

Chronische Krankheiten und Familienaufstellungen

Vortrag von Helmut Meier, Facharzt für psychotherapeutische Medizin in Frankfurt

Unerklärliche Verhaltensweisen, Ängste, die immer wieder ohne Grund auftauchen, Krankheiten, die sich von Generation zu Generation ziehen. Phänomene, die auffallen, aber oft nur hingenommen und nie wirklich hinterfragt werden. Dass es dafür Gründe geben könnte, die man vielleicht sogar beeinflussen kann, daran glaubt kaum einer. Doch tatsächlich stellt jede Familie oder Organisation ein System dar, das eigene Dynamiken und Ordnungen aufweist. Es herrschen bestimmte Dynamiken und Ordnungen. Familienmitglieder sind oft mit den Schicksalen anderer Mitglieder der Familie verbunden, ohne dies bewusst zu merken. Man spricht bei diesen Verbindungen von „Verstrickungen“. Durch eine Aufstellung können diese Verstrickungen, Dynamiken und Störungen der Ordnungen ans Licht gebracht und einer Lösung zugeführt werden. Aber was haben Rheuma, Gallensteine, chronische Nierenbeckenentzündung, multiple Sklerose oder gar Krebs mit der Familie zu tun?

Die akute Krankheit ist gekennzeichnet, so Helmut Meier in seinem Vortrag, durch einen mehr oder minder akuten Beginn mit mehr oder weniger fulminanter Entwicklung, einer Krise und einem Ende in Heilung oder dem Tod als negativem Ausgang. Dieser Zyklus beinhaltet einen Wendepunkt und dieser Wendepunkt ist etwas ganz wichtiges bei akuten Krankheiten, den von dort aus kann es dann in die beiden vorgenannten Richtungen gehen. Als Arzt ist es einem oft wohler, wenn man es mit akuten Krankheiten zu tun hat, denn die Dynamik ist klarer, man kann das Ende voraussehen und weiß oft: der Patient wird gesund.

Bei chronischen Krankheiten ist das ein bisschen anders. Denn diese haben oft genau das, was wir einen Wendepunkt oder eine Krise nennen nicht. Diese Krankheiten haben meist einen schleichenden Beginn und kommen erst allmählich in das Bewusstsein des Patienten und des Arztes, verlaufen häufig in Wellen und werden immer wieder aktiviert. Die Krankheiten kommen nicht zu einer wirklichen Wende und damit auch zu keinem Ende. Wenn man sich beispielsweise eine Allergie vergegenwärtigt, die befasst sich immer wieder mit dem selben Problem, der Patient wird eigentlich von der Krankheit nicht losgelassen. Man kann davon ausgehen, dass bei einer chronischen Krankheit eine Schwächung über die Zeit schon vorausgegangen ist. Diese Überlegung ist in sofern wichtig als sie uns eine Verbindung zum seelischen Bereich bringt. Eine Schwächung über die Zeit, die der Krankheit vorausläuft als ein mögliches Signum der chronischen Erkrankung, deren Folge oft eine permanente Medikamenteneinnahme, Behinderung und Beeinträchtigung der Lebensqualität ist. Man kann sagen: Die Lebenskraft dessen, der chronisch krank ist, ist in einer gewissen Weise reduziert.

Was ist nun in diesem Zusammenhang eine systemische Therapie und was kann sie erreichen? Bis vor 15 Jahren kannte man systematisch und System, aber nicht systemisch. Mir, so Helmut Meier, ist der Begriff ins Bewusstsein getreten in den frühen 90er Jahren. Im Grunde haben schon Bernd Hellinger und seine Lehrer, die systemische Therapie und die systemische Sichtweise in die Psychotherapie eingeführt. Und das besondere daran ist, dass sich der Blick öffnet auf das Individuum und das was dahinter ist. Man betrachtet den Einzelnen nicht mehr nur als das, was er ist, sondern als Teil eines größeren Ganzen. Dieser erweiterte Blick ist in Verbindung mit der systemischen Arbeit ganz entscheidend. Denn mit dem konventionellen

Blick, den zum Beispiel die Schulmedizin hat, richtet man den Blick auf den Einzelnen mit seinen Symptomen und versucht diese zu behandeln. Und auch in der Psychotherapie ist das eigentlich so. Wenn man die Psychoanalyse nimmt, so ist der Bezug zu dem was das Familienfeld ist allenfalls im Sinne der Übertragung gegeben. Der Blick auf das größere Ganze und die Familie ist eher rudimentär.

