

Teil IV An der Schwelle die Schuhe ausziehen.

Kleine Prozesse und therapeutische Rituale, die das Familien-Stellen begleiten.

Siegfried Essen, Guni-Leila Baxa, Christine Essen

In diesem Teil unserer Beitragsserie beschreiben wir zwei geführte Imaginationen. In einfachen Metaphern und symbolischen Gesten greifen sie zentrale Themen des Familien-Stellens auf: „Die Eltern in uns zusammenführen“ und „Sich-Hineinstellen in den Strom des Lebens“. Die beiden Prozesse eignen sich besonders gut als Abschluß – oder Abendritual von Familienaufstellungsseminaren oder Selbsterfahrungsseminaren mit verwandten Inhalten.

Die Eltern in uns zusammenführen – eine geführte Imagination¹

Setze dich so hin, daß du dich wohl fühlen kannst ... du die Unterstützung des Bodens unter deinen Füßen spürst ... und das Gewicht deines Körpers auf dem Sessel ... während die Geräusche im Raum mehr und mehr in den Hintergrund treten, folge du dem Rhythmus deines Atems ... der sanften Bewegung deines Einatmens ... deines Ausatmens ... schließe dann ... irgendwann ... in deiner Zeit ... die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen ... laß Gedanken und Gefühle, die dich vielleicht noch beschäftigen hinter dir ... verbinde dich mit dem Aspekt deines Selbst, der weiß ... vertraue dich dieser, deiner inneren Weisheit an und erlaube ihr, dich durch die kleine innere Reise zu führen und zu begleiten ... laß sie von den jetzt folgenden Vorschlägen und Anregungen das aufgreifen, was für dich paßt ... das, was deiner jetzigen Situation zum jetzigen Zeitpunkt angemessen ist ...

¹ Kennengelernt bei Bert Hellinger, 1987.

Wie bei Aufstellungen, Ritualen oder einigen anderen therapeutischen Vorgehensweisen geht es auch bei geführten Imaginationen um das Wahrnehmen dessen, was unmittelbar aufscheint, um unmittelbares Gewahrsein. Wir suchen hier nicht nach vorgegebenen Lösungen oder Ergebnissen, sondern zentrieren auf den Prozeß selbst, auf die dabei aufsteigenden Bilder, Metaphern, Emotionen und körperlichen Reaktionen. Diese sind nicht falsch noch richtig. Sie sind.

Um diese Haltung zu gewährleisten, achten wir bei geführten Imaginationen auf eine gute Ausgewogenheit von offenen und geschlossenen Teilen. Ein geschütztes Setting und eine klare äußere Struktur, wie auch vorbereitende Schritte (hier etwa die Tranceinduktion) öffnen und sichern den Raum des Gewahrseins. Die inhaltlichen Vorschläge, Bilder und Metaphern weisen dem Prozeß seine Richtung. Sie sind jedoch so allgemein und fließend gehalten, daß die TeilnehmerInnen sie gleichzeitig mit eigenen Bedeutungen füllen können. Und sie sind so offen, daß die ganze Vielfalt individueller Erfahrungen darin Platz hat.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Hände ... halte sie offen in Taillen - oder Brusthöhe vor dir ... stell dir jetzt vor, daß in einer der beiden Hände deine Mutter Platz nimmt ... welche Hand ist das ... warte, bis du deine Mutter ganz gegenwärtig hast in dieser Hand ... dann wende dich deiner anderen Hand zu ... laß da deinen Vater Platz nehmen ... warte bis auch dein Vater diese Hand ganz ausfüllt ... du ihn wahrnehmen und spüren kannst ...

Im einzeltherapeutischen Kontext kann dieser Teil differenziert werden: z. B. kann nach dem Gewicht jeder Hand gefragt werden und/oder nach Farben, Formen, Temperatur, Nähe - und Distanzeindrücken usw, also nach verschiedenen, in den beiden Händen vielleicht sehr unterschiedlich wahrgenommenen, Sinnes und Erlebnisqualitäten.

... überlasse es nun deinen Händen sich einander zu nähern ... allmählich ... langsam einen Weg zueinander zu finde ... laß dir die Zeit, die deine Hände brauchen ... erlaube dir, Zeuge dieses Prozesses zu sein ... den Bewegungen deiner Hände einfach nur zu folgen ... nimm wahr, was dabei in deinem ganzen Körper passiert ... ohne zu urteilen ... ohne zu werten ... überlass dich dem, was geschieht ... wenn die Hände ganz zusammenkommen, was nicht immer der Fall ist, lass sie in Herzhöhe auf deiner Brust ruhen ... atme dort -

hin und lass sie eine Weile ruhen ... (Es ist gut, den TeilnehmerInnen für diesen Abschnitt mindestens 5 Minuten Zeit zu geben).

