

*Abschlussarbeit
Diplom-Fortbildung 2009 - 2012
Systemische Kompetenz
April 2012*

Rolf Opitz
Coaching und systemische Lösungen



*Familiengeheimnisse –
Auch wenn sie vor mir
verborgen bleiben, so lasse ich
sie doch wo sie hin gehören*

Von: Rolf Opitz, Hegifeldstr. 89, 8404 Wintertthur, Schweiz

Großes Geheimnis

*Es sitzt ein Knab am Bach
und sieht den Wellen nach.
Sie sprudeln und sie rauschen.
Er denkt: "Ich muß doch lauschen,
was all die Wellen plaudern!"
Und's Knäblein ohne Zaudern,
es bückt sich zu den Quellchen,
da kommt ganz frei ein Wellchen gesprudelt und gerauscht -
was hat es da gelauscht!*

*Doch kann es nichts verstehen,
und eh es sich's versehen,
bückt es sich tiefer hin -
und liegt im Wasser drin.
Zum Glücke war der Bach
ganz hell und klar und flach,
schnell sprang der Knab heraus
und sah ganz lustig aus.*

*Und als ich ihn gefragt,
was ihm der Bach gesagt,
sprach er nach kurzem Zaudern:
"Ihr dürft es keinem plaudern!
Ein groß' Geheimnis ist,
was er mir sagte, wisst!
Er sagte, wisst ihr, was?
Das Wasser, das macht nass!"*

Robert Reinick

INHALT

1. Zusammenfassung	1
2. Danksagung	2
3. Hinweise zu dieser Arbeit	2
4. Grundlagen zu Geheimnissen	3
4.1. Privatangelegenheit – Geheimnis – Mythos	3
4.1.1. Privatsphäre und Privatangelegenheit	3
4.1.2. Geheimnis	3
4.1.3. Mythos	3
4.1.4. Der feine Unterschied	4
4.2. Warum tragen wir Geheimnisse unserer Familie?	5
4.3. Klassifizierung von Geheimnissen	5
4.3.1. Süsse Geheimnisse	6
4.3.2. Essentielle Geheimnisse	6
4.3.3. Vergiftende Geheimnisse	6
4.3.4. Gefährliche Geheimnisse	7
4.4. Warum sollten wir die Geheimnisse dort lassen wo sie hin gehören?	8
5. Wissen oder Nicht-Wissen - das ist hier die Frage!	8
5.1. Kenntnis über das Geheimnis	8
5.2. Geheimnis bleibt Geheimnis	9
6. Kriterien für die Aufdeckung eines Geheimnisses	10
6.1. Bereitschaft des Klienten	11
6.2. Hinweise aus dem Feld	11
6.3. Konkrete Anweisungen aus dem Feld	11
6.4. Energielevel während der Aufstellung	12
6.5. Eigene Beobachtungen: Will ich es wirklich wissen?	12
7. Begehbare Brücken	13
7.1. Symptome	14
7.2. Wut	14
7.3. Angst	14
7.4. Liebe	15
7.5. Einzelritual	15
7.5.1. Selbstversuch und Anwendbarkeit	15
8. Ausblick	16
9. Literaturverzeichnis	17
Anhang 1	18

1. Zusammenfassung

Die Geheimnisse in und um Familien sind so vielfältig und unterschiedlich wie die Menschen selbst. Manchmal übernehmen wir die Geheimnisse inklusive deren Wirkungen von unseren Vorfahren. Den Vorgang ein Geheimnis, und die damit verbundene Übertragung der Last, zu dessen Ursprung zurück zu geben, nennt man „dort Lassen wo es hin gehört“. Diese Formulierung impliziert den Respekt vor den Ahnen, dem was in der Vergangenheit geschehen ist sowie die Rücknahme der Anmassung, etwas genommen zu haben was einem niemals gehörte.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit Geheimnissen, deren Wirkungen sowie dem Prozess des „dort Lassens wo es hingehört“. Es werden sowohl die Unterschiede zwischen Privatangelegenheit, Geheimnis und Mythos, als auch die Kriterien zur Klassifizierung von süßen, essentiellen, vergiftenden und gefährlichen Geheimnissen erklärt. In der systemischen Aufstellungsarbeit sind die vergiftenden Geheimnisse am häufigsten zu beobachten. Daher kommt ihnen im Rahmen dieser Abschlussarbeit eine zentrale Bedeutung zu.

Im Kern widmet sich die vorliegende Abschlussarbeit der Frage, was die Voraussetzungen für das „dort Lassen wo es hingehört“ im Zusammenhang mit Geheimnissen sind. Hierbei liegt der Fokus auf der Frage inwieweit es erforderlich ist, dass der Klient das Geheimnis dazu bis in die Details kennt. Die Erkenntnis, dass der Inhalt eines Geheimnisses nicht zwingend bekannt sein muss, führt zu einer erweiterten therapeutischen Flexibilität im Umgang mit Geheimnissen und deren Wirkungen. Mehrere Kriterien zur Entscheidungsfindung bezüglich der Offenlegung von Geheimnissen und Mythen werden erläutert. Beispielsweise die Bereitschaft des Klienten sowie Hinweise oder gar konkrete Anweisungen aus dem Feld.

Es werden mehrere Möglichkeiten erläutert um mit Hilfe starker Emotionen beim Klienten Brücken zu den Ahnen am Ursprung eines Geheimnisses zu bauen. Diese Brücken ermöglichen es dem Klienten zu seinen Vorfahren zurück zu gehen um das Geheimnis mit allem was dazu gehört in Liebe und Respekt dort zu lassen.

2. Danksagung

Gemeinsam mit Alexandra, meiner damaligen Freundin und heute meine Frau, durfte ich ca. 2004 die systemische Arbeit kennen lernen. Schliesslich begannen wir die Fortbildung - damit ICH endlich die Gelegenheit bekam diese Art der Arbeit FÜR MICH zu entdecken und damit einen wichtigen Teil MEINER Berufung zu erkennen! Du hast mir nicht nur gezeigt was ich nicht selbst gesehen habe, Du hast mich in all den Jahren in denen wir uns nun gemeinsam fort - und weitergebildet haben, auch immer nach Kräften unterstützt und mir noch so manches andere Mal den Weg gezeigt, den ich eigentlich SELBST hätte sehen müssen. Meine Liebe Alexandra, vielen herzlichen Dank dafür!

Vielen herzlichen Dank an die Seminarleiter Dr. Ilse Kutschera und Helmut Eichenmüller für das Gelehrte sowie für die vielen Erfahrungen, welche die Fortbildung auch zu einem für mich ganz persönlichen Entwicklungs- und Reifeprozess machte.

3. Hinweise zu dieser Arbeit

Diese Abschlussarbeit bietet zu Beginn theoretische Grundlagen, die zum besseren Verständnis der Thematik Familiengeheimnisse erforderlich sind. Im Anschluss finden sich diverse Beispiele aus der selbst erlebten Aufstellungspraxis sowie eigene Aufstellungen und Erfahrungen. Zum Schutz der Klienten, sind diese Beispiele anonymisiert, das heisst es wird z.B. vom „Klienten“, der „Schwester“, der „Mutter“ oder vom „Symptom“ gesprochen. Weiterhin ist zu beachten, dass im Rahmen dieser Arbeit lediglich Auszüge aus einzelnen Aufstellungen wieder gegeben werden können. Daher mögen sie teilweise als aus dem Zusammenhang gerissen oder aber als unvollständig erscheinen. Die Beispiele wurden teilweise stark gekürzt und auf die für diese Arbeit relevanten Passagen beschränkt.

4. Grundlagen zu Geheimnissen

4.1. Privatangelegenheit – Geheimnis – Mythos

In der systemischen Arbeit begegnen uns immer wieder die Begriffe Privatangelegenheit, Geheimnis und Mythos. Doch was versteht man im Einzelnen darunter und welche therapeutischen Schritte lassen sich daraus ableiten? Im Folgenden werden diese drei Begriffe definiert und es wird erläutert, wo die Grenzen vom einen zum anderen zu ziehen sind.

