

Lieben was ist

Betrachtungen aus der systemischen Praxis und Familienaufstellung

VON MARTINA LIES

„**Lieben was ist**“ – das Alleinsein, die Krankheit, den Partner, die Kinder, den Krieg, die Ungerechtigkeiten, die Eltern, den Tod. Wie kann ich das Alleinsein lieben, wenn ich mich einsam fühle, wie kann ich meine Krankheit lieben, wenn sie mir Angst macht, wie kann ich meinen Partner lieben, wenn er mich wütend macht, wie kann ich mein Kind lieben, wenn es trotzig ist, wie kann ich den Krieg lieben, wenn Menschen sterben, wie kann ich meine Eltern lieben, wenn ich nicht das bekommen habe, was ich gebraucht hätte, wie kann ich den Tod lieben, wenn er mir jemanden nimmt, den ich geliebt habe?

Und dennoch, wenn ich die Geschehnisse lieben könnte, so wie sie sind, wäre ich dann nicht freier mir gemäß zu handeln, im Einklang mit mir? Ich wäre vielleicht nicht mehr so wütend, so enttäuscht, so ängstlich, so krank. Ich würde den Dingen in Liebe zustimmen und wäre nicht mehr im Widerstand zu dem was ist.

Der Widerstand – eine bindende Kraft

Der Widerstand ist immer eine bindende Kraft, denn wenn wir gegen Etwas ankämpfen wollen, müssen wir es anschauen. Und wie sollen wir mit dem, was wir nicht wollen Kontakt halten und gleichzeitig auf einen neuen heilsamen Weg schauen? Es ist schon ein Phänomen mit uns Menschen und unserem Widerstand: Wir glauben, dass wir Etwas verändern können, wenn wir nur ständig gegen das, was uns nicht passt, ankämpfen, z.B. gegen Dinge, die uns beim Partner stören, den Eltern oder den Kindern, manchmal auch bei uns selbst. Oft ist es allerdings nur die Angst davor, dass sich die Dinge nie verändern werden, wenn ich den Widerstand aufgebe. Die Wahrheit ist, dass wir durch die Fixierung auf den Widerstand erstarren, bewegungslos werden und keinen Raum für Veränderungen schaffen. Unsere sämtlichen Handlungen beruhen nur auf den Gedanken des „Nichtwollens“ und sind daher sehr eingeschränkt. Erst wenn ich meinen Widerstand löse, indem ich den Dingen zustimme, wird mein Blick frei und ich habe die Möglichkeit neue Perspektiven und Handlungsmuster wahrzunehmen: Ich habe die Wahl. Zustimmung bedeutet nicht, wie viele glauben, untätig zu werden, sondern es bedeutet eine Verringerung des eigenen Leids und der negativen Einfärbung der Gedanken und somit des eigenen Handelns. Nur so sind wir in der Lage Hass nicht mit Hass, Ungerechtigkeiten nicht mit Ungerechtigkeiten, Wut nicht mit Wut, sondern allem mit Liebe zu begegnen. Schauen wir uns ein paar Beispiele aus meiner Praxis an:

Wie Glaubenssätze wirken

Eine Klientin kommt zu mir, Erzieherin in einem Kindergarten, die vier Stunden mehr arbeiten soll und festgestellt hat, dass sie im Endeffekt nur 20 EUR mehr verdient und sie zeigt mit ihrer Hand gen Himmel und sagt: „Tja, Gottes

Lohn“. Natürlich geben wir ihr erst einmal Recht, denn es ist in der Tat zu wenig Geld. Und natürlich könnte ich in ihr Klagelied einstimmen und die schlechte Bezahlung bedauern und sie wäre ein wenig befriedet, weil sie ihre Wut teilen kann. Doch hat sich dadurch Etwas verändert? Was verbirgt sich wirklich hinter diesem Satz? Erst wenn Sie genau hinhören, können Sie hinter den drei Worten noch einen weiteren Gedanken wahrnehmen: „Tja, ich habe es wohl nicht besser verdient.“ oder „Immer werde ich für die Dinge bestraft, die ich tue.“. Wie geht wohl jemand ins Leben, der diese Gedanken hat? Aber entspricht dieser Gedanke wirklich der Wahrheit oder ist er veraltet? Und wo ist wohl der Ursprungsgedanke zu verorten? Wer wäre sie, wenn sie diesen Gedanken nicht hätte? Erst an dieser Stelle ist eine Erkenntnis und damit Veränderung der inneren Haltung möglich.

