Stellvertretern.

Ein erweitertes Menschenbild

Es geht darum, sich dieser Erfahrung zu öffnen, sie einzubeziehen in unser Menschenbild und auch unsere Therapiemodelle zu erneuern: Menschen sind in Resonanz mit gespeicherten Informationen. Diese Informationen - wie endlich die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik uns Nahe legen - werden über die Gene über mehrere Generationen weitergegeben. Was heißt das? Psychische und körperliche Traumata unserer Vorfahren werden vererbt! Sie sind spürbar! Was ist gespeichert: Generationsübergreifende Traumata persönlicher und kollektiver Art, unterbrochene, verdrängte, abgelehnte Handlungsvollzüge von Familienmitgliedern oder Menschen, die mit Familienmitgliedern in Verbindung waren. Dies kann z.B. die erste Liebe des Vaters vor der Ehe sein, ein Opfer eines Familienmitgliedes oder der Täter eines Familienmitgliedes, das Opfer einer Gewalttat wurde.

Was ist Heilung - aus systemisch-phänomenologischer Sicht?

Wir sind über unser Ich-Bewusstsein hinausgehend eingebunden in ein Gruppenbewusstsein unserer Familien, in kollektive Felder z.B. unserer Nation, aber auch in andere Speicherfelder, z.B. von Berufsgruppen oder Institutionen, die Handlungsimpulse von uns, wenn wir sie nicht erkennen und unterbrechen, unbewusst steuern. Es sind die gleichen Bewegungen, nur im Kontext als auch in Zeit und Raum verschoben. Wir sind eine in Resonanz stehende Felderfahrung. Diese Felderfahrung erleben wir als ein bewusstes oder auch unbewusstes Bindungsgefühl, das wir in der Aufstellungsarbeit mit Seele beschreiben.

Heilung geschieht für unser Ich-Bewusstsein, wenn die unbewussten Seelenverbindungen mit ihrer ungelösten Dynamik ans Licht kommen, sich fügen, was zusammengehört, sich trennt, was sich trennen muss, und dort gefühlt und gespürt wird, wo es ursprünglich hingehört. Die Erfahrung zeigt, dass sich psychische und körperliche Symptome, ausgeformte Krankheiten verändern bzw. zurückziehen können. Heilung geschieht hier, wenn sowohl der Klient als auch der Therapeut absichtslos bleiben.

Der Therapeut öffnet den Raum, in dem sich diese Bewegungen vollziehen können mit der Lösung für all die Personen, die damit bewusst oder unbewusst in Verbindung sind. Es sind keine gedachten Lösungen, keine vorgefertigten Therapietechniken oder Rituale, die aus unserem Willen und Wunschimpulsen kommen, sondern die Lösungen entstehen aus dem sich zur Verfügung stellen für

die sich zeigenden Bewegungen. Die Heilung vollzieht sich aus sich selbst heraus, entsteht immer wieder neu und wird mitunter durch den Therapeuten begleitet.

Kontemplation und systemische Aufstellungsarbeit in einem Atemzug zu nennen, ist gewagt, wenn man an der Oberfläche der Beiden stehen bleibt. Gehen wir in die Tiefe, wird es eine Erfahrung – sie ist berührend und still.

Harald Homberger

Und die Kontemplation?

In vollkommener Achtsamkeit und Stille kannst Du eine Aufstellung wirklich sehen - ihre Schönheit, ihre wirkenden Kräfte, das, was dazu gehört und das, was vielleicht fehlt. Du lässt alles einfach in Deinem Bewusstsein geschehen. Da ist keine Überlegung, kein Gedanke. Dann verschwindet die Distanz zwischen Dir und dem Aufgestellten... es gibt keine Unterscheidung.

Es ist alles im gegenwärtigen Moment enthalten. Unser Erleben von Zeit und Raum hebt sich in der Aufstellung völlig auf. Durch das klare Beobachten, Wahrnehmen ohne einzugreifen, existiert kein Zentrum, kein Ich. Da ist nur reines Geschehen, reines Gewahrsein. Das ist Aufstellungsarbeit, wie ich sie verstehe. Und das ist Kontemplation.

