M = Mann
F = Frau
1 = Sohn
2(+) = Totgeburt

© Bilderbox, A-Thening

Familienstellen

Prozessorientierte Systemaufstellung

Das Familienstellen ist nicht unumstritten. Zu Theorie und Effizienz der durch Bert Hellinger bekannt gewordenen Methode gibt es noch viele Fragen. Mancher hat Probleme mit der Person Hellingers, ein anderer mit dem unprofessionellen Verhalten einiger Hellinger-Nachahmer. Dr. Ernst Robert Langlotz hat das Kurztherapieverfahren modifiziert. Nach seiner Einschätzung ist es eine hoch effiziente, eigenständige Variante der systemischen Familientherapie, welches das therapeutische Spektrum wesentlich bereichern kann.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Seit vielen Jahren wendet Kollege Langlotz aus München die Methode des Familienstellens in seiner Praxis an. Er führt sie nicht nur in Therapiegruppen durch, sondern ist auch zur Ausbildung in dieser Methode berechtigt.

Im folgenden Artikel empfiehlt Langlotz aus seinen positiven therapeutischen Erfahrungen heraus diese Methode als hochwirksam und zeitsparend. Sie verdient seiner Ansicht nach mehr Verbreitung unter Psychiatern und Psychotherapeuten. Die Meinungen zu dieser Methode sind jedoch sehr unterschiedlich, denn es gibt keine wissenschaftlich haltbaren Studien zu Erfolgen und Misserfolgen. Viele Kollegen berichten in Gesprächen, dass sie bereits öfter mit den negativen Folgen, sprich dekompensierten Patienten, die ein Familienaufstellungswochenende besucht hatten, konfrontiert wurden. Es wäre nicht gut, wenn wir in unserer Zeitschrift, die sich nicht nur der evidenzbasierten Psychiatrie verschreiben kann, keine Alternativmethoden diskutierten, denn der klinische Alltag ist immer mit Einzelerfahrungen durchsetzt und klinisches Handeln muss sich mangels evidenzbasierter Ergebnisse auf individuelle Erfahrungen und Fähigkeiten. Aus diesem Grund veröffentlichen wir diese Darstellung der Methodik der systemischen Aufstellungen in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis als Grundlage für eine Diskussion und einen Erfahrungsaustausch.

Zuschriften bitte an PD Dr. A. Zacher, Schriftleitung NeuroTransmitter, Watmarkt 9, 93047 Regensburg.

Virginia Satir [1] hat wohl als erste in den 1970er-Jahren Stellvertreter in ihre psychotherapeutische Arbeit in Form der „Familienskulptur“ mit einbezogen. Bert Hellinger [2] gebührt der Verdienst, diese Methode modifiziert, weiter entwickelt und unter der Bezeichnung „Familienstellen“ weltweit verbreitet zu haben. Herausgefordert durch die Schicksale meiner Klientel hatte ich als Psychiater in den letzten zehn Jahren Gelegenheit, die Praxis der Familienaufstellung zu modifizieren, besonders durch die Einbeziehung archaischer Abschieds- und Ablösungsrituale [3]. Es kam zu einer Konzeptbildung und zu ergänzenden Ri-

tualen. So entstand etwas, das ich als prozessorientierte Systemaufstellung bezeichnen möchte.

Familienstellen als diagnostisches Instrument

Das menschliche Neugeborene ist ohne die Fürsorge der Eltern nicht überlebensfähig. Das Kind braucht die emotionale Zuwendung und den Halt der Eltern, um wachsen, reifen und sich ablösen zu können. Die Ablösung beinhaltet den wichtigen Übergang vom Kind zum Erwachsenen. Das Familienstellen erweist sich als ein wertvolles Instrument, um die Störungen dieser Prozesse sichtbar, emotional erfahrbar und kognitiv verstehbar zu machen.