4.1.1. Privatsphäre und Privatangelegenheit

Der Begriff „Privatsphäre bezeichnet den nicht-öffentlichen Bereich, in dem ein Mensch unbehelligt von äußeren Einflüssen sein Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit wahrnimmt. Das Recht auf Privatsphäre gilt als Menschenrecht und ist in allen modernen Demokratien verankert.“¹ Jeder Mensch hat also das Recht auf eine Privatsphäre, in die niemand anders ohne Erlaubnis eindringen darf. Dies gilt auch für jedes Paar. Die Privatsphäre stellt unter anderem den Schutz der Integrität dar, unerheblich ob es sich um eine Einzelperson oder eine Gruppe handelt. Darüber hinaus dient sie gerade dem Heranwachsenden als Schutz der sich entwickelnden Persönlichkeit.

4.1.2. Geheimnis

Eine geltende Definition für den Begriff Geheimnis ist laut Wikipedia die folgende: „Ein Geheimnis ist eine meist sensible Information, die der Personengruppe, für die sie von Interesse ist/sein könnte, nicht bekannt oder einsehbar ist. Die entsprechende Information wird häufig absichtlich in einem kleinen Kreis Eingeweihter gehalten, kann durch äußere Umstände aber auch vollkommen verloren gehen.“² Ein Geheimnis ist also für die meisten Menschen etwas Unbekanntes und gleichwohl hat es mitunter eine grosse Wirkung auf die familiären Systeme.

Geheimnisse haben oft auch eine schützende Funktion. So werden z.B. die strategischen Neuausrichtungen von Firmen sehr lange geheim gehalten, um sie unter anderem vor der Konkurrenz zu schützen. In der Familie kann die Schutzfunktion z.B. der Schutz eines Verbrechers oder die Unterdrückung schrecklicher Erlebnisse, wie z.B. Kriegsgeschehnisse, sein. Ebenso sind z.B. aussereheliche Beziehungen und aussereheliche Kinder oft ein Geheimnis.

Neben der Schutzfunktion verleihen Geheimnisse auch Macht. Macht der Geheimnisträger über die schuldhafte(n) Person(en) sowie über nicht eingeweihte Familienmitglieder.

4.1.3. Mythos

„In einem weiteren Sinn bezeichnet Mythos auch Personen, Dinge oder Ereignisse von hoher symbolischer Bedeutung oder auch einfach nur eine falsche Vorstellung oder Lüge.“³ Im systemischen Familienkontext kann man gemäss Günter Reich annehmen, dass Mythen geschaffen werden um von einer unbequemen Wahrheit abzulenken. Sie täuschen damit über die wahren Gegebenheiten hinweg und schützen sozusagen ein Geheimnis, sowohl nach innen als auch nach aussen. Familienmythen werden dazu eingesetzt, „Unangenehmes abzuwehren. Sie können für manche Familienmitglieder sogar tröstend sein. Sie haben aber negative, zuweilen sogar verheerende Konsequenzen, indem sie Familienmitglieder oder die

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Privatsphäre>

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Geheimnis>

³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Mythos>

gesamte Gruppe in einer bestimmten Position oder an einem ganz bestimmten Punkt in der Entwicklung der Familie festhalten. Das Gestern kann nicht verarbeitet und abgeschlossen werden. Es wird immer weiter in das Heute hineingetragen.“⁴

4.1.4. Der feine Unterschied

Doch wie unterscheidet man zwischen „Privatangelegenheit“ und „Geheimnis“? Wo ist der Übergang vom einen zum anderen? Muss ein Mythos erst aufgebrochen werden um an ein Geheimnis gelangen? Muss immer jedes Geheimnis gelüftet und jeder Mythos um jeden Preis offen gelegt werden? Gerade als Therapeut muss man sich diese Fragen immer wieder stellen denn gerade die Einschätzungen hierzu können einen wesentlichen Einfluss auf den weiteren Verlauf von therapeutischen Interventionen haben:

Evan Imber-Black gibt ein Beispiel für den Unterschied zwischen Privatangelegenheit und Geheimnis: „Eine Frau, die an AIDS erkrankt ist, kann dem Vorwurf ausgesetzt sein, den Nachbarn etwas zu verheimlichen, obwohl sie in Wirklichkeit ihr Recht auf Wahrung der Privatsphäre in Anspruch nimmt. Wenn dieselbe Frau aber unter Berufung auf ihr Privatsphäre ihrem Geschlechtspartner verschweigt, dass sie HIV-positiv ist, wird das Geheimnis zu einem gefährlichen Geheimnis.“⁵ Wie oben erwähnt, hat der Mythos meist eine schützende Funktion gegenüber einem Geheimnis. Daher liegt der Schluss nahe, dass bei einem Mythos ähnlich oder gleich vorzugehen ist wie bei einem Geheimnis. Imber-Black führt weiterhin aus, dass das was wirklich privat sei, keinen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden habe. Vergiftende und gefährliche Geheimnisse hingegen führten wohl meistens zu einem beschämenden Gefühl. Sie sagt auch, dass es ihr in ihrer Tätigkeit als Therapeutin immer wieder sinnvoll erschien, „darüber nachzudenken, ob das Zurückhalten von Informationen die Lebensausrichtung eines anderen Menschen, seine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, und sein Wohlbefinden beeinträchtigen.“⁶

Diese Frage erscheint auch im Kontext des systemischen Familienstellens als sehr hilfreich und durchaus empfehlenswert und kann sehr wohl helfen, den feinen Unterschied zwischen Privatangelegenheit, Geheimnis und Mythos im Anliegen des Klienten zu erkennen.

⁴ Günter Reich, „Bei uns war es anders“ – Familiengeheimnisse und Familienmythen, Seite 14f

⁵ Evan Imber-Black, Die Macht des Schweigens, Seite 41

⁶ ebd.

4.2. Warum tragen wir Geheimnisse unserer Familie?

Dass wir manchmal die Geheimnisse einzelner Vorfahren oder der ganzen Familie tragen, kann als Tatsache betrachtet werden. Tun wir das, sind wir sozusagen in und mit unserem System „verstrickt“. Diese Verstrickungen können eine ganze Reihe unterschiedlicher Ausprägungen haben, die jedoch allesamt eine negative Auswirkung auf die beteiligten Personen haben. Dr. Ilse Kutschera beschreibt in Ihrem Buch „Was ist nur los mit mir“ zahlreiche Beispiele, wie z.B. Symptome Ausdruck von zum Teil aus Loyalität übernommener Geheimnisse sind.

Doch warum übernehmen wir von unseren Eltern, Grosseltern oder anderen Vorfahren Geheimnisse und die damit verbunden Lasten und Emotionen? Warum tragen wir Dinge, für die wir nicht das Geringste können? Die Antwort ist verblüffend einfach und tief greifend zugleich: „Durch Liebe entsteht unser Leben. Liebe ist die Triebfeder unserer Sehnsüchte und Wünsche und damit die Basis aller Verstrickungen. ... Ich möchte sogar soweit gehen, Symptome und Krankheiten als Ausdruck der Bindungs Liebe, also zu allen Mitgliedern der „Sippe“ zu sehen. Die Bindungs Liebe ist immer bestrebt, den Ausgleich für schlimmes Schicksal herzustellen. Sie funktioniert auf der Basis von Bindung, Ordnung und Ausgleich. Wenn Ausgleich auch als Versöhnung im System gesehen wird, dann sind Krankheiten und Symptome „Wege der Versöhnung“.“⁷ Diese Versöhnung geschieht in drei Schritten: dem Heben des Unbewussten ins Bewusstsein, dem Auseinander setzen mit dem Sichtbaren „und die Erkenntnis, dass die Krankheit oder das Symptom ein Ausdruck der Bindungs Liebe ist. Der dritte Schritt macht diese Erkenntnis erlebbar. Dass auch schreckliche und traurige Ereignisse im Familiensystem aus Liebe geschehen, gilt es anzuerkennen.“⁸

Wir tragen die Geheimnisse unserer Vorfahren und die damit verbundenen Symptome und Einschränkungen also aus Liebe!

4.3. Klassifizierung von Geheimnissen

In der Literatur sind einige Vorschläge zur Klassifizierung von Geheimnissen zu finden.

