

Bertold Ulsamer

Wie Sie alte Wunden allein heilen
und neue Kraft schöpfen

Bertold Ulsamer

Wie Sie alte Wunden allein heilen und neue Kraft schöpfen

Familienaufstellung ohne Stellvertreter


Ein Selbsthilfebuch mit CD

Mit Illustrationen von
Martin Brosch

Kösel

Hinweis

Die Übungen in diesem Buch ersetzen keine eventuell notwendige psychologische oder therapeutische Begleitung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Der Autor und der Verlag stellen weder Diagnosen, noch geben sie Therapieempfehlungen. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Autors oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Eine Auswahl der wichtigsten Übungen, selbst gesprochen vom Autor, findet sich auf der beigefügten CD. Diese Übungen sind im Buch mit diesem Symbol gekennzeichnet: 



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium Creme* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: mauritius images / imagebroker / Creativ Studio Heinemann
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30885-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	9
1. Das praktische Vorgehen _____	13
Innere Bilder	15
Das Nutzen von Figuren oder Symbolen	18
Das Nutzen von Plätzen im Raum	20
Sich selbst und andere erforschen	22
Die Wirkung von Sprache	24
Eine offene und experimentierfreudige Haltung	27
2. Die liebevolle Verbindung zu Mutter und Vater entdecken oder stärken _____	29
Kontakt mit Mutter und Vater aufnehmen – Ähnlichkeiten entdecken	32
Die eigenen Verletzungen anerkennen	39
Den Eltern vergeben?	41
Die fehlende Liebe nicht persönlich nehmen	43
Die vorhandene Liebe der Eltern wahrnehmen	47
Den Eltern für das Leben danken	49
3. Wenn die Liebe zu den Eltern schwerfällt _____	55
Wer sich über die Eltern stellt, schneidet sich von der Liebe ab	55
Die Verbindung reicht über die Eltern hinaus	60

Lasten, die nicht zu einem gehören, loslassen	64
Als Kind zerrissen zwischen den Eltern	69
Papas kleine Prinzessin und Mamas kleiner Prinz	72
Schwierige Geburt und frühe Trennungen	79
Schwere Verletzungen durch die Eltern:	
Das durchtrennte Band	82
4. Schicksalsschläge in der Familie _____	85
Die Toten einer Familie gehören dazu	87
Die schwarzen Schafe in der Familie und ihre Nachfolger	94
Der Krieg und seine Folgen	97
Schuld, Scham und Geheimnisse in der Familie	99
Krankheiten und ihr Hintergrund	103
5. Liebe und Konflikte in der Partnerschaft _____	109
Die Verwechslung mit Vater oder Mutter	110
Die Treue zur eigenen Familie	115
Wie frühere Beziehungen sich auswirken	118
Verantwortung für sich und die Beziehung übernehmen	123
Das Paar, Kinder oder das Dritte	126
Was sich Männer und Frauen geben können und was nicht	128
6. Über das Elternsein _____	133
Als Eltern verantwortlich sein	134
Kinder aus Paarkonflikten heraushalten	138
Alleinerziehende	139
Mütter und Söhne/Väter und Töchter	142
Ordnung in der Patchworkfamilie finden	144
Abtreibung	150

7. Beruflicher Erfolg und familiärer Hintergrund _____	155
Selbstsabotage im Beruf	156
Schwierigkeiten mit Autoritäten	159
Führungs-Kraft	164
Burn-out durch zu viel Verantwortung	168
Erfüllung im Beruf	172
8. Jenseits der Familie: Probleme lösen und Ressourcen wecken _____	177
Neue Ansätze bei Problemen und Stress	178
Ressourcen nutzen und Blockaden auflösen	180
Innere Anteile integrieren	183
Konflikte mit anderen klären	188
Verantwortung für das eigene Leben und Handeln übernehmen	190
Anhang _____	195
Verzeichnis der Übungen	195
Literaturempfehlungen	199
Hilfreiche Adresse	201
Hinweise für die CD	203
Der Autor	205

Einleitung

Wer alte Wunden heilen und neue Kraft schöpfen will, sucht Klärung. Er möchte innerlich zur Ruhe kommen.

