

Systemische Aufstellung und Kunsttherapie

Die Autorin verbindet Systemische Aufstellungsarbeit mit Kunsttherapie. Dadurch erhalten innere Bilder eine äussere Form und erweitern den individuellen Lebensspielraum.

Ursula Gubler-Lanz

In schwierigen Lebenssituationen kann eine Systemaufstellung als Ergänzung zur Kunsttherapie in der Einzelbegleitung überraschende Zusammenhänge aufzeigen. Dabei wird deutlich, dass wir nicht allein

unseres Glückes Schmied sind, sondern als Mitglied eines Familiensystems handeln und zudem in einen bestimmten Kulturkreis eingebunden sind.

Bert Hellinger, deutscher Theologe und Familientherapeut (*1925), prägte und verbreitete die Aufstellungsarbeit. Die kontroverse Diskussion über diese Methode warf in den 90er Jahren hohe Wellen, die sich im Laufe der Zeit etwas gelegt haben. Namhafte Therapeuten entwickelten die Methode unter systemischem Gesichtspunkt weiter.

Wir alle gehören in ein Familiensystem, meistens auch in ein berufliches System und sind in einen bestimmten Kulturkreis mit eigenen Ritualen, Ordnungen und Wertvorstellungen eingebunden. Ist unser Platz behütet und mit genügend Liebe versorgt, können wir uns entwickeln und vielleicht sogar über uns hinauswachsen. Ist dies jedoch nicht der Fall, kann daraus physisches und/oder psychisches Leid entstehen. Individuelle Themen, wie das Gefühl, nicht dazugehören, keine Lebensberechtigung zu haben, körperliches Leiden, private und berufliche Erfolgslosigkeit, erhalten oft ein anderes Gesicht, wenn sie im Kontext

der Familiengeschichte gesehen werden. Belastende Erfahrungen von Familienmitgliedern einer früheren Generation (Kriegsbetroffenheit, Verfolgung und Flucht, Verwicklung in Unfälle und Verbrechen, Tod im Kindbett, Verlust der Eltern, Adoption usw.) können auf das Leben der Kinder und Kindeskinde Schatten werfen, selbst wenn sie nichts von ihren Vorfahren wissen. Eine Aufstellung kann helfen, ein inneres fest eingepprägtes Bild lösungsorientiert zu verändern. Wer reif und offen ist, neue Wege zu wagen, lernt durch die Aufstellungsarbeit viel über sich und über sein Eingebundensein in der Welt.

In der Einzelbegleitung arbeite ich vorwiegend mit verschiedenfarbigen Blättern oder gemalten Bildern, die am Boden ausgelegt werden. Sie symbolisieren je nach Anliegen das Familiensystem, das Berufsfeld, Körperorgane oder eigene Anteile wie Zweifel, Hoffnung, Antrieb usw. Ich bitte die Klienten, auf diese Blätter zu stehen und sich auf ihre Wahrnehmung zu konzentrieren (Abb. 1).

Die gewählten Farben und deren Abstand zueinander prägen das Gesamtbild. Es ist eine Momentaufnahme, die sich mit der Sicht des Gestaltenden immer auch verändern kann. Ist ein solches Bild einmal ausgelegt, beginnt



Abb. 1 : Systemaufstellung mit farbigen Blättern

Schritt für Schritt die eigentliche Arbeit. Das Hin- und Hergehen zwischen den einzelnen Positionen, das Verschieben oder Ergänzen der Blätter, erlaubt die Integration der verschiedenen Perspektiven oder zeigt auf, wo Ängste und Hindernisse liegen (vgl. Madelung/Innecken 2006, S. 52). Manchmal arbeite ich mit der Metaebene als neutralem Platz, meist etwas entfernt vom Ganzen. Dies erlaubt eine innere Distanz und einen Überblick, der die Sichtweise erweitert und Bewertungen hinfällig werden lässt.