In der Naturheilkunde, in der Homöopathie ist der Bezug schon ein bisschen weiter. Da wird der Einzelne als Teil eines größeren Ganzen schon durchaus begriffen. Sie zielt mehr auf die geistigen Ebenen und Wirkprinzipien. Also gibt es etwas, das über den Einzelnen hinausgeht.

Im systemischen haben wir sozusagen eine Verdichtung dieser Sichtweisen. Wir sehen den Einzelnen natürlich als Einzelnen, aber rücken im Grunde das Gesamtsystem in den Vordergrund. Man könnte mit gewissen Einschränkungen sagen: das sich hier so etwas – was das Bewusstsein angeht – wie eine Evolution vollzieht. Also hin von dem Blick auf den Einzelnen zu dem Blick auf das Größere, erläutert Helmut Meier, der fortfährt: „Und mir ist das deswegen wichtig, weil es quasi ein Teil des Ziels der systemischen Sichtweise ist: Das wir uns hier im Einklang befinden mit einem größeren Bewusstseinsprozess der sich vollzieht. Ähnlich dem was die Anthroposophen mit der „Evolution des Bewusstseins“ meinen.

Es ist abzusehen, dass das kommende Bewusstsein auch in der Psychotherapie stärker ganzheitlich sein wird, stärker die Bezüge des Geistigen und die Bezüge zu Feldern mit einbezieht. So gesehen ist die systemische Sichtweise durchaus im Einklang mit etwas größerem und das macht einen Teil ihres Erfolges aus. Das bedeutet aber auch, dass diejenigen, die sich diese Art zu arbeiten zu eigen machen wollen, nicht an ihrem eigenen Bewusstsein vorbei können. Also man kann nicht mit einem Bewusstsein, das noch sehr stark auf den anderen als Objekt fixiert ist systemisch arbeiten, so die provokante These von Helmut Meier.

Bei den konventionellen Sichtweisen ist es so, dass die Krankheit oftmals etwas ist, was man versucht zu bekämpfen. Auf die Spitze getrieben ist das in der Krebstherapie, wo man mit aggressiven Therapien bösartige Krankheiten bekämpft. Wobei ganz klar gestellt werden muss, auch das hat seinen berechtigten Platz. Aber wozu ich sie einladen möchte, so Meier wörtlich, ist eine Sichtweise, die auch darüber hinaus geht: ist nämlich die Krankheit zu begreifen als etwas von der wir lernen können, die uns helfen kann. Und hier auf die Spitze getrieben, die Frage: Wie kann es gelingen sich diese Krankheit zum Freund zu machen.

Aber wie kann man lernen mit einer Krankheit anders umzugehen? Vielleicht dazu ein Beispiel aus der Praxis von Dr. Meier: „Eine Patientin (circa 50 Jahre alt) kam vor 5 Jahren nach einer durchgemachten Darmkrebs OP mit Chemotherapie und Bestrahlung zu mir. Sie wollte in ihrem Leben etwas ändern. Deshalb nahm sie eine Psychotherapie in Angriff. Im Vordergrund stand die Frage: Was kann ich aus dem, was mir hier wiederfahren ist lernen. Sie war durch die Erkrankung aus ihren sozialen Bezügen herausgefallen. Sie hatte ihre Arbeit verloren, die Partnerbeziehung und Sexualität war schwierig geworden. Als ich dann mit ihr sprach wurde deutlich, sie hatte einmal eine Familienaufstellung gemacht und der dortige Seminarleiter hatte ihr gesagt, sie sei vom Vater missbraucht worden, was sie natürlich furchtbar getroffen hat. Sie nährte diese Vorstellung in sich und fühlte sich schuldig nachdem sie sich in Folge radikal vom Vater distanziert hatte. Sie fuhr nie mehr nach Hause. Ich habe dann mit ihr gearbeitet und es wurde deutlich, dass es da zwar eine sehr problematische Beziehung gab und dass es etwas gab, was zwischen dem Vater und ihr ungeklärt war, aber den sexuellen Aspekt hatte man ihr untergeschoben. Uns sie hat sich so schuldig gefühlt, dass

