

Der Garten der Väter und das Werden, was man noch nicht ist

Barbara Innecken

„Aber wenn in unserer Welt die Möglichkeit besteht, zu werden, was man noch nicht ist ..., wäre ich fähig, sie zu ergreifen und aus meinem Leben einen anderen Garten zu machen als den meiner Väter?“

(Muriel Barbery: Die Eleganz des Igels)

Die menschliche Entwicklung geschieht in Bindungen und Beziehungen, bestimmt vom Bedürfnis nach Eingebundenheit in Systemen. Gleichzeitig besteht jedoch das Bedürfnis nach Eigenständigkeit, nach Entfaltung der eigenen Persönlichkeit, nach Einzigartigkeit. Diese scheinbar widersprüchlichen Bedürfnisse hat Eva Madelung in dem Modell des „existenziellen Paradoxes“ zusammengefasst, in dem die Ebenen der Eingebundenheit und der Eigenständigkeit in ständiger Wechselwirkung stehen.

In meiner täglichen Praxis ist mir das Modell des „existenziellen Paradoxes“ eine wichtige konzeptionelle Grundlage, hilft es mir doch, beide Ebenen, die wie die beiden Ufer eines Flusses zusammengehören, im Blick zu halten und in den therapeutischen Prozess mit einzubeziehen.

Phänomenologisch vorgehend, begleite ich den Klienten in dem, was sich zeigt: Geht es um Eingebundenheit, um

Grundordnungen in Beziehungen, um Anerkennung des Schicksals, um Verstrickungen? Oder ist der nächste Schritt die Stärkung der Eigenständigkeit, die Unterstützung und Gestaltung des persönlichen Lebensweges des Klienten?

Methodisch gesehen ist für die Ebene der Eingebundenheit das unabdingbare Herzstück die Aufstellungsarbeit, wie sie von Bert Hellinger begründet, in einer Fülle von Publikationen beschrieben und von vielen seiner Schüler weiterentwickelt wurde. Zu den Weiterentwicklungen gehört in meinem persönlichen Repertoire das Neuro-Imaginative Gestalten (NIG), eine kreative Aufstellungsarbeit, in der Skizzen als Bodenanker verwendet werden (Madelung/Innecken: Im Bilde sein – Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe). Im Fallbeispiel dieses Artikels erweist sich auch die Traumaarbeit Somatic Experiencing (SE) als gut einsetzbar „im Garten der Väter“.

Für die Ebene der Eigenständigkeit eignet sich eine Vielzahl von therapeutischen Methoden, im unten genannten Fallbeispiel sind es wiederum das NIG und die Traumaarbeit, diesmal im Dienste des „Werdens, was man noch nicht ist“ – wobei es dem Wesen des „existenziellen Paradoxes“ ent-

spricht, dass die Grenzen zwischen beiden Ebenen ständig in Bewegung und nicht immer voneinander zu trennen sind.

Arbeit mit NIG – Ebene der Beziehungsordnung

Herr W., mit dem ich schon seit längerer Zeit immer wieder einmal kurztherapeutisch arbeite, kommt in die Praxis: „Die unkontrollierbaren Wutanfälle meines 15-jährigen Sohnes Leopold gehen mir an die Nieren. Ich weiß, ich müsste meinen Mann stehen als Vater, aber dazu fehlt mir oft einfach die Kraft.“

Ich biete Herrn W. die Arbeit mit dem Neuro-Imaginativen Gestalten (NIG) an, da es mir wichtig ist, zunächst offenzulassen, ob wir gemeinsam auf die Ebene der Eigenständigkeit, also zum Beispiel auf das Erziehungsverhalten, oder aber auf die Ebene der Beziehungsordnung, also zum Beispiel auf unbewusste Loyalitäten im Familiensystem, schauen.

Herr W. erstellt je eine Skizze von sich und seinem Sohn und legt sie auf dem Boden aus. Auf der Skizze seines Sohnes stehend – die dem Vater gegenüberliegt – äußert Herr W.: „Ich kann meinen Vater nicht anschauen, ich muss hinter ihn starren, es ist wie eine Droge!“. Herr W. erstellt weitere Skizzen von Mitgliedern aus seiner Familie und legt sie auf dem Boden aus. Indem er sich auf jede dieser Skizzen stellt und durch seine Körperreaktionen mit der betreffenden Person in Kontakt tritt, findet er heraus, dass der Junge seinen eigenen Urgroßvater, also den Großvater des Vaters, im Blick hat. Da der Junge sich weiterhin weigert, seine Fixierung aufzugeben, spricht der Urgroßvater nach langem Hin und Her „erstmalig die Wahrheit im Familiensystem“ aus: Er selber war während des Zweiten Weltkrieges als Schlossermeister in einem Behindertenheim tätig und wusste von den Abtransporten der behinderten Kinder durch die Nazis. Er hat aber darüber aus Angst um seine Arbeitsstelle, um seine Familie und sein eigenes Leben nie gesprochen. Das Aussprechen dieser Ungeheuerlichkeit ermöglicht es dem Sohn, nun erstmalig seinen Vater anzuschauen. Vater und Sohn hören gemeinsam die Bitte des Urgroßvaters: „Nun, da ihr es wisst, nehmt euer eigenes Leben in die Hand!“