Betrifft jemand einen definierten Platz in einer Aufstellung, beeinflussen oft überraschende Körperwahrnehmungen oder Einfälle das weitere Geschehen. Auf dem Platz einer Kraftquelle zum Beispiel kann sich eine unmittelbare Veränderung im Körper einstellen und die gesamte Befindlichkeit aufhellen. Die Wirkung der Wahrnehmung wird massiv verstärkt, wenn es gelingt, ihre Essenz in einem knappen, präzisen Satz zu fassen. Trifft dieser Satz den Punkt, dann hat er Langzeitwirkung und wird die nächsten Entwicklungsschritte auslösen. Manchmal sind Umwege nötig, damit Ereignisse und Gefühle ans Licht kommen und dunkle Kapitel in der persönlichen Biografie in einem größeren Zusammenhang gesehen werden.

Ressourcenaufstellung mit Bodenankern

Frau D. suchte mich auf, um einen lebhaften Umgang mit ihrer Missbrauchsgeschichte durch ihren älteren Bruder zu finden. Im therapeutischen Prozess befasste sie sich intensiv mit ihren Stärken und Kompetenzen. Ein neues Selbstbild, auch im Beruf, bildete sich. Sie wurde ernstgenommen und mit ihrer Ansicht wertgeschätzt, was ihr sehr guttat. Aber es gab auch immer wieder Panikattacken, die sie plagten. Eines Tages

berichtete Frau D., dass sie in der Nacht wegen ungewohnten Geräuschen erwachte. Da überfiel sie ein Schrecken und die Fantasie, dass der Bruder bei ihr einbrechen könnte. Im Lauf unserer Stunde legte sie Blätter für ihre Ressourcen aus (Abb. 2):

Frau D. als kleines Mädchen gelb, als Erwachsene hellgrau, ihre Kraft rot, ihre Hoffnung hellgrün, eine befreundete Familie pink, Tiere violett, die Natur braun, die Spiritualität hellblau und türkis. Sie stellte sich auf einige der farbigen Blätter. Sie fühlte sich zunehmend ruhiger, gewann an Distanz und erkannte, dass sie in der Nacht zurückgefallen war in die Angst des Kindes, das sich gegen seinen Bruder nicht wehren konnte. Sie holte sich aus meinem Figurenarsenal eine ideale Mutterfigur, die ihr Kind beschützen kann und einen Schmetterling, als Symbol von Metamorphose und Schönheit. Das Bild ihrer heutigen sicheren Situation und die erneut erfahrenen, unterstützenden Kräfte entspannten Frau D. sichtlich.

Kunsttherapie und Aufstellungsarbeit

In manchen Einzelstunden verbinde ich Ansätze aus dem Familienstellen mit der Kunsttherapie. Gerne nutze ich das Neuroimaginative Gestalten (NIG) nach Barbara Innecken, (vgl. Madelung/Innecken 2006, S. 19). Wenn ich das Anliegen meiner Klientin erfahren und ihre Zustimmung für eine Aufstellung habe, bitte ich sie, mit der nichtdominanten Hand Farben und Formen zu finden für die Gestaltung einzelner Aspekte der Aufstellung. Ich weise darauf hin, dass es mit der weniger geübten Hand oft leichter fällt, den inneren Impulsen zu folgen. Die Zeichnungen werden auf diese Art zwar kindlicher, einfacher, aber auch ausdrucksstärker. Um bestimmte Themen aus verschiedenen

