

Essenzen für Trauma-Aufstellungen

„Nicht der Wille zu überleben ist der stärkste Instinkt oder Trieb des Menschen. Sondern der stärkste Instinkt ist, sich mit Vertrautem zu umgeben.“ (Virginia Satir). Denn das Vertraute ist eben das, was Sicherheit vermittelt. Das Vertraute können wir direkt Ansteuern, das Überleben nicht. Auf drei Weisen kann das Vertraute gestört oder sogar zerstört werden: Durch Verletzung, durch Verlust und durch Konfusion. Unsere unbewusste, aber eben instinktiv und triebhaft verankerte Seite, versucht daher alles, um solche Ereignisse zu vermeiden. Und das ist dann oft stärker als das bewusste „ich-will“ mit seinen Zielen und Wünschen. Besonders stark ist dieser instinktive Hintergrund, wenn Traumata passiert sind, sei es im eigenen Leben, sei es in der Familie. Der instinktive Imperativ lautet: „Das darf nicht mehr passieren!“ Ich werde nun zunächst diese drei Aspekte des Vertrauten und seiner Störungen ausführlich beleuchten. Im zweiten Teil geht es dann darum, wie sich daraus eine Aufstellungsarbeit entwickeln lässt, die von den Symptomaten über eine Trauma-Verabschiedung zu einer Lösung zum lebendigen Leben hin führt.

1 Die drei Grundbedürfnisse

Das Grundbedürfnis – sich die Welt vertraut bleiben zu lassen – darf nicht gefährdet werden. Es gliedert sich in drei Aspekte auf, die alle drei gesichert werden müssen. Denn es ist eine Katastrophe im Leben eines Menschen, wenn dieses Vertraute zerbricht. Ich werde alle drei nun erläutern. Es sind Unversehrtheit oder Schutz – wir wollen nicht verletzt werden. Zugehörigkeit/Bindung – wir wollen nicht verlassen, allein gelassen, verstoßen werden. Konsistenz (Kohärenz, Kongruenz) – wir wollen nicht konfus, verwirrt, ambivalent sein. Symptome werden als die meist unbewusste Versuche verstanden, genau diese drei Bedürfnisse zu sichern. Symptome, so die These, beruhen auf Instanzen, die installiert wurden, damit Traumatisches nicht wieder passiert.

Bevor ich das nun ausführe, ist mir wichtig zu sagen, dass Bearbeitung von Traumata nur dann begleitet werden darf, wenn es keine aktuellen Traumatisierungen gibt. Passiert akut Gewalt in der Partnerschaft oder Mobbing, geht es zu allererst darum, aus diesen Situationen auszustiegen oder sie zu beenden!

Wacht jemand z.B. jede Nacht zu einer bestimmten Uhrzeit auf, dann kann das auf ein gewaltsames traumatisches Erlebnis bezogen sein, dass früher einmal zu bestimmter Nachtzeit passierte. Das Aufwachen soll davor bewahren, damit so etwas nicht noch einmal passiert. Hier geht es also um ein *Gewalttrauma*. (Von physischer Gewalt ist dabei meist die Rede; die emotionale Gewalt soll aber nicht unterschlagen werden.) Das ist ja auch die Art, wie Traumata klassischerweise, etwa im ICD-10 definiert werden. Gewalt bedeutet Verletzung, Verletzung heißt das Grenzen nicht geschützt werden konnten und nicht stand hielten.

Generell ist die Emotion, die kommt, wenn Vertrautes in Gefahr ist, die Angst. Bei Verletzung ist die eigentliche Emotion, die zur Bewältigung dient, die Wut. Es natürlich interessant aufzuspüren, wo die Wut dann ist, wenn sie im Trauma nicht wirksam werden konnte. Wut hat genau den Sinn, Verletzung zu verhindern. Es gibt allerdings, das ist auch wichtig, eine Angst-Seite, die zur Flucht helfen soll, die ebenso zur Absicherung vor Verletzung dient. Ich erwähne das, weil diese Emotionen dann auch in der Lösungsarbeit ihren Platz haben müssen.

Manche Klienten finden ständig Partner, die schon vergeben sind, die nicht am Ort sind, die sich nicht einlassen wollen. Und das obwohl es der feste Wunsch ist, eine stabile Partnerschaft zu leben. In solchen Fällen zeigt sich nicht selten als Hintergrund eine Großmutter, die ihren Mann im Krieg verlor. Die danach einen ungeliebten Mann heiratete und mit ihm Kinder bekam und immer unglücklich blieb. Hier gibt es ein *Verlusttrauma*, oder im Fachjargon *Bindungstrauma*, das von Großmutter ausging. Im System wird mit dem beschriebenen Muster also der Schmerz dann vermieden, den der Verlust der geliebten Person bedeutete. Hier ist die Emotion also Trauer und Schmerz, die das Verlust-Trauma begleiten.