Bei dieser Suche steigen Fragen auf: Wo trage ich noch etwas Ungelöstes und Belastendes mit, das ich dazu loslassen muss? Welche Schritte helfen mir, mit dem, was war und ist, in Frieden zu kommen?

Oft sind gegenwärtige Gedanken und Gefühle noch beeinflusst von Schatten der Vergangenheit. Diese verschleiern und trüben den Blick. Solche Schatten gilt es zu erhellen und aufzulösen.

Aus zwei Richtungen kommen dabei Themen, die zu verarbeiten, zu bewältigen und zu integrieren sind: aus der eigenen Kindheit und aus den Verbindungen mit der Familie.

Zum menschlichen Leben gehören Verletzungen in den ersten Lebensjahren. Sie sind ein Teil des Menschseins, ein untrennbarer Bestandteil der persönlichen Entwicklung eines jeden. Die Wunden sind nicht das Ausschlaggebende. Jeder hat darüber hinaus noch eine große Menge an Lebenskraft und Lebenslust mitbekommen.

Es gibt aber Situationen und Lebensphasen, in denen das Verwundete an die Oberfläche drängt und, wenn möglich, geheilt werden will. Wer mit sich ins Reine kommt, öffnet sich seiner persönlichen Vergangenheit und nimmt sie und sich selbst damit an.

Die Verbindung mit der eigenen Familie ist die zweite Richtung, in die jemand zu schauen hat, der Klärung will. Eine gute Verbindung mit den eigenen Eltern ist die beste Ausgangsbasis für ein eigenständiges Leben. Selbst ein langjähriges distanzierendes oder schwieriges Verhältnis zu Mutter oder Vater lässt sich durch neue Sichtweisen verbessern oder umwandeln.

Blickt man zwei oder drei Generationen zurück in die Vergangenheit, dann gibt es in jeder Familie enorm viel an Belastungen und Leid. Kinder tragen diese Belastungen mit. Traumata der Vorfahren werden weitergegeben und von Kindern übernommen.

Diese Tatsachen sind durch die von Bert Hellinger entwickelten Familienaufstellungen einer breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden. An dieser Stelle sei Bert Hellinger für die wichtigen Einsichten (und auch Formulierungen!) gedankt, die er bei der ursprünglichen Entwicklung seiner Arbeit gefunden hat. Das ist die Grundlage der meisten der folgenden Übungen.

Es geht um neue Haltungen. Dazu sind innere Schritte erforderlich. Jeder kann diese Schritte auch für sich allein gehen, ja muss sie allein gehen, denn keiner kann sie ihm abnehmen. Neue Haltungen setzen sich wie von allein um in neues Verhalten, auf das wiederum die Mitmenschen reagieren.

Thema dieses Buches ist es also, wie Sie mit der Vergangenheit in Frieden kommen und in der Gegenwart als Erwachsener verantwortlich handeln können. Sie finden in diesem Buch eine Vielzahl von Übungen, die Sie auf diesem Weg unterstützen. Ich biete Ihnen aus den verschiedensten Bereichen Material und Übungen an. Nicht alles wird für Ihren persönlichen Hintergrund und Ihre aktuelle Situation passen. Wählen Sie das aus, was Sie anspricht.

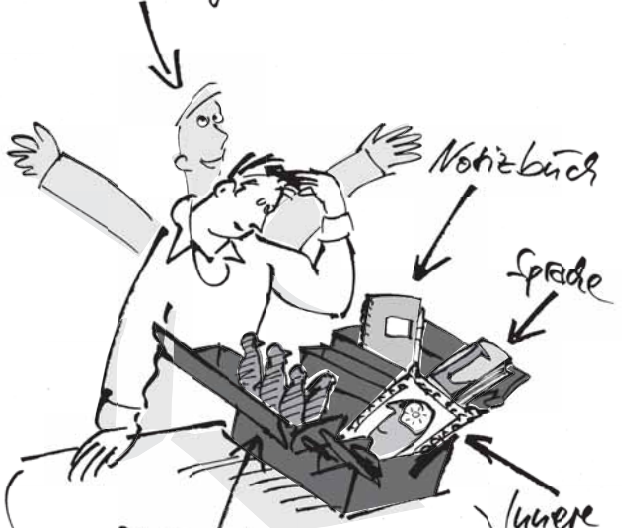
Der menschliche Geist hat enorme Kraft. Sie nutzen bei den Übungen Ihr Vorstellungsvermögen. Auseinandersetzungen mit