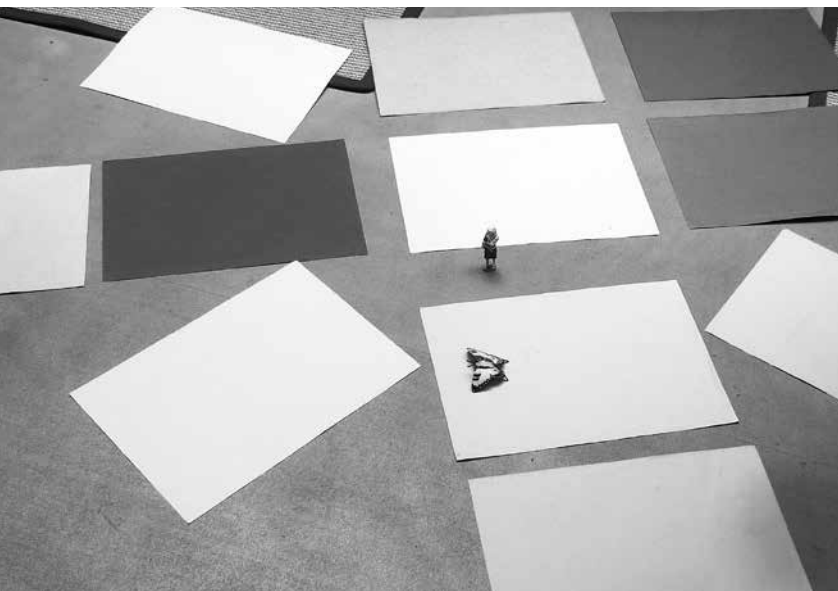


Abb. 2 : Ressourcenaufstellung mit farbigen Blättern und Figuren

Blickwinkeln anzuschauen, rege ich an, mit vier Aspekten zu arbeiten und sie symbolisch darzustellen: dem Körper, dem Verstand, dem Gefühl und der Spiritualität. Ich bin dieser Idee bei Sebastian Seitler im Zusammenhang mit Gruppenaufstellungen begegnet. Wenn die verschiedenen Anteile eine Bildgestalt haben, lässt sich in der Einzelaufstellung gut damit arbeiten. Oft ist zu beobachten, wie sie einander blockieren und abwerten oder unterstützen und ergänzen. Diese Dynamik ist wichtig und will einbezogen werden auf dem Lösungsweg in der Aufstellung.

Die gemalten Bilder werden dann ebenso wie die farbigen Blätter ausgelegt. Die Klientin/der Klient stellt sich nach und nach auf jedes dieser Bilder. Auch hier sei nochmals erwähnt, wie eindrücklich es ist, dass der direkte, körperliche Kontakt mit dem Bild tatsächlich und sofort die Wahrnehmung eines Menschen verändern kann. Offensichtlich macht es einen Unterschied, ob ich ein Bild aus Distanz betrachte oder ob ich mich darauf stelle. (Das Bild wird dabei von einem Transparentpapier geschützt).

Frau R. ist bereits seit einiger Zeit bei mir in Therapie. Sie hat einen älteren Bruder mit einer körperlichen Behinderung. Er kam mit einer Spina bifida zur Welt und ist vom Nabel an abwärts gelähmt und auf den Rollstuhl angewiesen. Diese Tatsache prägte die ganze Familiengeschichte. Frau R. musste schon als kleines Mädchen vernünftig sein. Sie lernte früh, eigene Grenzen zu ignorieren und tüchtig zuzupacken, um ihre Mutter zu entlasten, die ein Riesenspensum an Arbeit zu bewältigen hatte. Eines Tages kommt Frau R. stark erkältet in die Therapie, sie hat Kopfschmerzen und hustet. Dieses Unwohlsein malt sie (Abb. 3) und sagt dazu: «Die runde Form in der Mitte sieht aus wie eine Knospe. Von unten her züngeln Flammen an ihr herauf. Am oberen Blattrand hängen Eiszapfen. Der mittlere sticht in den Scheitelpunkt der Knospe.»