Es gibt Klienten, die bleiben stehen, obwohl das Richtige ihnen keine Wahl mehr lässt. Sie entscheiden sich nicht, sie bleiben in einer toxischen Beziehung trotz deren Unerträglichkeit, sie gehen nicht in einen attraktiven Job, der ihnen vor der Nase steht. Hier finde ich oft etwas Bemerkenswertes. Nämlich, dass es eine schwere, nicht auflösbare Ambivalenz gab, die in große bis größte *Konfusion* führte. In sich und in ihrer Welt findet sich keine Konsistenz und Kongruenz. Was Konsistenz besonders stark bricht, sind heftige Ambivalenzen, wie sie durch Doppelbotschaften (double binds: „ich erwarte von dir, dass du freiwillig den Tisch deckst“ „sag mir, was du willst – was du willst, gefällt mir nicht“ „ich liebe dich, aber ich habe keine Zeit/keine Nähe für dich“) ausgelöst werden. Häufig wird das gesendet, indem eine Seite verbal, die andere nonverbal ist. Empfänger von double binds zu sein, bedeutet: Die eine Seite ist falsch, die andere auch. Metakommunikation ist ebenfalls nicht möglich. Die Botschaft ist: „Sei so, wie du nicht bist.“ Was bleibt ist meist eine zu Unbeweglichkeit führende Verwirrung. Die heftigste und damit traumatische Doppelbotschaft ist eine solche, bei der die Fähigkeit zu Vertrauen selber blockiert oder sogar zerbrochen wird. Das geschieht beim Ausgesetzt-Sein durch boshafte, sadistisches Verhalten von nahen Bezugspersonen. Wenn der Vater der Tochter vor Freundinnen sagt: „Du bist so fett, dich wird nie jemand attraktiv finden!“ Wenn jemand sein Kind absichtlich beschämt und sich sichtlich darüber freut. So wie bei der Mutter, die dem Sohn sagt: „Wenn ich dich abgetrieben hätte, ginge es mir heute gut.“ Hier ist die Situation: das kleine Kind will und muss vertrauen, weil es die Eltern sind. Das Kind darf nicht vertrauen, weil es ihm schadet. Aufgrund der Machtverhältnisse und der Abwehr der Eltern hat das Kind auch keine Chance, darüber zu reden; es gibt keinen Ausweg – außer in die totale Verwirrung. Solch ein Widerspruch, solche existentielle Doppelbindung, führt in die Konfusion, die David Schnarch „Spagetti-Hirn“ nennt. Man kann nicht mehr klar bei Offensichtlichem denken. Bei allen Traumata leidet das Urvertrauen. Bei diesem Traumatyp, ich nenne ihn vorläufig das *Ambivalenztrauma* oder *Konfusionstrauma*, wird das Erkennen, das Spüren, das Anerkennen, das Wahrnehmen von Vertrauen selber vernichtet. Es gibt kein Gefühl und Verstehen des Vertrauens mehr, weder zu sich noch zu anderen. Vertrauen ist aber die Basis jeder Beziehung. Deshalb, so scheint mir, ist dieser Trauma-Typ so leicht zu übersehen und wurde bisher kaum je beschrieben (Ausnahme: David Schnarch). Die damit verbundene Emotion ist *Ekel*. Daran erkennt man auch in manchen Fällen diesen Trauma-Typ.

Ich wiederhole: Therapeutisch ist das die Basis der Erkundung mit Klienten zu ihren Symptomen: Wenn das Vertraut-Bleiben der Welt so essentiell ist, und wenn es Erfahrungen gab – sei es im eigenen Leben, sei es bei den Vorfahren –, dass das Vertraute nicht gehalten werden konnte, was passiert dann? Dann werden Instanzen installiert, oder durch Erfahrung gebildet, die eben genau dies zu steuern versuchen: dass das nicht wieder passiert. Das hat dann oberste Priorität. Denn ohne Schutz, Dazugehören und Klarheit/Nicht-Konfusion erscheint das Leben als nicht vertraut, als nicht sicher.

Der Aspekt der Zugehörigkeit erhält eine zusätzliche Bedeutung, weil das Bedürfnis nach Zugehörigkeit die Bindung an Traumata der Vorfahren am Leben erhält.

Unbewusst ist es offenbar sehr fest verankert, dass wir nicht aus der Verbindung mit der Familie herausfallen wollen. Also kann das Tragen ähnlicher Traumata, Belastungen und Verzichte, wie es Vorfahren erlebten, das Verbindungsgefühl stärken. Dann aber werden solche Traumata und Belastungen ins eigene Leben eingeladen. Eine Spezial-Variante davon ist, durch Belastungen, Traumata, Symptome vermeintlich eine andere Person, die die Zugehörigkeit verloren hat, ins Familiensystem zu binden.