diesen erdachten Personen sind genauso möglich wie mit den realen. Wir brauchen nur intensiv an jemand zu denken und schon können wir ein Gespräch mit dieser Person anfangen. Wir können in unser Gegenüber hineinschlüpfen, uns hineinversetzen – und plötzlich erschließt sich uns eine ganz andere Sicht der Dinge, der Welt – und auch unserer eigenen Person.

Gehen Sie so weit allein, wie Sie mit diesem Buch kommen! Bisweilen braucht es Mut, neue Sichtweisen an sich heranzulassen. Das Buch ist eine Ermunterung dazu.

Immer wieder sind auch Erfahrungen mit anderen, in der Familie, in der Partnerschaft, in einer Gruppe oder auch mit einem Berater oder Therapeuten, hilfreich und notwendig. Wer beispielsweise misstrauisch wegen schlechter Erfahrungen in der Kindheit ist, braucht heute neue positive Erlebnisse als Gegenkraft. Neue Erfahrungen erweitern dann die alten. Übungen, im stillen Kämmerlein durchgeführt, können solche Erfahrungen mit anderen Menschen nicht ersetzen. Aber sehr viel ist allein möglich! Dazu lädt Sie dieses Buch ein.

Offene Haltung



Notizbuch

Sprache

Innere Bilder

Stellort

A

A

U

M

1. Das praktische Vorgehen

Das erste Kapitel zeigt Ihnen, was Sie allein, ohne Unterstützung von jemand anderem, tun können. Wenn Sie ernsthaft mit diesem Buch arbeiten wollen, empfehle ich Ihnen, ein Notizheft oder Tagebuch anzulegen, in das Sie alles schreiben, was Sie erleben, wenn Sie die Übungen machen. Hinzu kommen die Einsichten, die Ihnen beim Lesen kommen. Außerdem können Sie Fakten aus Ihrer Familiengeschichte notieren und alles andere, was aus Ihrem Leben und Ihrer Familie bedeutungsvoll ist.

Der wichtigste Hintergrund dieses Buchs sind Familienaufstellungen. Bei dieser Methode wird in einer Gruppe ein Bild der eigenen Familie aufgestellt. Dazu werden Stellvertreter für die einzelnen Mitglieder – einer auch für sich selbst – ausgewählt, und jedem wird im Raum ein Platz und eine Blickrichtung gegeben. Dabei wird weder eine bestimmte Haltung noch ein bestimmtes Gefühl vorgegeben. Mehr Informationen sind für die Stellvertreter nicht nötig. Dabei geschieht ein erstaunliches Phänomen. Die Stellvertreter erspüren eine überraschende Vielfalt der Gefühle und Beziehungen in der jeweiligen Familie.

Wer als Stellvertreter einen fremden Platz einnimmt, teilt aus der Rolle das mit, was er wahrnimmt. Viele Spannungen lösen sich dann, wenn sie aufgedeckt und angesprochen werden. In der konkreten Arbeit wird eine Reihe von einfachen Sätzen benutzt, die lösend und heilend wirken. Dabei entscheidet die Wirkung auf die anderen Aufgestellten, ob ein Satz passt und eine echte

Veränderung herbeiführt. Unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten lassen sich so ausprobieren und überprüfen.

Dieses Buch macht Sie mit vielen der Einsichten aus den Aufstellungen vertraut und regt Sie an, die Sätze zu nutzen, die nach jahrzehntelanger Erfahrung Kraft geben können und dabei helfen, mit sich, anderen und auch Lebenssituationen ins Reine zu kommen.

In solchen Gruppen nutzen Sie Stellvertreter. Wenn Sie allein arbeiten, gebrauchen Sie Ihre Vorstellungskraft. Sie begegnen hier den Mitgliedern Ihrer Familie in Ihrer Vorstellung. (Sie begegnen im weiteren Verlauf bisweilen auch Ereignissen und Begriffen – hier spreche ich erst einmal nur von Personen.)

