

Familienaufstellungen in der Trauerbegleitung

Ein Beitrag von Gabriele Mariel Pauls-Reize

Verlust, verdeckte oder nicht gelebte Trauer sind häufig Thema und Gegenstand von Familienaufstellungen. Oft kommen die Klienten mit einem vordergründig ganz anderen Thema zur System- und Familienaufstellerin und Trauerbegleiterin Gabriele Mariel Pauls-Reize. Doch die Aufstellung zeigt, dass Trauer und Abschiednehmen, das wahre Problem des Familiensystems ist.

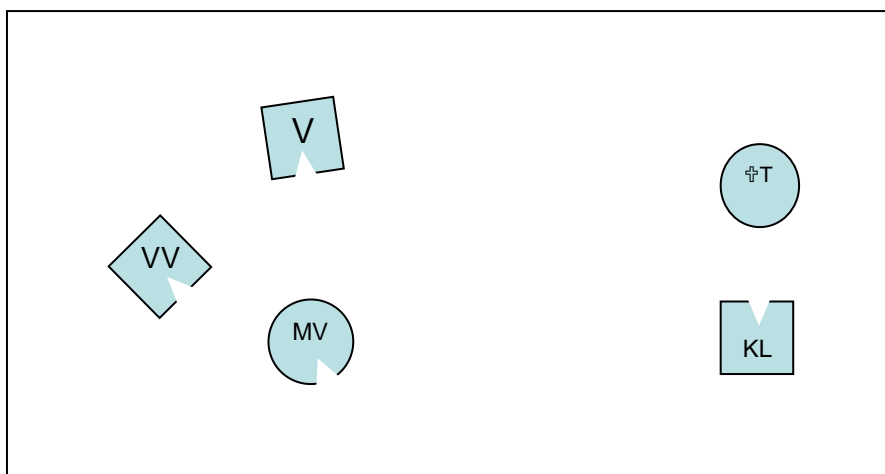
Unsere Familiensysteme sind voller Trauer. Unsere Familien sind voller Tränen! Abschied nehmen, dieser rituelle und zugleich hochemotionale Prozess, wird von vielen Menschen vermieden und verdrängt. Die Tränen runterschlucken und weitermachen als wäre nichts gewesen, heißt das unausgesprochene Motto in vielen Familien. Doch das System merkt sich nicht nur Glück und Freude, auch Trauer und Tränen werden gespeichert – und manchmal erst Generationen später geweint und zum Ausdruck gebracht.

Generationen später taucht die Trauer wieder auf

So kam ein Klient, 20 Jahre, zu mir in die Praxis, der sich nicht von seinem Elternhaus lösen konnte und sehr darunter litt. Das Abi in der Tasche, wollte er nun studieren. 120 Kilometer von seinem Elternhaus entfernt, hatte er einen Studienplatz und gleich auch ein Zimmer in einer WG gefunden. Doch jeden Abend, wenn er eigentlich mit seinen Mitbewohnern gemütlich am Küchentisch hocken wollte, zog es ihn zurück nach Hause. Getrieben von einer inneren Unruhe, gehetzt von Fantasien, zuhause könnte etwas Schlimmes passiert sein, fand er seine Familie im Wohnzimmer wohlbehalten vor. Weil sich das für alle belastende Ritual wochenlang wiederholte, kam der junge Mann zum Familienstellen.

Auf Vaters Seite sei vor Jahren etwas Schreckliches passiert, erzählt er. Die jüngere Schwester des Vaters, 19 Jahre alt, habe sich mit Tabletten das Leben genommen. Der Vater, damals 22 Jahre alt, fand sie, als er nach Hause kam. Die Eltern des Vaters waren zu dem Zeitpunkt verweist.

Ich bitte den jungen Mann, Stellvertreter für sich, seinen Vater, die tote Tante und die Eltern des Vaters auszusuchen und alle nach seinem inneren Bild im Raum aufzustellen.



Der Stellvertreter des Klienten schaut unablässig auf seine tote Tante, die wie im Grab am Boden liegt. Die übrigen Familienmitglieder schauen ins Weite, keiner schaut den Anderen an.