Die schwierigste Erkenntnis

Ein Klient kommt zu mir in die Familienaufstellung, weil er von seinen Eltern verstoßen wurde, nachdem er den Namen seiner Frau angenommen hatte. Er ist ungeheuerlich wütend auf seine Eltern, denn er hat auch vorher nie ein wirklich gutes Verhältnis zu ihnen gehabt. Er war sozusagen das „schwarze Schaf“ der Familie. Doch im Inneren hofft er, wieder Kontakt zu seinen Eltern haben zu können. Wir stellen sein System mit Hilfe der Familienaufstellung und Stellvertretern auf und es wird deutlich, dass der Vater in Verbindung mit dessen verstorbenen Bruder ist, der sich erhängt hat und auf den er damals wütend war, weil er ihn allein gelassen hatte. Denn zuvor war schon sein Vater im Krieg geblieben und ein anderer Bruder an Krebs gestorben. Als nun sein erster Sohn geboren wurde, mein Klient, hat sich die Enttäuschung über den Selbstmord seines Bruders auf seinen Sohn übertragen, so dass das Vater-/Sohn-Verhältnis von Wut geprägt war. Diese Übertragungsphänomene beobachten wir oft in der Familienaufstellung. Als der Stellvertreter für den Vater erkennt, dass die Wut zu seinem Bruder gehört und dahinter eigentlich große Trauer steckt, kann er endlich seinen Sohn als Sohn wahrnehmen. Er hatte ihn mit seinem toten Bruder verwechselt und es tat ihm jetzt sehr leid.

Mein Klient jedoch bleibt in seiner Wut, er kann seine Eltern und deren Schicksal nicht annehmen und ist im Trotz eines kleinen Kindes gefangen, weil er immer noch Etwas haben möchte, was er nicht mehr bekommen wird. Das ist eine der schwierigsten Erkenntnisse, die wir als Erwachsene in unserem Leben machen: zu erkennen, dass wir das, was uns als Kind gefehlt hat, von unseren Eltern nicht mehr bekommen werden. Oft suchen wir es dann beim Partner oder schlimmstenfalls bei unseren Kindern. Dann sind wir in einer Erwartungshaltung, die zum Scheitern verurteilt ist. Denn in dem Moment, wo unsere Erwartung nicht erfüllt wird, werden wir scheitern und gehen ins Leid. Auf diese Weise machen wir den anderen für unser Unglück verantwortlich und noch schlimmer, wir werden von dem anderen abhängig oder auf ihn wütend. Wenn wir erkennen, dass wir nichts mehr bekommen werden und dem in Liebe zustimmen, sind wir frei. Dann sind wir nicht mehr in der Bedürftigkeit, im Defizit, sondern können in unsere eigene Fülle kommen.

Die Wahrheit ist immer freundlich

Eine Klientin kommt zu mir, weil ein klärendes für sie problematisches Gespräch mit ihrem Chef bevorsteht. Sie beschreibt ihren Chef als ironisch und ablehnend. In den Gesprächen wird sie nicht ernst genommen, hinter ihrem Rücken fragt er sich und andere, was sie überhaupt tut, obwohl sie sachlich gesehen eine sehr engagierte Mitarbeiterin ist. Meine Klientin wiederum sehnt sich nach Anerkennung und hat gleichermaßen große Angst vor dem Verlust ihrer Arbeitsstelle, weshalb sie Gespräche mit ihrem Chef meidet. Nun ist der Druck so groß geworden, dass sie nicht länger warten kann. In unserem Gespräch schauen wir nicht mehr auf ihren Chef, da wir ihn nicht ändern können, sondern auf die Gedanken meiner Klientin. Bei genauerer Überprüfung stellen wir fest, dass sie eigentlich ihren Chef nicht leiden kann, er sei ein kleiner, schwacher Mann. Meine Klientin schaut auf ihn herab. Wie mag uns wohl ein Mensch begegnen, den wir als kleinen, schwachen Menschen sehen und auf den wir herabschauen? Wenn ich diese Frage stelle, geht es nicht um Schuld, sondern darum herauszufinden, was eigentlich wirkt. Oft scheuen wir uns, die Wahrheit anzuerkennen, weil sie bei uns mit Scham und Schuldgefühlen einhergeht. Doch wir können die Dinge nicht verändern, wenn wir uns nicht der Wahrheit stellen, dem wie es wirklich ist.