diese schwere Erkrankung – der Krebs – für sie eine Entlastung war. Sie betrachtete ihn als Strafe. Das Ergebnis der Therapie war ermutigend und frappierend: Nachdem diese Dynamik aufgelöst war konnte die Patientin zum einen eine mittlerweile sehr gute Beziehung zum Vater wiederherstellen und es kam sehr viel in Bewegung bei ihr. Sie konnte sich vor dem Tod mit der Mutter aussöhnen und ihren Frieden machen und mittlerweile ist sie wieder berufstätig, trägt ihre Schulden ab – sie macht das ganz bescheiden –, aber eigentlich – sagt sie – bin ich gesünder als je zuvor. Das war eine gute Wirkung der systemischen Arbeit im Hinblick auf das Verstehen von schweren Krankheiten und eine Veränderung der Sichtweise darauf.“

Wie aber wirkt Familienaufstellung eigentlich. Wir tragen zum einen ein gewisses Bild unserer Familie in uns, sozusagen eine innere Vorstellung. Wenn wir an bestimmte Mitglieder unserer Familie denken, dann beschleichen uns gewisse Gefühle ohne das irgendjemand im Raum ist. Es ist wichtig, dass man eine Differenzierung vornimmt zwischen der Familie, die irgendwo weitab ist und der Familie, die wir in uns tragen. Es geht bei der Familienaufstellung immer wieder um dieses innere Bild der Familie, das man sich vergegenwärtigt. Diese Energien mit denen man das, was Familie in uns ist, besetzt, entscheidet gleichsam darüber ob man sich gut und wohl fühlt und seinen Weg gehen kann oder ob man es sich schwer macht.

Wie kommt das? Man könnte postulieren, dass dieses innen wohnende Feld der Familie wie eingepackt ist und das man es durch das Herausstellen in eine räumliche oder bildliche Form belebt. Das heißt die Aufstellungsarbeit basiert ganz wesentlich darauf, dass man ein inneres Bild in einen äußeren Raum hineinbringt. Konkret bedeutet dies, dass man jemanden bittet seine Familie aufzustellen. Man stellt die Familienmitglieder auf und besetzt sie mit Personen, die die Familienmitglieder gar nicht kennen. Und diese einfache Form ermöglicht es, dass diese quasi fremden Personen, wenn sie ernsthaft auf die Plätze gestellt sind und einfach gelassen da stehen und wahrnehmen, was von diesem Feld spüren obwohl oder gerade weil sie niemanden persönlich kennen. Das weist auf eine offensichtlich angeborene Fähigkeit, auf nicht materielle Kräfte, die von anderen ausgehen, zu reagieren. Dies ist nicht neu, sondern ein Phänomen aus dem Alltag. Wenn jemand zur Tür herein kommt, dann spürt man ganz schnell angenehm oder unangenehm, nah und fern. Es gibt also offensichtlich unausgesprochene Tendenzen. Und es scheinen diese gleichen Kräfte der Innenwahrnehmung zu sein, die aktiviert werden, wenn man in die Aufstellungsarbeit geht. Warum das so ist, weiß man nicht.

Wir stellen, so Dr. Meier, immer wieder mit einer erstaunlichen Genauigkeit fest, dass wenn dieser Konstrukt sich ereignet, Teilnehmer, die nichts von dem Feld kennen bis in den Wortlaut hinein Äußerungen, Bewegungen dieser Familie, dieses Systems wiedergeben. Ich habe dafür folgende Metapher gefunden: Es ist so etwas wie ein Magnetfeld. Natürlich handelt es sich um Menschen, aber dennoch kann man es vergleichen mit einem Radioempfänger, der wenn man ihn einschaltet Schwingungen aufnimmt und sie zum Ausdruck bringt. Geprüft wird das ganze an den Reaktionen dessen, der aufstellt. Er/Sie ist derjenige der verifiziert oder nicht verifiziert. Es ist ganz eigenwillig: Die die das Feld aufstellen ziehen sich zurück, sehen zu und sagen dann manchmal: Ja, das stimmt genau. Man sieht es auch einfach an den Reaktionen, wie die Menschen berührt sind. Als einer der das Feld in den Raum bringt muss man nichts tun als die Wirkung zu beachten. Man könnte sagen eine neue Bewusstseinstufe wird aktuell. Es kommt etwas wieder zu seinem Recht, was in der rationalen Sicht der Welt verloren wurde. Und das spannende ist, dass bei der Systemischen Arbeit eine Form der Vergegenwärtigung