- ⇒ John Bradshaw tut dies sehr ausführlich mittels mehrerer Tabellen und teilt die Geheimnisse schliesslich in konstruktive und destruktive Familiengeheimnisse auf, wobei die destruktiven nochmals in vier Gruppen aufgeteilt werden („hinterlassen unheilbare Wunden“, „gefährlich“, „schädlich“ und „leidvoll“).⁹
- ⇒ Günter Reich geht den vielleicht praktikableren Weg indem er sagt: „Ob Geheimnisse oder Mythen aufgedeckt werden sollten, hängt in erster Linie davon ab, ob von ihnen eine schädliche Wirkung ausgeht. Nicht jeder Schleier muss gelüftet, nicht jeder Mythos aufgeklärt sein.“¹⁰ Daraus lässt sich die simple Einteilung von schädlich und nicht schädlich ableiten.
- ⇒ Evan Imber-Black stellt vier Typen von Geheimnissen auf: Süsse Geheimnisse, essentielle Geheimnisse, vergiftende Geheimnisse und gefährliche Geheimnisse.¹¹

⁷ Dr. med. Ilse Kutschera, Was ist nur los mit mir? Seite 176

⁸ ebd

⁹ John Bradshaw, Familiengeheimnisse, Seiten 285 - 288

¹⁰ Günter Reich, „Bei uns war es anders“ – Familiengeheimnisse und Familienmythen, Seite 18

¹¹ Evan Imber-Black, Die Macht des Schweigens, Seiten 34 - 41

Vor dem Hintergrund der therapeutischen systemischen Arbeit erscheint die sehr komplexe Aufteilung von John Bradshaw nicht sehr praktikabel. Die Aufteilung von Günter Reich hingegen ist eher zu einfach. Die Aufteilung von Evan Imber-Black berücksichtigt sowohl den bereits erwähnten Bereich der Privatangelegenheiten sowie zwei weitere Abstufungen für Geheimnisse mit negativen Auswirkungen. Daher scheint diese Aufteilung sowohl für die Bedürfnisse dieser Arbeit als auch für die praktische Aufstellungsarbeit am sinnvollsten. Sie wird im Folgenden einzeln erläutert:

4.3.1. Süsse Geheimnisse

Süsse Geheimnisse sind von ihrer Wirkung her positiv. Im deutschen Sprachgebrauch wird mit einem „süßen Geheimnis“ oft eine Schwangerschaft bezeichnet, welche noch nicht öffentlich bekannt gegeben ist. Vor allem in der Boulevard Presse findet sich diese Bedeutung häufig. Evan Imber-Black hingegen definiert süsse Geheimnisse als temporär und z.B. im Zusammenhang mit Überraschungen. Eine geheime Geburtstagsparty oder eine gemeinsames Geschenk an eine andere Person sind Beispiele für ein süßes Geheimnis. Ebenso sind „die unausgesprochenen Hoffnungen und Träume, die wir in unserem Herzen tragen,“¹² süsse Geheimnisse.

4.3.2. Essentielle Geheimnisse

Essentielle Geheimnisse lassen sich mit den bereits erwähnten Privatangelegenheiten vergleichen und sind wegen ihrer prägenden Wirkung vor allem auf die heranwachsende Persönlichkeit sehr wichtig. Essentielle Geheimnisse ziehen auch notwendige Grenzen. Der kulturelle Kontext spielt hier natürlich eine sehr gestaltende Rolle. Was in einem Kulturkreis gemeinhin als essentielles Geheimnis gilt, kann in einem anderen Kulturkreis als absolut intolerabel gelten und ist somit als vergiftendes oder gefährliches Geheimnis einzustufen. Ebenso sind essentielle Geheimnisse „Teil unserer Beziehungs-„Verträge“, und sie preiszugeben kann als Akt des Verrats und Vertrauensbruch angesehen werden.“ ... Essentielle Geheimnisse sind „langlebig und werden geschaffen, um die Entwicklung des eigenen Ichs, die Entwicklung der Beziehung und der Gemeinschaft zu fördern.“¹³ So erinnern sich die meisten Menschen an ihren ersten Kuss und an ihre erste grosse Liebe, ohne dass sie je vielen Menschen davon erzählen würden. Gleichzeitig haben diese Erfahrungen einen wesentlichen Einfluss auf die weitere eigene Entwicklung.

4.3.3. Vergiftende Geheimnisse

Vergiftende Geheimnisse „wirken sich verheerend auf zwischenmenschliche Beziehungen aus.“¹⁴ Dies gelte nach Imber-Black unabhängig davon, ob das Geheimnis bereits in einer der letzten drei Generationen unserer Vorfahren entstanden sei oder gerade erst vor ein paar Wochen. Laut Imber-Black hat die Wahrung von solchen Geheimnissen chronisch negative Folgen in Bezug auf die Problemlösungsfähigkeit, die Kommunikationsfähigkeit, das seelische Wohlbefinden sowie die Selbst- und Fremdwahrnehmung. „Auch wenn niemand unmittelbar körperlich oder psychisch bedroht ist, rauben vergiftende Geheimnisse doch Energie, erzeugen Beklemmungen, belasten den, der das Geheimnis kennt, und verwirren andere, die es nicht kennen.“¹⁵

¹² Evan Imber-Black, Die Macht des Schweigens, Seiten 35

¹³ Evan Imber-Black, Die Macht des Schweigens, Seiten 35 f

¹⁴ Evan Imber-Black, Die Macht des Schweigens, Seite 37

¹⁵ ebd

Bei vergiftenden Geheimnissen hat man die Zeit auf seiner Seite, meist ist kein zwingendes und unmittelbares Handeln erforderlich. Trotz der negativen Auswirkungen bleibt genug Zeit um über einen sinnvollen Schritt zur Offenlegung nachzudenken. Dies ist umso wichtiger, da unüberlegtes Offenlegen wiederum negative Konsequenzen nach sich ziehen kann. In diesem Zusammenhang werden Familienfeiern als ungünstig bezeichnet, obwohl sich durch das Zusammenfinden sehr vieler Familienmitglieder oft die Gelegenheit ergibt sehr selten anzutreffende oder sehr weit weg wohnende Verwandten endlich die entsprechenden Fragen zu stellen.

Aussenbeziehungen und uneheliche Kinder können Beispiele für vergiftende Geheimnisse sein. Sie haben eine negative Wirkung im System, stellen aber meist keine akute Bedrohung für das Leben eines Menschen dar. Im systemischen therapeutischen Kontext ist die Form der vergiftenden Geheimnisse am häufigsten zu finden.

4.3.4. Gefährliche Geheimnisse

Als gefährliche Geheimnisse gelten Geheimnisse, „die Menschen in unmittelbare körperliche Gefahr bringen oder einen so heftigen Gefühlsaufruhr verursachen, dass die Lebensfähigkeit dieser Menschen beeinträchtigt ist.“¹⁶ Hierzu gehören vor allem körperliche Gewalt und sexueller Missbrauch sowie Drogen- und Alkoholmissbrauch. Selbstmordpläne sowie das Vorhaben von verbrecherischen Aktionen gehören ebenfalls dazu. Gerade, wenn die Täter leben und vor allem präsent sind, kann die Aufdeckung eines solchen Geheimnisses unmittelbar für die Anwesenden (lebens-) gefährlich werden, sofern der Täter nicht mit der Enthüllung des Geheimnisses einverstanden ist. Dies bedeutet, dass gefährliche Geheimnisse vielleicht in der entfernten Vergangenheit entstanden sein können, die konkrete Gefahr jedoch akut in der Gegenwart zu finden ist. Diese Gefahr muss nicht zwingend von Aussen kommen. Sie kann sich z.B. auch in Form von schweren Depressionen bis hin zur Suizidgefahr zeigen!

In diesem Zusammenhang spielt auch die gesetzliche Schweigepflicht eine Rolle, von der Therapeuten entbunden sind, wenn dadurch ein Verbrechen aufgeklärt oder ein weiteres verhindert werden kann. Im Gegensatz zu vergiftenden Geheimnissen ist bei gefährlichen Geheimnissen wenig bis gar keine Zeit vorhanden um Überlegungen für die beste Vorgehensweise anzustellen. Oft ist gerade das unverzügliche Handeln das einzig Sinnvolle. Im Kontext des Familienstellens habe ich ein solches Szenario im Zusammenhang mit einer Trauma-Aktivierung bei einer Klientin erlebt. Hierbei ging es um sexuellen missbrauch im Kindesalter. Durch die Aktivierung des Traumas und die damit zurück kehrende Erinnerung entstand der Eindruck dass die Klientin eine Gefahr für sich selbst sein könnte und unverzüglich intensive Betreuung braucht, die sie dann auch bekam.

