

Aufstellungen in der Imagination per Telefon und mit *skype*

Thomas Turner Bryson

Aus einer Reihe von Zufällen, die so normal in der Welt der systemischen Aufstellungen zu sein scheinen, fand ich mich in einem Kreis in Santa Fe, New Mexico. Ich war eingeladen, um Techniken zu zeigen für die Einzelpraxis. Und dabei lernte ich neue Wege, mit Aufstellungen zu arbeiten.

Eine Klientin hob die Hand, und ich begann mit ihr zu arbeiten. Ich bat sie, sich das Schlimmste vorzustellen, was ihr passieren könne. Sie sagte: „Ich weiß, es ist unrealistisch, aber ich habe immer Angst, dass meiner Tochter etwas Schreckliches zustoßen könnte. Weder ihr noch mir ist jemals etwas passiert, aber jedes Mal, wenn sie mich verlässt, habe ich Gefühle von Panik. Ich habe das schon seit Jahren, und ich würde es gerne überwinden.“

Ihre Angst als Mutter trug eine archetypische Qualität in sich. Obwohl die Angst für sie selbst keinen Sinn ergab und auf keiner aktuellen oder biografischen Erfahrung beruhte, fühlte sie sich wirklich an. Mir stellte sich die Frage, für wen und wann machte diese Angst Sinn?

Mithilfe einer Technik, dem Aikido entlehnt, zeigte ich ihr, über welche persönliche Kraft sie in ihrem Körper verfügt. Indem sie sich in die Gegenwart und Achtsamkeit (present awareness) entspannte, ihren Sinnen ihre Aufmerksamkeit zuwandte, nämlich was sie fühlen, hören und sehen konnte – dann ergab ihr Muskeltest Stärke und Stabilität. Die Absicht dieser Übung zur Gedanken-Körper-Koordination ist, dass wir, wenn wir „zu Sinnen kommen“, Präsenz und Stärke hier und jetzt in unserem Körper erfahren, die nicht von Kraft, Intelligenz oder Geschick abhängen. Von dieser Präsenz ausgehend begann ich, die Klientin auf die körperlichen Wahrnehmungen zu fokussieren, die sie mit ihrer tiefen Angst vor Unheil für ihre Tochter verband.

Emotionen können sich in zumindest fünf verschiedenen Formen ausdrücken: als Gedanken (Geschichten), Bilder, Bewegungen, als das, was wir „Gefühle“ nennen, und als Wahrnehmungen im Körper. Wenn ein Klient sich nur auf die Geschichte um seine Gefühle richtet, wird er leicht vom Körper dissoziieren. Gedanken sind Spiegelungen der Wirklichkeit und können sehr nützlich sein, aber sie sind nicht so wirklich wie die Wirklichkeit hier und jetzt. Wenn auf der anderen Seite die Aufmerksamkeit eines Klienten nur auf Gefühle – im Gegensatz zu körperlichen Wahrnehmungen –gerichtet ist, die mit früheren traumati-

schen Ereignissen in Verbindung stehen, wird er davon leicht überrollt, geht in sich wiederholende Muster und verlässt die gegenwärtige Wirklichkeit mit ihren Ressourcen von Wahl, Handlung und Einsicht.

Ich bat meine Klientin, ihre Aufmerksamkeit abwechselnd auf die gegenwärtige Wirklichkeit, wie sie sich ihren Sinnen darstellte, und dann auf die körperlichen Wahrnehmungen in Bezug auf ihre Angst zu richten. Im Hin- und Herpendeln zwischen beiden Zuständen konnte sie eine Mitte finden, also die bedrohlichen Gefühle wahrnehmen und zugleich an einem sicheren inneren Ort verweilen. Dieses Vorgehen wurde schon von Freud beschrieben und findet in der Verhaltenstherapie als systematische Desensibilisierung oder auch in der Traumatherapie nach Peter Levine Anwendung.

Als meine Klientin sich sicher und unterstützt erlebte, *während sie ihre schlimmsten Ängste fühlte*, konnte sie tief eintauchen in die Erforschung ihrer Angst.

Sie konnte also in ihre Angsttrance hineingehen und die Informationen von dort holen, ohne ihre Präsenz in der Wirklichkeit zu verlieren oder sich von der Trance überwältigt zu fühlen.