Ich frage die Familienmitglieder der Reihe nach, wie es ihnen geht:

Der Stellvertreter des Klienten schaut unablässig auf die tote Tante und sagt zu ihr:

„Du tust mir so leid. Ich muss dich immer wieder anschauen.“ (Fängt an zu weinen.)

Mutter des Vaters: „Ich kann meine Tochter nicht anschauen, ich habe Schuldgefühle.“

Vater des Vaters: „Ich fühle mich hilflos und erstarrt. Ich weiß nicht, ob ich etwas fühle.“

Vater: „Ich sehe nur meine Eltern, ich will ihnen auf keinen Fall Kummer machen, sie haben es schwer genug. Wenn ich zu meiner Schwester gehe, muss ich weinen und das will ich meinen Eltern nicht antun. Außerdem habe ich das Gefühl, ich habe nicht richtig auf sie aufgepasst.“

Ich bitte den Vater, es trotzdem zu versuchen und zu seiner Schwester zu gehen.

Als er vor ihr steht, kniet er plötzlich nieder, nimmt ihre Hand, drückt sie an sich und weint.

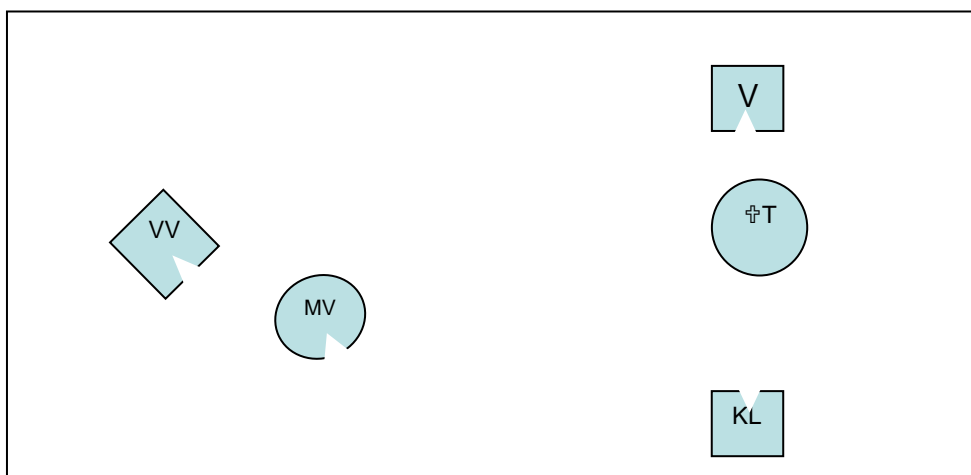
Vater: „Ich habe dich so lieb, ich vermisse dich so. Und ich fühle mich so schuldig. Ich bin doch dein großer Bruder.“

Die tote Schwester schaut den Bruder an. Ich frage, was in ihr vorgeht.

Sie sagt: „Er hat nichts damit zu tun, es war meine Entscheidung, ganz allein.“

An den Bruder gerichtet: „Du hast keine Schuld. Ich habe dich auch lieb.“

Die Geschwister schauen sich an.



Der Klient hört auf zu weinen. Ich frage ihn, ob er einen Schritt zurückgehen kann. Er geht zwei Schritte rückwärts und sagt, hier gehe es ihm deutlich besser.

Den Vater bitte ich, an seine Eltern gerichtet, folgenden Satz zu probieren: „Liebe Eltern, ich mute euch meine Tränen zu. Ich bin so traurig, dass Lina (Name der Schwester) tot ist.“

Beide Eltern nicken verständnisvoll, als er den Satz sagt.