Je klarer Ihre Vorstellung von jeder einzelnen Person ist, desto lebendiger wird diese Person für Sie. Desto stärker ist auch die Wirkung auf Sie selbst zurück. Manchmal ist die Wirkung so stark, als ob Sie tatsächlich dieser Person begegnen. Wer Liebeskummer kennt, weiß um dieses Phänomen.

Damit Ihre Vorstellung von einer Person körperlich und plastisch wird, helfen mehrere Methoden:

- Sie nutzen Ihre inneren Bilder.
- Sie benutzen Figuren oder Symbole für Personen.
- Sie nutzen den Raum, um dort einzelnen Personen symbolisch einen Platz zu geben.

Zum Üben schlage ich vor, dass Sie die Beziehung mit einem guten Freund oder einer guten Freundin nehmen. Aber um die Methoden praktisch zu erfahren, können Sie jede Person nehmen, vom Kollegen am Arbeitsplatz angefangen, über die Nachbarin bis zurück zum Schwarm aus der ersten Klasse.

Im Folgenden bezeichne ich diese Person manchmal als »Freund« und manchmal als »Freundin«. In den weiteren Kapi-

teln werden Sie sich dann oft Familienmitglieder vorstellen, insbesondere die Eltern. Aber für den Einstieg ist es gut, eine emotional nicht ganz so besetzte Beziehung zu nehmen.

Innere Bilder

Innere Bilder sind den meisten von uns vertraut. Wir tagträumen, fantasieren, erinnern uns, und überall in der Vorstellung tauchen dabei auch Personen auf. Innere Bilder erfordern den geringsten äußerlichen Aufwand. Wir können sie zu allen Zeiten herholen, in denen wir nicht zu sehr von äußeren Ereignissen abgelenkt werden.

Wenn Sie die folgenden Fragen lesen, haben Sie zwei grundsätzliche Möglichkeiten. Sie können sie einfach lesen, das heißt mit den Augen und Ihrem Verstand wahrnehmen, und sie möglicherweise gleichzeitig als interessante oder uninteressante Fragen beurteilen. Oder Sie können sie als Anregung aufnehmen, sich auf den vorgestellten inneren Prozess der inneren Bilder einzulassen. Dann nutzen Sie diese Fragen wirklich! Dazu müssen Sie sich etwas Zeit nehmen und innerlich Raum geben.

Vorübung: Ein inneres Bild herholen und plastischer machen

- Schließen Sie einen Moment die Augen und stellen Sie sich Ihren Freund vor. Machen Sie das innere Bild so konkret wie möglich. Welche Kleidung trägt er? Wie ist die Körperhaltung? Wie der Gesichtsausdruck?
- An welchem Ort befinden Sie sich beide?
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie ihn anschauen? Was geschieht, wenn Sie innerlich zwei oder drei Schritte zurückgehen? Wenn Sie näher hingehen?
- Nehmen Sie die feinen gefühlsmäßigen Unterschiede wahr ...

Es fällt leichter, innere Bilder plastisch zu erleben, wenn eine andere Person tatsächlich anwesend ist und Ihnen diese Fragen stellt. Die Vorstellungskraft wird dadurch stärker angeregt.

Wenn Sie allein sind, müssen Sie aktiver für Ihre Konzentration sorgen. Denn es braucht innere Sammlung, um solche Bilder innerlich festzuhalten. Es geht auch mit offenen Augen, aber die Augen zu schließen, macht es für die meisten leichter.

Entspannung hilft dabei. Schaffen Sie den Raum, um Ihre Vorstellungen deutlicher werden zu lassen. Schließen Sie die Augen, beobachten Sie eine Weile Ihren natürlichen Atemfluss, atmen Sie bewusst Spannungen aus und konzentrieren Sie sich dann auf Ihre inneren Bilder.

Manche Menschen haben Schwierigkeiten, innere Bilder farbig und plastisch zu sehen. Einige glauben sogar, überhaupt keine inneren Bilder zu kennen. Aber das ist ein Irrtum.