von Zeit passiert. Wenn wir eine Aufstellung machen haben wir unterschiedslos die Vergangenheit dieses Systems, die Gegenwart, die mögliche Lösung als die Zukunft im hier und jetzt. Und die Aufgabe des Therapeuten ist, in der Form präsent zu sein, dass er das wahrnimmt und bezeugt, sich aber der Manipulation enthält.

Welche Haltung wird diesem wissenden Feld gerecht? Als Arzt sieht man einen Patienten an und macht sich die Krankheit von ihm als Objekt des Handelns zu eigen. Diese Sicht ist objektivierend. Von Graf von Bad Dürkheim stammt eine Sichtweise, die lautet inständige Wahrnehmung, das heißt der andere ist nicht mehr nur Objekt nach außen, sondern ich lasse etwas von dem anderen auf mich wirken und nehme es in meinem eigenen inneren auf, biete Resonanz darauf. Diese Haltung scheint bei der systemischen Aufstellung die wesentlichste zu sein. Hellinger nennt es „Schauen“, das heißt nicht werten, sondern sich dem Aussetzen, was man sieht. Das bedeutet für den der therapiert einen Verzicht auf Wissen. Was in der Schulmedizin also richtig und wichtig ist, ist in der systemischen Therapie in der gleichen Weise falsch. Man muss zurücktreten von diesem Wissen und Raum geben für eine andere Haltung, die heißt: Ich lasse mich irgendwie führen von dem was und setze mich in Resonanz mit dem was passiert. Ich erlaube mir auch in eine Haltung des Nichtwissens zu gehen, um unmittelbar zu lernen, was da herauskommt. Ich habe das als sehr hilfreich erlebt, denn es gibt immer wieder einmal ein Thema, wo man auch einfach nicht weiter weiß, so Helmut Meier. Und wenn man sich dem stellt und erkennt, dass man nicht weiß, dann kommt von den Teilnehmern ein Schritt und den nimmt man auf und geht weiter.

Praktisch geht man bei der Familienstellung wie folgt vor: Man nimmt Teilnehmer aus der Gruppe und fragt sie, möchtest Du Stellvertreter sein für meinen Vater, Mutter ua. Ganz wichtig ist es den anderen zu bitten, so dass der andere auch Nein sagen kann. Dann platziert man die Personen achtsam im Raum, wobei achtsam bedeutet, dass derjenige der aufstellt in Kontakt sein muss mit dem was er tut. Achtsamkeit muss gewahrt bleiben – Aufgabe desjenigen, der das leitet – es schafft in der Gruppe eine besondere Atmosphäre, die die Gruppe selber zu einem heiligen Instrument macht, die sich im Verlauf von Seminaren in erstaunlicher Weise entwickelt. Es entstehen sozusagen Kräfte der Achtsamkeit. Dann entfaltet sich das Feld, mit den Ordnungen, die sich zeigen und mit den Störungen der Ordnungen, die sich zeigen.

Es gibt sie die Ordnungen und Bernd Hellinger hat sie nicht erfunden, sondern sie sind immanente Bestandteile der menschlichen Gemeinschaft und oder der Natur. Ein Baum hat auch seine Ordnung. Und so verstanden ist es sehr heilsam und hilfreich, Orientierungen zu bekommen, im sonst unwegsamen Feld von Chaos. Ordnungen sind Grundgegebenheiten des Seins. Zum Beispiel wer früher da war hat einen Vorrang. Was heißt das: Eltern z. B. haben eine Vorrang vor den Kindern, das bedeutet nicht das Eltern dadurch bessere Menschen sind oder wichtiger sind, es bedeutet nur das im Hinblick auf das Sein die Eltern früher sind, das von ihnen sozusagen der Fluss des Lebens kommt hin zum Kind. Und das in dem Kind der Fluss weiterfließt. In der Geschwisterfolge haben die Größeren Vorrang vor den Kleineren. Die die nach ihnen kommen müssen sich mit ihnen schon auseinandersetzen. Dies ist kein Werturteil, sondern einfach eine Struktur.