Wie geschieht aber nun mutmaßlich dieses Geschehen, das die Symptome erzeugt? Ich gehe hier davon aus, dass es eine Seite, einen Zustand, einen Anteil gibt, der jeweils das Symptom erzeugt bzw. hervorbringt oder will. Das ist die Seite, die das Vertraute erhalten will. Es ist die Seite, der es um Schutz, Zugehörigkeit und Nicht-Konfusion geht. So wie ich das sehe, gibt es da nicht die Eine Seite, die für die Sicherung zuständig ist. Sondern je nach Fall meldet sich diejenige Instanz, die eben als Trauma-Folge entstanden ist und die Wiederkehr zu verhindern sucht. (Und wieder: dies kann aus dem eigenen Leben, meist der Kindheit, oder von den Vorfahren herrühren.)

Was man unterscheiden kann, das kann man auch aufstellen. Man erwischt damit den Saboteur, die Instanz in uns, die das Symptom oder Problem produziert. Und sie erzeugt dies aus dem Grund, dass verhindert wird, Schutz, Zugehörigkeit und Klarheit zu verlieren. Diese Instanzen regieren dann zwar in uns, aber nicht wirklich zu unserem Wohl. Hier werden Zeit- und Person-Ebenen verwechselt. Aufgrund von vermeintlichen Ähnlichkeiten wird auf eine Weise agiert, die schädlich und leid-erzeugend ist.

Was ich also vorschlage, ist, die Seite, die das Symptom produziert, aufzustellen. Diese Seite kann sich zeigen als die "Die, die wütend ist", "Die, die kein Geld haben darf", "Die, die keine Nähe will", "Die, die stehen bleibt und keinen Schritt voran geht". Die Frage ist dann: „Was schützt das Symptom möglicherweise?“ Auf diese Weise wird der Zusammenhang von Symptom und Trauma phänomenal erfahrbar gemacht. Es wird also ein Aspekt in uns aufgestellt, für den wir selbst verantwortlich sind.

Interessant ist die sprachliche Zuordnung: Wenn der Satz mit „ich will nicht...“ formuliert ist, geht es meist um Unversehrtheit, bei „ich darf nicht...“ um Zugehörigkeit und bei „ich kann nicht...“ um Konsistenz.

Man kann sich in der Tat fragen, wieso diese Instanzen, diese Seiten nicht klüger sind. Hier schlägt vermutlich die Energie der Intensität zu, die aus existentiellen Situationen erwächst. Andersrum besehen geschieht durch die Aufarbeitung eine Beruhigung, ein Frieden, eine Heilung im System. Die Frage ist ja: wie entsteht denn die gewünschte Klugheit? Eben mit einem Neudurchleben, so dass wirklich – also im Leben, durch das Leben, erfahrungsmäßig, die ganze Person umfassend – gelernt wird.

Wie dieses Neudurchleben am geschicktesten geschehen kann, das zeigt nun die Aufstellung. Hier gibt drei Bedingungen, damit Lösung wirksam geschieht. Diese drei Voraussetzungen einer guten Lösung gelten meines Erachtens auch über die Aufstellungsarbeit hinaus für eine allgemeine Therapeutik. Das Zentrum dessen ist die gute Abgrenzung, die selber wieder drei Aspekte hat.

2 Drei Bedingungen, dass Lösungsprozesse wirksam sind

2.1 Entschlossenheit und Selbstverantwortung

Probleme haben praktisch immer einen Gewinn. Das stabilisiert sie. Es braucht also Entschlossenheit, aus dem Symptom aussteigen zu *wollen*. Nötig ist die Selbstverantwortung, nicht im Opferstatus bleiben wollen. Das Gefühl, ein Opfer zu sein, hat viele Vorzüge. Kaum anders lässt sich so bequem Einfluss und Macht gewinnen. Aber bekanntlich ist der Preis hoch: Man macht sich abhängig von anderen und gibt Souveränität auf. Auf subtile Weise nimmt man ein Opfer-Muster noch mit, wenn die Blockade, das blockierende Element aufgestellt wird. Hier wird nämlich der Klient als jemand definiert, der der Blockade ausgeliefert ist. Interessanter und vor allem genauer ist doch die Frage: wie mache ich bei der Blockade mit? Was bewegt mich dazu, diese in mein Leben zu holen? Nicht eine externe Instanz ist "schuld", sondern wir selbst haken uns in das Problem ein. Wo wir uns einhaken, können wir uns auch aushaken.

Voraussetzung für die Entschlossenheit, ein Problem zu lösen, ist die Anerkennung, dass überhaupt ein Problem besteht. Auch dafür braucht es wieder die Selbstverantwortung. Anerkennen was ist und Selbstverantwortung gehen Hand in Hand.

