

## Über Verstrickungen

---

Von Okka Rulffes

Dipl. Kulturwissenschaftlerin, Pädagogin für Integriertes Psychosomatisches  
Gesundheitstraining, Systemaufstellungen, kreatives Coaching

Ging es in der letzten Ingra-Post in dem Beitrag von Stefanie Laurion um Verknotungen, so möchte ich mich diesmal den Verstrickungen widmen. „Verstrickung“ ist ein beliebtes Codewort in Aufstellerkreisen und deutet an, dass eine Masche nicht organisch an ihrem Platz ist, sondern sich ein „Fehler im System“ befindet. Wenn ich mich verstrickt fühle, dann bin ich gefangen in einem Maschengewirr, emotional verwirrt oder verärgert, verängstigt oder zumindest angespannt. Wir Menschen sind eingewoben in Reihen von einzelnen aufeinander folgenden Maschen, in einen Strom der Generationen, in verschiedene Kulturen, Familien, Beziehungen, Arbeitssysteme. Wir als jeweils einzelne Maschen tragen das Bild des ganzen Gewebes in uns. Wären wir organisch eingestrickt, so würden wir uns eingebunden in ein größeres Ganzes und in unseren Möglichkeiten und Grenzen frei und entwicklungsfähig fühlen. Sind wir verstrickt, so gibt es etwas, was uns unfrei und leidend macht, was wir nicht aus eigener Kraft auflösen oder oft auch gar nicht klar sehen können, wo die Ursache wirklich liegt.

Die Familien- und Strukturaufstellungen haben es sich zum Ziel gesetzt, solche Verstrickungen ans Licht zu bringen, sie aufzulösen und uns heilsam einzuweben in ein größeres Ganzes.

Die Systemaufstellungspraxis hat sich in den letzten 13 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und weltweite Resonanz gefunden. Ausgehend von den Erfahrungen der Familienaufstellungen, die vorwiegend im therapeutischen Umfeld eingesetzt werden, hat sich die Methode unter Berücksichtigung der spezifischen Kontexte für viele andere Bereiche als ebenso fruchtbar und sinnvoll erwiesen. So wird sie mittlerweile in verschiedenen Formen des Coachings, in der Organisations- und Personalentwicklung, in der Sozialarbeit, in Schulen, in politischen, ethnischen, kulturellen Konflikten, in der Gesundheitsberatung und in künstlerischen Feldern

eingesetzt. Das Besondere an dieser Methode ist, dass in ihr die Möglichkeit liegt, innerhalb kurzer Zeit die Essenz einer Fragestellung oder Problematik in Form eines im Raum aufgestellten Bildes sichtbar zu machen. Durch das Umstellen einzelner Positionen unter Berücksichtigung bestimmter Gesetzmäßigkeiten, auch „Ordnungen“ genannt, entsteht ein neues, heilsames und kraftvolles Bild, das dem Aufsteller zukünftig als Einsicht, Erfahrungsschatz, Impulsgeber oder auch als Ressource zur Verfügung steht.

### **Zum Ausprobieren für Sie – eine Übung**

---

Vielleicht haben Sie Interesse, in einem kleinen Selbstversuch einen Eindruck des Maschengewirrs und einer möglichen Auflösung der „Verstrickung“ zu bekommen.

Dann folgen Sie den Anweisungen:

Formulieren Sie zunächst ihr Anliegen, ihre Fragestellung o. ä. Vielleicht gibt es einen Konflikt, bei dem Sie nicht durchblicken oder ein Thema, das Sie nicht so recht zu fassen bekommen? Dann bietet sich das folgende Strukturaufstellungsmodell von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer an: Formulieren Sie das „offizielle“ Thema. Dann nehmen Sie drei Blätter Papier, beschriften diese mit „offiziellem Thema“, dem „dahinter liegenden, ausgeblendeten Thema“ und einem „Fokus“, eine Position für ihre Person. Kennzeichnen Sie die Blickrichtung auf dem Zettel mit einem Pfeil o. ä. und sammeln Sie sich dann auf ihre Fragestellung.

