

Die Babuschkas – ein Instrument zur Selbsthilfe

Rica Rechberg

Die Aufforderung, Auskunft über die eigene therapeutische Arbeit zu geben, bietet Gelegenheit zur Reflexion über Anfang und Entwicklung der eigenen Arbeit. Wie so viele erinnere ich mich gerne an die geradezu euphorischen Kinderjahre der Aufstellungsarbeit, die für mich mit einer misslungenen Aufstellung, in der eine Klientin retraumatisiert wurde, endeten. Diese Aufstellung war mein Ausgangspunkt, über die Grenzen der Aufstellungsarbeit nachzudenken und eine Methode zu entwickeln, die diese Arbeit, die sich wesentlich mit der Wirkung traumatisierender Ereignisse über Generationen hinweg beschäftigt, so zu modifizieren, dass sie ihre heilsame Wirkung auch für die Klienten entfalten kann, die in ihrem eigenen Leben schwer traumatisiert wurden. In den folgenden Jahren habe ich durch traumatherapeutische Ausbildungen u.a. bei Peter Levine grundlegende physiologische Einsichten und die Sicherheit gewonnen, auch schwer traumatisierte Menschen in ihrem Prozess kompetent begleiten zu können. An dieser Stelle kann ich das viele, das ich heute in Aufstellungen mit traumatisierten Menschen beachte, nicht benennen und verweise den interessierten Leser daher auf das sehr lohnende Buch „Trauma im Kontext“ (Eidmann 2009).

Ich selbst entwickelte in Anlehnung an das Konzept der inneren Familie (Schwartz 1997) und an die Egostate-Therapie (Watkins/Watkins 2007) die „Babuschka-Methode“ (Rechberg 2007). Diese Methode arbeitet mit verschiedenen inneren Anteilen und nutzt das kreative Potenzial der Betroffenen zur eigenen Heilung. Die Klienten arbeiten mit einem rohen Matroschka-Set, dessen Figuren sie nach einer kurzen Einführung selbst gestalten. Im Verlauf der Arbeit entwickelt sich spielerisch ein öffnender, intensiver Kontakt zu den verschiedenen Teilpersönlichkeiten der inneren Selbstfamilie.

Im Verlauf der Jahre habe ich die Arbeit modifiziert. Heute sehe ich „das Selbst“ als eine besondere Instanz, von der aus wir offen und mitfühlend mit allen inneren Teilpersönlichkeiten in Kontakt treten können. Es tritt als führende Instanz in dem Maße ins Bewusstsein, in dem ein Mensch sich von seinen extremen Gefühlen und Gedanken distanzieren kann. Aufgrund traumatischer Erfahrungen kann das Selbst in seinen Möglichkeiten zu führen stark eingeschränkt sein oder völlig von der inneren Bühne verschwinden. Um die Kontrolle zurückzugewinnen und den Schmerzen der traumatisierenden Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, übernehmen dann kontrollierende Manager die Führung. Der überwältigte Anteil wird in die Verbannung geschickt und kann oft erst Jahre später durch Symptome auf sich aufmerksam machen. Da die verbannten Anteile die liebevolle und anerkennende Ansprache des Selbst brauchen,

um zu heilen, geht es im therapeutischen Prozess darum, zwischen dem Selbst, anderen archetypischen Anteilen, den Verbannten und den Managern so lange zu vermitteln, bis der verbannte Teil in der mitfühlenden Gegenwart des Selbst seine Geschichte erzählen kann. Therapieziel ist zum einen die Restitution des Selbst in seiner Führungsrolle. Zum anderen geht es mir darum, dass den Klienten mit den Babuschkas ein Modell zur Seite gestellt wird, mit dem sie kreativ und selbstwirksam arbeiten können.

Als Beispiel für eine gelungene Therapie darf ich mit Einverständnis der Klientin ein von ihr sehr anschaulich geschriebenes Sitzungsprotokoll veröffentlichen.

