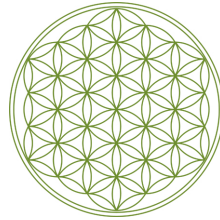


Raum für Selbstfindung und innere Heilung Helmut Laber

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie



*Selbstfindungs-Aufstellungen
Familien-Trauma-Aufstellungen
Systemische Psychotherapie
Rückführungstherapie
Traumatherapie
Geistig-energetische Heilweisen*

Newsletter im Juni 2010

Von der Familien- zur Trauma-Aufstellung

Liebe Klientinnen, liebe Klienten,
liebe Interessentinnen, liebe Interessenten,
liebe Freunde,

seit 1999 sind Aufstellungen ein wesentlicher Bestandteil meines Seminar- und Therapieangebotes. Sie führen zielgerichtet zum Kern belastender Lebensprobleme und zeigen Wege heilsamer Veränderung auf. Mittlerweile werden es fast 2 Jahre, seit ich von der klassischen Familien-Aufstellung zur Trauma-Aufstellung übergegangen bin.

Immer wieder tauchen Fragen zu den Unterschieden beider Aufstellungsformen auf. Hier eine kurze Darstellung der Hintergründe, die mich bewogen haben jetzt Trauma-Aufstellungen den klassischen Familien-Aufstellungen vorzuziehen.

Verstrickungen

Verstrickungen, ist ein viel benutzter Begriff bei Aufstellungen. Doch was sind eigentlich Verstrickungen und wie entstehen Sie?

Verstrickungen zeigen, dass ein Kind das Schicksal der Eltern oder anderer Familienmitglieder übernommen hat. So war bislang die Überzeugung die sich in Aufstellungen scheinbar auch bestätigte.

Hier liegt ein wesentlicher Grund, der mich zu Trauma-Aufstellungen hinführte. Traumatherapie berücksichtigt die Folgen von erlebtem Trauma. Trauma ist ein Ereignis, das der Mensch als Lebensbedrohlich erlebt, auf das er aber nicht angemessen reagieren kann. Anstelle von Flucht oder Kampf reagiert der Körper mit innerer Erstarrung und Abspaltung der Gefühle und Erinnerungen an die traumatische Situation. Über diesen Schutzmechanismus kann der Mensch in einem Überlebensanteil weiterleben ohne die Traumagefühle von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe weiter spüren zu müssen. Dennoch bleibt diese Energie im Körper vorhanden und wird im Nervensystem gespeichert. Traumatisierte Menschen sind anschließend in sich gespalten.

Wenn jetzt traumatisierte Eltern Kinder bekommen, dann finden diese bei den Eltern nicht den sicheren Halt den sie für ihre Entwicklung brauchen, weil sie neben dem fürsorgenden Elternanteil auch deren unberechenbaren, abgespaltenen Traumaanteil mit all seinen Gefühlen spüren. Diese seelische Unsicherheit führt bei Kindern selbst zu einem Trauma, einem sog. „Symbiose-Trauma“, wie Prof. Ruppert es entdeckt und genannt hat. In seiner bedürftigen Suche nach Halt und Geborgenheit erfühlt es in den Eltern deren stärkste Gefühle, eben deren Traumagefühle. Dabei kann so ein Kind, eigene und fremde Gefühle nicht mehr unterscheiden.

Als Überlebensstrategie versucht ein Kind dann sich so zu verhalten, dass es die unbewussten Traumaanteile der Eltern nicht herausfordert, es passt sich quasi an die Überlebensstrategien der Eltern an. Dabei kann ein Kind das Eigene und Individuelle aber nicht mehr entfalten. Es erhält praktisch von seinem Umfeld eine Prägung nach deren Muster, so wie eine Münze geprägt wird. Dieses Muster wird dann im eigenen Leben gelebt und wieder erlebt.