In diesem ressourcenreichen Zustand konnte ihr Selbsterhaltungstrieb nachlassen. Ich wandte eine „Vergrößerungstechnik“ an, die aus der Regressionstherapie stammt. Unter Mitarbeit meiner Klientin verstärkte ich ihre Wahrnehmung der Angstgefühle, bis sie sie im ganzen Körper spüren konnte. Als sie nun ganz die Angsttrance erlebte, bat ich sie, in ihrer Vorstellung auf ihre Füße hinabzuschauen. Sie konnte aus ihrem Tranceerleben Details berichten: wo sie sich befand, was sie in ihrer Umgebung sehen und hören konnte, wer bei ihr war, was dort geschah und welche Gefühle sie dort hatte.

Wenn ein lebendiges inneres Bild gefunden ist, kann es durch offene Fragen erforscht werden, die es noch vollständiger und greifbarer machen. Fragen wie „Was passiert dann?“ oder „Wie ist es, wenn alles vorüber ist?“ machen es dem Klienten leicht, in die virtuelle Wirklichkeit eines Bildes hineinzugehen. Im Bild dann kann er erforschen, in der Zeit vor- und zurückgehen und die Dinge genauer anschauen.

In diesem Fall war im Bild der Klientin eine junge Frau im einfarbigen Kleid einer deutschen Bäuerin. (Die Vorfahren der Klientin kamen aus Deutschland.) Sie wurde gefangen gehalten, angekettet in einer Klosterzelle. Im anderen Raum konnte sie Menschen Psalmen singen hören. Sie war erstarrt vor Angst. Sie sollte als Hexe hingerichtet werden und unter einem großen Stein zermalmt werden.

Wir wissen nicht, woher dieses Bild kam; ob es faktisch, archetypisch oder metaphorisch war. Die Klientin konnte keinen Bezug herstellen zu etwas, was sie selbst erfahren oder gelesen hatte. Es war, als hätten wir eine Tür zu einem Teil des Unbewussten der Frau geöffnet und etwas gefunden, das zugleich fremd und völlig vertraut war, etwas, das direkt aus dem Speicher ihrer Gefühl-Körper-Erfahrung kam.

Bei dieser Art von Bildern ist die objektive Wirklichkeit weniger wichtig als die relative funktionale Wahrheit. Durch das Betreten des zuvor verborgenen Raumes fanden wir eine Information, die bisher nicht zur Verfügung stand. Wir erreichten genau den Punkt, an dem die Klientin eine innere Spaltung erlebte. In ihrer Psyche war eine Struktur geschaffen worden, die wie ein sehr altes übernommenes Trauma aussah. Indem wir neue Bewegung in diese Struktur brachten, konnte sie einen Weg zu einem umfassenden Gefühl von Ganzheit in sich finden.

Ab hier schufen wir eine Aufstellung in der Imagination, die ja immer sehr präzise ist. Wenn der Klient an eine Person denkt, kommt alles direkt aus dem Klienten anstatt indirekt von den Repräsentanten mit all ihrer Konditionierung und Interpretation. In der Einzelarbeit wird das Feld gemeinsam vom Aufsteller und vom Klienten gehalten. In dieser Intimität liegen Stärke, Genauigkeit und Einfachheit.

In unserem Fall war der Ausgangspunkt für das heilende Bild der Aufstellung das Bild einer jungen Frau nach ihrem gewaltsamen Tod. Ich fragte die Klientin, was die Frau jetzt in ihrem Tode brauchte. Sofort kam die Antwort: „Ihre Mutter.“ So schlug ich vor: „Jetzt ist ihre Mutter da. Was geschieht dann?“ Die Klientin entwickelte ein reiches Bild von liebevoller Zärtlichkeit, in dem die Frau im Tode von ihrer Mutter getröstet wurde.

Nachdem dieses Bild in ihrer Vorstellung geschaffen und durchlebt worden war, beschrieb die Klientin, dass sich die Angst um ihre Tochter aufgelöst habe. Sie erlebte sich nun in ihrem Körper verankert und kraftvoll im Hier und Jetzt. Sie hatte in sich in Einklang gebracht, was als Angst aus tiefer Vergangenheit stammte, als Frauen als Ketzerinnen und Hexen getötet wurden, was jedoch nicht direkt mit ihrer Tochter in Verbindung stand.

Als nächsten Schritt gab ich ihr eine Hausaufgabe. Ich ermutigte sie, sich ein bisschen Zeit zu nehmen und ihre Tochter zu erzählen, wie sie zu ihrer Kraft gefunden hatte, indem sie sich ihrer schlimmsten Angst stellte – und wie sie gelernt hatte, dass sie ihre Gefühle fühlen und sich den-

noch sicher fühlen konnte, wenn sie in Gegenwart und Achtsamkeit (present awareness) blieb.