2.2 Abgrenzung ist Trennen und Verbinden

Die zweite Bedingung ist die Abgrenzung, was heißt: *Trennen UND Verbinden*. Abgrenzen ist weder eine Eliminierung von Bezug, noch ein Abschotten oder Sich-Verbunkern. In der Unterscheidung von anderen bleibt vielmehr der Zusammenhang. („distinction is perfect continence“ – Unterscheidung ist vollzogener Zusammenhang, George Spencer Brown, *Laws of Form*, S.1) Ausschließlich Verbindung ohne Trennung ist Symbiose, da ist offensichtlich, dass Abgrenzung fehlt, es wird Trennendes ausgeschlossen. Ebensowenig ist es aber ein Sich-Verbunkern, oder Kontaktlosigkeit bzw. Kontaktabbruch oder Verbannung. Abgrenzung gibt es nur zu jemanden, auf den man im Unterschiedensein bezogen bleibt, im Zusammenhang bleibt. Abgrenzung ist „bezogene Individuation“ (Helm Stierlin). Keine Abgrenzung ohne Beziehung – keine Beziehung ohne Abgrenzung. Beides ist ko-existent bzw. beide entstehen in Co-Produktion.

Wie zeigt sich fehlende Abgrenzung konkret? Es gibt den ganzen Bereich der Konfliktsituationen zwischen Menschen. Hier lässt sich recht gut wahrnehmen, ob die Beteiligten Grenzen untereinander haben, respektieren und vertreten, oder eben wenig, vielleicht gar nicht. Wer schwer Nein! sagen kann, ist schlecht im Abgrenzen.

Systemisch und unter Aufstellungsgesichtspunkten hoch relevant sind nun alle Systeme, wo entweder sich etwas vermischt hat, was getrennt gehört, oder etwas ausgeschlossen ist, was einbezogen werden sollte. Im ersten Fall fehlt eine Trennung, im zweiten eine Verbindung, kurz: bei beiden die Grenze.

Ich beginne mit dem zweiten Fall. Als Aufsteller ist man ja gut vertraut mit dem ganzen Personal, das ausgeschlossen oder vergessen wird in Familien: Personen, die unrecht behandelt worden sind ebenso wie die, die sich schwer schuldig gemacht haben. Frühere Partner der Vorfahren. Ungeborene oder früh verstorbene Kinder. Menschen mit Behinderungen. Gescheiterte, Spieler, Kranke, Süchtige. Diese Menschen überhaupt sehen, heißt schon, dass es anfängt, dass sie dazu gehören. Sie sehen heißt weiter, dass ein Bezug entsteht, man spürt eine Verbindung. Eine Verbindung kann man nur spüren, wenn man sich unterscheidet – sich also abgrenzt.

Umgekehrt ist es, wenn man identifiziert ist mit jemand anderem, also dessen Muster, Haltungen, auch Emotionen und Belastungen übernimmt. Dann kann man sich auf diese Person nicht wirklich beziehen, weil man sich *nicht* unterscheiden kann. Identifikation meint genau das: ich verwechsle mich, bin nicht deutlich unterscheidbar. (Identität = Ununterscheidbarkeit). Hier folgt dann die Enkelin in den Mustern ihrer Großmutter und ist wütend auf ihren Mann, der Sohn hat Angst vor dem Konkurs wie der Vater. Die Abgrenzung macht Unterscheidung und damit Beziehung möglich. Auf wen ich mich beziehe, mit dem kann ich nicht mehr identifiziert sein.

Damit schließt sich jetzt der Kreis: Die Ausgeschlossenen wie die Identifizierten sind genau die, die auftauchen, wenn man „die die keinen Erfolg haben darf“ oder „der, der kein Geld will“ aufstellt!

Schließlich komme ich zum Schlüssel des ganzen Konzepts: Abgrenzung und Beziehung ist das Gleiche. Ich muss eine Grenze setzen, also Trennen (Unterscheiden) und Verbinden. Ohne die Grenze gibt es weder das Eigene noch das Andere. Ohne Grenze keine Beziehung und kein Selbstsein. Der Clou: eine Grenze kann ich setzen. So kann ich in eine Beziehung eintreten. Tatsächlich ist das ein Prozess, der mal das Eine, mal das Andere betont. Mal unterscheidet man sich, gibt sich Platz und eigenen Raum, mal versucht man das Verbinden, das Einbeziehen. Mal „du bist du und ich bin ich“. Mal „du gehörst dazu“. Mal trennt man sich auf in zwei Partner, in Mutter und Kind, in ich und meine Arbeit. Mal sieht man auf unbekanntem Opa, auf das ungeborene Geschwister und erkennt: „ich lebe, und du bist schon tot“.