Ein wichtiger Aspekt ist die Wandlung eines Geheimnisses von „gefährlich“ zu „vergiftend“ über die Zeit und damit unter Umständen über die Generationen hinweg. Wenn sich z.B. eine deutsche Frau am Ende des 1. Weltkrieges in einen englischen Soldaten verliebte und von diesem ein Kind bekam, so wurde dies damals oft als Verrat betrachtet. Es war daher für sie selbst und das Kind lebensgefährlich, wenn heraus kam wer wirklich der Vater war. Sie schuf also ein Geheimnis zum Schutz ihres eigenen Lebens und des Lebens ihres Kindes. Anfang des 21. Jahrhunderts lebt die Enkeltochter dieser Frau und trägt dieses Geheimnis immer noch unbewusst mit sich herum. Dies kann negative Einflüsse auf ihr Leben haben. Für sie ist das Geheimnis jetzt „nur“ noch vergiftend, es ist für sie nicht mehr akut gefährlich, obwohl sie vielleicht sogar gerade die „Gefahr“ wahrnehmen kann. Nun kann es die Aufgabe des Therapeuten sein, auf diesen Unterschied hinzuweisen.

¹⁶ Evan Imber-Black, Die Macht des Schweigens, Seite 39 f

4.4. Warum sollten wir die Geheimnisse dort lassen wo sie hin gehören?

Wie bereits in Kapitel 4.3 mehrfach erwähnt, liegt die Begründung dass wir etwas dort lassen sollen wo es hin gehört darin, dass es uns schadet. Die unterschiedlich starke schadhafte Wirkung in diesem Kontext kann z.B. eine Krankheit oder z.B. auch eine Wiederholung (Vater Alkoholiker, Ehemann Alkoholiker) oder auch andere negative Symptome sein. Die Dringlichkeit oder die Wichtigkeit kann vielleicht am ehesten an der schwere des Symptoms oder aber am Leidensdruck des Klienten abgelesen werden. Grundsätzlich gilt, dass „alles was wir für jemand anderen tragen macht uns UND die andere Person schwächer.“¹⁷

Je nach Verlauf und Absicht der therapeutischen Intervention werden, wenn das Geheimnis mit allem was dazu gehört dort gelassen wird wo es hin gehört, folgende Effekte erreicht:

- ⇒ Stärkung der eigenen Person
- ⇒ Stärkung der Person der das Geheimnis „gehört“
- ⇒ Schwächung oder Heilung eines Symptoms
- ⇒ Befreiung von Blockaden oder Hindernissen
- ⇒ Unterbrechung von Wiederholungen
- ⇒ Versöhnung mit den Vorfahren
- ⇒ Versöhnung von und/oder mit Täter und Opfer

Jeder einzelne dieser Effekte ist bereits ein sehr guter Grund, Geheimnisse dort zu lassen wo sie hin gehören. Alles zusammen jedoch erscheint geradezu verlockend zu sein, endlich mit dem Prozess des Zurücklassens der Geheimnisse, inklusive deren Wirkungen, zu beginnen.

5. Wissen oder Nicht-Wissen - das ist hier die Frage!

Dass man mit Hilfe von mehreren Techniken etwas das man für eine andere Person trägt zurückgeben kann, oder besser: „dort lassen kann wo es hingehört“ ist wohl unbestritten. Dies kann mittels einer Trance geschehen oder auch im Rahmen einer Aufstellung z.B. durch Verbeugen (damit wird auch das Schicksal der anderen Person(en) gewürdigt) oder durch die symbolische Rückgabe z.B. eines schweren Steins an die Vorfahren. Eine Klientin liess ihre Blockierungen im Rahmen einer Bodenankerarbeit als Fluss zur Grossmutter zurück fließen. Dieser floss zuerst zur Mutter, dort wurde er weiter gespiesen und floss dann zur Grossmutter. Auch diese Methode hat eine sehr grosse Wirkung gezeigt, waren in allen drei Positionen mehr Kraft, Energie und Liebe spürbar.

Doch muss man ein Geheimnis zwingend lüften, damit man es dort lassen kann wo es hin gehört? Was ist, wenn z.B. alle Beteiligten bereits verstorben sind oder niemand in der Familie sagen will was wirklich zu einem bestimmten Zeitpunkt geschehen ist?

5.1. Kenntnis über das Geheimnis

Immer wieder kamen Aufstellungen während der Fortbildung ins Stocken, zum grössten Teil, weil wichtige Informationen nicht vorhanden waren und auch im Feld nichts Richtungweisendes zu erkennen war. Oft ging es im nächsten Modul weiter, weil die entsprechende Person die Zeit nutzen konnte um fehlende Informationen zu suchen und zu finden.

¹⁷ Rolf Opitz, Mitschrieb der Fortbildungen

Es gibt aber auch Beispiele, bei denen ein Mitglied einer Familie etwas für ein anderes Familienmitglied trägt, obwohl es auf den ersten Blick gar kein Geheimnis gibt. Von einer solchen Konstellation handelt das nächste Beispiel:

Eine Klientin hat eine aussichtsreiche neue Position in einem neuen Unternehmen. Obwohl sie als sehr begabt und talentiert gilt, kommt sie nicht wirklich in ihre Kraft und kann die Verantwortung die ihre neue Aufgabe als Projektleiterin im internationalen Anlagenbau mit sich bringt nicht tragen. Sie wählt eine Stellvertreterin für sich selbst, für ihren Vorgesetzten sowie für ihre Kompetenz. Der Vorgesetzte ist auf der einen Seite begeistert von der Kompetenz der Mitarbeiterin und auf der anderen Seite enttäuscht, da die Mitarbeiterin sich nicht um ihre Kompetenzen kümmert. Der Energielevel der Aufstellung sinkt, entscheidende noch fehlende Hinweise kommen weder aus dem Feld noch von der Klientin. Der Mann der Klientin ist ebenfalls anwesend. Nach einer Weile erklärt er, dass er sich selbst, anderthalb Jahre vor seiner Frau, auf diese Stelle beworben hatte, die Stelle damals jedoch nicht bekam. Mit dieser Information kam wieder Energie in die Aufstellung, die Stellvertreterin der Klientin teilte mit, dass sie glaube die Erlaubnis weder von sich selbst noch von ihrem Mann zu haben, erfolgreicher zu sein als er es damals war. Mit den nächsten Schritten und der Erlaubnis kam die Stellvertreterin der Klientin mehr und mehr in ihre Kraft.

In diesem Beispiel zeigt sich deutlich, dass die explizite Benennung des Geheimnisses (das vielleicht gar keines war) eine rasche Veränderung in der Dynamik der Aufstellung herbeigeführt hat. Ebenso wird deutlich, dass durch das bewusste Wissen um die Sachverhalte und deren konkrete Benennung eine langwierige Suche und die Befragung der Stellvertreter entfällt oder zumindest erheblich verkürzt wird. Ohne den entscheidenden Hinweis, von wo auch immer dieser kommen mag, wird eine Aufstellung mit derart niedrigem Energielevel abgebrochen werden.

Es kann also durchaus sehr sinnvoll sein, ein Geheimnis zu lüften und sich die Arbeit zu machen Kenntnis über den Ablauf von Geschehnissen unserer Vorfahren zu erlangen. Auch wenn andere diese Details manchmal nur sehr widerwillig preisgeben.