Der Klient visualisiert das Beziehungsgeflecht seiner Familie, indem er Stellvertreter für die Familienmitglieder zueinander in Beziehung stellt. Durch die Wahrnehmung der Stellvertreter hat der Therapeut die Möglichkeit, die jeweils vorliegende Dynamik intuitiv zu erfassen und sein Konzept sofort durch einen geeigneten Lösungssatz oder ein Lösungsritual quasi experimentell zu überprüfen. Dabei haben sich Konzepte herauskristallisiert, die durch ihre große Einfachheit, ihre Tiefe und Wirkung überzeugen. Das Zusammenspiel von Trennungstrauma der Eltern, ihrer dadurch eingeschränkten Zuwendung zum Kind und dessen verzweifelte Anpassungs- und Bewältigungsstrategien erscheinen in einem neuen Licht. Es kommt zu neuen Bildern und Begriffen. Dieselben Vorgänge werden von anderen Therapieschulen naturgemäß anders gesehen und beschrieben. Das liegt an der komplexen vielschichtigen und paradoxen Struktur unserer Wirklichkeit. Die vorgelegten Konzepte weisen Parallelen zu den etablierten Konzepten auf, ergänzen sie, sind aber nicht deckungsgleich. Das fordert zu einem Dialog heraus.

Wenn Eltern nicht Eltern sein können

Der entscheidende Vorgang der Ablösung wird dann blockiert oder verzögert, wenn die Eltern ihren Platz und ihre Funktion in der Familie nicht übernehmen können. Dies ist dann der Fall, wenn sie zum Beispiel durch den frühen Verlust eines nahen Angehörigen oder die fehlende eigene Ablösung von den Eltern nicht in der Lage sind, sich dem Partner und den Kindern emotional zuzuwenden, die Kinder als Kinder wahrzunehmen, ihnen Wärme und Halt zu geben.

Anpassungs- und Bewältigungsstrategien der Kinder

Da Kinder existenziell auf den Kontakt zu den Eltern angewiesen sind, entwickeln sie in dieser „Mangelsituation" spezifische Anpassungs- und Bewältigungsstrategien, um zumindest die Illusion von Nähe und Wärme zu den Eltern zu haben, um die Eltern zu binden und so das Auseinanderbrechen der Familie zu verhindern. Mit einer hochentwickelten Intuition spürt das Kind, was den Eltern fehlt und es hat die Tendenz, dies den Eltern zu ersetzen, indem es zum Beispiel

- für die Eltern fehlende Angehörige vertritt (Identifizierung, „Parentisierung");
- die Illusion hat, den Eltern ihr Schweres, Schmerz, Trauer oder Schuld abnehmen zu sollen;
- wenn es von der Mutter gar nicht wahrgenommen werden kann, versucht sich in die Mutter hinein zu denken und zu fühlen, um die Illusion von einer Beziehung zur Mutter zu haben (Verschmelzung).

Diese Strategien haben bisweilen, so scheint es, einen Überlebenswert. Der Klient zahlt jedoch dafür einen hohen Preis.

Wenn Kinder nicht Kinder sein können

Wenn ein Kind für die Eltern eine Person – oft auch mehrere Personen! – vertritt, kann es seinen „guten Platz" in der Familie nicht einnehmen. Wenn es den Eltern Schweres abnehmen möchte, für die Eltern stark sein möchte, kann es nicht mehr Kind sein, kann es seine kindlichen Wünsche nach Zuwendung und Halt der Eltern nicht spüren und den Eltern gegenüber nicht äußern, da es diese für schwach hält. Und die Eltern können dieses Kind nicht als Kind wahrnehmen, ihm Liebe und Halt geben. Das Kind ist bei den Eltern noch nicht als Kind angekommen. Bei der Verschmelzung hat das Kind noch nicht die Erfahrung gemacht, sich den Eltern nahe und gleichzeitig als getrennt, als eigenständige Person wahrzunehmen. Es ist buchstäblich noch nicht bei sich selbst angekommen.

Ablösung als Drei-Schritte-Prozess

Ablösung ist offenbar nur möglich, wenn ein Kind zuvor als Kind bei den Eltern angekommen ist. Dieses Ankommen wiederum erfordert, dass eine etwaige Verschmelzung gelöst ist, dass das Kind sich den Eltern nahe und gleichzeitig getrennt erleben konnte. Ablösung kann wahrscheinlich nur gelingen, wenn drei Schritte in dieser Reihenfolge vollzogen sind: Lösen einer Verschmelzung mit den Eltern, Ankommen bei den Eltern und Ablösung. Dieser Prozess hat seine innere Logik und Klarheit.