Auch das Trauma wird abgegrenzt. Ich bin nicht das Trauma, das Trauma ist nicht ich. Das Trauma hört damit nicht auf, Teil meiner Biografie zu sein. Allerdings hört es auf, Teil meines Lebens heute zu sein. Es gehört in die Vergangenheit, nicht in die Gegenwart. Auch das ist Abgrenzung: das Vergangene ist vergangen und vorbei. Damit höre ich aber nicht auf, eine Geschichte und Herkunft zu haben. Innere Anteile werden nicht scharf abgegrenzt. Sie gehören in den inneren Raum, sind damit von anderen Personen aber klar unterschieden. Aber eine innere Seite zu sehen, sie wahrzunehmen, heißt schon, nicht mehr mit ihr identifiziert zu sein. Die Grenze ergibt sich durch den Abstand: ich bin kein inneres Kind, ich habe ein inneres Kind. Was man hat, ist man nicht.

Warum ist die Abgrenzung so wesentlich, so sehr hilfreich? Zum einen erfüllt sie die Sicherung der drei genannten Grundbedürfnisse. Wer abgegrenzt ist, IST sicher vor

Verletzung, vor Verlassenheit, vor Konfusion. Die Grenze ist das, was den eigenen inneren Raum schützt. Die Grenze ist das, was mit anderen verbindet, also genauso für Zusammenhalt und Beziehung sorgt. Und drittens ermöglicht die Grenze Struktur und Klarheit. Die Grenze ist per se antikonfus (sonst ist es keine ordentliche Grenze). Zum anderen ermöglicht die Grenze *Selbstsein*. Die Abgrenzung macht nämlich erst Individualität möglich. Mit der Abgrenzung gibt es ein Innen – das bin ich – das von der Umwelt unterschieden ist, und auf die ich mich so beziehen kann. Wenn ich mit anderen einen Klumpatsch bilde, bin weder ich ich, noch sind die anderen du. Kein Individuum, keine Beziehung, sondern Symbiose. Und nochmal anders kann man sagen: Das, was die Grundbedürfnisse „wollen“, zu erreichen suchen, ist klare Abgrenzung. Schutz will das Getrenntsein von andern absichern, um eigenständig leben zu können. Zugehörigkeit sucht die Bindung, um in Verbindung zu sein. Schließlich Konsistenz braucht die Eindeutigkeit der Grenze, um die Unterscheidung vollziehen wie erkennen (erfahren) zu können. Wut signalisiert, Trennung geht nicht, Trauer dagegen, Verbindung geht nicht. Ekel lässt erleben, das Vollziehen der Grenze funktioniert nicht. So lassen sich Emotionen anhand der Abgrenzung einfach erklären.

Ich werde gleich näher beschreiben, wie Abgrenzung gelingt. Gerade auch in Bezug auf Traumata. Zuvor aber noch die dritte Bedingung für gelingendes Problemlösen.

2.3 Eine gute Ausrichtung im Leben entsteht durch Verbindung mit dem eigenen Selbst

In der systemischen Therapie und Beratung ist es eine gängige Haltung, dass man wisse müsse, was nach dem Problem kommt. Dass man ein Problem schwer lösen könne, wenn es für die Klientin nicht ein Stattdessen gibt, also das, was man anstelle des Problems will und tut. Sonst bleibe man wahrscheinlich ans Problem gebunden oder finde schwerer einen Ausweg. Mir scheint das (mit Gunther Schmidt) zu kurz gesehen. Das Problem am Problem ist doch dies, dass Ressourcen und Kompetenzen *nicht* zu Verfügung stehen, die wir doch eigentlich haben. Soll aber jemand, der noch im Problem feststeckt, sagen, was er wirklich will, dann denkt und spricht er immer noch aus dem Problemzustand. Den kennzeichnet es, keinen guten Zugang zu sich zu haben. Also kann aus diesem Problemzustand keine gute Lösungsrichtung entwickelt werden. So entstehen bloß kopflastige Ziele, die nicht mit Leben und Kraft gefüllt sind.

Stattdessen braucht es für wirkliche Ziele und Ausrichtung ein Ganzwerden. Das bedeutet vor allem: eine Verbindung mit sich selbst. Was meinen wir mit „ich selbst“? Nun, eins ist gewiss, und zwar sowohl im Denken wie im Fühlen: ich bin. Das ist etwas Staunenswertes! Da ist etwas, das niemand von uns gemacht hat, das alle immer erfahren können und das unzweifelhaft wahr ist: ich bin. Dieses Ich-bin, diesen inneren Pol, nenne ich auch: das Selbst. Was ist das Selbst? Das Selbst ist die Seite in uns, die wir sind, was auch immer irgendjemand über uns denkt, auch wir selber.