Babuschka-Aufstellung

Meine Klientin Sabrina ist Anfang 30 und kommt seit circa drei Jahren in unregelmäßigen Abständen in die Praxis. Insgesamt war sie circa zehn Stunden bei mir. Ausgangspunkt der Therapie war ein retraumatisierender sexueller Überfall. Im Unterschied zur „kleinen Sabrina“, die über Jahre von ihrem Stiefopa missbraucht wurde, konnte die jetzt Erwachsene sich beherzt wehren und dem Angreifer entkommen. Nachdem es anfangs um die Etablierung stabilisierender Ressourcen ging, habe ich in einem zweiten Schritt das Babuschka-Modell eingeführt, um aus sicherer Entfernung kontrolliert Lösungen für die kleine Sabrina zu finden. Ich arbeitete mit dem erwachsenen Selbst, dem gut ressourcierten schöpferischen Kind, dem Wesenskern, der verbannten Kleinen sowie dem kontrollierenden Manager. Zum besseren Verständnis weise ich darauf hin, dass, wenn die Klientin im folgenden Text von „Ich“ spricht, das von mir weiter oben eingeführte „Selbst“ gemeint ist.

Babuschka-Protokoll Sabrina

„Seit ein paar Jahren kann ich Gefühle, Erfahrungen und bestimmte Lebensabschnitte in verschiedenen Teilen in mir lokalisieren. Wenn es mir schlecht geht, nehme ich das von mir bemalte Babuschka-Set und stelle alle Teile (bzw. Puppen) auf ein großes Brett. Manchmal reicht es auch, die einzelnen Puppen zu visualisieren. So kann ich sehen und wahrnehmen, welche meiner Teile beunruhigt sind, und fragen, was er oder sie braucht.“

In der Regel geht es darum, einzelne Anteile innerlich in den Arm zu nehmen, zu streicheln und jedem zu vergewissern, dass ich da bin, auf alle aufpasse und sie liebe. Als ich neulich die einzelnen Teile aufstellte, platzierte ich

die Puppen folgendermaßen:

Die größte Puppe – mein jetziges *Ich* – stellte ich in die Mitte, mit dem Rücken zu mir.

Auf der rechten Seite, circa zehn Zentimeter von meinem *Ich* steht eine der kleinen Puppen, die meinen missbrauchten Teil, mein verletztes Mädchen repräsentiert. Sie guckt auf das große *Ich*, wird von mir aber nicht wahrgenommen. Höchstens aus den Augenwinkeln könnte *Ich* erkennen, dass da noch jemand ist. Das verletzte Mädchen schaut traurig und sehnsüchtig. Hinter ihr steht die Puppe, die die kontrollierende Kraft trägt. Sie steht direkt in ihrem Rücken und schaut in dieselbe Richtung.

Vor dem *Ich* steht das kleine Kind, jünger als das verletzte Mädchen. Es ist die kindliche Seele vor dem Missbrauch, klein, zart und still und auch lustig, aber eher zurückhaltend. Direkt daneben steht der Wesenskern.

In dieser Konstellation wurde mir sofort die Abspaltung des missbrauchten Teiles deutlich. Dieser ist für mich kaum mehr wahrnehmbar. Dieses Gefühl kenne ich seit Jahren, das da was ist, aber ich nicht hinschauen will. Ich will diesen Teil loswerden, weil ohne ihn alles gut ist und er das Schlechte trägt, womit ich die anderen Teile nicht beschmutzen will. Der Blick nach rechts erscheint unmöglich und existenzbedrohend. Lieber hake ich diesen Teil ab, als ihn wieder zu mir zu holen.

Einige Tage nach dieser Aufstellung bemerkte ich auf einmal eine große Unruhe in mir. Ich war gerade unterwegs. Ich ging meine inneren Anteile durch, um zu schauen, wem es nicht gut ging. Fragte das kleine Kind, den Kontrolleur, die Große, aber allen ging es gut, alle waren ruhig. Und auf einmal sah ich aus den Augenwinkeln das verletzte Mädchen und wurde ganz nervös. Sie rief, aber ich wollte nicht hinschauen. Ich fuhr schnell nach Hause, legte mich ins Bett, machte die Augen zu und konzentrierte mich auf die Teile. Die Rufe wurden immer lauter. Ich hatte das Gefühl, dass ich heute hinschauen würde, trotz meiner Angst. Heute hätte „Ich“ die Kraft dazu. Trotzdem war es ein richtiger Kraftakt, den Kopf zu wenden. Am Anfang habe ich immer nur kurz hingeschaut und sofort wieder den Kopf weggedreht. Bis ich mich ihr innerlich ganz zugewendet und sie angesehen habe. Es hat so wehgetan, diesen Schmerz zu sehen. Sie hat mich so ungläubig angeschaut. So verletzt, verwirrt, ungläubig und entsetzt. Als könnte sie es bis heute nicht verstehen: Was ist da passiert und warum? Erkläre es mir und hilf mir! Die Fassungslosigkeit wechselte zu Wut und Hass, der in meine Richtung schoss. In dem Moment ging ich auf das verletzte Mädchen zu und sagte ihr, dass ich ihren Schmerz sehe und es mir so leidtue, aber dass ich nicht die richtige Adresse sei für ihre Wut und ihren Hass. Mich habe es damals noch nicht gegeben und ich habe ihr das nicht angetan. Heute sei ich erwachsen und wisse, dass wir zusammengehören. Ich wolle ihr helfen. Dann nahm ich sie bei der Hand und zog sie vor mich. Zuerst hielt ich ihre Schultern von hinten fest, und dann umarmte ich sie von hinten. Fest und zugleich zart. Sie ließ sich in diese Umarmung fallen, seufzte auf und lächelte. Ich drehte sie zu mir,