Denn auch ein solcher Mensch findet auf einem überfüllten Parkplatz sein Auto wieder. Woher weiß er, dass – bevor er das Nummernschild liest – dieses sein Auto ist? Er muss irgendwo eine Vorstellung, das heißt ein Bild, von seinem Auto mit sich herumtragen. Steht er dann vor einem Pkw, gleicht er sein inneres Bild mit dem äußeren ab. Decken sich die Bilder, zieht er den Schlüsselbund hervor, um sein Auto aufzuschließen. Dann passt auch der Zündschlüssel ins Schloss! Im Normalfall muss sich ein Autobesitzer nicht das Bild seines Autos bewusst vorstellen. Es ruht einfach irgendwo im Hintergrund.

Wir können uns auf solche Bilder in unserem mentalen Hintergrund verlassen. Deshalb genügt es, wenn Sie ein Bild Ihres Freundes nur ahnen. Wenn Sie keinen Druck auf sich ausüben (»Ich muss ein genaues Bild sehen!«), können Sie ein solches Bild auch aus Ihrer Ahnung heraus beschreiben. Durch die Beschreibung wird das Bild gleichzeitig konkreter.

Vertrauen Sie den Antworten, die bei diesen Fragen in Ihnen aufsteigen. Je häufiger Sie sich darauf einlassen, desto stärker wird Ihre Vorstellungskraft.

Vorübung: Der Person des inneren Bildes tatsächlich begegnen

- Stellen Sie sich vor, dass Ihre Freundin ein, zwei Meter vor Ihnen steht. Mit welchem Gesichtsausdruck schaut sie Sie gerade an? Freundlich? Unfreundlich? Desinteressiert? Neutral?
 - Gibt es etwas, was Sie ihr sagen möchten? Was haben Sie ihr noch nie gesagt, könnten es aber jetzt sagen? Gibt es irgendeine Missstimmung aus der Vergangenheit, die Sie mit sich herumtragen?
 - Was geschieht mit Ihnen, wenn Sie ihr jetzt etwas davon mitteilen? Und wie ist die Reaktion Ihrer Freundin?
-

Wenn Sie jetzt tatsächlich mit Ihrer Freundin reden würden, würden Sie die Wirkung, die Ihre Worte auch auf Sie selbst haben, unmittelbar am eigenen Leib spüren. Vielleicht wären Sie zu Beginn etwas nervös, würden sogar schwitzen. Wenn Ihre Worte heikel für Sie sind, stocken Sie womöglich etwas und kommen ins Stottern. Schließlich sind Sie dann erleichtert, es herausgebracht zu haben. Dann entscheidet die Reaktion Ihrer Freundin, wie es weitergeht.

Eine Vorstellung kann ähnliche Wirkungen auf Sie entfalten. Auch dabei werden Sie unter Umständen nervös. Obwohl Sie wissen, dass Ihre Freundin nicht im Raum ist und in der Realität nicht hört, was Sie ihr gerade mitteilen.

Manche der Hemmungen und Ängste mögen bei dem Gespräch mit der vorgestellten Freundin wegfallen. Aber nicht alle! Wenn das Gespräch heikel ist, brauchen Sie trotzdem Mut und es mag Sie große Überwindung kosten.

Es ist eine Art Probehandeln, ungefährlicher, aber trotzdem nahe genug am Eigentlichen. Je deutlicher Ihre Vorstellung dabei ist, desto realistischer wird das Gespräch. Und dann tauchen die gleichen Gefühle wie in der Realität auf. Wenn Sie etwas dabei erleichtert, dann ist diese Erleichterung eine spürbare Frucht des vorgestellten Gesprächs. Wenn Sie eine neue Einsicht gewinnen, dann bleibt Ihnen diese Einsicht!

Oder Sie probieren etwas in der Vorstellung aus und nutzen diese Erfahrung, um dann einen neuen Schritt in der tatsächlichen Begegnung zu tun.