Also unsere Fähigkeiten, Potentiale, Kräfte, die größte Lebendigkeit in uns. Das Ich-bin ist ein Ich-bin-so-und-so. Es ist unverlierbar und unzerstörbar. Das Selbst ist zu unterscheiden vom Ich, dem Ich-will. In der Aufstellung heißt das Ich auch „Fokus“. Der Fokus hat das Ich-will im Sinn von: ich will das Anliegen-Problem lösen. Solange wir leben, wollen wir etwas. Ohne Ich-bin *und* Ich-will keine Existenz.

Spezifisch für meine Art des Aufstellens ist, dass man Ich-will (Ich) und Ich-bin (Selbst) in fast jeder Aufstellung aufstellt. Das habe ich von Ero Langlotz übernommen. Damit stehen zwei Stellvertreter für eine Klientin in der Aufstellung. Schon allein dadurch wird ein innerer Raum eröffnet, der bereit ist zur Unterscheidung von einer äußeren Welt. Man sieht dann ebenso leicht wie deutlich die noch im Folgenden genannten Phänomene.

Es passiert, dass wir das Selbst abspalten, also unglücklicherweise abgrenzen. Ebenso geschieht es mit jüngeren Seiten oder anderen inneren Aspekten. Dann geht es darum, das Selbst und diese Seiten wieder hineinzuholen, über die Grenze in den eigenen Raum zu bringen. Das gelingt meist nur, wenn erst anderes, was an dessen Stelle gerutscht ist, gut abzugrenzen. Oft muss also erst zur Mutter, zum Vater, zum Partner, zum Trauma eine klare Grenze gezogen werden, bevor die Nähe und Integration des Selbst und anderer Anteile sich vollziehen kann.

Damit ergibt dann recht einfach ein Aufstellungsformat: Fokus (das Ich-will), Selbst (das Ich-bin), die Seite die das Symptom produziert oder das Leben sabotiert, ein angenommenes Trauma dahinter. Und eventuell noch eine weitere Person, die mit dem Trauma zu tun hatte.

3 Praxis der Abgrenzung

Allgemein gesagt, ist meine therapeutische Grundannahme, dass aufgrund traumatischer Erfahrungen eines Einzelnen bzw. seines relevanten Systems eins oder mehrere der Grund-Bedürfnisse blockiert worden sind. Sobald das zum Problem zugehörige Trauma abgegrenzt ist, wird das Symptom unnötig. Damit sind die Grundbedürfnisse frei lebbar, ohne durch Traumata gefährdet zu sein.

Abgrenzen ist etwas, das wir in der Hand haben. Niemand kann einen daran hindern, sich abzugrenzen. Somit können auch wir über einen wesentlichen Teil des Beziehungsaufbaus selber bestimmen. Ich werde gleich die drei Schritte darlegen, damit die Trauma-Abgrenzung gelingt. Trauma-Abgrenzung läuft im Prinzip nicht anders als eine Personen-Abgrenzung. Trauma-Abgrenzung heißt, wie gesagt, im Besonderen, dass das Trauma verabschiedet, also in die Vergangenheit losgelassen wird. Das Trauma wird nicht integriert. Denn das Trauma gehört nicht in den eigenen Raum; es ist ja heute vorbei. Es steht in der Vergangenheit, die Abgrenzung besteht also hier in der Unterscheidung von Gegenwart und Vergangenheit. Das Trauma wird in Gestalt eines Stuhles aufgestellt, niemand muss es repräsentieren. So wird vermieden, dass das alte Trauma in der Aufstellung zu überwältigend für eine Klientin oder eine Repräsentantin wird. Zugleich ist ein Trauma damit doch so deutlich mit in der Aufstellung, dass die Stellvertreter und die Klientin körperliche und emotionale unwillkürliche Reaktionen darauf erfahren und diese dann auch alltäglichem Erleben zuordnen können. Ohne ein gewisse, aber eben nicht übermäßige Trauma-Konfrontation gelingt die Verabschiedung nicht.

Durch die Erfahrungen, die wir aus der Aufstellungsarbeit und vielen anderen Beobachtungen haben, wird deutlich, dass wir nicht nur die selber erlebten Traumata in uns tragen, sondern auch Traumata aus dem System. Das sind meist Traumata der Vorfahren. Ich sehe allerdings häufig auch, dass sogar Traumata der Partner in den eigenen Raum gelangt sind. (Das löst dann regelmäßig einen Groll beim Gegenüber aus.) Traumata von anderen Personen „mitzutragen“ hat vermutlich einen starken Bindungseffekt und daher einen hohen Gewinn.

3.1 De-Identifikation vom Trauma

Von ungefähr 1000 verschiedenen Menschen, deren Trauma ich aufgestellt haben, wollten 500 das Trauma erstmal gar nicht loslassen. Das Trauma ist vertraut, das Trauma gibt Identität, es wird mit dem Selbst gern verwechselt. Das Trauma treibt an, es gibt Energie. Es schafft auch Bindung (vor allem transgenerationale Traumata). Oft ist jemand viel mehr mit dem Trauma identifiziert als mit dem eigenen Selbst! Also, man „verdankt“ dem Trauma einiges. „Trotzdem“: die Verabschiedung erzeugt oft das Gefühl „wie neu geboren zu sein“ – so schrieben viele Klienten mir fast formulierungsgleich. Der Abschied vom Trauma wirkt befreiend.