Abb. 3 : Erkältung

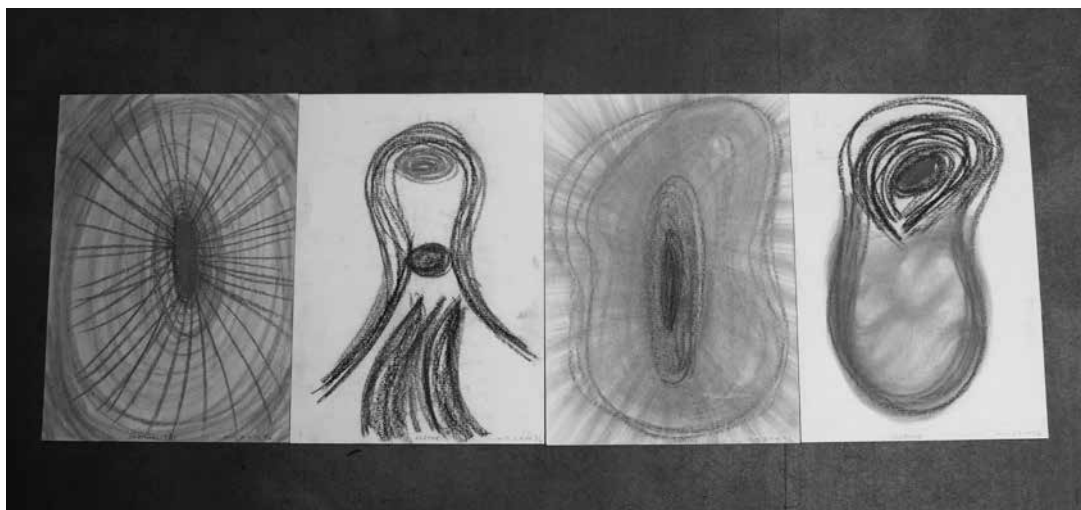


Abb. 4: Vier Standpunkte : Spiritualität, Körper, Gefühl, Verstand

Nun legen wir die vier Gestaltungen (Abb. 4) für die Spiritualität, den Körper, das Gefühl und den Verstand dazu. Frau R. wählt zuerst den Platz des Gefühls, steht darauf und berichtet, was sie mit Blick auf die Knospe sieht: «Die muss schnell aus dem Feuer. Wenn sie verbrennt, ist es aus.» Auf dem Platz des Körpers sagt sie: «Nicht auch das noch. Ich bin total erschöpft.» Auf dem Platz der Spiritualität meint sie: «Da sind viele Helferkräfte. Das wusste ich gar nicht. Auch das Kopfweh ist kaum noch spürbar.» Den Platz des Verstandes lässt sie aus.

Im folgenden Gespräch wurde Frau R. klar, dass sie immer wieder an ihre Grenzen geht und allfällige Warnsignale ignoriert. Sie kennt dieses Muster. In einer früheren Stunde hatte Frau R. eine gelbe Sonne mit weisser Mitte – die Heilkraft – gemalt. Das legt sie nun dazu und stellt sich darauf. Augenblicklich fühlt sie sich besser. Auch wenn sich die Befindlichkeit nur für kurze Zeit ändert, wird das Körpergefühl miteinbezogen. Dadurch ist nicht nur die Perspektive einer neuen Möglichkeit in Sicht, sondern die eigene Realität ändert sich tatsächlich in der Wahrnehmung. Es gilt dann herauszufinden, wie diese verschiedenen Eindrücke zusammenhängen. Mittelfristig veränderte sich in diesem Fall das Grundgefühl von Frau R. Sie begann zu überlegen, welche Strategien sie sich zulegen könnte, um besser für sich zu sorgen. Es kamen ihr Ideen wie: rechtzeitig Pausen einlegen, Zeit für sich allein beanspruchen, nicht jederzeit erreichbar sein und passende Meditationsformen suchen. Frau R. gelang es, diese Impulse ernstzunehmen und nach und nach umzusetzen. Sie steht heute viel stabiler im Leben als vor zwei Jahren.

Ich erlebe immer wieder, wie alles seine Zeit hat, auch die Reifeprozesse. Wir Therapeutinnen/Therapeuten können Zusammenhänge aufzeigen und beitragen, dass beim Gegenüber ein Vertrauen in die eigene Entwicklung wachsen kann. Entstehen in den Therapiestunden richtungsweisende Bilder, sei es aus der Kunsttherapie oder der Aufstellungsarbeit, kommt mir meine Begleitung vor wie ein Hebammendienste. Die entscheidenden Wandlungen jedoch geschehen im Verborgenen. Manchmal zeigen sie sich als neue Fülle im Herzen. Die Augen der Menschen fangen wieder an zu leuchten, ihr Gang wird aufrechter, die Stimme kräftiger und eine innere Präsenz ist spürbar. Dann weiss ich, dass ich den schönsten Beruf habe.

Literatur

– Madelung, Eva; Innecken, Barbara: Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppe und Selbsthilfe, Carl Auer, 2010

Ursula Gubler-Lanz

Kunsttherapeutin ED
Gestaltungs- und Maltherapeutin
Schwalbenweg 98, 8500 Frauenfeld
alrusu@stafag.ch
www.malundklang.ch
www.aufgestellt.li