

Das Ritual der doppelten Handbewegung

Manfred Scherrmann

In der Praxis der Systemaufstellung 1/2015 haben meine Frau und ich ein Plädoyer für das klassische Familienstellen gehalten. Daran möchte ich anknüpfen und zu diesem Aufstellungsformat noch etwas Eigenes liefern.

Beim klassischen Familienstellen wird die Arbeit mit Sätzen nicht selten durch ein Ritual vertieft. Von Anfang an hat uns fasziniert, wie wirksam in Kombination mit passenden Sätzen Rituale sein können, wie entlastend, wie heilsam. Oft bringen sie innerlich etwas zum Klingen, was vorher stumm war. Im folgenden Artikel stelle ich ein während unserer Arbeit neu entstandenes Ritual vor. Ich nenne es das Ritual der doppelten Handbewegung.

Das Verneigen

Aus gutem Grund wird das Ritual des Verneigens oft verwendet. Beim Aufstellen des Herkunftssystems oder von Teilen davon geht der Fokus ja ganz bewusst hin zu Familienmitgliedern mit einem schweren Schicksal. Diese Familienmitglieder, egal ob ausgeschlossene oder anerkannte, in ihrer Lebensgeschichte zu sehen und ihr Schicksal zu würdigen, das gelingt leicht durch das Verneigen. Dadurch entstehen Klarheit, Ordnung, oft auch innere Befreiung und Entlastung. Auch Symptomaufstellungen enden oft mit dem Verneigen vor der Person, zum Beispiel der Mutter, die durch das Symptom repräsentiert wird, um sich dazu klar zu werden, ich „bin nicht die Mutter“ und ich darf meinen eigenen Weg gehen.

Wer selber bei der Arbeit das rituelle Verneigen praktiziert, wird feststellen, es ordnet und reinigt die Seele. Es macht nicht klein, gar unterwürfig. Im Gegenteil, wenn es von innen kommt und sich stimmig anfühlt, kann es inneren Frieden schenken, Freude, Leichtigkeit, Dankbarkeit. Wertschätzung kann ganz neu entstehen. Ungute Bindungen und Identifikationen können dadurch gelöst werden.

Otto Brink war es, der besonders gut mit Sätzen arbeiten konnte und den Klienten auf diese Weise „goldene Brücken“ baute, wenn es Widerstände gegenüber den Eltern gab. „Was war schlimm?“, fragte er in solchen Fällen regelmäßig. Und: „Sag es mir, nicht deinem Vater.“ Bezüglich des Bauens von Brücken war er uns in besonderer Weise Vorbild. Er fokussierte regelmäßig auf einen inneren Zugang zur Seele der Eltern. Warum gerade das nicht nur bei Otto, sondern in den ersten Jahren auch bei Bert oft im Mittelpunkt stand, ist evident. Wenn die Elternbeziehung belastet ist, dann resultieren daraus

ja vielerlei Hemmnisse. Zum Beispiel gelingt dann oft nicht, zu sich selber zu kommen und ein Leben in Fülle als erwachsene, gestandene Person zu führen.

Viele Aufsteller haben das – wohlgermerkt freiwillige, nicht verordnete oder gar erzwungene – Verneigen vor den Eltern in ihre Aufstellungsarbeit integriert und, soweit wir das sehen, damit gute Erfahrungen gemacht. Andererseits, es ist leicht verständlich, warum diese Arbeit, das Verneigen vor den Eltern, „aus der Mode“ gekommen ist. Besonders wenn die Eltern noch leben, gibt es häufig unüberwindbare Hindernisse, trotz aller goldenen Brücken. Sich verneigen vor diesem Vater, dieser Mutter, die mir das Leben so schwer machen? Schon lange bestehende und anhaltende Konflikte mit ihnen oder aktuelle Übergriffe, Vorwürfe, Forderungen seitens der Eltern verhindern die uneingeschränkte Hinwendung zu ihnen. Würde das Verneigen nicht bedeuten, ich lasse mir alles gefallen, ich habe alles hinzunehmen, ich bleibe das kleine Kind, über das die Eltern bestimmen dürfen?

Die doppelte Handbewegung

In diesem Kontext habe ich das Ritual der doppelten Handbewegung entwickelt. Der eine Arm ist einladend nach vorne ausgestreckt, die Handfläche freundlich geöffnet nach oben gedreht, mit der Botschaft: „Ich bleibe dir verbunden und bin offen für dich“. Zugleich wird der andere Arm ebenfalls ausgestreckt, die Hand wird senkrecht der imaginierten Mutter, dem imaginierten Vater entgegengehalten und signalisiert ein klares Stop: „Bis hierher und nicht weiter! In diesem Punkt grenze ich mich ab. Ich mache das so, wie es für mich passt, ohne schlechtes Gewissen.“

Dazu kommen dann Erläuterungen und passende Sätze, die die innere Doppelhaltung benennen. Für viele Menschen ist diese Übung eine praktische Lebenshilfe im Alltag und zugleich eine Befreiung von Altlasten, weil sie durch das Ritual lernen: Abgrenzen ist erlaubt, ist wichtig, notwendig, entlastend, öffnet etwas, was versperrt war. Entgegen ihrer bisherigen Annahme ist es möglich, sich von den Eltern abzugrenzen, ohne die Beziehung als ganze in Frage zu stellen oder gar aufzukündigen. Sie gewinnt dadurch sogar an Freiheit und Lebendigkeit. Andere entdecken – für sie selbst oft überraschend –, das Abstandhalten und das In-Verbindung-Bleiben können zugleich gelebt werden, ohne Gefahr, dass der Abstand verloren geht. Im Gegenteil, Abstand zu halten ist oft sogar leichter, wenn ich mich grundsätzlich verbunden fühle.