Blockierende und verwirrende Rolle der Bewältigungsstrategien

Die genannten Strategien des Kindes – Stellvertretung fehlender Personen, Tragen für die Eltern, Verschmelzung – und die damit verbundenen Beziehungserfahrungen zu den Eltern werden zu einem Modell, das die eigenen späteren Beziehungen, die Wahl des Partners und den Verlauf dieser Beziehungen bestimmt. So wie man als Kind glaubte, den Eltern fehlende Personen zu ersetzen oder das Schwere abnehmen zu müssen oder mit ihnen verschmelzen zu sollen, so macht man das auch in der Partnerschaft – gelernt ist gelernt! Das Selbstbild, die Einstellungen und die Wahrnehmung des Klienten wird durch diese Strategien geprägt. Das erschwert die Entwicklung eines stabilen Ich-Kernes und damit die Entwicklung einer belastbaren ebenbürtigen Partnerschaft.

Prozessorientierte Systemaufstellung als Instrument für Diagnostik und Therapeutie

Das Aufstellungsbild der Familie durch Stellvertreter macht das Beziehungsgefüge der Familie mit seinen Verwerfungen deutlich. Dabei spiegeln die Stellvertreter, entsprechend dem Phänomen von Übertragung und Gegenübertragung, die Gefühle der Personen wieder, die sie vertreten. Der Klient, in einer leichten Trance erlebt so die kindlichen Beziehungskonflikte wieder.

Die „Eltern“ (Stellvertreter) blicken oft nicht zu den Kindern, sondern nach außen, als ob dort eine Person fehlte, von der sie sich nicht verabschieden oder ablösen konnten. Manchmal sind die „Eltern“ zwar den Kindern zugewandt, aber blicken sie nicht an, schauen quasi durch sie hindurch, spüren keinen Kontakt. So als könnten sie in den Kindern nicht ihre Kinder sehen, so als verwechselten sie die Kinder mit fehlenden Personen. Wenn der Leiter nun diese fehlende Person dazustellt, in Blickrichtung der „Eltern“, spüren meist alle Stellvertreter eine Entlastung.

Lösungsprozess der „Eltern“

Nachdem die „Eltern“ sich von den fehlenden Personen – verstorbene Angehörige, nicht geachtete Eltern – durch geeignete Rituale verabschiedet oder abgelöst haben, fühlen sie das Bedürfnis, sich den Kindern zuzuwenden. Der Klient nimmt nun seinen Platz im Aufstellungsbild ein. Er erlebt, vielleicht zum ersten Mal, dass die „Eltern“ ihn an seinem Platz als Kind wahrnehmen.

Lösungsprozess des Klienten, Ankommen bei den Eltern

Damit der Klient jedoch bei den Eltern als Kind „ankommen“ kann, prüft der Leiter zunächst, welche der fehlenden Personen er für die Eltern vertreten wollte und löst diese „Identifikation“ durch geeignete Sätze. Hat der Klient Mitleid mit den Eltern oder Vorwürfe gegen sie, so ist das ein Hinweis für den Leiter, dass der Klient nicht Kind, nicht klein sein konnte, dass er glaubte, für die Eltern etwas tragen zu sollen. Durch das „Rückgaberitual mit dem Stein“ [3] gelingt es meist, das zu lösen. Nun kann der Klient, vielleicht zum ersten Mal, die Liebe und den Halt der „Eltern“ spüren, er kann das nehmen, was ihm seine realen Eltern nicht geben konnten – oder was er von ihnen bisher nicht nehmen konnte.

Wenn ein Klient für die Eltern mehrere Personen vertritt, wenn er ihnen gegenüber keine Vorwürfe verspürt und wenn das Rückgaberitual keine Wirkung zeigt, dann ist das oft ein Hinweis für eine „Verschmelzung“. Der Klient ist dann so mit einem Elternteil identifiziert, dass er sich selbst nicht spüren kann. Das kann der Leiter dadurch überprüfen, dass er den Klienten an den Platz des Elternteils stellt. Wenn er sich dort auskennt, diesen Elternteil quasi von innen her kennt, dann ist es meist möglich, diese Verschmelzung durch ein Ritual zu lösen. Erst nach dieser Lösung können auch die weiteren Rituale greifen. Und erst dann ist ein Ankommen bei den Eltern möglich, zum Beispiel mit dem Satz „Bitte nimm mich in den Arm, weil ich ich bin“. Diese befreiende und erlösende Erfahrung, das „Ankommen“ bei den Eltern, ermöglicht den nächsten Schritt, die „Ablösung“ von den Eltern, den Übergang vom Kind zum Erwachsenen.