5.2. Geheimnis bleibt Geheimnis

Ebenso häufig wie durch weiteres recherchieren neue Hinweise gewonnen werden konnten, verliefen auch intensivste Nachforschungen ergebnislos. Ein Klient kommt mehrfach zum Aufstellen, wobei es mehrfach um den Grossvater des Klienten ging. Nach Angaben des Teilnehmers war der Grossvater nicht im Krieg gewesen, sondern Dienstverpflichtet in der Heimat. Er war im Bau von Motoren für Kriegsflugzeuge und -schiffe involviert. Der Klient war fest überzeugt, dass der Grossvater in der Zeit des Nationalsozialismus und vor allem während des Krieges schuldig geblieben ist weil er nicht an der Front war. Durch die deutlichen Hinweise der Aufstellungsleiter, dass vor allem in der Kriegsindustrie sehr viele Zwangsarbeiter eingesetzt wurden, war der Klient gezwungen sich (wenn auch widerwillig) mit der Möglichkeit auseinander zu setzen, dass es doch eine dunkle Seite am Grossvater geben könnte. Sämtliche Nachforschungen des Klienten über Archive und die ältesten Verwandten blieb jedoch ergebnislos. In den Aufstellungen zeigten sich immer wieder etliche Opfer. Auch zeigte sich, dass der Klient die Wut und die (seelischen und körperlichen) Schmerzen der Opfer in sich trug. Einmal schrie der Stellvertreter des Klienten so heftig aus sich heraus, dass die Aufstellung sofort abgebrochen werden musste. Gerade diese abgebrochene Aufstellung half dem Klienten, sich nach und nach mit dem Gedanken zu befassen, dass sein Grossvater vielleicht doch nicht schuldig durch diese schwere Zeit gekommen ist.

Der Klient hat in der folgenden Zeit immer wieder Gelegenheiten genutzt, die Wut und den Schmerz, die sein Stellvertreter in der Aufstellung gezeigt hat, selbst aus sich raus zu schreien. Laut, kraftvoll, wütend, traurig, verzweifelt. Nach einer Weile konnte er anfangen, im Internet weiter zu suchen und fand so Hinweise auf schreckliche Gräueltaten gegenüber den Gefangen aller umliegenden Konzentrationslager als diese zum Ende der Kriegszeit verlegt wurden. Während dieser so genannten Todesmärsche starben etliche 1000 Häftlinge an Erschöpfung oder wurden kurzerhand von ihren Bewachern erschossen, als sie nicht mehr weiter konnten.

Einige Zeit nachdem der Klient diese Information gefunden hatte, fuhr er in die Stadt in der seine Grosseltern lebten und sein Vater geboren wurde. Er besuchte die KZ Gedenkstätte, zündete Kerzen an und hinterliess Fotos von seinen Grosseltern. Immer wieder sagte er im Stillen zu seinen Grosseltern: „Ich lasse es bei Euch, was immer es auch ist“ Zu den Opfern sagte er immer wieder im Stillen: „Ich achte Euer Schicksal und ich lasse Eure Wut und Euren Schmerz bei Euch.“ Er tat dies, ohne wirklich zu wissen, ob sein Grossvater bei diesen oder anderen grausamen Ereignissen aktiv beteiligt war, doch tat er es aus tiefstem und offenem Herzen.

Was auch immer wir im Internet an Informationen finden, das einzige was damit belegt wird, ist dass es diese Ereignisse gab. Solange keine Namen genannt sind, ist eine eindeutige und zweifelsfreie Zuordnung einer Tat mit einer bestimmten Person in der Familie nicht möglich. Was also bleibt, ist die Achtung dessen was geschehen ist und die Achtung des Schicksals der beteiligten Menschen. Genau das hat der Klient gemacht, was ihm, zumindest ein Stück weit, inneren Frieden schenkte.

Dies lässt den Schluss zu, dass man offensichtlich ein Geheimnis, mit allem was dazu gehört, dort lassen kann wo es hin gehört, ohne dass man es ganz oder auch teilweise inhaltlich kennt. Auch wenn niemand Auskunft geben will oder alle Beteiligten bereits verstorben sind, gibt es Möglichkeiten Geheimnisse dort zu lassen wo sie hin gehören.

6. Kriterien für die Aufdeckung eines Geheimnisses

Wie in den letzten beiden Kapiteln erwähnt, gibt es manchmal konkrete Informationen die zur Auflösung eines Geheimnisses oder der Entkräftung eines Mythos beitragen und manchmal nicht. Manchmal wird die intensive Suche mit neuen Erkenntnissen belohnt, manchmal nicht. Gleichwohl sollte alles was man für andere trägt und was einem in irgendeiner Art und Weise schadet dort gelassen werden wo es hin gehört.

Doch muss man, um diesen Schritt zu gehen, zwingend das Geheimnis lüften? Muss man es bis in die kleinsten Details kennen? Nach welchen Kriterien sollte man eine Aufstellung oder auch die Einzelarbeit fortsetzen, unterbrechen oder gar abbrechen, wenn relevante Informationen nicht vorhanden sind? Abbrechen im Sinne der weiteren Informationssammlung um das Geheimnis aufzudecken um dann die Arbeit wieder aufzunehmen und das „lassen wo es hin gehört“ fortzusetzen?

Geeignete Kriterien könnten sein:

- ⇒ Bereitschaft des Klienten
- ⇒ Hinweise aus dem Feld (bei Aufstellungen)
- ⇒ Konkrete Anweisungen aus dem Feld
- ⇒ Energielevel während der Aufstellung

Die Praxis zeigt, dass die Kriterien bei Aufstellungen sowohl einzeln als auch in beliebigen Kombinationen auftreten können. Sie werden nachfolgend einzeln beschrieben und auf ihre Anwendbarkeit hin überprüft.

6.1. Bereitschaft des Klienten

Das im Kapitel 5.2 beschriebene Beispiel zeigt deutlich, dass der Klient zu Beginn der Arbeit mit seinem Grossvater nicht bereit war, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Genauso deutlich zeigt es die seelische Entwicklung die der Klient durchgemacht hat um schliesslich die Begegnung mit dem was tatsächlich geschehen ist zuzulassen und sich sogar aktiv damit auseinander zu setzen.

Im genannten Beispiel war die mangelnde Bereitschaft des Klienten daran zu erkennen, dass er alleine die Möglichkeit dass sein Grossvater aktiv an irgendwelchen ideologischen Nazi-Ereignissen beteiligt gewesen sein könnte vehement ablehnte. Er tat dies mit grossem Ideenreichtum, vielen rationalen Begründungen und sehr energiegeladen. Gerade das letztere darf als Hinweis gewertet werden, dass der Klient und seine Seele zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit waren für die weitere Arbeit. Die einzig mögliche und sinnvolle Intervention war der Abbruch der Aufstellung.

Es wird klar, dass die Bereitschaft des Klienten zur Auseinandersetzung mit dem Thema der erste Bewertungsfaktor sein muss um zu entscheiden ob nächste therapeutische Schritte angebracht sind und wie diese aussehen können.

6.2. Hinweise aus dem Feld

Ein Klient hat das Symptom „Husten“ und „Erkältung“. Im Rahmen der Abklärung des Anliegens sagt er, dass er sehr schnell anfängt zu Husten, wenn es kalt ist und er sich in der Kälte anstrengen muss, z.B. Rad fahren an einem kühlen Herbstmorgen, Skifahren im Winter etc.. Es beginnt „immer“ mit der stechenden Kälte der Luft in der Lunge. Im weiteren Verlauf der Abklärung des Anliegens verlagert sich der Fokus auf seinen Grossvater (Vater Seite). Dieser war im Krieg als Pilot eingesetzt und nach dem Krieg war er dann als Pilot von Kleinflugzeugen tätig. Aufgestellt wurden der Klient, der Grossvater und das Symptom. Das Symptom wurde durch eine Frau vertreten. Im Laufe der Aufstellung hat das Symptom den Raum verlassen „um sich umzuschauen“ und kam mit einem wertvollen Hinweis zurück. Im Vorraum hingen Bilder von Flugzeugen und Menschen in herbstlichen und winterlichen Landschaften. Sie sagte, draussen wäre ein Bild, das zeigt zwei Männer, ein Flugzeug und eine Frau. Es zeige die Flucht und sie selbst sei nicht das Symptom sondern diese Frau. Der Hinweis wurde ins Feld gegeben und von den Stellvertretern als „stimmig“ bezeichnet.

Der Klient wurde gefragt, ob er von einem solchen Sachverhalt etwas wisse, was jedoch nicht der Fall war. Die Aufstellung wurde kurz darauf abgebrochen mit dem Hinweis, der Klient solle sich bemühen, über den gefundenen Sachverhalt etwas heraus zu finden.

Solche Hinweise aus dem Feld können quasi als Wegweiser verstanden werden, dass und in welcher Richtung weiter gesucht werden muss.