und wir lächelten uns an, und auf einmal konnte ich sehen, dass sie nicht schmutzig war, nur verletzt, traurig und ängstlich, aber dass darunter etwas Zartes, Schönes, Lebendiges und Lustiges war. Wir lachten. Ich fand sie schön. Es gefiel mir, sie anzuschauen. Seitdem steht sie vor mir, und ich schütze sie. Zumeist ist sie still, sanft und beobachtet. Ab und zu lächelt sie und lehnt sich an mich, spürt meine Gegenwart und ich die ihre.

Mir wurde klar, dass ich nun die Position besetzt hatte, die mein Stiefopa früher hatte, wenn es zu den Übergriffen kam. Nicht mehr er stand als Bedrohung hinter meinem verletzten Mädchen, sondern ich, und zwar unterstützend.

Am Abend vor einem weiteren Termin bei Frau Rechberg, nach dem ich den ganzen Tag nahezu übermütig war, singend und hüpfend durch den Tag glitt, kamen abends Unruhe und Panik auf. Als ich diesmal meine Anteile durchging, war schnell klar, dass nun der Kontrolleur in Panik war. Er stand nun ganz alleine auf der rechten Seite und hatte Angst, was aus ihm werden würde. Ich hatte ja seinen Job, seine Funktion übernommen. Ich stand nun hinter dem verletzten Mädchen, nicht mehr er. Es fühlte sich an, als ginge es um sein Leben, seine Existenzberechtigung. Er hatte Angst, dass er nun nicht mehr gebraucht würde und als Ergebnis der nächsten Sitzung hinten runterfallen würde, sozusagen aus dem Bild kippen würde.

Ich sprach mit ihm. Ich sagte ihm, dass er immer noch die Funktion habe, auf uns alle aufzupassen, denn das Leben sei auch gefährlich und nicht nur lustig. Aber seine Form des Aufpassens müsse sich ändern. Bisher habe er vor allem versucht, mich von bestimmten Menschen und Situationen fernzuhalten, indem er mich beleidigt, gekränkt und beschimpft habe. Das müsse aufhören. Sein Platz sei neben mir, links neben mir, aber seine Aufmerksamkeit habe er nach außen zu richten. Mit seiner Arbeit solle er mich unterstützen und nicht gegen mich arbeiten. Ich sei für alle verantwortlich, nicht er, aber er könne mir dabei helfen. Er schien beruhigt, aber auch etwas unsicher. Neue Rollen muss man erst erlernen. Jedenfalls haben sich die Puppen bewegt, neue Positionen eingenommen. Und das fühlt sich zunächst einmal sehr gut an.

Nun sind ein paar Tage vergangen. Es fühlt sich immer noch gut an. Wenn ich meine Aufmerksamkeit nach innen lenke, dann sehe ich meine Teile in der neuen oben beschriebenen Form. Alles fühlt sich soweit ruhig und sicher an.“



Rica Rechberg, *1954, Dipl. Päd., Familientherapeutin, SE®-Traumatherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen und der von ihr entwickelten Babuschka-Methode, Mitglied der Arbeitsgruppe Traumaorientiertes Aufstellungscurriculum, Praxis in Berlin, mit Schwerpunkt der Entwicklung eines integrativen Konzepts zur Transformation traumatischer Erfahrungen.

www.ricarechberg.de