Ablösung von den Eltern, Erwachsenwerden

Dem Klienten wird durch diese Lösungsprozesse bewusst und spürbar, wie erfolglos seine Überlebensstrategien waren, und dass sie das Ankommen bei den Eltern und die Ablösung eher verhindert haben. Diese Erfahrung – das ist entscheidend mehr als eine intellektuelle Einsicht – erleichtert es ihm, die eigenen Bewältigungsstrategien abzulegen. Seine unbewussten Glaubensätze und Gelübde, die mit den Strategien verknüpft waren, kann er zurücknehmen. Und er kann seine Wahrnehmungen, seine Intuition, die er bisher überwiegend auf die Bedürfnisse der anderen gerichtet hatte, den eigenen Bedürfnissen zuwenden, darf diese Bedürfnisse auch äußern. Die so vollzogene Ablösung von den Eltern ermöglicht es ihm, zu sich selbst zu finden, erwachsen zu werden. Diese kognitive Einsicht ist verbunden mit der emotionalen Erfahrung, als Kind in seinem Verlassensein von der „Mutter“ gesehen und in den Arm genommen zu werden. So wird Versöhnung mit den Eltern möglich, aber auch mit dem eigenen Schicksal, mit sich selbst.

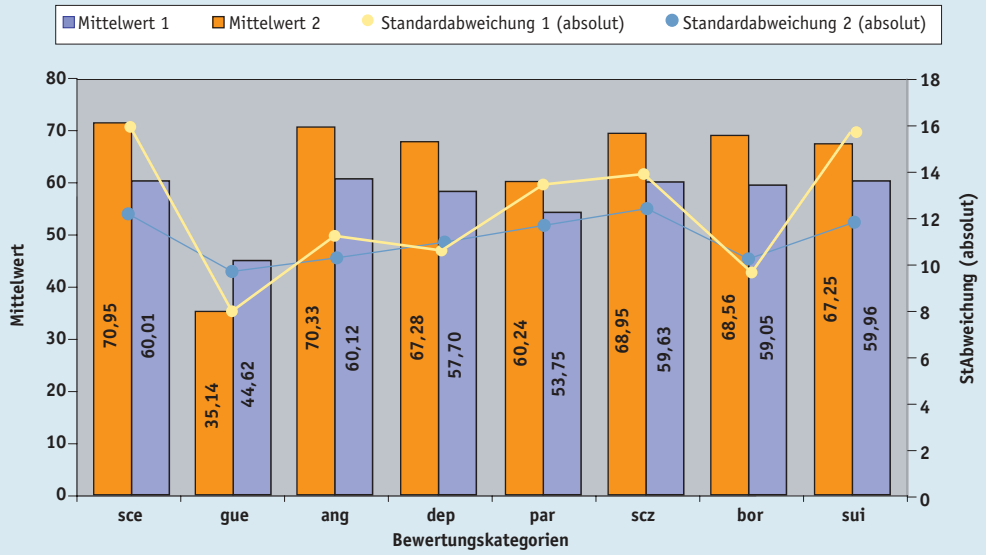
Prozessorientiertes Familienstellen, ein rationales Verfahren

Bei dieser Vorgehensweise verwenden wir die Gruppensituation. Stellvertreter übernehmen die Rolle der Familienangehörigen und so werden die alten familiären Beziehungsmuster reaktiviert. Durch den eingeleiteten Lösungsprozess,

Fortsetzung Seite 49

Die Persönlichkeitsmerkmale von 33 Klienten, die vor dem Seminar in mindestens einer Bewertungskategorie einen T-Wert > 65 aufwiesen, sind als Mittelwerte vor (orange) und nach (grün) dem Seminar dargestellt für folgende Kategorien: Angst (ang), Depression (dep), Paranoia (par), Schizophrenie (scz), Borderline (bor), Suizidalität (sui). Obwohl es sich um eine gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Diagnosen und dementsprechender T-Wert-Erhöhung in unterschiedlichen Kategorien handelt, und obwohl auch die ungünstigen Verläufe in die Berechnung mit einbezogen wurden, ergibt sich eine hochsignifikante Besserung (p < 0,001) in allen genannten Kategorien.