Familienaufstellung – Ebene der Beziehungsordnung

Vier Monate nach dieser NIG-Arbeit, die Herrn W. eindeutig auf die Ebene der Beziehungsordnung geführt hatte, kommt Herr W. zu einer Familienaufstellung in die Gruppe. Die Wutanfälle seines Sohnes Leopold sind deutlich weniger geworden und treten nur noch von Zeit zu Zeit auf. Das Anliegen für diese Aufstellung sind nun die Sorgen, die sich Herr W. immer wieder um seinen Sohn macht, sie liegen ihm „schwer auf der Seele“.

In der Aufstellung stellt sich heraus, dass der Vater in Erstarrung verharrt und sein Sohn es nicht schafft, zu ihm in Beziehung zu treten. „Du siehst mich ja gar nicht – du bist immer nur mit dir selber beschäftigt!“, sagt der Sohn zum

Vater. Auch zu dem dazugestellten Großvater und Urgroßvater kann der Sohn nicht in Beziehung treten: Sie sind wie „eingefroren“ in Erstarrung. Als Aufstellungsleiterin spreche ich das in der Einzelsitzung deutlich gewordene Schweigen des Urgroßvaters in der Nazizeit an, doch diese Dynamik allein vermag die Erstarrung von Urgroßvater, Großvater und Vater nicht aufzulösen.

Dies gelingt erst, als die unterbrochene Hinbewegung des Großvaters zum Urgroßvater offenbar wird: Der Urgroßvater starb 1946 an einer Blutvergiftung; der Großvater war damals erst sechs Jahre alt und musste in den harten Nachkriegsjahren mit seiner Mutter und drei weiteren Geschwistern alleine aufwachsen. Erst als die unterbrochene Liebe zwischen dem Urgroßvater und dem Großvater wieder fließen kann, löst sich auch die Erstarrung bei Herrn W., und sein Sohn kann nun freudig mit ihm in Beziehung treten.

Traumatherapie – Wechselwirkung der Ebenen

Eine der Wirkungen der Aufstellung beschäftigt Herrn W. in der Folgezeit besonders: Es ist die Erkenntnis, dass er, solange es ihm selber nicht gut geht, nur um sich selber kreist und seinen Sohn nicht wirklich wahrnehmen kann.

In der Vergangenheit war Herr W. zwar immer wieder sehr bereit gewesen, therapeutisch an sich zu arbeiten. Es war aber ein längerer therapeutischer Entwicklungsprozess, bis er es wagte, sich nicht nur auf den ihm als Journalisten sehr vertrauten Umgang mit Sprache zu verlassen, sondern auch den im eigenen Körper erfahrbaren Gefühlen zu trauen.

Die in der Familienaufstellung sichtbar gewordene „Erstarrung“ der drei Generationen erlebt Herr W. in der anschließenden traumatherapeutischen Arbeit als Dissoziation – also Abspaltung – in seinem eigenen Körper. Nach und nach kommt er aber in Kontakt mit einer bisher nicht gefühlten und ausgedrückten Wut, wobei klare Bezüge zur eigenen Biografie deutlich werden: Er war kein Wunschkind, seine Eltern waren noch nicht verheiratet und trugen sich wohl mit dem Gedanken, ihn abzutreiben. Er erlebt sich als in Erstarrung gefangener Embryo, die sehr langsam körperlich spürbar werdende Wut darüber gibt ihm Kraft für einen „Kampf um sein Leben“. Am Ende dieser Sequenz steht die Erkenntnis, dass sein eigener Sohn die bisher nicht gefühlte Wut des Vaters mit seinen „unkontrollierbaren Wutausbrüchen“ ausgedrückt hat.

Ebenfalls auf der biografischen Ebene der Eigenständigkeit erlebt er in einer weiteren Sitzung die Apathie des pubertierenden Jugendlichen. Auch hier entwickelt sich langsam eine bisher nicht gekannte Wut, die ihm Kraft gibt: Statt wie gewohnt müde und erschöpft zu sein, fühlt er in seinem Körper den rebellierenden Teenager, der mit seiner Band auf der Bühne steht, die Fäuste ballt, auf den Tisch haut und sich kraftvoll auf die Brust klopfte.