Es ist der suchende, bedürftige Anteil eines Kindes, der über die Eltern die ungelösten Probleme des Familiensystems erspürt. Verstrickungen entstehen also durch das kindliche Bedürfnis nach Halt und Sicherheit. Im Erkennen und Unterscheiden von fremden und eigenen Gefühlsanteilen, Körperempfindungen und Symptomen kann man sich aus Verstrickungen lösen, indem man das Fremde loslässt und das Eigene integriert.

Die eigene innere Spaltung

Eine innere Spaltung kann mit noch so viel Nachdenken oder Gespräch nicht entdeckt werden. Diese Spaltung zeigt sich aber in den Trauma-Aufstellungen und hier liegt die wesentliche Fortführung von klassischen Familien-Aufstellungen.

In Trauma-Aufstellungen wird generell das eigene Anliegen aufgestellt und der Klient ist von Beginn an selbst in seiner eigenen Aufstellung vertreten. Er übernimmt damit die Führung und kann sein eigenes, bisher unbewusstes Verhalten, erleben und erkennen. Stellvertreter von Anliegen bekommen unvermittelt Zugang zu innerem Wissen und Erleben des Klienten. In der Art der Beziehung zu, und im Umgang mit seinem Anliegen, das ja als Person aufgestellt ist, finden wichtige Klärungsprozesse statt. Eigene Spaltungen können dabei erkannt werden.

Das Anliegen

Das Gehen mit dem Anliegen ist der zentrale Punkt von Trauma-Aufstellungen. Auf diese Weise erleben die Klienten, dass sie in sich das angemessene Vorgehen für innere Veränderungen vorfinden. Die Aufstellung geht nur so weit wie das Anliegen es ausdrückt. So beginnt der therapeutische Prozess bereits zuhause im Ringen um ein eigenes wichtiges Anliegen. Das Anliegen beinhaltet das bekannte Problem und einen Veränderungswunsch dazu.

Lösungen

Im Unterschied zu Familien-Aufstellungen werden keine familiären Ordnungen angestrebt und herbeigeführt. Dies sind meist illusionäre Vorstellungen von symbiotisch verstrickten eigenen kindlichen Anteilen, die immer noch versuchen sich so zu verhalten, dass es den Eltern oder anderen Familienmitgliedern gut geht. Oft ist dies der erste wichtige Schritt, zu erkennen wie hilflos man als Kind inmitten eines traumatisierten Familiensystems aufgewachsen ist, in dem es mitunter keinen Halt zu finden gab und gibt. Hilfreich wird hier erlebt, sich von illusionären Heilsvorstellungen anderer zu trennen und die Realität anzuerkennen, so wie sie ist. Nach 2 Weltkriegen im letzten Jahrhundert sind leider die meisten Personen die den Krieg miterlebt haben und deren Kinder traumatisiert und innerlich gespalten geblieben.

Wirkliche Lösungen ergeben sich nicht aus den Vorstellungen und Ordnungen des Aufstellungsleiters, sondern sie zeigen sich je nach Art des Anliegens das der Hilfesuchende mitbringt. Oft ist dies im ersten Schritt nur der Wunsch zu verstehen, was da im eigenen Leben zu Problemen geführt hat. Dies wird dann im Aufstellungsgeschehen meist deutlich aufgezeigt und führt zu mehr Klarheit und neuem Verstehen des eigenen Lebens. In weiteren Anliegen kann dann ein nächster Schritt hin zu einer heilsamen Veränderung eingebracht werden.

Das Ziel einer Traumatherapie über Trauma-Aufstellungen ist das Ankommen bei sich selbst, einer inneren Instanz der man in jeder Lebenslage vertrauen kann. Der Weg führt über das Erkennen der Umstände unter denen man aufgewachsen ist und den Folgen die es mit sich gebracht hat, dem Erkennen eigener innerer Spaltungen, dem Unterscheiden von fremden und eigenen Gefühlen, dem Loslassen fremder und dem Integrieren eigener Gefühle und Körperempfindungen, zum Ankommen bei sich selbst.

Ihr/Euer Helmut Laber