6.3. Konkrete Anweisungen aus dem Feld

Ein Klient, dessen Schwester vor 20 Jahren verstorben war, wählte einen Stellvertreter für sich und zwei weitere Stellvertreterinnen für seine Mutter und seine Schwester. Im Verlauf der Aufstellung sagte die Schwester zur Mutter mehrfach: „Sag es“ und „sag es doch endlich“. Der Klient hatte keinerlei Idee um was es gehen könnte, die energischen Hinweise der Schwester deuteten jedoch eindrücklich darauf hin, dass das Aussprechen des Geheimnisses essentiell sein könnte.

Bei mehreren Aufstellungen habe ich erlebt, dass vom Stellvertreter des Symptoms oder auch vom Stellvertreter von „das um was es geht“ gesagt wurde: „Du musst es herausfinden.“ Ebenso gab es einmal den Hinweis: „Du musst es nicht wissen um es los lassen zu können.“

Solche sehr konkreten Hinweise aus dem Feld sind wertvolle Hilfsmittel wenn es darum geht zu beurteilen ob das Aufdecken eines Geheimnisses erforderlich ist oder nicht. Aus therapeutischer Sicht, kann das diesbezügliche aktive Nachfragen des Therapeuten bei den Stellvertretern durchaus als sinnvolle Variante betrachtet werden.

6.4. Energielevel während der Aufstellung

Immer wieder wurde im Laufe der Fortbildung auf den Energielevel während einer Aufstellung hingewiesen. Bei dem in Kapitel 6.2 genannten Beispiel fiel der Energielevel der Aufstellung rapide ab, nachdem der Klient sagte er habe keine Ahnung um was es sich handeln könne.

Es kann angenommen werden, dass bei hohem Energielevel eine Lösung eher möglich ist und bei einem niedrigen Energielevel eher nicht. Achtet man also bei der Befragung der Stellvertreter bezüglich eines Geheimnisses auf den Verlauf des Energielevels, kann man einen Rückschluss darauf ziehen, ob das Geheimnis gelöst werden muss oder nicht.

In der Praxis bedeutet dies: Kann ein Geheimnis nicht gelüftet werden und der Energielevel bleibt hoch, ist das „lassen wo es hin gehört“ ohne Kenntnis des genauen Sachverhalts vielleicht möglich. Fällt der Energielevel bei einem derzeit unbekanntem Geheimnis, so liegt der Schluss nahe, dass weitere Nachforschungen sinnvoll sind.

6.5. Eigene Beobachtungen: Will ich es wirklich wissen?

Ein Klient stellt seine immer wiederkehrenden Ohrenschmerzen auf. Es werden seine Mutter, sein Vater, seine vor 20 Jahren verstorbene Schwester und er selbst aufgestellt. Im Laufe der Aufstellung kommt eine weitere Frau hinein, denn es zeigt sich, dass sein Vater vor mehr als 20 Jahren eine Aussenbeziehung hatte. Als die Frau im Feld ist, zeigt sich, dass es wohl ein gemeinsames Kind von ihr mit dem Vater des Klienten gab. Beide, sowohl die Frau als auch das Kind, sind tot. Dies wird auch von anderen Stellvertretern in der Aufstellung bestätigt. Der Hinweis: „Die wissen alle hier was da für eine Sauerei gelaufen ist!“ kommt mehrfach aus dem Feld. Der Klient selbst hat weder Kenntnis von dieser Frau noch von dem Kind.

Der Schock beim Klienten ist gross, zumal sich all dies in etwa zeitgleich mit dem Unfalltod seiner Schwester abgespielt haben muss. Die Aufstellung wird abgebrochen.

Es dauert mehr als ein Jahr, bis er die Kraft findet, seine Eltern zu fragen. Sein Vater bestätigt die Aussenbeziehung, ist sich jedoch sicher, dass es kein Kind geben kann, da sie nie miteinander geschlafen hätten. Er weiss nicht, wo diese Frau jetzt ist, ist sich jedoch sicher, dass sie noch lebt. Der Klient ist enttäuscht über den Verlauf des Gesprächs, hat der Vater die Fragen doch nur sehr kurz und knapp beantwortet. Einige Tage später erhält der Klient einen Brief seiner Mutter, in dem sie ihm ihre Erinnerungen an diese Zeit mitteilt. Sie erzählt, dass die Frau damals gerade Anfang zwanzig war, also in etwa so alt wie der Klient selbst zu der Zeit. Der Brief enthält einen kleinen Zettel mit einem Adressaufkleber, wie man ihn zu der Zeit kannte. Er zeigte den vollständigen Namen sowie die damalige Adresse der jungen Frau. Obwohl die Mutter den Klienten darum bittet, sowohl den Brief als auch den Aufkleber zu vernichten, hebt er alles auf.

Der Klient beginnt im Internet nach Hinweisen zu dieser Frau zu suchen, überlegt ob er eine entsprechende Suchorganisation einschalten soll. Wochen später fährt der Klient durch die Stadt und die Wohngegend, in der die junge Frau damals gelebt hat. Er fängt an zu überlegen wo genau das war und selbst wenn sie jetzt an ihm vorbei laufen würde, könnte er sie nicht erkennen. Er überlegt sich auch, dass sich sein Vater damals wohl hier in dieser Gegend mit ihr getroffen haben muss. Er denkt die ganze weitere Fahrt darüber nach.

Einige Wochen des ständigen und intensiven Nachfühlers und Nachdenkens führen zu dem Ergebnis, dass er gar nicht wissen will ob und was genau geschehen ist. Weil er es dann nicht mehr aus seinem Kopf bekommt. Er möchte solche Gedanken wie er sie bei der Fahrt hatte, nicht jedes Mal haben wenn er in der Stadt ist. Er beschliesst, nicht weiter nachzuforschen und auf einem anderen Weg seinen Frieden mit diesem Thema zu finden.

In mehreren nachfolgenden Aufstellungen und Einzelarbeiten ist das „Zurücklassen“ immer wieder Thema. Die Stellvertreter des Vaters geben immer wieder an, dass der Vater nicht weiss was er verbrochen haben soll, ausser einer Aussenbeziehung und de gehe den Sohn nichts an. Er verstehe die Vorwürfe nicht. Die Wahrnehmungen des Klienten während der Einzelsitzungen waren identisch.

Das Thema zeigte sich nach zwei Jahren in einer Aufstellung wieder, jedoch in einem anderen Kontext. Abermals verstand der Stellvertreter des Vaters nicht um was es ging. Etwa eine Woche nach dieser Aufstellung wurde dem Sohn bewusst, dass der Vater geblieben ist. Er hat seine Frau und die damals teilweise erwachsenen Kinder nie verlassen. Er war geblieben und hat damit nach seinen Massstäben seine Verantwortung für die Familie wahrgenommen. Dies führte dazu dass er die Vorwürfe seines Sohnes nicht nachvollziehen konnte. Mit dieser Erkenntnis fand der Sohn wieder ein Stück mehr Erleichterung und spürte die Nähe seines Vaters wieder etwas mehr.

Das Beispiel zeigt, dass das Wissen um das Geheimnis sowie das Wissen über Details des Geheimnisses in verschiedenen Lebensbereichen auch negative Einflüsse haben kann. Die bewusste Entscheidung es gar nicht wissen zu wollen hat schlussendlich dazu geführt, dass der Klient die Thematik an sich ein Stück weit loslassen konnte. Um dieses loslassen, von innen heraus, geht es als ersten Schritt hin zur Lösung.

7. Begehbare Brücken

Wie bereits beschrieben, äussern sich getragene fremde, also nicht eigene Lasten z.B. in Symptomen oder in unangemessenen Emotionen wie Wut, Hass, Angst und viele andere mehr. Daraus folgt, dass das Symptom oder das unangemessene Gefühl mit der zusätzlichen Last verbunden sind. Hieraus lässt sich wiederum ableiten: Wenn es einen Weg gibt die Emotionen oder das Symptom in Achtung dort zu lassen wo es hin gehört, wird auch die Last zurück gelassen. Der Vorteil dieser Herangehensweise ist, dass Symptome und unangemessene Emotionen oft der Grund sind, warum Klienten zu Aufstellungen kommen und sie sich ihrer Emotionen vielleicht sogar bewusst sind.

Die Emotionen und auch die Symptome eignen sich gemeinsam mit der in Kapitel 4.2 genannten Bindungs Liebe hervorragend als Baumaterial für eine Brücke zum jeweiligen Ursprung.