Ein weiteres Ordnungsprinzip ist: Jeder der dazu gehört gehört dazu. Jemand wird ausgeschlossen, weil er sich umgebracht hat, homosexuell ist, das Ansehen der Familie schädigt. Diese Tabuisierten sind im Hinblick auf die Einzelnen die sie ausschließen sicherlich welche, von denen man sich abgrenzt und besser fühlt. Für die Sippe sind sie eine schwere Hypothek. Weil diese ausgeschlossenen, der Sippe die Kraft rauben. Es braucht

Kraft, um sie nicht zu sehen. Und dann passiert ein merkwürdiges generationsübergreifendes Phänomen, das Ausgeschlossene, die über ein zwei Generationen nicht gesehen werden, plötzlich wieder erinnert werden. Nicht im bewussten Vollzug, es erfährt Nachgeborenen oft leidvoll, dass sie etwas in Erinnerung bringen, was diese Sippe betrifft. Dass sie bis in die Gefühlswelt hinein, bis in Verhaltensweisen hinein, bis in suizidales Tun hinein zum Beispiel wiederholen oder darstellen, was mit dem Früheren zu tun hat. So als ob das Gewissen der Sippe es nicht zulässt, das etwas in Vergessenheit gerät, was mit dem Gewissen des Einzelnen durchaus vereinbar ist. Und es sind oft die Nachgeborenen, die in ihrer Symptomatik, ihrem Leid und ihrer Verstrickung an dem Schicksal des Früheren partizipieren. Dieser Blick über die Generationen in der systemischen Arbeit hat sich bei der Arbeit mit Patienten extrem bewährt. Wenn es gelingt, die in den Blick zu bringen, die ausgeschlossen sind, ist es plötzlich so, dass die Kraft wieder fließen kann. Dass der Fluss der vorher gestaut war wieder in Bewegung kommt. Und das ist auf der persönlichen Ebene eine sehr schöne Erfahrung. Die systemische Arbeit ist da ein Riesenwerkzeug, da man Menschen helfen kann, was vorher so nicht möglich waren.

Häufige Störungen der Ordnungen sind in der Alltagspraxis sogenannte Parentifizierungen, das heißt Eltern schauen ihre Kinder an als wären sie Freunde. Die Kinder fühlen sich geschmeichelt, fühlen sich größer als sie sind und geraten in eine Verwirrung über ihre eigentliche Rolle. Das ist für die Betroffenen oft sehr schlimm, weil sie nicht wirklich zu ihrer eigenen Mitte finden. Mal fühlen sie sich größer und mal ganz klein. Hier kann die systemische Therapie viel erfolgreicher helfen als bisherige Strategien, in dem sie den Betroffenen ermöglicht noch einmal in die Rolle des Kindes zu treten und dort seine wirkliche Größe zu erfahren – heilsame Erfahrung.

Noch ein paar Worte zu Verstrickungen. Man stelle sich vor ein Kind verliert einen Elternteil im frühen Kindesalter. Dabei geschieht es oft, dass das den geliebten Elternteil nicht wirklich loslassen kann. Trauer findet nicht wirklich statt und so bleibt dieses Elternteil im System drin, weil er nicht wirklich betrauert ist. Nachgeborene werden dann oft mit Emotionen befrachtet, die eigentlich da nicht hingehören. Mit Hilfe der systemischen Aufstellung kann man diese Verstrickungen lösen.

Diese Verstrickungen dehnen sich auch auf frühere Partner aus, auf Kinder die abgetrieben worden sind – oftmals eine Quelle von großem Leid - , dehnen sich aus auf Nichteinhalten der Generationenschränken. Bei Abtreibung wird das Leben, was kommt, was nehmen will, zurückgeschickt. Die Eltern verweigern sozusagen das Geben. Das wird oft als schwere Schuld gegenüber dem Sein erlebt. Es ist etwas offen geblieben und wenn man das in den Blick bringt gibt es oft bewegende Szenen, da der betroffene Mensch dies oft nur dadurch lösen konnte, dass er/sie es sich immer schlechter gehen ließ. Wenn es sich jemand schlecht gehen lässt, ist das fast immer ein Zeichen für Ausgleich von Schuld, und zwar nicht von moralischer, sondern von phänomenologischer Schuld.