Nehmen Sie die Zettel einzeln in die Hand und lassen Sie sich von ihrer Intuition zu den einzelnen Plätzen im Raum führen, legen Sie die Zettel jeweils ab. Achten Sie auf die Blickrichtung. Denken Sie nicht darüber nach, sondern platzieren Sie nach ihrem Empfinden! Wenn die Plätze bestimmt sind, schauen Sie sich das Bild an. Achten Sie auf ihre Assoziationen (nicht Interpretationen oder Wertungen!). Stellen Sie sich dann nacheinander auf die drei Plätze und achten Sie auf ihre Körperempfindungen und die Beziehungen der einzelnen Positionen untereinander. Vielleicht haben Sie auf den jeweiligen Plätzen Bewegungsimpulse. Dann folgen Sie diesen mit dem jeweiligen Zettel so lange, bis sie ein stimmigeres, lösendes Gefühl oder zumindest neue Einsichten oder Ideen haben.... Seien Sie während des ganzen Prozesses wachsam und offen für ihre inneren Bewegungen, Empfindungen, Emotionen. Nehmen Sie wahr, wie diese kommen und durch Platzveränderungen oder innere Bewegungen auch wieder gehen.

(In dem Buch „Ganz im Gegenteil“ von M.Varga von Kibéd sind viele Übungen diese Art und weitere Anregungen zum Querdenken sehr inspirierend nachzulesen)  
Falls Sie damit nicht zurecht kommen und doch das eine oder andere Anliegen auf dem Herzen haben oder einfach die Aufstellungsarbeit kennen lernen möchten, sollten Sie vielleicht ein Seminar besuchen oder eine Einzelaufstellung buchen.

Meine Aufstellungstage finden in ca. sechswöchigem Abstand in Sorsum bei Hannover statt oder nach Vereinbarung auch in anderen Städten. Außerdem sind in Verbindung mit den Aufstellungstagen Einzeltermine möglich.

### Die nächsten Termine

28.1.2006 in Freiburg

11.2.2006 in Sorsum bei Hannover

### Weitere Informationen und Kontakt

Okka Rulffes

[Okka.rulffes@nexgo.de](mailto:Okka.rulffes@nexgo.de)

Tel. 0761/13 77 078

Wer noch weiteres, tieferes Interesse an Dynamiken, Verstrickungen und phänomenologischen Betrachtungen hat, findet vielleicht im folgenden Nachsinnen neue Einsichten, Anregungen oder auch Fragestellungen

### Die Grosse Stille

---

*Über die Bewegungen der Seele aus systemischer Sicht*

Vor kurzem sah ich einen Film im Kino, der mich sehr beschäftigt hat. „Die grosse Stille“ ist ein Film über ein Karthäuser Kloster in der Schweiz. Das Kloster liegt abgelegen in wunderschöner Natur, der Film ist gewebt aus eindrucksvollen, meditativen, sehr ästhetischen oft fotografischen Bildern und verzichtet fast vollständig auf Text. Gezeigt wird das Leben der Mönche in einem Kloster. Dieser Orden, ein Schweigeorden, unterliegt strengen Regeln und einem sehr zurückgezogenen Dasein. Die Mönche verbringen den ganzen Tag in ihrer Kammer,

die aus einem Bett und einem Bet- und Studierplatz besteht. Sie essen dort in ihrer „Zelle“ und verlassen diese nur, um zum Gottesdienst zu gehen oder Arbeiten zu verrichten. Einmal in der Woche gehen sie gemeinsam spazieren, um „dem Geist Erholung zu gönnen“. In dieser Zeit dürfen sie miteinander sprechen. Ansonsten lesen und arbeiten sie und kommunizieren mit Gott.

Als ich das Kino verließ, fühlte ich mich seltsam traurig und beklommen. Ich fragte mich, was diese Männer dazu bewogen hatte, sich solch einem Leben hinzugeben. Es wirkte auf mich wie eine tiefe Sühne, wie eine (unbewusste) Selbstbestrafung. Die Stille, den Frieden, die Schönheit, die die Bilder einfingen, konnte ich zwar sehen, aber nicht nachempfinden. Mir wurde plötzlich klar, dass diese Abkehr vom Leben ein Bild für den Tod zu Lebzeiten ist, eine Idealisierung des Männlichen in Form des reinen Geistes (Gottvater) und eine tiefe Abspaltung des Weiblichen in Form einer Abkehr vom „weltlichen“, „sinnlichen“ „sozialen“ Lebens. Spüre ich dem innerlich nachspüre, so kommt der Satz: Lieber sterbe ich lebendig, als mich dir (dem Weiblichen, Mütterlichen) anzuvertrauen.

(Wenn ich im Folgenden vom Männlichen und Weiblichen spreche, so spreche ich von Prinzipien, nicht von Männern und Frauen.)