Die reine Wahrnehmung

Du musst im Aufstellungsprozess beobachten, ohne Beobachter zu sein... in reiner Wahrnehmung sein. Dadurch geschieht noch etwas Wesentliches: Liebe und Mitgefühl beginnen zu wachsen... das tiefe Zustimmen zum Sein, so wie es ist. Das geht über unser Normalbewusstsein hinaus. Wir kommen mit dem Bewusstsein als Ganzes in Verbindung, deshalb entsteht die Wahrnehmung von tiefem Frieden, Freude, Mitgefühl und Liebe. Es kommt aus dem transpersonalen Bereich.

Was ist ein Problem, das die Menschen zur Aufstellung bringen? Sie haben etwas nicht verstanden, nicht gelöst, nicht abgeschlossen, spüren stellvertretend etwas. Sie machen sich Sorgen oder sie leiden. Kannst Du mit Deinem Herzen, nicht mit Deinem Verstand, sehen, dass der Mensch in der Zeit gefangen ist? Sein Geist mit der Vergangenheit oder mit noch nicht stattgefundenen Ereignissen in der Zukunft verbunden ist? Wenn er davon frei ist, löst sich auch sein Problem! Deshalb ist der gegenwärtige Moment in der Aufstellung so wesentlich. Im Jetzt ist das Problem nicht da, das Alte beginnt sich zu lösen und entwickelt sich in eine andere Zukunft. Das geschieht nur im Jetzt. Dafür muss Dein Geist frei und im Jetzt anwesend sein. Freisein bedeutet hier: dein Geist muss still sein. Wenn er still ist, findet eine Kommunikation ohne Worte statt. Ihre Qualität Liebe. In Wirklichkeit ist es eine Kommunion, bei der etwas gemeinsames gespürt wird, das nicht in Worte gefasst werden kann. Es ist jenseits der Worterfahrung. In dem Augenblick, in dem versucht wird, es in Worte zu fassen, ist es schon wieder verschwunden. Das Wort ist nicht das Eigentliche.

Wenn nur reines Beobachten geschieht, fällt der Zeuge und das Beobachtete irgendwann zusammen. Dann ist da nur noch Geschehen. Stille, die dem Geist keine Energie, keine Identität, keine Macht ermöglicht. Dann zeigt sich Deinem Bewusstsein die Wirklichkeit, so wie sie ist. Das ist Einheitserfahrung erfahrbar im Aufstellungsprozess. Von Moment zu Moment. Dann spüren wir, dass wir nicht verschieden sind. Bewusstsein das nicht unterscheidet - in ganzen Sein.

Das Aufstellungsgeschehen spiegelt gespeichertes menschliches Bewusstsein sowie Bewusstsein in allen Formen in ein stellvertretendes personales Gegenüber.

Eine Aufstellung ist eine Resonanz Erfahrung, die Zeit- und Raumerleben aufhebt, und sich in der Stille differenziert.

In der Tiefe sind Aufstellungen daher Meditationen mit therapeutischen Nebenwirkungen.

Harald Homberger

Literaturliste:

- Jäger, W. (2010). Ewige Weisheit. München: Kösel.*
Nyanaponika (2009). Geistestraining durch Achtsamkeit. Stambach: Beyerlein und Steinschulte.
Suzuki, S. (2016). Zen-Geist Anfänger-Geist. Berlin: Thesus.
Smith, J. (Hrsg.) (2001). Dem Lauf des Wassers folgen. München: DTV.
Worden, W. (2010). Beratung und Therapie in Trauerfällen. Bern: Huber.
Sriram, R. (Hrsg.) (2009). Patanjali. Das Yogasutra. Berlin: Thesus.

Vita:

Harald Homberger

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Yogalehrer BDY, Lehrer von Yoga Samyama, Lehrer für Kontemplation (W.Jäger). Psychotherapeutische Praxis, Familienaufstellungsseminare und Weiterbildungen seit 1995. Lehrtherapeut und Ausbilder der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen