

Abschrift des am 10. März 2005 in der Ausgabe Nr. 58 erschienen Artikels

Verborgene Gefühle

Tränen, Wut und Trauer: Die therapeutische Methode des Familienstellens boomt. Was geschieht da wirklich?

Von Robert Bossart

Ich gebe zu: Ganz wohl ist mir bei der Sache nicht. Ich war nie in einer Selbsterfahrungsgruppe, Esoterik ist mir ein Gräuel, und bis heute bin ich ganz gut ohne jegliche psychologische Therapie zurechtgekommen. Zudem ist die therapeutische Methode des Familienstellens ziemlich umstritten.

Und nun sitze ich da auf einem Stuhl. In einem Kreis mit zehn mir fremden Menschen. Es ist Freitagabend, 18 Uhr. Duftkerzen brennen, leise rieselt Meditationsmusik aus der Stereoanlage. Man trägt dicke Socken. Und alle sagen sich Du. „Die Seele kennt kein Sie“, so die Therapeutin und gleich wird klar: Hier wird nicht an der Oberfläche verweilt, hier geht es ans Eingemachte.

Der eigenen Familie zuschauen

Das Therapeutenpaar, Uta und Thomas Feldmann, erklärt nun, um was es geht: Einer ist Klient, je nach Thematik stellt er Personen aus seiner Familie nach seinem „inneren Bild“ im Raum auf. Eltern, Geschwister, Grosseltern. Die Teilnehmer stellen sich als Stellvertreter zur Verfügung. Der, um den es geht, schaut zu. „Familiäre Verstrickungen können in der Aufstellung sichtbar werden. Die Gefühle aller Beteiligten helfen, Beziehungsmuster über mehrere Generationen transparent zu machen“, erklärt das Therapeutenpaar

Dann geht es los, Kurt* ist der Erste: Er stellt Personen aus seiner Familie auf, nach dem er seine Geschichte geschildert hat: Die Eltern seit kurzem geschieden, der Vater nie da, die Mutter depressiv. Kurt muss sich oft um seine Mutter kümmern, fühlt sich für Ihre Beziehung verantwortlich. Kurts Problem: Er möchte selbst eine Familie gründen, aber es geht nicht, keine Partnerschaft gelingt. Ich vertrete seinen Vater, er legt mir die Hände auf meine Schultern und stellt mich hinter seinen Stellvertreter auf, daneben seine Mutter. Dann setzt sich Kurt hin und schaut zu.

Unangenehme Nähe

„Lasst euch von euren Gefühlen leiten“, fordert uns der Therapeut auf. Eine Minute vergeht, vielleicht zwei. Ich stehe da, fühle nichts. Oder doch? Ich bin ganz nah hinter Kurts Stellvertretung, kann spüren, wie er schwitzt. Mir ist nicht wohl. Ich gehe zwei Schritte rückwärts. Die Nähe zu Kurts Mutter ist mir ebenfalls unangenehm, darum bewege ich mich von ihr weg. Auch sie macht einen Schritt weg von mir, wendet sich von mir ab. Ist sie wütend auf mich? Nun stehe ich alleine da. Das fühlt sich nicht schlecht an.

Ich blicke zu Boden. Merke zuerst gar nicht, dass die anderen das auch tun. Alle schauen auf die gleiche Stelle, minutenlang. Eigenartig. „Was ist da?“ fragt der Therapeut. Kurt flüstert ihm die Antwort ins Ohr. Daraufhin holt der Therapeut Norbert* und legt ihn auf den Boden. Er verkörpert einen Toten. Kurt hätte es fast vergessen: Sein Grossvater – auch er wird jetzt im Raum aufgestellt - hat damals in Afrika jemanden umgebracht. Dann kommt Kurts Grossvater (mein Vater) in die Aufstellung. Täter und Opfer schauen sich in die Augen.

Verzeihen

Kurts Grossvater bereut seine Tat, spricht mit dem Opfer. „Es ist gut jetzt“, sagt der Tote und zieht sich zurück. Dann kommt Kurts Grossvater auf mich zu, jetzt erst sieht er mich, seinen Sohn. Er stellt sich hinter mich, stützt mir den Rücken. Ich habe Halt, fühle mich weniger verloren. Erst jetzt kann ich aufsehen, richte den Blick auf meinen Sohn, Kurts Stellvertreter. Dieser nähert sich mir, ganz behutsam. Stille. Wir nähern uns, umarmen einander. Warum, weiss ich nicht. Aber es scheint mir ganz selbstverständlich.

„Geh in dein eigenes Leben“

Der Therapeut fordert jetzt Kurt auf, die Position seines Stellvertreters einzunehmen. Kurt tut es. Eine Minute geschieht nichts. Plötzlich bricht Kurt in Tränen aus, umarmt mich, dann seine Mutter. Auch sie weint. Wir sagen Dinge wie: „Du bist unser Sohn, was wir Eltern miteinander haben, tragen wir selbst. Du bist nicht für unsere Beziehung verantwortlich. Geh in dein eigenes Leben.“ Kurt atmet schwer, schwitzt, weint immer noch. Dann wird er wieder ruhiger. Die Spannung löst sich.

War es Teil meiner Geschichte?

Der Therapeut beendet die Aufstellung. Kurt bedankt sich bei uns. Pause. Ich habe Durst, bin erschöpft. Die Gedanken kreisen. Was habe ich erlebt? Einen Vater, der keinen Bezug zu seinem Sohn hat. Ist es mit meinem vielleicht nicht auch so? War das nicht ein Teil meiner eigener Geschichte?

Später, zu Hause kann ich nicht schlafen. Die Gedanken, schweifen umher. War das alles nur Theater? Einbildung? Wurden wir manipuliert von den Therapeuten? Möglich. Aber trotz Skepsis muss ich zugeben: Die Methode funktioniert. Erreicht das, was sie will: Sie holt verborgene Gefühle an die Oberfläche, die Verstrickungen werden sichtbar, ob man will oder nicht. Und: Die Emotionen, welche Kurt oder andere in Beschlag nahmen, als sie von ihren imaginären Eltern in die Arme genommen wurden, waren spürbar und echt. Und sie waren heftig. Ohne Zweifel.

*) Namen von der Redaktion geändert

Familiäre Verstrickungen werden sichtbar

Für die Luzerner Systemtherapeuten Uta und Thomas Feldmann geht es beim Familienstellen um die Ordnungen und Bindungen in einem Familiensystem. „Jeder Mensch hat seinen Platz in der Familie“, sagt Uta Feldmann. Niemand darf fehlen, auch Verstorbene gehören dazu. „Hat jemand ein schweres Schicksal oder wird ausgeschlossen, kann es sein, dass Nachgeborene durch ihr Verhalten auf dieses Schicksal aufmerksam machen und darin verstrickt sind.“ Die Folge: Diese Menschen werden von der Thematik unbewusst „besetzt“ und können ihr eigenes Leben nicht leben. Das zeige sich häufig durch Krankheiten, Depressionen oder bei Kindern durch auffälliges Verhalten.

„Wir versuchen diese Verstrickungen mit Hilfe der Stellvertreter sichtbar zu machen und wenn möglich zu lösen“, sagt Thomas Feldmann. Diese Stellvertreter sind andere Meetingteilnehmer. Erstaunlich dabei ist, dass diese, ohne den Patienten zu kennen, meist intuitiv die wesentlichen „Knackpunkte“ aufzeigen. Thomas Feldmann betont, dass es darum gehe, mit Liebe und Achtung auf die Eltern und das Familiensystem zuzuschauen. „Aber es ist wichtig, dass ich als Kind nicht für deren Schicksal verantwortlich bin.“

Umstrittene Methode

Was ist beim Fall Kurt (siehe Haupttext) das Problem? „Der Grossvater hat jemanden getötet, er trägt schwere Schuld, das Thema ist in der Familie ein Tabu“, erklärt Thomas Feldmann. Darum war der Grossvater „besetzt“, er hatte keinen Blick für die Beziehung zu seinem Sohn. „Das Gleiche spielt sich zwischen Kurt und seinem Vater ab.“ Die Aufstellung könne dem Klienten helfen, einen anderen Blick auf die eigene Familie zu erhalten.

Familienaufstellungen zählen in Deutschland und in der Schweiz zu den populärsten therapeutischen Verfahren. Bekannt wurde die Methode durch den deutschen Psychologen Bert Hellinger, der dieses Jahr seinen 80. Geburtstag feiert. Seine Person ist in Fachkreisen umstritten. Viele bezeichnen seine Methoden als gefährlich. Insbesondere in Fällen von Inzest wurde Kritik laut: Hellinger dränge die Opfer dazu, ihren Tätern (meist ihre Väter) die Taten zu verzeihen. „Das darf nicht sein“, meint Thomas Feldmann. „Schuld bleibt Schuld, Tat bleibt Tat.“ Aber trotz zum Teil schweren Vergehen an ihren Kindern bleiben sie die Eltern. „Kein Täter wird entschuldigt, aber Täter und Opfer sollen sich annähern können.“ Voraussetzung sei natürlich, dass der Täter seine Schuld einsieht und dafür die Verantwortung übernimmt (rob)