Meine Klientin und ich beginnen Ihren Chef auf eine andere Art und Weise zu betrachten, oft hilft die Frage „Was würde die Liebe jetzt tun?“. Und als sie ihren Chef in Liebe anschaut, bekommt sie auf einmal Mitgefühl mit ihm, weil sie spürt, dass er ein großes Leid mit sich trägt. Die Angst vor ihm wird kleiner und meine Klientin fühlt sich gestärkt und in ihrer Mitte. Nach dem Gespräch berichtet sie mir, dass sie von ihrem Chef sehr freundlich empfangen, ihre Arbeit sehr gelobt wurde und der Austausch von einer Sachlichkeit geprägt war, die sie noch nicht von ihm kannte. Wenn wir beginnen, uns als Teil der Geschehnisse zu sehen, können wir die Verantwortung für das übernehmen, was mit mir und um mich herum passiert. In dem wir das tun, kommen wir aus der Opferrolle und dem Gefühl des Nichtmachbaren heraus und in unsere Fülle hinein. Auf einmal werden Dinge möglich, an die wir nie gedacht hätten.

Seinen Teil der Verantwortung tragen

Eine andere Klientin ist seit ein paar Jahren von ihrem Mann geschieden, weil er sie geschlagen hat. Doch auch nach den vielen Jahren ist sie auf ihren Ex-Mann noch wütend und daher nicht frei für eine neue Bindung. Das Gericht hatte ihr den Sohn und dem Mann die ältere Tochter zugeteilt. Meine Klientin hat große Schwierigkeiten damit, ihren Ex-Mann anzuerkennen, zumal ihre Tochter beginnt, sich von ihr abzuwenden, was sie sehr belastet. Sie wünscht sich sehr, ihm vergeben zu können, aber kann es nicht. Deshalb ist sie zu mir gekommen. Außerdem möchte sie ihrer Tochter wieder nah sein. Mit Hilfe der Familienaufstellung stellen wir die Problematik auf. Es ist deutlich zu sehen, wie groß ihre Wut und ihre Enttäuschung darüber ist, dass aus der Beziehung nichts geworden ist. Obwohl der Stellvertreter ihres Ex-Manns vor ihr auf Knien um Vergebung bittet, steht sie mit geballten Fäusten vor

ihm. Als die Gruppe erfährt, dass ihr Ex-Mann sie geschlagen hat, solidarisieren sich die Teilnehmer innerlich, aber spürbar mit meiner Klientin und können ihren Hass auf den Ex-Mann gut verstehen. Warum also nur, zieht es ihre Tochter zum Vater? Und nicht nur das – sie will von der Mutter derzeit nichts wissen, lehnt sie ab. Und das, obwohl doch die Mutter alles richtig gemacht hat und der Vater doch derjenige war, der geschlagen hat.

In der Aufstellungsarbeit sehen wir immer wieder, dass sich in solchen Fällen die Frau moralisch im Recht fühlt und sich über den Mann erhebt. Der Mann hat dann in dieser Position keinerlei Chancen auf Wiedergutmachung. Diese Erhebung zur Stärkeren führt dazu, dass sich Kinder sofort mit dem schwächeren Teil des Systems verbünden, in diesem Fall der Vater, weshalb die Mutter abgelehnt wird. Die Lösung liegt auch hier in der Erkenntnis, dass beide Elternteile für die Beendigung der Partnerschaft verantwortlich sind. Die Frau also auch ihren Teil der Verantwortung tragen muss.