Mutter des Vaters: „Ich bin froh, dass du das sagst. Wegen mir sollst du deine Tränen nicht runterschlucken. Bitte weine soviel du willst. Außerdem bin ich erschrocken, weil du wegen uns nicht getrauert hast. Das wusste ich nicht.“

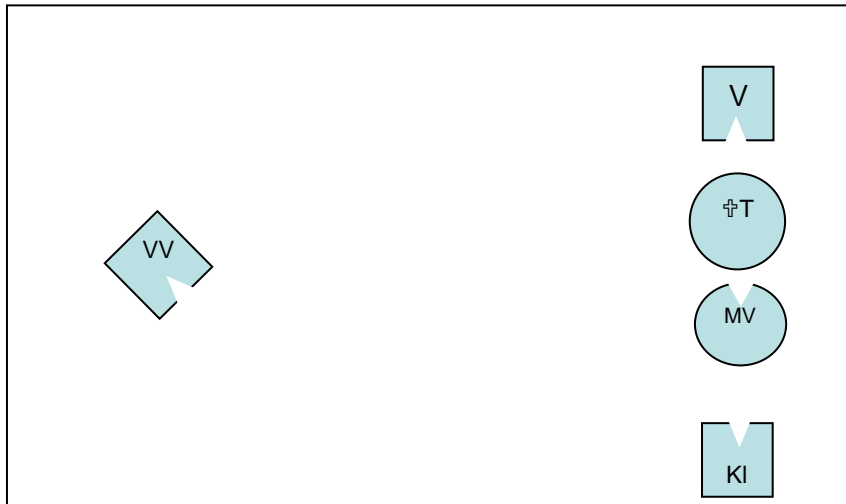
Der Vater des Vaters nickt zustimmend.

Ich bitte die Mutter des Vaters nun auch zu ihrer Tochter zu gehen. Sie sagt, sie könne das nicht tun, aber sie könne sich zu ihr drehen und sie anschauen.

Eine Weile bleibt sie so stehen, dann schlägt sie die Hände vor das Gesicht und fängt heftig zu weinen an.

Mutter des Vaters: „Ich bin total verwirrt. Ich weiß nicht, warum sie das getan hat. Ich frage mich, ob ich ihr hätte helfen müssen und können. Ich fühle mich so schuldig und auch so bloßgestellt. Ich möchte nichts mehr hören und sehen. Am Liebsten möchte ich mich dazulegen.“

Ich schlage der Mutter des Vaters vor, diesem Impuls nachzugeben und sich neben die tote Tochter zu legen. Sie geht zu ihr, schaut auf die Tochter, weint.



Mutter des Vaters: „Ich kann es nicht, ich kann mich nicht dazulegen. Ich gehöre da noch nicht hin. Außerdem sehe ich meinen Sohn jetzt wieder.“ Schaut auf den Sohn, der immer noch kniet und die Hand der Schwester hält.

Plötzlich kniet sie sich hin und nimmt die andere Hand ihrer Tochter.

Mutter des Vaters zur toten Tochter: „Ich habe mich so geschämt, als du gegangen bist. Ich habe mich als Versagerin gefühlt. Ich dachte, wir wären eine gute Familie...“

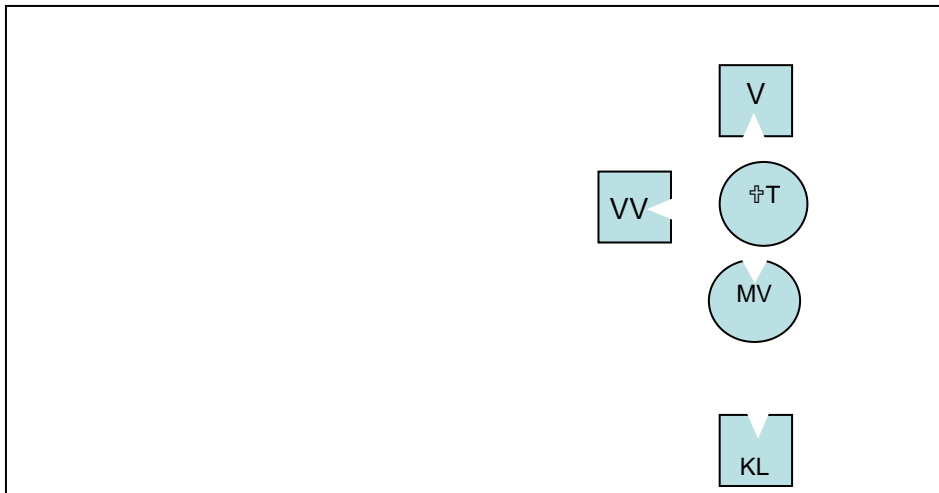
Nach einer Pause: „Ich hoffe, da, wo du nun bist, geht es dir gut.“ Weint wieder.

Ich frage den „echten“ Klienten, der die Aufstellung gebannt von außen verfolgt, wie seine Großmutter nach dem Tod ihrer Tochter reagiert hätte. Er antwortet, soweit er wisse, habe sie sich aus dem sozialen Leben zurückgezogen und erst nach einem Jahr wieder langsam angefangen, Kontakte zu knüpfen, wieder Sport zu machen und ähnliche Dinge. Alle hätten gedacht, sie halte das Trauerjahr ein. Auf Konventionen habe seine Großmutter aber nie etwas gegeben und so glaube er nicht an diese Erklärung.

Ich frage nun den Vater des Vaters, der die ganze Entwicklung verfolgt hat und sich inzwischen seiner Familie zugewandt hat, ohne sich von seinem Platz weg zu bewegen, was er empfindet.

Vater des Vaters: „Seit meine Frau und auch mein Sohn bei Lina sind, möchte ich auch dorthin. Ich fühle mich immer noch hilflos und leer. Ich weiß nicht, ob ich etwas fühle, aber ich möchte dabei sein.“

Er geht zu seiner toten Tochter und kniet an ihren Füßen nieder.



Mechanisch massiert er ihre Füße. Nach einer Weile sagt er: „Ich glaube, ich habe mir das Fühlen irgendwann abgewöhnt, vor langer Zeit.“

Ich bitte ihn, an seine Familie gerichtet, folgenden Satz zu probieren: „Ich habe mir das Fühlen abgewöhnt vor langer Zeit, bitte verurteilt mich deswegen nicht. Auch für mich ist es schlimm, dass Lina gegangen ist.“

Ich bitte ihn, zu prüfen, ob er den Tod der Tochter wirklich als schmerzhaft empfindet. Er nickt, dann sagt der den Satz. Einen Augenblick bleiben die Worte im Raum stehen, dann nimmt seine Frau seine Hand, auch der Sohn nimmt die andere Hand seines Vaters. Die ganze Familie ist nun miteinander verbunden, auch die Tote wird von der Mutter und dem Bruder an den Händen gehalten.

Der Stellvertreter des Klienten und der Klient schauen beide auf das Bild und weinen.

Ich bitte den Klienten mit seinem Stellvertreter zu tauschen und im Aufstellungsfeld wahrzunehmen, wie es ihm geht. Der Klient bleibt eine Weile im Feld stehen und nimmt das Bild seiner Herkunftsfamilie väterlicherseits in sich auf. Anfangs weint er, dann wird er immer ruhiger.

Ich bitte ihn, den Satz zu sagen: „Lieber Papa, liebe Großeltern, das ist eure Trauer, sie gehört nicht zu mir. Ich lasse es bei euch.“

Und zur toten Tante: „Liebe Tante Lina, du hast einen Platz in meinem Herzen und du gehörst dazu. Aber du bist gekommen und gegangen, lange bevor ich da war.“

Er sagt die Sätze ruhig und mit klarer Stimme. Dann atmet er hörbar tief ein und aus.

Hier beende ich die Aufstellung.

Verstrickungen verhindern, das eigene Leben zu leben

An diesem Beispiel kann man sehen, dass ein Nachfahre, der seine Tante gar nicht kannte, dennoch mit diesem Unglück in der Familie verbunden ist. Verbindung beinhaltet gleichzeitig auch gebunden sein, verstrickt sein. In diesem Fall war der Klient mit seinem Vater verstrickt. Das Trauma des Vaters, nach Hause zu kommen und die Schwester tot vor zu finden, wurde vom Sohn übernommen. An einer sensiblen Stelle im Leben des Klienten, nämlich während des Loslösen vom Elternhaus, kamen die verdrängten Gefühle wieder hoch. Im gleichen Alter wie der Vater zum Zeitpunkt der Selbsttötung der Schwester, agiert der Klient nun aus, was in die Generation vor ihm und vorvor ihm (Großeltern) gehört. Das Schuldgefühl des Vaters: Ich habe nicht aufgepasst, ich war nicht zuhause, wäre ich zuhause gewesen, hätte meine Schwester sich nicht umgebracht!, manifestiert sich im Sohn: Wenn ich nicht zuhause bin, passiert etwas Schreckliches!

Wie immer der Trauerprozess in dieser Familie gelaufen ist, es ist etwas Unerledigtes zurück geblieben und das wirkt. Dies kann mit der Methode der Aufstellung aufgedeckt und gut bearbeitet werden. In diesem Fall kam ein halbes Jahr später der Vater des Klienten zu mir.

Die Familie war über die Aufstellung des Sohnes ins Gespräch gekommen und der Vater wollte nun selbst den Verlust der Schwester bearbeiten. Der Sohn war nach einigen Anlaufschwierigkeiten an seinem Studienort angekommen und kam nur noch jedes zweite Wochenende nach Hause.

Verbotene Trauer – ein Phänomen der Kriegsgeneration?

Das System- und Familienstellen eignet sich sicher nicht als Mittel der Krisenintervention. Auch der Erstkontakt mit Trauernden sollte nicht mit einer Familienaufstellung beginnen. Nach dem Erstgespräch, in dem die Bedürfnisse des Klienten abgeklopft werden sollten und nach Aufnahme einer Familien-Anamnese, ist es jedoch möglich, auch im Einzelsetting systemisch zu arbeiten. Defizite im alltäglichen Handeln wie mangelnde Körperpflege, Ernährungsmängel oder Vernachlässigung der finanziellen Geschäfte können durch eine Familienaufstellung nicht behoben werden. Hier hilft ein gut geführtes Beratungsgespräch sowie Informationen über Angebote für Trauernde.

Gut geeignet ist das Aufstellen aber als Instrument zum Aufdecken von verdrängter oder nicht erlaubter Trauer. Häufig habe ich es mit Familiensystemen zu tun, in denen ein Familienmitglied als Soldat im Zweiten Weltkrieg als vermisst gilt. Im Gegensatz zu Familien, in denen ein Mitglied gefallen ist und es ein Grab gibt, wenn auch weit weg, meistens in Russland, ist das Anfangsbild von Familien mit einem Vermissten oft starr und fast alle Familienmitglieder schauen in die Ferne („die Weite Russlands“). Häufig gibt es ein Familienmitglied, meist die Mutter oder Ehefrau des Soldaten, das Trauer als Verrat am Vermissten empfindet und das sich auch Jahrzehnte später noch an die Hoffnung auf ein Lebenszeichen klammert.

In solchen Systemen ist Trauer regelrecht verboten und „Tränen werden kontrolliert“, wie es eine Klientin einmal über ihre Mutter sagte. Hier helfen Lösungssätze, wie: „Ich respektiere deine Hoffnung, der Papa könnte noch leben und ich achte dein schweres Schicksal. Aber es ist deins und ich lasse es bei dir. Ich weine jetzt um den Papa, er hat einen großen Platz in meinem Herzen.“ Oft bricht mit den ersten Tränen eines Familienmitgliedes die Starre des Systems auf, es wird wieder lebendig und es werden viele Tränen geweint. Dann erst ist es möglich, dass Familienmitglieder einander wieder anschauen können und miteinander in Kontakt kommen können, statt in die Ferne zu starren.

„Anerkennen, was ist.“, dieser von Bert Hellinger geprägte Kernsatz im Familienstellen, konfrontiert Familienmitglieder mit der schmerzhaften Tatsache, dass ein Mitglied tot ist oder wie im Fall von Vermissten jahrelang nicht mehr mit den Anderen gelebt hat. Damit erlischt jedoch keineswegs die Zugehörigkeit zum System. Die Lösungssätze: „Du gehörst dazu.“ und „Du bist nicht vergessen.“ haben oft eine heilsame Wirkung und geben Familienmitgliedern die Chance, ihren eigenen Platz im System einzunehmen und dem Vermissten seinen Platz zu lassen.