7.1. Symptome

In dem unter Kapitel 6.2 genannten Beispiel hat der Klient Husten und Erkältungen, die sich sehr häufig aufgrund Anstrengungen in kalter Umgebung bilden. Als erstes Kennzeichen nennt er auf Anfrage der Therapeutin die stechende Kälte der Luft in der Lunge. Wie aus dem Beispiel ersichtlich wird, geht es eigentlich um ein Geheimnis des Grossvaters das der Klient trägt. Die Schwierigkeiten war jedoch, dass der Klient keinerlei Kenntnis der Realität des Grossvaters hatte.

Als Variante zu dem im genannten Beispiel erfolgten Abbruch, hätte man versuchen können, das Symptom gemeinsam mit der Last beim Grossvater zu lassen. Symbolisch kann das, wie bereits erwähnt, z.B. so gemacht werden, dass man versucht, sämtliche diesbezügliche Energie in einen Stein fließen zu lassen. Diesen Stein lässt man dann in Würde und Respekt beim Grossvater. Ein Verneigen vor dem Schicksal des Grossvaters könnte hilfreich sein.

Die gerade beschriebene Variante habe ich sowohl als Klient als auch als Therapeut mehrfach erlebt. Der Effekt auf eine Klientin z.B. war dabei sehr gut sichtbar (aufrechter, kräftiger, belebter). Schwierig war jedoch, dass wirklich die gesamte Last durch die Klientin identifiziert werden und damit vollständig abfließen konnte.

7.2. Wut

Bei dem in Kapitel 5.2 erwähnten Beispiel konnte der Klient weder damals noch heute mit Sicherheit sagen in welche Ereignisse seine Grosseltern und im speziellen sein Grossvater aktiv beteiligt waren. Das Gefühl der Wut und auch der Schmerz wurden zum Transportmittel. Durch das Herausschreien dieser Gefühle entstand die Brücke, die zuerst wacklig und einsturzgefährdet war und dann jedoch immer stabiler wurde um schliesslich so tragfähig zu sein, dass der Klient darüber gehen konnte und auch ging. Er fand die Kraft an den Ort des Geschehens zu reisen und sich dem was er sah und vor allem was er fühlte zu öffnen.

7.3. Angst

Angst entdeckt zu werden oder Angst sich zu zeigen habe ich in mehreren Aufstellungen erlebt. So spielte ein Teilnehmer bei einem Aufstellungsseminar seit einiger Zeit mit dem Gedanken sich selbständig zu machen, traute sich jedoch nicht den wirklich entscheidenden Schritt im Leben zu tun. Das Muster das er im Laufe der Zeit entwickelt hatte, war sich zu verstecken, sich eben gerade nicht zu zeigen. Es beruhte, wie die Abklärung des Anliegens zeigte, auf einem Geheimnis des Grossvaters aus dem 2. Weltkrieg. Dieser hatte Angst sich zu zeigen, weil es für ihn damals ein sehr grosses Risiko darstellte. Eben diese übernommene Angst sich zu zeigen versperrte nun dem Enkel den Weg in die Selbständigkeit.

In diesem spezifischen Fall kam zwar als Intervention das Psychodrama zur Anwendung, jedoch wäre es durchaus denkbar, die Emotion Angst als Baustoff für eine Brücke zu seinen Vorfahren zu verwenden um das Geheimnis, die Angst inklusive deren Wirkung in Liebe und Achtung dort zu lassen.

7.4. Liebe

Eine Klientin kam mit der unklaren Formulierung: „Ich muss immer auf den wunden Punkt zeigen“ in die Sprechstunde.“ Das Problem dabei wäre, dass sie das in aller Regel so macht, dass die beteiligten Personen sich persönlich angegriffen fühlen. Weder mit geschlossenen, noch mit offenen oder zirkulären Fragen konnte ein Bezug zur eigenen Familie hergestellt werden. Nach ca. 40 Minuten wurde ein 7-Generationen Genogramm vor ihr auf den Boden gelegt. Die Anleitung war, sie solle die Augen schliessen und sich die Frage stellen, mit wem aus ihrer Familie ihr Problem in direktem Zusammenhang stehe. Nachdem sie sich die Frage ein paar mal gestellt hat, sollte sie die Augen öffnen und genau darauf achten wohin ihr Blick zuerst fällt, und an welche andere Stellen sie dann auch noch schaut. Sie öffnete die Augen und ihr Blick haftete sich auf einen Mann in der vierten Generation (Mutterseite) hinter ihr. Sie bewegte die Augen nicht mehr von dieser Stelle weg. Damit war zwar die Person identifiziert, doch um welchen Sachverhalt es eigentlich ging war immer noch unbekannt. Die Klientin wurde gefragt, ob sie eine Verbindung zwischen ihrem eigenen und dem Herzen des Vorfahren herstellen könne. Sie spürte die Liebe und daraus konnte sie eine sehr stabile Brücke zu ihm bauen. Sie verneigte sich vor dem Vorfahren und seinem Schicksal und liess all ihre Emotionen, die mit der Fragestellung in Zusammenhang standen, bei ihm. Nach einiger Zeit verneigte sie sich abermals und verabschiedete sich von ihm.

Diese Vorgehensweise hilft dabei, die Stelle in der Ahnenreihe ausfindig zu machen, wo das Problem oder die Herausforderung seinen Ursprung hat. Die Liebe ist der solideste „Baustoff“ für eine Brücke, die das Loslassen ermöglicht.

7.5. Einzelritual

Daan van Kampenhout beschreibt in seinem Buch „Die Heilung kommt von Ausserhalb“ mehrer Rituale die man alleine oder mit anderen gemeinsam durchführen kann. Im Ritual „Generationen übergreifende Krankheiten zu ihrem Ursprung zurückkehren lassen“¹⁸ füllt man eine Schüssel mit Salzwasser und lässt alle Anteile einer Krankheit, die nicht zu einem selbst gehören, in das Wasser fließen. Man macht dies für jede Person in der Ahnenreihe die ebenfalls bereits getragen hat. Solange, bis man spürt am Ursprung angekommen zu sein. Für den Abschluss empfiehlt er die Worte: „Das ist die Stelle, an die die Krankheit oder das Problem meiner Familie gehört. Alles kehrt jetzt an seinen Ursprung zurück.“¹⁹ Danach stellt man das Wasser auf den Boden und geht die Ahnenreihe wieder zurück in die Gegenwart, wobei der Fokus nun auf das Empfinden von Gesundheit und Glück gerichtet wird. Die Schale mit Wasser wird 1-2 Tage stehen gelassen, bevor das Wasser weg geschüttet wird.

7.5.1. Selbstversuch und Anwendbarkeit

In einem Selbstversuch wurde dieses Ritual getestet. Die Empfindungen während des Rituals waren äusserst intensiv und die Wirkung überraschend positiv. Es braucht jedoch sicher ein gewisses Mass an Erfahrung, Offenheit und Vertrauen, um ein solch intensives Ritual allein durchführen zu können. Unter der entsprechenden fachkundigen Anleitung scheint es jedoch sehr gut in Einzelsitzungen anwendbar zu sein.

¹⁸ Daan van Kampenhout, Die Heilung kommt von Ausserhalb, Seiten 179 - 181

¹⁹ Daan van Kampenhout, Die Heilung kommt von Ausserhalb, Seite 180

8. Ausblick

Geheimnisse sind eine grosse Herausforderung, nicht nur in der Systemischen Familientherapie, dem Familienstellen. Die erste Hürde ist die Beurteilung, ob es sich um eine Privatangelegenheit, ein Geheimnis oder einen Mythos handelt. Im zweiten Schritt muss beurteilt werden, ob es sich um Geheimnis mit fördernder oder einschränkender Wirkung handelt. Erst wenn fest steht, dass ein Geheimnis negative Auswirkungen hat, also als ein vergiftendes oder ein gefährliches Geheimnis klassifiziert ist, kann die Intervention stattfinden. In Einzelfällen steht bei einem essentiellen Geheimnis die Klarstellung, dass es sich um eine Privatangelegenheit handelt, als Intervention an.