Es geht gegenüber den Eltern nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch, um ein gutes Nebeneinander von Zuwendung und Abgrenzung. Wenn diese in eine stimmige Gewichtung kommen, dann geht es uns gut. Durch das Ritual kann bei einer „klassischen“ Aufstellung initiiert werden, ein Gespür dafür zu bekommen, was gerade „dran“ ist, und die jeweils hilfreichste Position zwischen den beiden Polen zu finden. Und im Alltag lässt es sich dann bei jeder Gelegenheit anwenden, um Schritt für Schritt weiterzukommen auf dem oft schweren Weg des Erwachsenwerdens. Das ist für alle Menschen in der Regel eine lebenslange Aufgabe. Konflikte nicht unter

den Teppich zu kehren, sondern offen anzusprechen und auszutragen, das lässt sich mithilfe der beschriebenen inneren Haltung einüben. Eine zunehmende Konfliktfähigkeit kann ein Riesengewinn sein.

Gebunden oder frei

Besonders berührend war die Aufstellung eines Mannes, der schwer darunter litt, dass sein Vater im Kriege sehr viele Menschen getötet hatte. Er hatte viele schöne Erinnerungen an seinen Vater, und es ging ihm sehr schlecht, weil er an den Verbrechen seines Vaters mittrug. Sich symbolisch durch die abgrenzende Hand sich davon entfernt zu halten und andererseits – symbolisiert durch die offene Hand – seinen Vater dennoch lieb haben zu dürfen, das war für ihn ein Schlüsselerlebnis, eine Art Geburt. Einen wichtigen Teil von seinem Vater anzunehmen und vom anderen Teil Abstand zu nehmen, ihn zurückzuweisen und loszulassen, das war beglückend für ihn. Seine innere Not abzulegen war ihm auf diese Weise möglich.

Später berichtete er uns: Wenn ihn seine alten, schwächenden Gefühle von Schuld, Sehnsucht und Widerstand einholten, erinnerte er sich an das Ritual, um sich ganz rasch wieder zu erden und sich rasch von seinem alten Dilemma zu verabschieden. Dann konnte er sich wieder mit positiven Gefühlen seinem eigenen Leben zuwenden.

Die gebundene Individuation

Wenn die innere Verbindung nicht gekappt wird, wenn beides sein darf, Nähe und Distanz, wenn sie in einem ausgewogenen, individuell stimmigen Verhältnis stehen, dann fühlt sich eine Beziehung nicht wie eine Fessel an, sondern leicht. Der Begründer der systemischen Therapie in Deutschland, Helm Stierlin, prägte für die Gleichzeitigkeit von Verbindung und Abstand zu den Eltern den Begriff der gebundenen Individuation. Wenn diese gelingt, haben Menschen gute Voraussetzungen dafür, dass ihr Leben als Ganzes gelingt.

Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten

Das Ritual der doppelten Handbewegung, ursprünglich entwickelt und eingesetzt in der Aufstellungsarbeit zu den Eltern hin, erwies sich in vielen weiteren Zusammenhängen als hilfreich. Wir vermittelten damit Eltern, die von ihren erwachsenen Kindern ausgenutzt oder mit Forderungen unter Druck gesetzt wurden, dass sie alles Recht der Welt haben, sich in den problematischen Punkten klar von ihren Kindern abzugrenzen, und trotzdem weiter gute Eltern bleiben. Wir setzen das Ritual auf Paarebene ein, wenn es um Grenzsetzungen gegenüber dem Ehepartner geht. Das Ziel könnte sein, sich freundlich und bestimmt, nicht anklagend oder vereinnahmend oder gar übergriffig zu verhalten.

Berufstätigen wurde dadurch klar, wie sie gegenüber Chef und Kollegen besser für sich selbst sorgen können, ohne auf Konfrontations- oder Verweigerungskurs zu gehen. Allgemein lässt sich formulieren: In fast allen sozialen Zusammenhängen, in denen das Grenzziehen schwerfällt, hat sich dieses Ritual bewährt.

