

## Familienaufstellung und Gefühle

Welch unterschiedliche Formen von Gefühlen in den Familienaufstellungen bei den Mitspielern auftauchen, ist immer wieder erstaunlich. Einer fühlt sich vielleicht an seiner Stelle ganz, die anderen interessieren nicht besonders, er fühlt sich recht frei und ungebunden. Ein anderer an einer anderen Stelle ist plötzlich wie gebannt von einer Person; noch ein anderer fühlt sich so schlecht, daß er anfängt zu schwanken und kaum noch stehen kann. Die Gefühle können sehr stark werden, sie können sehr tief in der Seele berühren und so erschüttern, daß fest gefügte Überzeugungssysteme in Wanken geraten oder sogar verändert werden. Für die Mitspieler scheint es so zu sein, als würden sie plötzlich in die Wahrnehmungswelt der aufgestellten Personen eintauchen und Auskunft geben über deren Erleben des dargestellten Familiensystems. Für den Außenstehenden bleibt das Geschehen rätselhaft, wird bestenfalls erlebt als ein quasi-automatischer Prozeß zwischen den Mitspielern, der vom Leiter strukturiert wird. Daß es sich auch um einen stark geleiteter Prozeß handelt, der an die verantwortlichen Therapeuten hohe Anforderungen stellt, steht außer Frage. Es wäre naiv zu glauben, daß eine Familienaufstellung aus sich heraus und ohne Anleitung die "gute Lösung" findet. Im Gegenteil, wenn die Aufstellung das innere Bild, das der Protagonist von seinem System hat, glaubhaft darstellt, dann reproduzieren sich in diesem Bild natürlich auch die gescheiterten Lösungsversuche der Familie.

In dem folgenden Beitrag soll die Gefühlswahrnehmung in der Aufstellung differenzierter dargestellt werden und Hinweise für Leiter von Aufstellungen gegeben werden, worauf sie besonders achten sollten. Generell sollten bei der Familienaufstellung zwei miteinander verbundene, aber durchaus auch getrennt zu betrachtende Teile unterschieden werden:

- a) Im ersten Teil der Aufstellung geht es um die Entwicklung eines angemessenen Lösungsbildes,
- b) im zweiten Teil um die mit dem Aufstellenden zu leistende Integration dieses Bildes. Dieser Teil der Arbeit beginnt, wenn der Protagonist an seinen Platz gestellt wird.

Für den ersten Teil der Arbeit sind die Gefühle der Mitspieler von Relevanz. Im zweiten Teil, der Lösungsarbeit, geht es mehr um die Gefühle dessen, der sein System aufgestellt hat.

### 1. Gefühle der Mitspieler:

Unerfahrene Familienaufsteller achten häufig nicht darauf, ob die Familie gesammelt aufgestellt wird, und ob die einzelnen Mitspieler gesammelt sind. Der Prozeß des emotionalen Erlebens der Position im System erfolgt nicht automatisch, sondern erfordert, daß der einzelne sich den Kräften des Systems stellt. D.h. er muß sich einfühlen und sein eigenes Fühlen aufgeben zugunsten dessen, was sich im aufgestellten System abbildet. Es gibt Mitspieler, die ohne Probleme präsent sind und mit Leichtigkeit der Verführung widerstehen können, eigene Probleme in die Wahrnehmung der anderen einzubringen. Andere haben es schwerer damit. Entweder analysieren sie dann die Situation und verhalten sich so, wie sie meinen, sich verhalten zu müssen, oder aber sie verlieren sich in den Gefühlen. In beiden Fällen trägt ihr Erleben nur wenig zur Erhellung der Situation bei. Der Familienaufsteller kann an verschiedenen Signalen feststellen, ob die Äußerungen des Mitspielers eher persönlicher Natur sind. Signale sind:

- a) Der Betreffende wirkt seltsam distanziert und nicht eingebunden in das System, obwohl dies seiner Position nicht entspricht. Seine Wahrnehmung stimmt vielleicht zusätzlich mit der der anderen überhaupt nicht überein. Dies kann allerdings auch zutreffen, wenn der Betreffende an der Position eines Außenseiters steht, der genau diese Rolle zu übernehmen hat.
- b) Der Betreffende orientiert sich vor allem an dem, was die anderen vorher gesagt haben, ist vielleicht besonders interessiert, Informationen zu bekommen und augenscheinlich sehr bemüht „alles richtig zu machen“.
- c) Der Betreffende „steht“ nicht richtig, ist nicht zentriert, ist fahrig, unkonzentriert, mehr mit Sachen beschäftigt, die außerhalb des Kreises ablaufen etc.
- d) Der Betreffende wirkt wie beherrscht von seinem Gefühl. kann sich trotz Zentrierung durch den Therapeuten nicht davon distanzieren, geht augenscheinlich in ein inneres Bild, ist im Kontakt nicht erreichbar, schließt z.B. die Augen, hört nicht zu etc.