Das Nutzen von Figuren oder Symbolen

Was Sie dazu brauchen, ist eine glatte Fläche vor sich, am besten ein Tisch. Und dann wählen Sie für sich einen Gegenstand für jede Person, mit der Sie in Ihrer Vorstellung in Beziehung treten wollen. Als Gegenstand passt alles, was gut Platz auf einem Tisch hat, von Kerzen und Kugelschreibern angefangen über Muscheln bis zu Holz- oder Playmobil-Figuren. Holzfiguren eignen sich gut dafür, die es inzwischen schon im Set zum Beispiel als »Inszeno-Kasten« auf dem Markt gibt. Wichtig ist nur, dass Sie wissen oder entscheiden, wo das Gesicht ist. Ihr Gegenstand sollte also eine Art Vorderseite haben. Sie können auch ein Auge oder einen Mund dahin malen, wo das Gesicht sein soll.

Vorübung: Personen durch Symbole darstellen

- Nehmen Sie zwei Gegenstände, die Sie gerade parat haben, und entscheiden Sie, wer Sie selbst und wer Ihren Freund darstellt, zum Beispiel den Salzstreuer für sich und den Pfefferstreuer für Ihren Freund.

- Stellen Sie beide Gegenstände auf dem Tisch vor sich in den Abstand, der sich im Moment richtig anfühlt, und legen Sie die Blickrichtung fest. Schauen sie sich an? Aneinander vorbei? Oder in entgegengesetzte Richtungen?
 - Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die beiden – sich und die andere Person – anschauen? Legen Sie vorsichtig einen Finger auf den Salzstreuer, der Sie selbst darstellt. Wie fühlen Sie sich mit Ihrem Gegenüber?
 - Dann legen Sie den Finger auf den anderen Gegenstand, der Ihren Freund darstellt. Wie geht es Ihrem Freund mit Ihnen? Was spüren Sie bei ihm?
 - Was geschieht, wenn Sie den Platz der Gegenstände verändern?
 - Spüren Sie mögliche feine körperlichen Reaktionen bei sich, wenn Sie die Figuren verändern. Wann halten Sie eher die Luft an und spannen sich an? Wann atmen Sie aus und entspannen sich?
 - Was ist, wenn Sie die Blickrichtung verändern? Was, wenn beide näher zusammenstehen? Was, wenn beide weiter auseinanderrücken?
 - Was ist die optimale Entfernung? Der optimale Platz?
 - Was fällt Ihnen auf, wenn Sie beide, Ihren Freund und sich selbst, an diesen Plätzen von außen sehen? Wird Ihnen irgendetwas deutlicher?
-

Äußerliche Veränderungen bei den Figuren wirken auf Ihr Inneres zurück. Sie entdecken so, was Ihnen guttut oder was Sie belastet. Was Sie entspannt, tut gut, was Sie anspannt, ist eher ungut.

Manchmal mag ein Zuwachs an Spannung als Zwischenschritt nötig sein. Aber insgesamt geht die Richtung von Lösungen in die Richtung von mehr Entspannung.

Auch bei den Figuren können Sie sich vorstellen, dass ein Gespräch stattfindet, dass Sie Ihrem Freund zum Beispiel sagen: »Ich schätze dich sehr und freue mich über unsere Freundschaft.« Und

Sie werden eine Vorstellung bekommen, was Ihr Freund darauf erwidern mag.

Jede Beziehung, jeder Konflikt, ja jedes Problem lässt sich mit Figuren oder anderen Symbolen auf einem Tisch aufstellen. Selbst komplexe Situationen mit vielen Beteiligten, wie sie in Familien und im Wirtschaftsleben immer wieder auftreten, lassen sich so transparent machen. Erstaunlich ist, wie schnell es möglich ist, sich in ein solches Symbol hineinzufühlen.

Der Vorteil gegenüber inneren Bildern: Sie haben etwas Konkretes vor sich. Ein inneres Bild mag durch Mangel an Konzentration schnell wieder verschwunden sein. Oder Sie gleiten in Träumereien ab. Aber an einem Gegenstand können Sie sich mit Ihrer Vorstellung festhalten. Wenn Sie seinen Platz verändern, ändert sich Ihre Vorstellung ganz automatisch mit.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie nicht nur mit Ihrer eigenen Person mitfühlen. Sie treten nämlich aus sich heraus, wenn Sie sich in das Gegenüber einfühlen. Oft kommen dadurch wichtige Einsichten. Und schließlich haben Sie noch die »Metaposition«, das heißt die Position von ganz außen, bei der Sie sich selbst und Ihr Gegenüber gleichzeitig wahrnehmen. Diese Position bringt oft noch zusätzlich wichtige Erkenntnisse.