Die Struktur für diesen Prozess stammt aus dem NLP. Sie wird dort eingesetzt, wenn es um das Zusammenführen gegensätzlicher Teile in uns geht oder um die Verbindung von negativen und positiven Erfahrungen, die wir mit einer Person gemacht haben usw. Als „Zusammenführen der Eltern in uns“ haben wir sie in einem Seminar bei Bert Hellinger kennengelernt.

Wesentlich scheint uns bei dieser Imagination das „Handeln“. Häufig berichten TeilnehmerInnen von intensiven, auch körperlichen Reaktionen, wenn die beiden polaren Teile – symbolisiert durch die Hände – einander berühren und zusammenfinden. Natürlich kommt es auch vor, daß die beiden Gegensätze sich einander mehr oder weniger nähern, aber nicht zusammenfinden – ein status quo, an dem wir nichts ändern und nichts hinterfragen wollen. Ähnlich wie durch ein Schlußbild bei Aufstellungen, bei hypothetischen und hypnosystemischen Frageformen (vgl. dazu besonders G. Schmidt 1999) oder bei anderen hypnotherapeutischen Vorgehensweisen rückt auch bei geführten Imaginationen bisher vielleicht nicht für möglich Gehaltenes in den Bereich des Möglichen: Impulse, die Zeit brauchen, um wirksam werden zu können; Samen, die eine Weile im Dunkel ruhen, bevor sie ans Licht drängen.

Sich Hineinstellen in den Strom des Lebens – ein meditatives Ritual²

Nach einer kurzen Zentrierung werden die TeilnehmerInnen, die sich im Kreis zusammengefunden haben, zu folgender Meditation eingeladen:

Stell dir vor, daß vor dir ... in einem für dich guten Abstand ... deine Eltern sitzen ... begrüße sie auf deine Art ... tell dir weiterhin vor, daß hinter deinen Eltern auch deren Eltern, deine Großeltern, auftauchen nimm auch mit ihnen Kontakt auf ... begrüße sie, selbst wenn du sie vielleicht nie kennengelernt hast ... hinter deinen Großeltern beginnen die Gestalten deiner Urgroßeltern aufzuscheinen und hinter deinen Urgroßeltern deren Eltern, deine Ururgroßeltern ... die Reihe setzt sich fort ... auch wenn du sie alle wohl nicht mehr einzeln erkennen kannst ... die Reihe setzt sich fort ... solan-

² G. L. Baxa, 1990.

ge fort, bis du dort ankommst, wo die Menschheit beginnt ... und weiter hinaus ... bis zum Punkt des Ursprungs allen Lebens ... folge dem Strom des Lebens bis dahin, wo er beginnt ... was passiert, wenn du dich seiner Kraft öffnest und ihn in dich aufnimmst ... wenn du gleichzeitig wahrnimmst, daß er durch alle deine Vorfahren fließt ... in jedem besondere Gestalt annimmt ... du ihn über deine Eltern empfängst ... und er auch in dir seine ganz eigene Ausprägung erfährt ... (nimm dir alle Zeit, die du brauchst für diesen Prozess (insgesamt etwa 10 bis 15 Minuten).

... du selbst wirst den Zeitpunkt finden, wann es gut ist, dich auf deinem Platz umzudrehen ... und wenn dieser Moment da ist, tue das nicht nur in deiner Vorstellung, sondern mit deinem Körper hier im Raum ... die Augen bleiben dabei geschlossen wie bisher ... du wendest dich durch das Umdrehen deiner Zukunft zu ... vielleicht verabschiedest du dich noch mit einer Verneigung von deinen Eltern und Vorfahren ... vielleicht drehst du dich aber einfach nur um ... deinen inneren Blick in die Zukunft gerichtet, hast du jetzt alle deine Vorfahren im Rücken es gibt nichts zu tun für sie. ... sie sind aufgehoben im Strom des Lebens ... vielleicht nimmst du wahr, dass auch du selbst Teil dieses Stromes bis von ihm durchdrungen und getragen auf dem Weg in deine Zukunft ... schließe den Prozess in deiner Zeit ab und komm dann langsam in den Raum zurück (auch dieser Teil benötigt etwa 10 Minuten).

„Zeit“, sagt L. Boscolo in bezug auf therapeutische Rituale, „wird während eines Rituales ausgelöscht. Die Vergangenheit wird aufgelöst, und mögliche Zukünfte eröffnet ... eine Ereigniskette bricht auf, und die Machtposition der Vergangenheit gegenüber der Zukunft wird aufgehoben, wodurch der Übergang von der Vergangenheit in die Zukunft ermöglicht wird“.

Literatur und andere Quellen

- L. Boscolo und P. Bertrando: Die Zeiten der Zeit, Carl-Auer-Systeme 1994, S. 278)
Gunther Schmidt: Die Kraft der Herkunftsfamilie: Familien-Mythen: Hypnotherapeutisch, systemisch und lösungsorientiert. Workshop beim Weltkongreß für Psychotherapie, Wien 1999.