



Gut aufgestellt?

Aufstellungen oder Psychotherapie.

Claudia Winklhofer kann beides. Ihre Sicht: Aufstellungen können durchaus therapeutische Prozesse anstoßen und weiterführen. Wie aber funktioniert das – und warum wird die Methode in der psychotherapeutischen Szene oft scheel angesehen?

JOSEF BRUCKMOSER

Claudia Winklhofer ist Beraterin für Lehrerinnen und Lehrer, systemische Psychotherapeutin – und sie macht Aufstellungen.

SN: Frau Winklhofer, wann ist für Sie eine Aufstellung das Mittel der Wahl?

Claudia Winklhofer: Den Mehrwert von Aufstellungen sehe ich darin, dass wir Probleme nicht nur über das Verstehen zu lösen versuchen, sondern sich in Aufstellungen Lösungen „jenseits des Verstands“ zeigen. In der Aufstellung wird oft sichtbar, dass das Gegenteil unserer Annahmen der Fall ist. Sehr häufig sind Themen wie: Wo stehe ich, wo ist mein Platz im System mit Eltern, Geschwistern, Großeltern ... Wer fehlt? Was war vor mir da, was sich jetzt vielleicht bei mir fortsetzt? Es ist faszinierend, welche Antworten aus dem Feld kommen, das sich aufbaut.

SN: Das Feld bedeutet: Es kommen wildfremde Menschen zusammen und spielen gleichsam Theater. Eine Person möchte das Verhältnis zu Partner, Tochter, Schwiegereltern aufstellen, andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schlüpfen in diese Rollen. Diese Repräsentanten spüren intensiv die Situation jener Person, die sie vertreten. Wie kann das sein?

Es ist definitiv kein Theaterspielen. Es werden keine Rollen gespielt, sondern die Rollen werden erfüllt. Was wirkt, ist das morphogenetische Feld. Mein – ganz vereinfachtes – Bild dazu ist, dass die Erde ein Organismus ist, so wie unser Körper ein Organismus ist. Und so wie in unserem Körper alles miteinander verbunden ist, so ist auch auf der Erde alles miteinander verbunden.

Kürzlich war in einer Aufstellung eine Frau, deren Tochter nicht von ihrer Sucht loskommt. Sie findet keinen Job, lebt zu Hause, die Mutter kommt nicht an sie heran. In der Aufstellung hat sich gezeigt, dass diese Mutter nach ihrer Geburt einen mehrwöchigen Krankenhausaufenthalt und Trennung von ihrer eigenen Mutter erlebt hat. Das Gefühl von Unsicherheit und Verlorenheit in Bezug auf Beziehungen ist ihr ganzes Leben lang Teil ihrer Erfahrungswelt. Dieses Bindungstrauma aus ihrer Kindheit hat sich in der Suchterkrankung ihrer Tochter gespiegelt.

SN: Dass die Sucht ihrer Tochter mit ihrem eigenen Kindheitstrauma zusammenhängt, war das Ergebnis der Aufstellung?

Wir haben Mutter, Vater, Tochter, Geschwister aufgestellt. Und als neutrale Position, als Platzhalter für das, was dahintersteckt, das Thema. Die Person, die das Thema vertreten hat, fühlte sich als hilfloses, verlorenes Kind. Als die Mutter dieses – ihr! – Thema angenommen hat, sind alle Personen, die in der Aufstellung waren, ruhig geworden. In diesem Moment entsteht unbewusst ein Bild, ein Lösungsbild, welches das alte Bild überschreibt. Dieses neue Bild wirkt heilend weiter. Mir ist es immer wichtig, dass ich die Klientinnen und Klienten mit einem solchen Lösungsbild entlasse.

Die Aufstellung macht eine Tür auf. Ein Ergebnis kann sein, dass die Mutter besser auf sich selbst schaut oder die Tochter in eine wirksame Therapie kommt, weil man das passende Angebot findet.