Die Dynamiken, die man in Aufstellungen oft sieht sind

- a. Ich gehe für Dich, dass Du bleiben kannst (eine magische Vorstellung, die oft Kinder haben)
- b. Ich trage für Dich (man möchte jemand anderem sein Schicksal abnehmen)
- c. Ich gleiche für Dich aus (Ich gebe etwas, das Du eigentlich geben müsstest)

Was haben aber nun chronische Krankheiten mit der Familienaufstellung zu tun. Schulmedizinisches Wissen und naturheilkundliches Wissen können zwar viel bewirken, aber

manchmal bedarf es einer Energiezufuhr die vorn dort nicht kommen kann. Wenn von diesen genannten Dynamiken eine wirklich am Werk ist, z. B. ich trage für Dich, dann ist es durchaus einleuchtend, dass wenn ein Familienmitglied erkrankt, ein anderes Familienmitglied unbewusst sagt ich halte Dir die Treue, ich trage für Dich und lass es mir auch schlecht gehen. Nachdem man in den Blick bringt, wem man damit treu ist, kann man oft aus der Tradition heraustreten und es sich wieder besser gehen lassen.

Es gibt eine Fülle von klinischen Beispielen, die alle in diese Richtung weisen und man kann ermutigt sein, diese Methode der systemischen Aufstellung auch bei chronischen Krankheiten anzuwenden, nicht um damit die Krankheit zu heilen, sondern um damit den Kraftfluss im System wieder in Gang zu bringen, die Schwächung aufzuheben und so eine stärkende Wirkung zu entfalten.

Diese Dynamiken wirken nur, weil es das gibt was Bindung heißt. Bindung bedeutet: ich verbinde mich mit jemand anderem (Ehe, Partnerschaft) und stehe wie auch immer dafür ein oder es kommt daraus etwas, wie ein Kind, und mit dem bin ich verbunden. Die Liebe ist eine Kraft, die oft verbindend wirkt, aber im Gegensatz zu einer Bindung (Eltern/Kind) die nie endet, kann die Liebe vorbei gehen. Heutzutage wird aufgrund eines geschwächten Bewusstseins von Bindung oftmals auf das Pferd der Liebe gesetzt und dann wundern sich die Menschen, dass die Liebe zu schwach ist: Man liebt sich noch, aber geht trotzdem auseinander, weil die Ordnungen gestört sind und bestimmte Bindungen nicht berücksichtigt sind.

Bei der Aufstellungsarbeit gelingt es manchmal diese Bindungen ins Bewusstsein zu bringen, das löst die dazugehörigen Emotionen aus. Wenn wir bei den systemischen Aufstellungen zu dieser Schicht der Liebe kommen erreichen wir sozusagen den Wendepunkt. Es gibt eine Art Hierarchie der Gefühle die ganz grob wie folgt lautet:
Wut, Zorn, das sind Gefühle die stärken, dann gibt es Gefühle der Trauer, Resignation, Enttäuschung, Gefühle, die schwächen. Wenn die Kraft der Wut erkaltet, entwickelt sich Hass, Grausamkeit. Und all dem zugrunde liegt ein tieferes Gefühl: der Schmerz.

Bei chronischen Krankheiten kann man – soweit man das überschauen kann – drei wesentliche Punkte herausarbeiten:

1. Es gibt im System einen Hang zum Tod. Es ist oft so, dass es zu kranken oder verstorbenen Familienmitgliedern hinzieht. Und diesem Sog muss widerstanden werden, der ist schlecht. Der Lösungsansatz ist hier den Toten ins System hereinzubringen (die Toten sind für unsere Seele genauso gegenwärtig wie die Lebenden) und ihr Todsein zu würdigen.
2. Es geht oft um die Treue der Kinder gegenüber ihren Eltern und anderen Vorfahren vor allem häufig bei Erbkrankheiten.
3. Man leistet Sühne für eine persönliche Schuld, die ein Familienmitglied auf sich genommen hat, der die Folge aber nicht getragen hat.