Lege ich in dieser Betrachtung meine Erfahrungen und mein Wissen über systemische Verstrickungen und Dynamiken zugrunde, so würde ich die Hypothese aufstellen, dass diese Männer für etwas „sühnen“. Bert Hellinger, Urheber der systemischen Aufstellungsarbeit, hat beobachtet, dass man bei Menschen, die sich in Strukturen mit sehr starken, starren Regeln wie Klöster, Bundeswehr, Polizei, Sekten begeben, oft eine frühe Bindungsstörung zur Mutter zugrunde liegt. Die Sicherheit des kleinen Kindes liegt in der Beziehung zur Mutter; ist diese nicht gegeben, so suchen sich solche Menschen später oft (unbewusst) Lebenssituationen, die ihnen die fehlende Sicherheit durch eine starre Struktur, strenge Regeln und ein Gefühl von Zugehörigkeit ersetzen.

Wenn man das Weibliche als das lebendige, nährende, sinnliche, körperliche, mitfühlende, verbindende Prinzip versteht, so wurde dies im Ursprung als nicht zuverlässig und nicht tragfähig erlebt. Diese unterbrochene Hinbewegung oder andere Bindungsstörungen zur Mutter sind meiner Erfahrung nach die häufigsten Ursachen für Schwierigkeiten im Leben. Nicht gelingende Paarbeziehungen, berufliche Schwierigkeiten, Essstörungen, Abtreibungen, Burnout Syndrome, innere

Unruhe oder auch Antriebslosigkeit/Depression etc. sind aus systemischer Sicht oftmals Ursache gestörter Mutterbindungen. Hellinger hat in dem Buch „Ein langer Weg“ (G. ten Hövel, B. Hellinger) erwähnt, dass seiner Erfahrung nach 80% aller „Störungen“ auf die Mutterbindung zurückzuführen sind.

Ich sehe dieses Problem nicht nur als ein persönliches, sondern als ein gesellschaftliches. Es geht nicht um Schuld oder darum, dass Mütter Fehler machen, nicht gut sind o. ä., sondern dass alles Leben von den Müttern kommt. Sie gebären, nähren, pflegen und wiegen in der Regel die Kinder. Wenn das innerlich oder äußerlich nicht gelingt, sind die Grundfeste oftmals erschüttert. Der Mensch fühlt sich verlassen, nicht getragen, nicht geliebt, nicht gewollt, zu groß, zu klein....

Aus systemischer Sicht ist das Leben das Größte, was uns geschenkt wird und das gilt es zu würdigen und zu nehmen, so wie es ist. Nur so kommen wir in Frieden und in unsere Kraft. Es ist die Achtung dessen, was zu uns kommt durch die Mütter, nämlich das Leben, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. All dies spiegelt sich auch wieder in unserem Verhältnis zur Erde, unserer „großen“ Mutter, die die Menschen nährt und trägt und Bedingungen zur Verfügung stellt, damit wir existieren können.

Gesellschaftlich betrachtet kann man den Wert des Weiblichen daran erkennen, welchen Status z.B. soziale, pflegerische Berufe haben, wie Kindererziehung und Hausarbeit „bewertet“ werden, wie wir mit der Natur und unseren Ressourcen umgehen. In persönlicher Hinsicht können wir sehen, dass die Anbindung an die Mütter oft über Generationen gestört ist. So kann in der Aufstellungsarbeit eine heilsame Hinbewegung zur Mutter als Symbol für alle Mütter stattfinden, was ein tiefer religiöser Vollzug ist.

Der Film „Darshan“, ebenfalls ein Film über die Hinwendung und Hingabe an das Göttliche, hier an Amma, eine indische Heilige, der eine Inkarnation der göttlichen Mutter nachgesagt wird, spiegelt für mich die weibliche Seite. Sie steht mitten im Leben, beschenkt ihre Anhänger und gibt ihren „Darshan“ (Segen), indem sie ihre „Kinder“, alle Menschen, die zu ihr kommen, umarmt. Sie ist die Inkarnation tiefster erfülltester göttlicher mitfühlender Liebe, so mütterlicher gebend, mitten im Leben, ganz natürlich und präsent, ein unerschöpflicher Liebesstrom. Sie initiiert in Indien soziale Projekte, Krankenhäuser, lässt Häuser bauen. An ihrem 50. Geburtstag hat sie in 21 Stunden 45.000 Menschen umarmt. Unvorstellbar, oder? Dieses Beispiel

zeigt für mich eine Gottesverehrung, die in das Leben integriert ist, die mitten im Leben steht und unmittelbar spürbar ist, die jeden annimmt, wie er ist. Nach diesem Film war ich berührt, erfüllt, bewegt in einer sanften, dem Leben sehr zugewandten und mitfühlenden Art. Die Stille, die dieser Film hinterließ, war lebendig und warm, nicht einsam und kühl wie das Klosterleben.