Symbole oder Figuren sind deshalb eine wertvolle Unterstützung für die eigene Arbeit mit sich selbst.

Das Nutzen von Plätzen im Raum

Bereits mit der Hilfe von Figuren oder Symbolen geben Sie Ihren Vorstellungen ein Stück weit Gestalt. Das Nutzen von Plätzen im Raum bringt noch mehr Körperlichkeit in Ihre Vorstellungen.

Dazu ist freier Raum erforderlich. Wenn Sie also das Verhältnis zu Ihrer Freundin erforschen wollen, brauchen Sie erst einmal vor sich oder um sich herum ein paar Quadratmeter Platz – ein Zimmer oder eine freie Fläche in der Natur –, wo Sie Ihrer Freundin begegnen können. Nehmen Sie zwei Blätter Papier und malen Sie auf jedes Blatt zwei Halbkreise, die die Schuhspitzen symbolisieren sollen.

Vorübung: Plätze im Raum für Personen festlegen

- Jetzt nehmen Sie das Blatt Ihrer Freundin und suchen einen Platz in diesem freien Raum. Wenn Sie sich für einen Ort entschieden haben, legen Sie das Blatt an diese Stelle, wobei wieder die Blickrichtung deutlich sein muss. Hier also steht Ihre Freundin in Ihrer Vorstellung.
- Dann suchen Sie für sich selbst als Gegenüber zu Ihrer Freundin einen Platz und legen Sie das Blatt für sich selbst an diesen anderen Ort.
- Gehen Sie jetzt zu Ihrem eigenen Platz. Schauen Sie von hier aus zu Ihrer Freundin und fühlen Sie, wie es Ihnen geht.
- Dann gehen Sie auf den Platz der Freundin und schauen zu sich selbst. Fühlen Sie sich ganz und gar in Ihre Freundin ein. Werden Sie zu ihr!
- Was geschieht, wenn Sie als Freundin zu sich selbst schauen? Wie geht es Ihnen? Welche Gefühle tauchen in Ihnen auf? Zufriedenheit? Freundlichkeit? Frust? Ärger? Möchten Sie etwas mitteilen? Dann tun Sie es.
- Gehen Sie nun wieder zurück auf Ihren eigenen Platz und hören noch einmal, was Ihre Freundin Ihnen gesagt hat. Was möchten Sie darauf erwidern? Sprechen Sie es aus.
- Dann gehen Sie wieder an den Platz der Freundin und schlüpfen in sie hinein ... Usw.
- Sie können ganze Konfliktgespräche auf diese Weise durchführen und zu neuen, überraschenden Klärungen kommen.

Über die Plätze fällt es noch leichter, Gefühle und mögliche Reaktionen von anderen Personen zu entdecken. Die Vorstellungskraft wird noch um ein weiteres Stück gestärkt. Vielleicht braucht es am Anfang etwas Übung, aber jeder hat die Fähigkeit dazu. Und mit der Zeit fällt es immer leichter.

Dabei ist diese Technik schon alt. Von der Gestalttherapie wurde sie schon vor einigen Jahrzehnten intensiv genutzt, zum Beispiel, indem Stühle aufgestellt werden, in denen die unterschiedlichen Personen oder Persönlichkeitsanteile Platz nehmen.

Sich selbst und andere erforschen

Wer in seiner Vorstellung – sei es über innere Bilder, Symbole oder Plätze – einem anderen Menschen begegnet, der erfährt dadurch mehr von sich selbst, aber auch oft von seinem Gegenüber.

Die Wahrnehmung im Alltag ist meist begrenzt. Da gibt es eine bestimmte Meinung, ein bestimmtes Gefühl oder eine bestimmte Haltung, die kaum infrage gestellt werden.