Neben der Betrachtung der Frage, inwieweit Mitspieler eigene Probleme in die Aufstellung hineinmischen, ist eine weitere Problemquelle zu beachten. In Familien gibt es normalerweise eine sich mehr im Vordergrund und eine sich mehr im Hintergrund abspielende Thematik. Meist sind beide gegenläufig, d.h. dem im Vordergrund Angebotenen entspricht im Hintergrund die Gegenbewegung. Vom Prozeß der Lösung her betrachtet ist das Vordergründige dann mehr Sekundärprozeß, Erscheinungsform, sichtbare Bindung; das Hintergründige mehr primäre Thematik, Wesen, unsichtbare Bindung. In Familien ist es meist umgekehrt, wie es präsentiert wird; erst die Umkehrung des Angebotenen führt zum Lösungsprozeß. Mitspieler sind unterschiedlich sensibel in ihrer Wahrnehmung. Es gibt Mitspieler, die die hintergründige Thematik sofort erfassen und sich in ihren Aussagen darauf beziehen. Andere bleiben mehr im Vordergründigen, d.h. im Prozeß der Abwehr der unsichtbaren Solidarität. Entsprechend der Ankoppelung an Vorder- oder Hintergrundprozesse haben die Gefühle unterschiedliche Qualitäten. Vordergrundprozesse bilden Sekundärgefühle ab. Sie sind daran zu erkennen, daß sie den Mitspieler schwach zurücklassen und eigenständiges Handeln erschweren, wenn nicht verunmöglichen. Sie stehen der Lösung und der Weiterentwicklung des Systems im Wege. Hintergrundprozesse offenbaren die verborgene Solidarität, sind verbunden mit primären Gefühlen, geben die darin eingeschlossene Energie zurück und führen zu lösungsorientiertem Handeln.

In der Auseinandersetzung mit den Aussagen der Mitspieler müssen Familienaufsteller demnach bei den Mitspielern differenzieren können:

1. den Wahrnehmungs- und Gefühlsprozessen, die in die Biographie des Mitspielers gehören und denen, die aus dem aufgestellten System stammen;
2. sekundären und primären Prozessen oder auch Vordergrund- und Hintergrundbewegungen, wenn die Wahrnehmungs- und Gefühlsprozesse dem aufgestellten System zuzuordnen sind.

Der Leiter der Familienaufstellung braucht ein feines Gespür für die hintergründige Thematik, sonst läßt er sich verwirren durch die scheinbar entgegengesetzten Aussagen. Aus dem, was die Mitspieler formulieren, entsteht in ihm das Bild der Lösung. Er muß von daher in der Lage sein, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Informationen über Fakten aus der Familie können ihm dabei zusätzlich helfen. Notwendig ist aber vor allem, daß der Therapeut aus einer distanzierten Haltung heraus genau beobachtet. Die Aussagen und Reaktionen der anderen Mitspieler liefern zudem wichtige Hinweise. Sobald die Gruppe unkonzentriert wird, hat man einen Hinweis darauf, daß man sich mit Unwesentlichem beschäftigt. Erst durch präzise Beobachtung ist der Therapeut in der Lage, das aufgestellte System aus einer Streßposition in eine entspannte zu überführen. Ein Lösungsbild trägt den Ordnungsprinzipien in Systemen Rechnung, anerkennt das Recht auf Zugehörigkeit, achtet den Vorrang früherer Lösungsansprüche und führt zur primären Liebe, in der sich die Bindung als Gefühl äußert.

## 2. Gefühle des Protagonisten:

Wenn sich aus den vorliegenden Informationen, den Aussagen der Mitspieler und der Einfügung eventuell ausgeklammerter Familienmitglieder das Lösungsbild geformt hat, kann der Protagonist an seine Stelle im System treten. Meist sind dann alle Personen, die für den Lösungsprozeß eine Rolle spielen, aufgestellt worden. In selteneren Fällen wird dann noch jemand hinzu gestellt. Der Protagonist kennt nur das in seinem Inneren gespeicherte Problembild, d.h. das Bild des Systems, das er aufgestellt hat. Er wird nun konfrontiert mit dem Lösungsbild. Wenn er seine Position einnimmt, wird relativ schnell deutlich, von welchem Menschen er „gebannt“ ist.

Es ist entweder jemand, den er nicht aus den Augen lassen kann, von dem er sich magisch angezogen fühlt, oder es ist jemand, den er gar nicht anschauen kann, zu dem er keinen Kontakt aufnehmen will. Die Lösungsarbeit beginnt meistens dann mit der Konfrontation mit dieser Person. Auch die dabei auftretenden Gefühle lassen sich unterscheiden:

- a) **Besessenheit von der eigenen Biographie:** Es kommt immer wieder vor, daß ein Protagonist Einwände formuliert, die mit dem persönlichen Schicksal zu tun haben. Ein Beispiel wäre, daß jemand darauf beharrt, eine Position in der Nähe der Mutter sei unreal, weil die Mutter ihn nie geliebt habe. In einem solchen Fall liegt eine starke Abwehr gegen die Lösung vor. Meist ist der Gewinn zu hoch, den die oder der Betreffende aus der anklagenden Position zieht, als daß die Öffnung zur Lösung hin erfolgen könnte. Als Therapeut bricht man in einem solchen Fall am besten ab.