SN: Eine Kritik ist, dass das nur eine Momentaufnahme sei, kein dauerhafter Prozess.

Aufstellungsarbeit kann und soll eine Psychotherapie nicht ersetzen. Aber sie kann der Anstoß dazu sein, dass etwas in Bewegung kommt und heilsame Impulse gesetzt werden, die zu innerem Frieden führen. Ich empfehle, öfter als Repräsentant oder Repräsentantin an anderen Aufstellungen teilzunehmen oder in eine Psychotherapie zu gehen.

SN: Psychotherapie ist an eine Ausbildung, an ein Reglement gebunden. Die Aufstellungsarbeit nicht. Wer garantiert, dass Sie diese Methode richtig anwenden?

Aufstellungsarbeit ist ein machtvoll Instrument. Ich kenne Menschen, die sagen, ich habe einmal eine Aufstellung gemacht, das war so belastend – nie wieder! Für mich selbst darf ich sagen, dass ich als Traumatherapeutin ein sehr gutes Fundament habe. Entscheidend ist die persönliche Beziehung. Wenn das Vertrauen da ist, ist die Methode zweitrangig. Aber natürlich sollte eine solide Ausbildung immer die Basis sein. Auch in der Psychotherapie habe ich nicht die Garantie, dass jeder Therapeut, jede Therapeutin für mich hilfreich ist.

SN: Kann jeder oder jede zu Ihnen kommen?

Bei Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen bin ich sehr

vorsichtig. Ich hatte eine Klientin mit einer bipolaren Störung. Zu dem Zeitpunkt, als sie angefragt hat, habe ich ihr geraten, im Moment keine Aufstellung zu machen, und ihr eine Traumatherapie empfohlen. In Absprache mit der Therapeutin, dem Therapeuten wäre dann auch eine Aufstellung möglich.

SN: Was gibt Ihnen selbst als Aufstellungsleiterin die Sicherheit, dass das Ergebnis einer Aufstellung stimmt?

Man fühlt das, wenn alles friedlich wird und sich richtig und stimmig anfühlt. Das können Sie aber letztlich nur selbst erfahren. Ich kann Ihnen stundenlang erzählen, wie Schokolade schmeckt. Wissen tun Sie es, wenn Sie selbst eine gekostet haben.

SN: Oft kommen in Aufstellungen Menschen in den Blick, die in der Familie verdrängt wurden. Was kann die Lösung sein?

Ein Beispiel war ein Sohn, der in eine Neonazi-Gruppierung hineingerutscht ist. Die Eltern waren extrem verunsichert. Die Aufstellung zeigte, dass es einen Großvater gab, der ein glühender Nazi war – und daher in der Familie völlig tabu war. In der Folge hat der Enkel unbewusst dieses Thema übernommen. Das Ergebnis war, dass die Familie dem verdrängten Großvater seinen Platz geben muss, ohne deshalb seine Haltung gutzuheißen. Die Familie bearbeitete dann das Thema in einer Psychotherapie weiter.

Eine andere Klientin hatte eine sehr schwierige Beziehung zur Mutter und wusste nicht, warum. Die Aufstellung zeigte, dass der Vater davor eine große Liebe hatte, die er nicht heiraten durfte. Die Mutter der Klientin wusste davon nichts und der Vater gab der Tochter sogar den Vornamen seiner großen Liebe. Diese erste Frau gehört zum System dazu. Das muss gewürdigt werden.

Menschen und ihr Schicksal zu würdigen, nicht zu urteilen, ist für mich das Heilsame und tief Berührende in der Aufstellungsarbeit. Zu erfahren, in welche Lebenszusammenhänge Menschen eingebunden sind, macht uns dem Leben gegenüber sehr demütig.

Goldegger Dialoge: Einführungsseminar „Gut aufgestellt – der systemische Blick auf das Leben“ am 18. Juni mit Claudia Winklhofer. – Programm: SCHLOSSGOLDEGG.AT