Aber unsere Gefühle und Einstellungen sind nicht aus Stein gemeißelt und wirklich selten auf Dauer festgelegt. Sie können sich ändern und weiterentwickeln. Ein Gefühl ist vergleichbar dem Wasser, das verschiedene Aggregatzustände kennt.

Wasser kann als Eis gefroren sein und mag in diesem Zustand in der Antarktis Jahrtausende überdauern. Als »Eisdolch« kann es tödliche Verletzungen verursachen. Das gleiche Wasser kann als Nebel den Blick trüben, als Wolke majestätisch am Himmel ziehen oder als Meer Fischen Heimat sein. Als Quelle ist es frisch und labend, lässt Pflanzen erblühen oder es rettet in der Wüste den verirrtten Wanderer vor dem Verdursten.

Es ist immer das gleiche Wasser, nur sein Zustand ändert sich. Genauso sind Gefühle körperliche und emotionale Energien, deren Zustand sich immer wieder ändert. Kein Schmerz bleibt auf Dauer in der gleichen Intensität erhalten. Zorn mag in Trauer übergehen. Leidenschaftliche Liebe kippt in mörderischen Hass – und kehrt wieder zur Liebe zurück.

Dabei scheint mir ein taugliches Modell das von unterschiedlichen Schichten. Ein bestimmtes Gefühl ist aktuell an der Oberfläche – Kühle, Ärger, Distanz, Freundlichkeit, Liebe. Das ist wie die äußerste Schale der Zwiebel. Wenn wir diese Schicht zur Seite legen und tiefer schauen, gibt es darunter eine andere Schicht – und auch darunter wieder.

Wer in seiner Vorstellung einer anderen Person gegenübertritt, hat die Gelegenheit, tiefer zu spüren und etwas von dem zu entdecken, was unter der Oberfläche verborgen war. Er mag jemand bewundern, aber darunter beneiden – oder umgekehrt! Er mag jemand ablehnen, aber darunter Sehnsucht nach seiner Anerkennung haben.

Dabei erforschen wir nicht nur uns selbst, sondern auch die andere Person, der wir in unserer Vorstellung begegnen. Meist erleben wir im Alltag unser Gegenüber in einer eher festgelegten Art und Weise. Irgendwann haben wir sein Benehmen, sein Verhalten, seine Gefühle, ja die ganze Person bewertet und beurteilt. Davon weichen wir dann später selten ab. »Jetzt ist er gerade wieder eingeschnappt, eifersüchtig, arrogant usw.« »Sie ist einfach eingebildet, überängstlich, zickig usw.«

Wenn Sie die gerade verwendeten Worte genauer anschauen, wird Ihnen auffallen, dass nie eine neutrale Beschreibung eines Gefühlszustandes dabei war, sondern immer eine Wertung. Solange Sie aber das Gefühl eines anderen bewerten, werden Sie es nicht wirklich objektiv wahrnehmen können.



Bertold Ulsamer

Wie Sie alte Wunden allein heilen und neue Kraft schöpfen

Familienaufstellung ohne Stellvertreter. Ein Selbsthilfebuch mit CD

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30885-9

Kösel

Erscheinungstermin: August 2010

Familienaufstellungen helfen schon lange, die Beziehung zu anderen Familienmitgliedern zu verbessern. Bertold Ulsamer zeigt mit vielen Beispielen, wie diese Methode auch ohne Stellvertreter praktiziert werden kann. Auch für die Liebe in Partnerschaften und berufliche Probleme lassen sich so schnell einfache Lösungen finden.

Der renommierte Aufstellungsexperte Bertold Ulsamer zeigt, wie das Familienstellen auch zu Hause, allein und ohne Stellvertreter praktiziert werden kann – etwa durch die Arbeit mit inneren Bildern oder das Aufstellen von Figuren im Raum. Anhand vieler Beispiele wird deutlich, wie sich so die Beziehung zwischen Eltern und Kindern verbessert und auch Partnerschafts- und berufliche Probleme schnell und einfach gelöst werden können. Mit 70 Übungen, eine Auswahl davon auf einer eigens beigefügten CD.

 [Der Titel im Katalog](#)