Bewertung von Persönlichkeitsmerkmalen bei Patienten



durch die Verwendung geeigneter Lösungsdialoge und -rituale, werden die alten Beziehungstraumen, die Insuffizienz der eigenen Bewältigungsstrategien, aber auch die Wirkung neuer Strategien unmittelbar erfahrbar und kognitiv verständlich. Nach meiner Ansicht sind so alle Prinzipien berücksichtigt, die Klaus Grawe [4] in „Psychotherapie im Wandel" für eine professionelle, effiziente Psychotherapie forderte: Gruppensetting, Klärungsperspektive, Bewältigungsperspektive, Beziehungsperspektive, Aktivierung der alten „Schemata" und Lösung auf einer nonverbalen emotionalen Ebene.

Effizienzprüfung

Seit Frühjahr 2004 messe ich bei manchen Klienten mit Hilfe eines klinischen Fragebogens (VEI [5], ein Nachfolger des MMPI) die Ausprägung unter anderem von Angst, Depression, Suizidaliät, Borderline und Psychose. Die ersten Ergebnisse (s. Grafik oben) zeigen:

1. Klienten mit zunächst erhöhten Werten ihrer Persönlichkeitsmerkmale erleben bereits innerhalb des Seminars, das heißt nach zwei bis drei Tagen, eine oft dramatische Besserung (Verringerung der Werte). Dieser positive Effekt bleibt über Monate im Wesentlichen konstant, in manchen Fällen verstärkt er sich sogar noch. In einigen Fällen aber kommt es zu einer Zunahme der Werte, was einer Verschlechterung entspricht. Im Allgemeinen jedoch hat das geschilderte Verfahren ein breites Wirksamkeitsspektrum und damit eine breite Indikation

2. Bei Klienten, deren Persönlichkeitsmerkmale vor dem Seminar im Durchschnittsbereich lagen, zeigte sich zum Teil eine leichte Verstärkung einzelner Merkmale, die nach Monaten meist rückläufig war; schließlich lagen die Werte niedriger als der Ausgangswert. Dieser Befund bestätigt die bekannte Tatsache, dass Familienaufstellungen zu einer Labilisierung des Klienten führen können. Familienaufstellungen sollten daher nur erfahrene Therapeuten im Rahmen eines therapeutischen Prozesses leiten.

3. Klienten, deren Werte sich nach dem Seminar oder nach einem längeren Zeitraum verschlechterten, können gezielt zu einem Nachgespräch aufgefordert werden. Meist stellt sich dann heraus, dass ein wichtiger Aspekt noch nicht gesehen und gelöst werden konnte.

Ausblick

Das hier vorgestellte Konzept und die damit verbundene Vorgehensweise hat sich in der Praxis bewährt, um die Dynamiken bei Depression, Sucht, aber auch bei Gewalterfahrungen, bei Borderline-Störungen und Psychosen besser zu verstehen und eine Lösung zu unterstützen. Speziell das „Verschmelzungssyndrom" scheint bei der Entstehung der Borderline-Störung und der Psychose eine wesentliche Rolle zu spielen. Diese Ausführungen sollen dazu anregen, die Aufstellungsarbeit zu konzeptualisieren, ihre Effizienz zu überprüfen und eine fruchtbare Auseinandersetzung zum Thema zu beginnen: Was wirkt beim Familienstellen? Je besser wir verstehen und beschreiben können, was beim Familienstellen geschieht, desto eher können wir auch in einen Dialog mit anderen Therapierichtungen treten.

Literatur beim Verfasser

Dr. med. Ernst Robert Langlotz, München
www.e-r-langlotz.de

Prof. Dr. Engel, Psychiatrische Klinik der LMU München, verdanke ich die Überlassung des VEI und die Auswertung; statistische Auswertung und die Diagrammerstellung von Elisabeth Wuttke und Lydia Janke.