Aufstellungen gehören in kompetente Hände

Hellinger, der das Familienstellen weltweit als Therapieform bekannt gemacht hat, ist beeinflusst von der Hamburger Kinder- und Jugendpsychiaterin Thea Schönfelder (1925-2010), die ihrerseits von der Skulpturenarbeit der amerikanischen Therapeutin Virginia Satir Impulse für ihre Arbeit erhalten hat. Auch Eric Berne und die Transaktionsanalyse haben Hellinger wichtige Hinweise für die Entwicklung des System- und Familienstellens geliefert. Heute beschäftigt sich der 85jährige Hellinger mit dem Geistigen Familienstellen, bei dem kaum noch mit Worten kommuniziert wird. (siehe www.hellinger.com) Insgesamt arbeiten etwa 2000 ausgebildete System- und Familienaufsteller in Deutschland, die kompetent und sicher Aufstellungen leiten können.

Nicht immer gelingen Aufstellungen und kommen zu einem guten Ende. Ist ein Familienmitglied in einem Lager (Konzentrations- oder Gefangenenlager) zu Tode

gekommen, stehen Täter und Opfer sowie die Nachfahren manchmal unversöhnlich einander gegenüber. Vorwürfe, Anklagen und Zurückweisungen bestimmen dann das Aufstellungsfeld. Heilende auf Versöhnung ausgerichtete Sätze und Handlungen sind dann nicht möglich und das Familiensystem bleibt unerlöst. Die Hoffnungen, aber auch Risiken liegen dann bei der nächsten Generation.

Verbotene Trauer bei Jugendlichen

Auch Jugendliche und junge Erwachsene haben es schwer zu trauern. Stirbt ein naher Verwandter, wie die Eltern oder ein Geschwisterkind, werden sie automatisch zum „Exoten“, denn die Anderen haben ihre Eltern ja noch. Trauer und damit verbundene Gefühle wie Sehnsucht oder Schwermut werden verdrängt. Manchmal verbieten sich die Geschwister aber auch untereinander, zu weinen. So kam eine Frau um die 40 zu mir, um sich das schwierige Verhältnis zu ihrem fünf Jahre älteren Bruder anzuschauen. Die Mutter war gestorben, als die Klientin 18 Jahre alt war, der Vater lebt noch.

Ich bitte die Klientin, Stellvertreter für Vater, Mutter und den älteren Bruder zu finden und im Raum aufzustellen. Dann bitte ich sie, sich ebenfalls einen Platz im Feld zu suchen. Die Stellvertreterin der Mutter sagt, sie sei schwach und müsse liegen. Ich bitte sie sich hinzulegen wie eine Tote im Grab. Eine Weile passiert nichts, dann fängt die Klientin leise an zu weinen. Das Weinen wird immer stärker, sie geht zur Mutter, legt ihren Kopf auf die Brust und schluchzt herzerreißend. Nach zwanzig Minuten hebt sie den Kopf und sagt: „Am Tag vor der Beerdigung hat mein Bruder mir gesagt. „Mach bloß keine Show am Grab vor all den Leuten, es ist sowieso schon alles peinlich genug“. Ich habe einen Schreck bekommen, dass ich etwas Falsches tue, wenn ich weine und danach nur noch Witze gemacht über die Beerdigung.“ Hier beende ich die Aufstellung. Die Klientin weint noch eine Weile.

Als sie vier Wochen später wieder kommt, um noch einmal genauer hinzuschauen, „denn ich habe beim letzten Mal ja nur geweint“, ist das Feld friedlich, auch die schwierige Beziehung zum Bruder hat keine große Wirkung mehr.

Die Tränen sind geweint.

Gabriele Mariel Pauls-Reize, System- und Familienaufstellerin, Trauerbegleiterin,
Journalistin arbeitet freiberuflich in Meerbusch bei Düsseldorf