Sich ihrer größten Angst zu stellen, die sie immer vermeiden hatte, gab ihr die Gelegenheit, das sich wiederholende Muster zu durchbrechen, das ein lang vergangenes Grauen vermeiden sollte. Dadurch konnte sie die in der Angststruktur absorbierte Kraft als Ressource für sich und die nächste Generation nutzen. Der Punkt ihrer größten Angst hatte sich in eine Ressource verwandelt. Auf dem Weg ihres eigenen Heilwerdens fand sie die Möglichkeit, ihre Tochter in eine kraftvollere, verkörperte Weise des Frau-seins zu führen.

Ein Teilnehmer aus der Gruppe in Santa Fe fragte mich, ob ich diese Arbeit auch über Telefon anbieten würde. Da sich dieser Prozess vollständig in der Imagination der Klientin vollzogen hatte, ohne von Repräsentanten abhängig zu sein, erschien es mir möglich. Wir vereinbarten einen Termin ein paar Wochen später, als er zurück in Kanada und ich wieder zu Hause in München war.

Er war gespannt, ob er auch durch eine Aufstellung in der Imagination so eine tief gehende Erleichterung verspüren könne. Es ging gut! Wir begannen mit seinem Anliegen und hatten schließlich vier 50-Minuten-Sitzungen zusammen. Jedes Mal war uns beiden klar, wenn die Sitzung zu einem natürlichen Ende gekommen war.

Bei Aufstellungen per Telefon müssen die visuellen Hinweise, die bei körperlicher Anwesenheit sichtbar sind, durch gute verbale Kommunikation ersetzt werden, indem man zum Beispiel den Klienten fragt: „Wenn Sie an Ihren Vater denken, was passiert dann in Ihrem Körper? – Wo fühlen Sie das? – Wie atmen Sie jetzt?“ Oder: „Was passiert, wenn Sie Ihre Hand auf den Bauch legen und dorthin atmen?“

Bei Aufstellungen aus der Ferne muss das heilende äußere Bild einer normalen Aufstellung durch die Beschreibung eines Bildes ersetzt werden, etwa so: „Stellen Sie sich vor, Ihr Vater steht vor seinem Vater und lehnt sanft seinen Kopf an dessen Brust. – Wie geht es Ihrem Vater jetzt? – Wie geht es Ihnen jetzt?“

Von Aufstellungen per Telefon war es ein natürlicher Schritt zu Aufstellungen per Skype, was auch visuellen Kontakt erlaubt.

(Für die Computerneulinge: Skype ist ein Computerprogramm, mit dem von Rechner zu Rechner telefoniert werden kann. Es liefert Ton und Bild über eine kleine Kamera am PC. Benutzung wie auch Download sind kostenlos.)

Über die Kamera ist es möglich, die körperlichen Reaktionen des Klienten auf die Interventionen zu beobachten, um so ihre Wirkung und ihr Zutreffen einschätzen zu können. Es besteht auch die Möglichkeit, die Konstellation als Zeichnung auf einem Blatt Papier oder mit Figuren darzustellen und den Verlauf des Prozesses anhand dieser externalisierten Dynamiken zu verfolgen und zu leiten.

Als Teil jeder Sitzung sende ich zur Nachbearbeitung eine Mail, in der ich zusammenfasse, was wir gemacht haben. Das geschieht zum einen für meine Dokumentation, zum anderen auch als Erinnerung für den Klienten. Ich lade den Klienten auch ein, mit mir in Kontakt zu bleiben und mich über die Entwicklungen der Hausaufgaben auf dem Laufenden zu halten. Zusammen können wir untersuchen, was am besten wirkt, und die Bilder mit der Zeit weiterentwickeln.

Für eine Einzelpraxis sind Aufstellungen per Skype vorteilhaft. Man braucht keinen Raum als Praxis oder einen großen Raum für eine Aufstellung mit Repräsentanten. Wir brauchen nicht einmal auf demselben Kontinent zu sein! Man kann von überall auf der Welt aus arbeiten, sofern man eine Internetverbindung hat.



Thomas Bryson lebt mit seiner Frau und Kollegin, Ursula Franke-Bryson, in München und arbeitet als Aufsteller und Berater in der Praxis oder per Telefon/Skype. Seine Arbeit beruht auf seiner Erfahrung als Krankenpfleger im Hospiz und wurzelt in Zen, Aikido und systemischer Therapie. www.thomas-bryson.de, tb@thomas-bryson.de

Literatur

Franke, Ursula: Wenn ich die Augen schlieÙe, kann ich dich sehen. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg.