

Kommunikation

Juni 2011

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Kindheit als Chance

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

Umgang mit den Schatten der Vergangenheit



25 Jahre Metaforum

Bernd Isert
im Porträt



Die Sippe und ich

Family-Belief-Coaching



Wurzeln des NLP

Bent Hansen
im Interview

Verlag

Junfermann

Unschuldig schuldig

Von Peter Klein



Krieg und Nationalsozialismus, Familiengeschichte und kollektives Bewusstsein – seelische Verletzungen aus der Kindheit in Aufstellungen.

Unser Klient ist ein Mann, Mitte 50, der sich über nichts im Leben richtig freuen kann. Sofort fallen seine traurigen Augen auf. Der Aufstellungsleiter spricht ihn darauf an, doch den entscheidenden Hinweis gibt seine Ehefrau: „Sein Vater schaute oft genauso.“ Der Mann beginnt zu erzählen: „Mein Vater war Soldat im Zweiten Weltkrieg. In seiner Einheit sind alle Kameraden gefallen. Mein Vater hat überlebt. Doch seine Lebensfreude ist im Krieg zurückgeblieben. – Immer wieder plagen mich Schuldgefühle. Ich habe das Gefühl, es allen Menschen recht machen zu müssen. Und dass es mir nicht zusteht, wenn es mir gut geht. – Ich habe das noch nie in Zusammenhang mit meinem Vater und seinen Kriegserlebnissen gesehen ...“

So etwas hören wir in der Aufstellung immer wieder: Ich war vor 1945 doch noch gar nicht geboren, wie sollte mich die Zeit des Krieges oder des Nationalsozialismus beeinflussen? Als Aufstellungsleiter und Coaches erleben wir es

dann, wie eng emotionales Leid und körperliche Symptome mit Ereignissen in der Kindheit und Erfahrungen im „Familiensystem“ zusammenhängen. Gerade jetzt, da die Kinder der Kriegsgeneration so nach und nach in ihr „drittes Lebensalter“ eintreten und beim „Bilanzziehen“ auch mit alten seelischen Verletzungen in Berührung kommen. Zu unserer Erfahrung zählt auch, dass Aufstellungen die Heilung dieser alten Wunden unterstützen können: Familienaufstellungen im individuellen Rahmen und sogenannte kollektive Bewusstseinsaufstellungen im größeren Kontext.

Die Muster oder auch Dynamiken, die bei nachfolgenden Generationen wirken können, sind unterschiedlich. Eine ist die System-Dynamik: „Ich folge dir nach“. Dabei übernimmt ein Nachfahre die Schuld für jemand anderen. Es ist ein Ausdruck blinder (unbewusster) Liebe, getrieben von der „magischen Vorstellung“, dem anderen die Folgen seiner Schuld, seines Schicksals abnehmen zu können.

Versöhnung der Toten

Zu Beginn der Aufstellung arbeiten wir mit dem Stellvertreter des Vaters. Unserem Klienten wird bei der Beobachtung bewusst, wie er die – vermeintliche – Schuld und die nicht verarbeitete Trauer des Vaters übernahm und welchen Einfluss dies auf sein Leben hat, obwohl sein Vater schon mehrere Jahre tot ist. Der Stellvertreter des Vaters steht seinen toten Kameraden gegenüber. Auch die werden von Stellvertretern dargestellt. Außerdem wählt der Klient einen Stellvertreter für sich selbst und seine Mutter.

In der Aufstellung ist der Vater zunächst an seine toten Kameraden „gebunden“, er vermag seiner Frau und seinem Sohn (unserem Klienten) keine Aufmerksamkeit zu geben. Am Anfang fällt es dem Vater schwer, seine toten Kameraden anzusehen. Er fühlt sich schuldig und blickt zu Boden. Auf Aufforderung des Leiters geht er in den Blickkontakt mit ihnen und beginnt zu weinen, ihm werden seine Trauer und sein Schmerz bewusst. Vom Aufstellungsleiter kommen Angebote für lösende Sätze. So sagen die Kameraden zum Vater: „Wir sind tot und du lebst. Mach etwas Gutes daraus, in unserem Angedenken. Der Preis ist bezahlt, du bist frei und kannst dein eigenes Leben leben.“

Und der Vater sagt zu seinen toten Kameraden: „Ihr habt einen Platz in meinem Herzen. In mir lebt ihr noch ein bisschen weiter. Dann komme ich auch.“

Wenn jemand stirbt, verschwindet er nicht einfach. Er wirkt in dem System, in dem er lebte, so lange, wie die lebendige Erinnerung an ihn besteht. Wenn in einer Aufstellung die Toten anerkannt sind, treten sie Schritt für Schritt mehr in den Hintergrund. Dazu nimmt man sie „in den Blick“ und schaut ihnen in die Augen. Sie werden versöhnt durch unseren Schmerz, wenn wir ihn zeigen und in ihrer Gegenwart weinen.

Bei Täter- und Opferdynamiken entsteht Heilung, wenn jeder Vorwurf aufhört, den wir unbewusst oder bewusst an uns selbst oder andere richten, und nur noch die Trauer wirkt um das, was war. Nach einem Krieg schauen die Überlebenden die Toten – die Täter und die Opfer – mit der gleichen Trauer an und es entsteht Frieden in der Seele. Im Wissen um die Wirkung dieses Rituals schlug Bert Hellinger, ein Pionier der Familienaufstellung, einmal vor, nach einem Krieg einen Friedhof anzulegen, der die Toten beider Seiten – gleichviel ob Opfer oder Täter – aufnimmt, nebeneinander begraben. Dann könnten die Angehörigen beider Seiten ebenbürtig gemeinsam um ihre Toten trauern. Wenn sich der Hinterbliebene eines Opfers hingegen als überlegen, als „der Bessere“ fühlt, wird er auf Rache sinnen. So werden die Opfer zu neuen Tätern und die nächste Runde der Eskalation beginnt.

Das kollektive Gewissen

Diese Mechanismen wirken auch in größeren Menschengruppen. Nach der Definition des Schweizer Psychologen Carl Gustav Jung ist das „kollektive Unterbewusste“ ein unterbewusstes Sammelbecken aller gemeinsamen Erfahrungen der Menschheit. Eine riesige verborgene Datenbank des menschlichen Bewusstseins: „Eine gewissermaßen oberflächliche Schicht des Unbewussten ist zweifellos persönlich. Wir nennen sie das persönliche Unbewusste. Dieses ruht aber auf einer tieferen Schicht, welche nicht mehr persönlicher Erfahrung und Erwerbung entstammt ...“

Jung verwendet außerdem den Begriff des „kollektiven Schattens“. Der Archetypus des „Schattens“ steht für die negativen, persönlich oder sozial unerwünschten und daher unterdrückten Züge der Persönlichkeit, für jenen Teil des „Ich“, der in das Unbewusste abgeschoben wird. Wenn die Integration des Schattens unterbleibt, kann es auch zu seiner Projektion auf andere Personen oder Gruppen kommen. Auf diese Weise können Vorurteile, das „Sündenbock“-Syndrom und Phänomene der Fremdenfeindlichkeit entstehen. Die Projektion des Schattens nach außen ist auch Teil des psychiatrischen Krankheitsbildes der Paranoia. Historisch wurde dieser Prozess mitunter zu politischen Zwecken gezielt provoziert und ausgenutzt, etwa um die Kriegslust gegenüber anderen Völkern anzustacheln, wie auch zur Vorbereitung des Holocaust.

Der Zweite Weltkrieg endete mit 62 Millionen toten Zivilisten und Soldaten weltweit, unter ihnen fünf Millionen deutsche Opfer. Besonders schwer wiegen die Kriegsverbrechen und der Holocaust, d.h. die systematische Vernichtung von sechs Millionen Menschen jüdischer Kultur und Abstammung. Wen betreffen diese Verbrechen und Ereignisse – abgesehen von den Überlebenden aus Familien, die der Holocaust zerstörte? 2010 lebten in Deutschland 13,7 Millionen Menschen, die zwischen 1930 und 1945 geboren wurden. In Österreich sind es 1,1 Millionen Frauen und Männer. Sie erlebten als Kinder in ihren Familien die Erschütterungen des Krieges wie auch der Verbrechen. Rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche verloren durch Kriegseinwirkung, Flucht und Vertreibung ihren familiären Schutzraum – Erlebnisse, die sie mehr oder weniger stark prägten und die sie unbewusst auf ihre Kinder übertrugen.

Unmittelbar nach dem Krieg wurden die Überlebenden natürlich auch mit Fragen nach dem individuellen Mitwirken, nach Mitverantwortung und Schuld konfrontiert. Es schien am einfachsten, kollektiv zu schweigen und auch in den Familien über das Geschehene möglichst wenig zu sprechen. Das Motto der Nachkriegszeit lautete: Sei froh, dass du lebst. Das Erlebte war emotional zu nahe, um aufgearbeitet zu werden, außerdem lenkte die Sorge um das tägliche

Überleben die Menschen von dieser Aufgabe ab. Für Leid und Trauer blieb im Nachkriegsalltag wenig Zeit und Raum. Dann kam das Wirtschaftswunder. Erst die nachwachsende Generation der 68er-Bewegung wollte hinschauen und begann zu hinterfragen. Doch der Dialog zwischen den Generationen war schwierig. Scham und Schuld erschwerten es, über Opfer, Täter und persönliches Leiden zu sprechen.

Psychologische Kollektivschuld

Durch die Verdrängung der erlebten Kriegszeit entstand eine psychologische Kollektivschuld, die nach C. G. Jung „nicht mit einer juristisch-moralischen Schuld verwechselt werden darf“. Der psychologische Schuldbegriff beschreibt das irrationale Vorhandensein eines subjektiven Schuldgefühls. Wenn zum Beispiel zu einer Familie ein Mensch gehört, der einen anderen ermordet hat, kann eine atmosphärische Schuld existieren, die sich solchermaßen ausdrückt, dass einem der eigene Familienname, obgleich einen selbst keine Schuld trifft, wie geschändet vorkommt, dass es einen etwa peinlich berührt, ihn von anderen ausgesprochen zu hören.

Eine Seminarteilnehmerin aus Mauthausen berichtete uns, dass die Spieler der Fußballmannschaft Mauthausen in Österreich noch heute auf das KZ angesprochen werden, das es dort gab, obwohl das mittlerweile 65 Jahre her ist. C. G. Jung: „Die psychologische Kollektivschuld ist ein tragisches Verhängnis; sie trifft alle, Gerechte und Ungerechte, alle, die irgendwie in der Nähe jenes Ortes waren, wo das Furchtbare geschah.“ Die Kollektivschuld ist irrational, aber als psychisches Phänomen rational wirksam, wie wir in der therapeutischen Arbeit feststellen. Etwa jede zehnte Familienaufstellung zeigt in der Großelterngeneration ein Thema, das mit dem Zweiten Weltkrieg bzw. mit dem Nationalsozialismus zusammenhängt.

Der Psychoanalytiker Kurt Grünberg beschreibt z. B. bei Überlebenden des Holocausts und ihren Nachkommen: „Für die meisten kaum sichtbar, tragen die Überlebenden ihre eingekapselten Erinnerungen ihrer Verfolgungserfahrungen in sich.“ Die Weitergabe erfolge u.a. durch die Art und Weise, wie die Überlebenden die Beziehung zu ihren Kindern gestalten. Es ist auch die Atmosphäre, die in den Familien herrscht. „Ich fühle mich so, als ob ich selbst im KZ gesessen wäre“, zitiert Grünberg eine Tochter von Holocaust-Überlebenden. Wie die Autoren Harvey A. Barocas und Carol B. Barocas beobachteten, zeigen die Kinder von Überlebenden häufig Symptome, die normalerweise bei jemandem zu erwarten wären, der den Holocaust persönlich erlebt hat: „Diese Kinder wachen nachts aus schreckenerregenden Albträumen über die Naziverfolgung auf, träumen



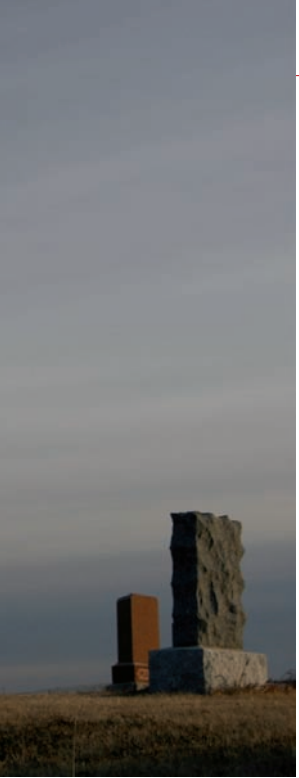
von Stacheldraht, Gaskammern, Erschießungskommandos, Folter, Verstümmelung, von der Flucht vor feindlichen Truppen und Angst vor Vernichtung. Die Kinder fühlen, dass der Holocaust, obwohl er sich vor ihrer Geburt ereignet hat, das Ereignis ist, von dem ihr Leben am stärksten geprägt wurde.“

Auch schuldhaft Erfahrungen werden psychologisch an die eigenen Nachkommen weitergereicht, wie schon im Alten Testament beschrieben wurde. Die Missetaten der Väter wirken demgemäß „bis ins dritte und vierte Geschlecht“ (2. Buch Mose 20,5) weiter. Auch bei Kindern und Enkeln von Nazi-Tätern und -Mitläufern wurde eine Weitergabe dieser Erfahrungen beobachtet.

Kollektive Bewusstseinsaufstellungen

Ein neues Verfahren, in größeren Gruppen leidvolle Erfahrungen aufzuarbeiten und Lösungsansätze für die Zukunft zu finden, sind die vom Institut Innere Form in Nürnberg entwickelten szenischen Aufstellungen. Dabei testen wir nach einem speziellen Verfahren der Kinesiologie in Resonanz mit der Gruppe ein Bewusstseinsthema, das für die Menschen aktuell wichtig ist. Die Stellvertreter re-inszenieren eine Geschichte und zeigen übergeordnete Lösungsansätze auf, z. B. gesellschaftliche Entwicklungen, von denen der Einzelne profitieren kann. So führten wir im Sigmund-Freud-Museum in der Berggasse, Wien, eine Aufstellung zu den „Leiden des Westens“ durch. Wir kamen auch dabei mit den Auswirkungen des Nationalsozialismus in Kontakt: Es war der 27. Januar 2011, Gedenktag für die Opfer des Holocaust. In der Berggasse hatte Sigmund Freud 47 Jahre gelebt und die Psychoanalyse entwickelt, bevor er 1938 von den Nazis vertrieben wurde.

1 H. A. und C. B. Barocas (1979): Wounds of the Fathers: The Next Generation of Holocaust Victims



Insgesamt war ein großes Kollektiv betroffen: In Österreich lebten 200.000 Juden, 130.000 unter ihnen wurden vertrieben, 65.000 österreichische Juden starben im Holocaust. Jede zehnte Wiener Wohnung wurde „arisiert“. Die Aufstellung war eine Reise durch die Zeit, von der Monarchie über den Nationalsozialismus in die Gegenwart. Im kollektiven Bewusstseinsfeld wurde uns in der Aufstellung gezeigt, wie der Machtmissbrauch Hitlers noch heute die Menschen beeinflusst.

Bei kollektiven Bewusstseinsaufstellungen gibt es keinen einzelnen Klienten. Die Gruppenteilnehmer werden sich

des Anteils der Vergangenheit an ihrer individuellen Schattenseite bewusst. Wenn viele Mitglieder eines Kollektivs (einer Familie, eines Unternehmens, einer Nation oder Gesellschaft) sich innerlich entwickeln, kann dies ein Kollektiv im Außen verändern, z. B. in Richtung neuer Formen der Zusammenarbeit.

Die Toten ins Grab

Zurück zur individuellen Entwicklungsarbeit unseres Klienten, der eine psychologische Kriegsschuld seines Vaters übernommen hatte: *Warum habe ich überlebt und die anderen nicht? Dafür büße ich: halte mich zurück und verzichte darauf, in Loyalität mit dem Vater, das Leben zu genießen.* Solche Dynamiken können nicht nur zu emotionalen Leiden führen, sondern auch zu körperlichen Symptomen und Krankheiten.

In unserer therapeutischen Praxis wurden bei systemischen Aufstellungen in Verbindung mit „Kriegsthemen“ folgende Themen des Leids und Symptome für Überlebende und ihre Nachkommen sichtbar:

- ...✚ Traurigkeit als Lebensgrundgefühl, Zeiten depressiven Verhaltens, Todessehnsucht bis hin zu Suizidverhalten
- ...✚ Gefühl von Schuld des Überlebens
- ...✚ Emotionale Taubheit (Lebenskälte, Gleichgültigkeit in Beziehungen etc.)
- ...✚ Alkoholismus, Drogenkonsum als Verdrängung
- ...✚ Albträume – „geerbte Träume“ der Vorfahren
- ...✚ Starkes Absicherungsbedürfnis (Sammelbedürfnis, Messie-Verhalten)
- ...✚ Workaholic (Stress, Verdrängung, hoher Leistungsanspruch etc.)
- ...✚ Helfersyndrom bei Täterfamilien
- ...✚ Panikattacken, Angstzustände (Verfolgungsideen, Fluchttendenzen etc.)

- ...✚ Gefühl der restlosen Überforderung (Zukunftsängste, Hoffnungslosigkeit etc.)
- ...✚ Nachlässigkeit in der Sorge für sich selbst
- ...✚ Minderwertigkeitsgefühle, Scham, sozialer Rückzug
- ...✚ „Aufopferung“ für die Familie, Verzicht auf persönliches Glück
- ...✚ Psychosomatische Symptome: Herzbeschwerden, Rückenprobleme, Muskelverspannungen

In der Aufstellung für unseren Klienten verneigt sich der Stellvertreter des Vaters vor den Toten und bedankt sich, dass sie ihm den „Segen“ für sein weiteres Leben geben. Das heißt, sie wünschen ihm alles Gute. Dann dreht der Vater sich zu Frau und Sohn um: „Jetzt sehe ich sie wie zum ersten Mal.“ Frei von Schuldgefühlen, mit gelöster Trauer, kann er seine Familie nun ganz anders wahrnehmen. Jetzt wird der Klient in die Aufstellung mit einbezogen. Lösende Sätze zum Vater: „Lieber Papa, ich habe die Schuld gespürt und für dich getragen, jetzt gebe ich sie dir zurück.“ Unser Klient, der Sohn, übergibt mit einem Symbol die Schuld an den Vater, einen schweren Stein, den wir eigens für diese symbolische Rückgabe im Seminarraum deponieren.

Der Vater nimmt das Symbol und damit die Schuld an: „Es gehört zu mir, ich trage es.“ Sohn: „Ich traue mich jetzt, das Leben voll und ganz von dir zu nehmen.“ Unausgesprochen meint dies: ohne Schuld und Einschränkungen. Beide umarmen sich. Vater: „Ich schaue freundlich auf dich, wenn du es dir gut gehen lässt im Leben.“ Der Klient fühlt sich sehr befreit. Er berichtet nach der Aufstellung: „Ich habe als Kind beim Vater immer diese Schwere gespürt und mich deshalb emotional mit meinen Bedürfnissen zurückgehalten. Jetzt kann ich meine Frau viel klarer sehen und das Leben fühlt sich leichter an. Ich bin voller Tatendrang.“

Auch in der ganzen Gruppe ist ein Gefühl von Leichtigkeit spürbar. Es ist etwas Licht in die Schatten der Vergangenheit gekommen.

Literatur

Hellinger, Bert: Der Abschied. Nachkommen von Tätern und Opfern stellen ihre Familien, Carl-Auer, Heidelberg 2001
Jung, Carl Gustav: Archetypen, dtv, München 2001



Peter Klein, Institut Innere Form, Nürnberg, spezialisiert auf szenische Aufstellungen im kollektiven Bewusstseinsfeld, Mitautor von „Buddha, Freud und Falco“ (gemeinsam mit Bernd Linder-Hofmann). Kontakt: peter.klein@die-innere-form.de