Der erste Schritt der Abgrenzung vom Trauma ist die De-Identifizierung. De-Identifizierung oder Ablösung heißt, dass man sich nicht mehr mit etwas verwechselt. Es

wird eine Grenze gezogen, so dass man sich unterscheiden kann. Man geht aus einem assoziierten in einen dissoziierten Zustand. Es entsteht ein Abstand zwischen mir und dem Trauma; ich kann mich dann auf das Trauma – in Distanz – beziehen.

Praktisch gesehen vollzieht man das in der Aufstellung so, dass das „Ritual zur Aufhebung einer Kontextüberlagerung“ der Systemischen Strukturaufstellungen von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer mit dem Auslegen einer Grenze kombiniert wird. Ich nenne dies den *Ablösungsprozess*. Die Klientin geht auf das Gegenüber zu, sei es eine Person, sei es der Trauma-Stuhl, und wird kurz vorher recht abrupt um 180 Grad gedreht und geht auf den ursprünglichen Platz zurück. Dazwischen wird dann die Grenzmarkierung ausgelegt, so dass sichtbar der Raum der Klienten vom Raum des Gegenübers getrennt ist. Die Grenze zeigt zugleich die Bezogenheit auf. Der Effekt dieses Prozesses ist häufig eine deutliche, körperlich spürbare Erleichterung – auf beiden Seiten.

3.2 Verabschieden aller Aspekte, die mit der Trauma-Sphäre zusammenhängen

Die Grenze zu ziehen und dann zu haben, erzeugt einen bewussten, eigenen, inneren Raum. Eigener Raum heißt: eigene Gefühle, Gedanken, Wünsche, Erinnerungen, eigener Körper, eigenes Selbst. Es heißt aber auch Selbst-Verantwortung und Selbst-Sein. Grenze haben zeigt sich darin, über sich selbst bestimmen zu können. Annexionen oder Cyber-Angriffe sind offensichtlich übergriffig – in beiden Richtungen. Daraus folgt nun, dass im eigenen inneren Raum idealerweise alles herausgenommen und verabschiedet werden kann, was *nicht* dort hinein gehört. Das ist nun ganz eminent jedes Trauma. Ein Trauma, das in der Gegenwart Auswirkungen hat, steht eben noch im inneren Raum. Durch den Ablösungsprozess ist zwar das Trauma außerhalb des eigenen Raums. Aber alle mit einem Trauma verbundenen Emotionen, Empfindungen, Überzeugungen, Glaubens-sätze und Symptome sind noch nicht explizit losgelassen und abgetrennt worden. All dies nenne ich die *Trauma-Sphäre* oder das, was zum Bannkreis des Traumas gehört, das *Trauma-Konglomerat*.

Es hat sich sehr bewährt, *alle* Aspekte der Traumas-Sphäre in einem Rückgaberitual zu sammeln und symbolisch in einen Stein zu fließen zu lassen. Der solcherart „voll geladene“ Stein wird dann auf den Trauma-Stuhl gelegt. Damit werden diese Aspekte für den Klient verabschiedet. Mir ist es wichtig und ich erlebe es als wirksam, hier recht genau und ausführlich zu sein. Der Klient spricht aus, was er trägt, und stellt sich dabei vor, dass dies in den Stein geht: die Todesangst, das Ausgeliefertsein, die Beschämung, der Verrat, die Überzeugung „Männer sind gewalttätig“, die unterdrückte Wut, die Entspannung durch die Sucht, die Schmerzen im Brustraum, das Sich-Zurücknehmen damit nichts passiert, die Gier nach Erfolg um das Trauma nicht zu spüren... die Liste kann sehr lang werden.

Nachdem der Stein abgegeben wurde, entsteht neben dem Gefühl der großen Erleichterung auch oft noch ein Gefühl der Leere. Dieses bestätigt zuerst einmal, dass der Prozess gelungen ist. Denn damit ist tatsächlich Platz entstanden für das Eigene,

vornehmlich das Selbst. Auch jüngere Anteile, oft sehr lebendige, finden nun wieder Verbindung zum Klienten.

Nicht selten braucht es aber vor allem für die sogenannten „inneren Kinder“ (den inneren Kindergarten) noch einen zusätzlichen Prozess, damit sie sich beim Klienten sicher fühlen können.