Während der Abklärung des Anliegens und auch im Verlauf einer Aufstellung, muss die Aufmerksamkeit des Therapeuten immer wieder zur Frage gelenkt werden:

- Muss das Geheimnis gelüftet werden
- Ist der Klient bereit für die Lüftung des Geheimnisses
- Gibt es eine Möglichkeit das Geheimnis dort zu lassen wo es hin gehört ohne es zu lüften?
- Durch welche Symptome oder Emotionen macht das Geheimnis auf sich Aufmerksam?

Die Stellvertreter im Feld werden immer wieder aufs Neue auf diese Fragen antworten.

Im Anhang 1 findet sich eine Darstellung, die die möglichen Schritte und Abklärungen in Form eines Mindmaps zusammenfasst. Wichtig bei der Nutzung dieses Mindmaps ist, dass nicht zwingend jeder Schritt eingehalten werden muss. Die Reihenfolge kann flexibel gehalten werden. Flexibel in diesem Zusammenhang bedeutet, dass es immer eine Möglichkeit geben sollte um die aktuellen Bedürfnisse die sich während einer Einzelarbeit oder während einer Aufstellung beim Klienten oder den Stellvertretern zeigen zu berücksichtigen.

Ob mit oder ohne Geheimnis, die Aufstellungsarbeit erfordert vom Therapeuten die vollständige Aufmerksamkeit, Einfühlungsvermögen bei gleichzeitiger distanzierter Betrachtung des Geschehens sowie viel Respekt für die Belange und die Gefühle der Klienten. Wenn das, gemeinsam mit der Bereitschaft des Klienten eine Herausforderung anzunehmen gegeben ist, wird sich ein Geheimnis in einem solchen Umfang und in einer solchen Klarheit zeigen, wie es gut für die Entwicklung des Klienten ist. Und selbst wenn dies nur ein sehr kleiner Schritt sein sollte, ist das therapeutische Ziel erreicht. Denn gerade wenn „die Seele des Menschen zu Fuss unterwegs ist,²⁰ beginnt auch deren längster Weg mit dem so unendlich wichtigen ersten Schritt!

²⁰ Rolf Opitz, Mitschrieb der Fortbildungen

9. Literaturverzeichnis

Insoo im Berg (1992):

Familien-Zusammenhalt(en), ein kurz-therapeutisches und lösungs-orientiertes Arbeitsbuch, 9. Auflage 2010, Verlag modernes lernen, Dortmund

John Bradshaw (1999):

Familiengeheimnisse – Warum es sich lohnt, ihnen auf die Spur zu kommen, Wilhelm Goldmann Verlag, München

Evan Imber-Black (2000):

Die Macht des Schweigens – Geheimnisse in der Familie, dtv GmbH, München

Evan Imber-Black, Janine Roberts, Richard A. Whiting (1993):

Rituale in Familien und Familientherapie, 5. Auflage 2006, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Olaf Jacobsen (2006):

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung, 7. Auflage 2008, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Olaf Jacobsen (2010):

Die Folgen - Ich stehe nicht mehr zur Verfügung, 1. Auflage 2010, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Dr. med. Ilse Kutschera (2002):

Was ist nur los mit mir, Krankheitssysteme und Familienstellen, 6. Auflage 2010, Käsel-Verlag, München

Dan van Kampenhout (1997):

Die Heilung kommt von Ausserhalb, Schamanismus und Familien-Stellen, 2. Auflage 2003, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

John C. Parkin (2007/2008):

Fuck it!, Loslassen Entspannen Glücklich sein, 8. Auflage 2010, Ariston Verlag

Günter Reich (2001):

„Bei uns war das ganz anders“ – Familiengeheimnisse und Familienmythen, KONTEXT 32,1 (2001) S. 5-19, Vandenhoeck & Ruprecht ISSN 0720-1079, aus www.dgsf.org

(<http://www.dgsf.org/service/wissensportal/Bei%20uns%20war%20das%20ganz%20anders%20-%20Familiengeheimnisse%20und%20Familienmythen%20-2001.pdf>)

Dr. med Ilse Kutschera und Dipl. rer. pol. Helmut Eichenmüller (2008 - 2012):

Handouts der Basis- und Diplomfortbildung Systemische Kompetenz

Rolf Opitz (2008 – 2012):

Mitschrieb und Protokolle während der Basis- und Diplomfortbildung Systemische Kompetenz, Dozenten: Dr. med Ilse Kutschera und Dipl. rer. pol. Helmut Eichenmüller

Anhang 1

Mindmap Geheimnisse in der systemischen Aufstellungsarbeit

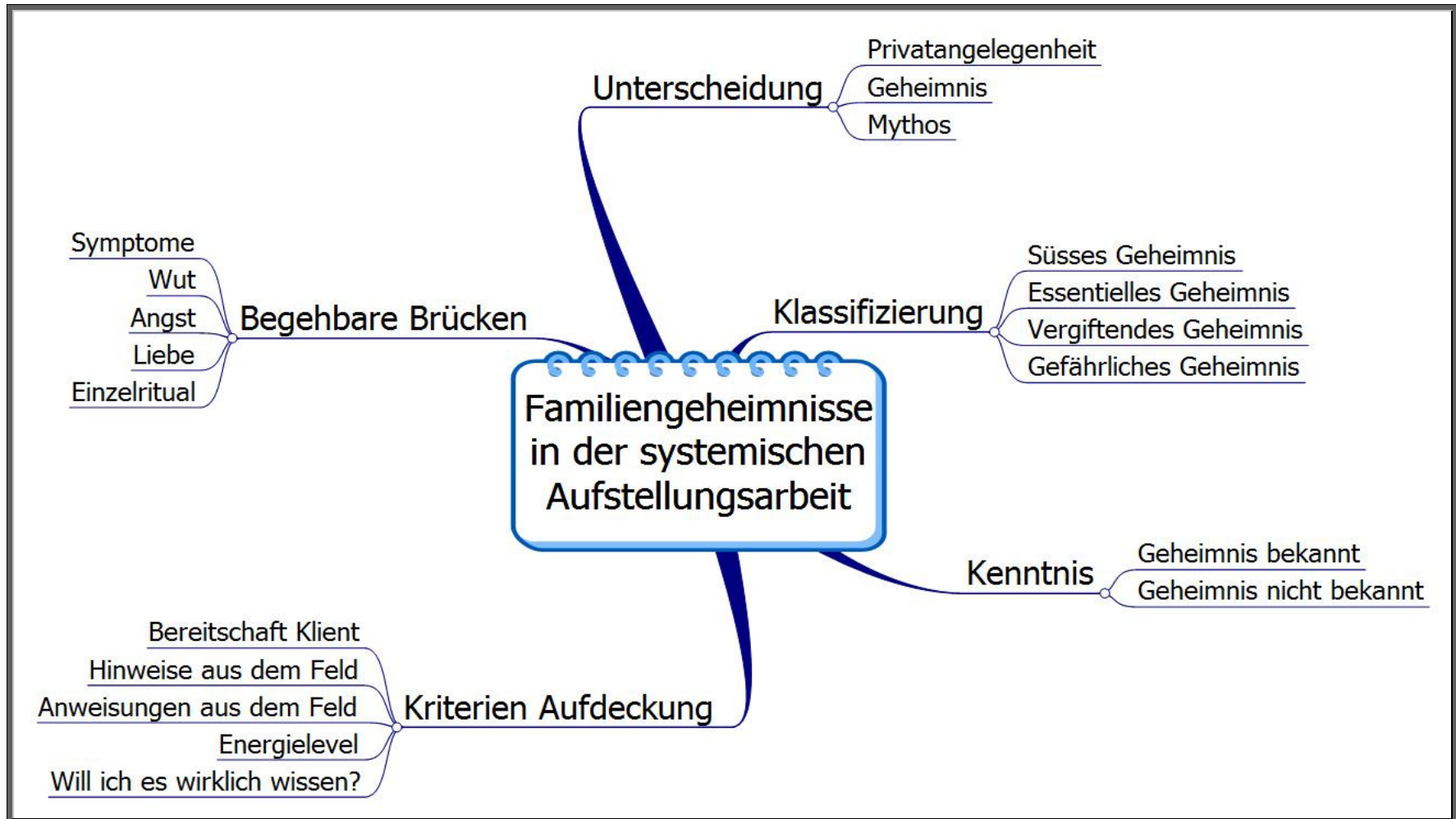


Abbildung 1: Mindmap Familiengeheimnisse in der Aufstellungsarbeit

Quelle: Eigene Darstellung