- b) **Abwehrgefühle:** Hier geht es erneut um sekundäre Prozesse. Protagonisten zeigen häufig Gefühle, wenn sie an ihre Position treten, beginnen z.B. zu weinen. Der Therapeut muß durch seine Beobachtung überprüfen, ob das gezeigte Gefühl den Lösungsprozeß voran bringt oder behindert. Indikatoren für Abwehr sind z.B., daß der Protagonist nicht richtig steht, nicht zentriert ist, daß das Gefühl ihn völlig überwältigt oder daß es ihn schwach werden läßt. In solchen Fällen sorgt der Therapeut für eine angemessene Zentrierung des Aufstellenden. Gelingt dies nicht, ist die Aufstellung abubrechen.
- c) **Fremdgefühle:** Die Familienstellung verfolgt das Ziel, die systembezogene Verstrickung zu lösen, d.h. die verborgene Identifikation mit einem zum System Gehörenden aufzuzeigen, sich vor diesem Menschen zu verneigen und der Versuchung zu widerstehen, ihm nachzufolgen. Solange die Identifikation besteht, ist der Aufstellende bemüht, das Schicksal des anderen zu wiederholen. Die Identifikation ist unbewußt, wirkt wie ein unbewußtes, inneres Bild, mit dem visuelle, auditive und kinästhetische Qualitäten verbunden sind. Dieses Bild enthält demnach auch ein Grundgefühl, das nicht der eigenen Biographie entstammt, sondern dem Schicksal des anderen entlehnt ist. Wir nennen diese Gefühle Fremdgefühle oder übernommene Gefühle. Sie kommen zustande einmal durch die Verschiebung von Affekten. Unter Affektverschiebung versteht man, daß ein Gefühl in einem Kontext gelebt wird, in dem es völlig unangemessen erscheint. Im Leben des Menschen, mit dem man identifiziert ist, in einem anderen Kontext also, macht dieses Gefühl sehr viel Sinn. Ein Fremdgefühl kann auch durch die innere Wirkung des Schicksals entstehen, mit dem man verstrickt ist. In einem solchen Fall können bestimmte Gefühle und auch bestimmte Entwicklungsschritte nicht gelebt werden, sie sind in dem Identifizierungsbild nicht enthalten und stehen somit nicht zur Verfügung. Dem Therapeuten kommt in der Aufstellung die Aufgabe zu, die Fremdprozesse dorthin zuweisen, wo sie hingehören. Dies ist zu verstehen als Dissoziationsprozeß. Der Aufstellende hat ein fremdes Schicksal mit dem seinen assoziiert, die Lösungsarbeit in der Familienaufstellung sorgt für die notwendige Trennung und öffnet damit den Raum für neue Entwicklungsschritte und andere Gefühle.
- d) **Primäre Gefühle:** Primäre Gefühle stehen im Einklang mit dem Lösungsprozeß und fördern ihn. Sie äußern sich in Liebe, Achtung, Respekt, Anerkennung der Ordnung, Demut, aber auch in kraftvoller Abgrenzung und der Fähigkeit, den anderen so zu belassen und der Einmischung in fremde Angelegenheiten zu widerstehen. Sie bringen Kraft zu handeln und Klarheit, der Aufstellende ist wahrnehmbar von ihnen erfüllt. Sie müssen weder laut noch intensiv sein, kommen oft fast unmerklich durch die Hintertür, führen zu einer tiefen Akzeptanz dessen was war und was ist und zu einer wohltuenden Relativierung der eigenen Größe.
- e) **Meta-Gefühle:** Zum inneren Nachvollziehung und Integration des Lösungsprozesses begibt der Aufstellende in eine Metaposition. Er läßt ohne einem bestimmten Gefühl besondere Aufmerksamkeit zu schenken da neue Bild auf sich wirken und nimmt es nach innen. Dies kann begleitet sein von Sätzen wie „so ist es“; „so stimmt es“ etc. Er ist in einer Position des Schauens und Staunens, in der das , was ist, ohne Urteil oder inneren Kommentar gesehen werden kann. In dieser Haltung kann das neue Bild bis zur Mitte sinken und sich dort verankern. Der Therapeut kann diesen Prozeß durch geeignete Vorschläge, Suggestionen, Tranceinduktionen etc. unterstützen.

### 3. Zusammenfassung

Dem Therapeuten kommt in der Familienaufstellung nicht nur die Aufgabe zu, Abwehrprozesse zu unterbinden. Er muß auch Fremdes von Eigenem dissoziieren und primäre Gefühle bahnen, um die Lösung aus den Verstrickungen zu ermöglichen. Um dazu in der Lage zu sein, muß der Therapeut selbst zentriert sein, sich dem sich abzeichnenden Prozeß sowohl überlassen als auch ihn steuern. Er muß frei sein von persönlichen Wünschen und darf nicht zurückschrecken vor den Kräften, die sich im aufgestellten System bewegen.