Die Wechselwirkungen zwischen der Ebene der Eigenständigkeit und der Ebene der Beziehungsordnung werden

sehr deutlich, als Herr W. seine aktuellen Ängste, er könnte beruflich denunziert werden, in einer Sitzung zum Thema macht. Die Bilder der denunzierten Kinder des Heims, in dem sein Großvater arbeitete, fühlt er als äußerst bedrängend in seinem eigenen Körper. Die Erfahrung, diese Bilder aus seinem Körper „herausbeamen“ und wie auf einer Leinwand betrachten zu können und sie somit von sich und seinem Leben als getrennt zu erleben, bedeutet ihm sehr viel. Vor seinem inneren Auge erscheint ihm sein Großvater, der sich erleichtert zeigt, dass sein Enkel nun spüren kann, was zu ihm gehört und was nicht.

Arbeit mit NIG – Ebene der Eigenständigkeit

Herr W. berichtet, dass die „unkontrollierbaren Wutausbrüche“ seines Sohnes in der Familie kein Thema mehr sind, jetzt geht es eher um die „ganz normalen“, alltäglichen Querelen mit einem pubertierenden Jugendlichen, die ihn und seine Frau auf Trab halten. Weil Leopold keine Lust hat, seine Hausaufgaben zu machen, ist seit Neuestem der Vater von Herrn W. eingesprungen, er übernimmt die Betreuung seines Enkels zum Thema Schule. Leopold empfindet das als hilfreich, und der Großvater macht es gerne.

Mein Angebot an Herrn W., auf dem Hintergrund des bisherigen therapeutischen Geschehens sein eigenes Erziehungsverhalten als Vater zu reflektieren, also auf der Ebene der Eigenständigkeit zu arbeiten, nimmt dieser gerne an (Innecken: Weil ich euch beide liebe – Systemische Pädagogik für Eltern, Erzieher und Lehrer).

Herr W. betrachtet die auf dem Boden ausgelegten Skizzen von sich selbst und seinem Sohn zunächst aus der Perspektive des „weisen alten Mannes“ – so nennen wir die „Metaposition“, die dem Klienten einen „neutralen“ Blick auf das eigene System erlaubt. Der Kommentar des „weisen alten Mannes“ zu den auf engstem Raum beieinanderliegenden Skizzen von Vater und Sohn lautet: „Die hocken sich auf der Pelle! Der Vater ist hilflos und kann ja gar nicht sehen, was zu tun ist! Kein Wunder, dass der Sohn sich aufbläst wie ein Boxer, der in den Ring steigt!“

Nach diesen deutlichen Worten des „weisen alten Mannes“, ausgesprochen von dem Klient selber, lassen Sie mich zu dem Bild zurückkehren, das diesem Artikel vorangestellt ist: „Der Garten der Väter und das Werden, was man noch nicht ist“. Vielleicht gelingt es mithilfe dieses Bildes und dieses Fallbeispiels, eine Ahnung davon zu entwickeln, was damit gemeint sein könnte, sowohl die Ebene der Beziehungsordnung als auch die der Eigenständigkeit in der therapeutischen Arbeit in den Blick zu nehmen und ihren Wechselwirkungen zu vertrauen.

„Der Garten der Väter“ wird für Herrn W. am Ende dieser Sitzung sichtbar und spürbar, als er Skizzen seines Vaters und seines Großvaters hinter sich legt, die beiden als große Stärkung empfindet und den Impuls verspürt, den Abstand zu seinem Sohn zu vergrößern.

Seine Vision des „Werdens, was man noch nicht ist“ kann er körperlich spüren, nachdem er im Hin- und Hergehen zwischen der Metaposition, seinem eigenen Platz und dem Platz des Sohnes eine gute Haltung für sich gefunden hat: Er begleitet die Entwicklung seines Sohnes in Gelassenheit und abwartender Geduld.



Barbara Innecken, *1952, HP (Psychotherapie), Pädagogin, Sprachtherapeutin, Lehrtherapeutin für Systemaufstellungen (DGfS), zur Zeit 1. Vorsitzende der DGfS. Ausgebildet in angewandter Kinesiologie, Psychokinesiologie, Systemaufstellungen, NLP, Neuro-Imaginativem Gestalten (NIG), Somatic Experiencing (SE). Praxis für Sprach- und Psychotherapie, Lehrtätigkeit für NIG sowie Systemische Pädagogik. Buchpublikationen.

www.barbara-innecken.de