3.3 Ein doppelter Stopp!-Prozess, damit die Grenze gesichert ist.

Zwar können wir die Grenze selber setzen. Aber sie ist ja für andere, also müssen die anderen diese Grenze bemerken. Das kann uns niemand abnehmen. Im Alltag ist dies das Nein-Sagen. Bekanntlich werden nur die gut „Ja“ sagen, die wirklich „Nein“ sagen können.

In der Aufstellungspraxis bewährt sich hier ein markanter Prozess von Ero Langlotz. Der Aufsteller vertritt das Trauma und versucht, sich in den Raum des Klienten zu bewegen. Der Klient hingegen schützt aktiv seine Grenze, indem er an der Grenze mit einem lauten STOPP! und gleichzeitigen Weghalten mit den Händen das Trauma (in Gestalt des Aufstellers) vor seiner eigenen Grenze fernhält. Der Prozess wird auch in der umgekehrten Form noch gemacht: Der Klient versucht, in symbolischer Wiederholung einer alten Gewohnheit) zum Trauma zu gelangen, wird aber durch die Vergangenheit (vertreten durch den Aufsteller) abgeblockt. Damit wird jeder Tendenz, nochmal zum Trauma zu gehen, ein deutlicher „Gegenanker“ gesetzt. Vor allem machen die Klienten die Erfahrung, selber und aktiv, dynamisch und souverän für ihr Leben, ihren Raum, ihre eigene Integrität zu sorgen.

Und wenn es bis dahin noch nicht geschehen ist, werden nun die eigenen Seiten integriert, die durch das Trauma und seinen Bannkreis abgetrennt waren. Es entsteht ein deutliches Empfinden von Vollständigkeit, von Souveränität und von innerem Verbundensein. Und daraus folgend von Beziehungsfähigkeit.

Wir haben damit eine Aufstellungsarbeit, wo nicht, wie klassischer Weise in den Systemischen Strukturaufstellungen, *Unterschiede* aufgestellt werden. Sondern es werden *Unterscheidungen* aufgestellt. Unterscheidungen machen dann Unterschiede. Der Mensch in der Unterscheidung ist der abgegrenzte Mensch. Oder der *differenzierte* Mensch, wie David Schnarch sagen würde.

Das vorgeschlagene Verfahren ist sehr strukturiert. Die Freiheit findet sich innerhalb der Struktur. Das empfinden auch viele Klienten als hilfreich. Es baut auch auf der Hypothese, dass vieles nicht aus dem System selbst kommt, sondern von außen hineingetragen werden muss. So wie das Leben und die biologische Evolution in Milliarden Jahren nicht das Rad erfunden hat, der menschliche Geist aber schon, so wird auch hier einiges an Interventionen hineingegeben, was auch die heilsamen Bewegungen des Lebens nicht hervorbringen würden (z.B. den Ablösungsprozess).

Schluss

Damit haben wir ein 3x3 der Psycho-Therapeutik. Drei Kernpunkte, damit ein Problem ein „gutes“ Problem ist und drei Bedingungen für eine gute Lösung. Sowie drei Aspekte für das Zentrum der Lösung, nämlich der Abgrenzung. Nun gibt es noch einen zehnten Punkt: es kommt oft ganz anders, und die Wirklichkeit ist reicher als jede Landkarte von ihr.

Eine schöne Fassung davon, wohin man kommt, wenn Entschlossenheit, Abgrenzung und Selbstverbindung gelebt werden, zeigt dieser kleine Text von Virginia Satir:

Die fünf Freiheiten

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, das anzusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Nachweise

„Der stärkste menschliche Trieb ist, sich mit Vertrautem zu umgeben.“ Virginia Satir, zitiert nach Richard Bandler: Leitfaden persönlicher Veränderung (2015), S.88.

David Schnarch nennt das Konfusions-Trauma „traumatisches Mindmapping“, und beschreibt es an vielen Stellen in seinem Buch Braintalk (2020), z.B. S. 145-171.

Helm Stierlin zubezogener Individuation z.B. in Helm Stierlin: Gerechtigkeit in nahen Beziehungen (2005), S. 48-70.

George Spencer-Brown über die Unterscheidung in George Spencer Brown, Laws of Form (1994), S.1-2.

Das Ritual zur Aufhebung einer Kontextüberlagerung von SySt® wird beschrieben in Insa Sparrer: Systemische Strukturaufstellungen (2006), S. 121-122.

Eine klare Zusammenfassung der Arbeit mit Traumata von Ero Langlotz findet sich hier: Aufstellungsarbeit als Traumatherapie: Trauma-Introjekt und Selbst-Integration, in: Christian Stadler, Bärbel Kress: Praxishandbuch Aufstellungsarbeit (2020), S. 285-299.

Zum Konzept der „Differenzierung“ siehe David Schnarch: Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft (1997), S. 83-89.

Virginia Satir: Die fünf Freiheiten, in: Mein Weg zu Dir (2008), S. 27.