Wie schon erwähnt, geht es in all diesen Bereichen um einen erwachsenen Umgang mit Herausforderungen im zwischenmenschlichen Bereich und um die Förderung der Abgrenzungsfähigkeit. Es ist ja nicht hilfreich, sich selbst und anderen mit kindlich anmutenden radikalen „Lösungen“ das Leben unnötig schwer zu machen. Für die einen ist es wichtig, es mit der Abgrenzung nicht zu übertreiben, nicht alle Brücken abzureißen, sondern trotz gravierender Differenzen in Verbindung zu bleiben. Bei den anderen geht es darum, sich selber zu spüren, die eigene Stärke zu entdecken, zu sich selbst stehen zu lernen, statt um der Harmonie willen stillzuhalten. Nicht zu nah und nicht zu fern, nicht in der kindlichen Protesthaltung und auch nicht in der einengenden Nähe, sondern mit einer gelassenen inneren Balance zwischen Nähe und Distanz lassen sich Konflikte in einer guten Weise leichter austragen und lösen, wobei es in Ausnahmefällen auch mal wichtig sein kann, sich symbolisch mit beiden Händen massiv abzugrenzen.

Persönliches

Mein persönlicher Lebensweg war systembedingt schwer. Er war gepflastert mit vielerlei Versuchen, trotz immer wieder neuen Belastungen leicht leben zu lernen. Schon seit meiner Pubertät habe ich verschiedene Methoden erprobt, das Schwere in meinem Leben einzudämmen und das Leichte zu fördern. Als ich vor einigen Jahren schlimm erkrankte, war ich nicht unerfahren im Umgang mit Schwerem. In meiner herausfordernden Lebenssituation half mir das Ritual der doppelten Handbewegung. Bezogen auf meine lebensbedrohliche Krankheit hat sich die darin ausgedrückte Doppelhaltung der Hingabe und der Zurückweisung ebenfalls bewährt. Zum einen habe ich noch mehr als zuvor gelernt, gut für mich selber zu sorgen, mich ganz selbstverständlich abzugrenzen, wo es hilfreich ist. Zum anderen bleibe ich offen für die Welt und die Menschen um mich herum, schütze mich aber vor dem, was mir nicht guttut.

Wenn ich innerlich schlecht sortiert bin, wenn sich Ängste oder Unzufriedenheit einschleichen – nun schließt sich der Kreis zum Anfang dieses Artikels –, dann hilft es mir, mich innerlich ganz fallen zu lassen, indem ich mich gefühlt vor meinem Schicksal verneige. Anzuerkennen, es gibt eine höhere Macht, letztlich bin ich machtlos, das befreit von dem Zwang, auf mich selber zu schauen. Dann bin ich offen für das, was auf mich zukommen wird, und grenze mich ab gegenüber allem, was mich innerlich schwächen würde – Ängste, Hader, Grübeleien, Sorgen um meine Zukunft und die der Menschen, die mir wichtig sind.

Die Integration von Annahme und Abgrenzung ist der Schlüssel dazu, dass neben dem Schweren auch das Leichte seinen Platz haben darf. Zunächst Hinschauen und ein

offener Umgang mit dem, wie es nun eben ist, dann das Annehmen und zuletzt das Wichtigste und Schwerste, das Abgrenzen – und damit auch das Loslassen von Hader, Sorgen und Unglück – sind die Schritte, die befreiend wirken.

Mich vor dem eigenen Schicksal zu verneigen, das erlebe ich als ein ganz besonderes, kraftvolles Ritual. Es darf alles so sein, wie es war, schlimm, schwer. Scheitern, Ohnmacht, Versagen, die eigenen Schatten. Dieser Akt der Demut entlastet. Innerer Friede, Dankbarkeit und Glück sind die Folge.¹

Auch Klienten sprechen oft gut auf den Vorschlag an, sich vor dem eigenen Schicksal zu verneigen, im Gruppen- wie im Einzelsetting. Das Loslassen von Vergangenem ist oft gar nicht schwer. Was oft über Jahrzehnte getragen wurde, wird oft gerne abgelegt. Manchmal ist es nur ein kleiner Schritt, wegzukommen vom Leiden, vom Erdulden, vom Machenwollen, hin zum Annehmen und Zulassen. Die positiven Auswirkungen dieses mehr oder weniger kleinen Schrittes können sehr groß sein. Viele fühlen sich danach ganz anders aufgestellt und entdecken für sich das Glück des Erwachsenseins.²



Manfred Scherrmann mit
Beate Scherrmann-Gerstetten
die-kunst-mit-schwerem-leicht-zu-leben.de

- 1 Als Autor hatte ich das Anliegen, die Essentials meines Lebensthemas in Form eines Buches weiterzugeben. Daher entstand – wieder einmal mit der Unterstützung durch meine Frau – unser drittes Buch. Es hat den Titel „Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben. Eine Lebensschule“.*
- 2 Das Verneigen vor dem eigenen Schicksal wird zusammen mit weiteren Verneigungsritualen in unserem Buch mit dem Titel „Endlich in Frieden mit den Eltern – und frei für das eigene Leben“ beschrieben. Besonders wirksam ist zum Beispiel auch das Ritual des Sich-vor-sich-selber-Verneigens. Denjenigen, die sich ständig abwerten und nicht zu sich selber stehen können, kann dieses Ritual weiterhelfen.*