Und wenn sie auf ihren Ex-Mann schaut, muss sie ihn achten als Vater ihrer Tochter. Tut sie das nicht, lehnt sie gleichermaßen einen Teil ihrer Tochter ab, die sich daraufhin von ihr abwendet. „Lieben was ist“ heißt hier, zu erkennen, dass es vorbei ist. Erst dann ist die Frau frei für eine neue Partnerschaft und kann die Tochter wieder kommen.

Wenn Kinder für Ausgleich in der Familie sorgen

Bei Kindern ist diese Art der Beziehungsdynamik oft zu erkennen. Sie sind diejenigen, die in der Familie für Ausgleich sorgen, wenn Eltern sich trennen, wenn Familienmitglieder ausgeschlossen werden, wenn schmerzhaftes Geschehnisse in der Familie wie Fehlgeburten, Abtreibungen, Tod, Mord, Krieg, etc. verdrängt werden. Dadurch werden sie unbewusst zu einer Art Opfer im Familiensystem. Manchmal übernehmen sie direkt Symptome dieser Familienmitglieder oder es tauchen Verhaltensauffälligkeiten auf bis hin zu schweren Erkrankungen. Wenn die Eltern bereit sind, an sich zu arbeiten und der Wahrheit zuzustimmen, dann sind die Kinder frei davon, andere Lasten zu tragen. Kinder haben auch oft eine unbewusste Allmachtvorstellung, z.B. ihre kranke Mutter retten zu können, indem sie selbst krank werden. Dann ist es ein wesentlicher Schritt, z.B. in der Familienaufstellung, das Symptom zu achten und in Liebe dort zu lassen, wo es eigentlich hingehört – zur Mutter.

Die Angst und die Liebe

Das, was uns krank macht, das, was uns leiden lässt, ist oft nicht die Tatsache selbst, sondern der Widerstand gegenüber dem was ist. Im Widerstand zu sein bedeutet, einen defizitären Blick auf Etwas zu haben, der Glaube, dass das was ist, so nicht richtig ist. Wir lehnen uns dagegen auf, wir kämpfen dagegen ohne zu wissen, dass die Ablehnung, die Wut, der Hass uns genau an das bindet, was wir nicht haben wollen. Der Widerstand ist eine bindende Kraft, weil wir unseren inneren Blick darauf heften und dadurch nicht frei sind, unseren eigenen Weg zu gehen.

Lieben was ist

Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie feststellen, dass unsere Handlungen von zwei wesentlichen Kräften bestimmt werden: zum einen ist da die Angst.

Die Angst nicht geliebt zu werden, die Angst abgelehnt zu werden, die Angst zu versagen, die Angst zu sterben, die Angst jemand anderen durch den Tod zu verlieren, die Angst in Armut zu leben, die Angst nicht gut genug zu sein, die Angst die Macht zu verlieren, die Angst, nicht genügend Respekt zu bekommen. Die Angst ist der Ursprung der meisten unserer Handlungen.

Und dann ist da noch die Liebe. Die Liebe kennt keine Angst, sie schaut nicht in die Zukunft, sie ist jetzt in diesem Moment mitfühlend, verstehend, erkennend, dankend. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der sie wütend auf sich, auf jemand anderen oder auf eine Gruppe sind und nun stellen sie sich die Frage: „Was würde die Liebe jetzt tun?“. Sie werden vielleicht feststellen, dass die Liebe sehr viel nachsichtiger ist und Ihre Verbitterung, Enttäuschung, Angst, Wut ein wenig nachlässt. Ein wichtiger Schritt zur Heilung.

Das Heilwerden

Was aber ist Heilung? Zum einen ist es die Gesundung des Körpers. Beschränken wir uns jedoch darauf, geht ein wesentlicher Aspekt unseres menschlichen Wesens verloren: unsere Seele.

Wenn wir uns ganzheitlich mit Heilung beschäftigen, werden wir verstehen, dass wir in dem Moment einen Heilungsprozess erfahren, in dem wir eine tiefe Erkenntnis haben, der wir in Liebe zustimmen, so wie es ist. Wenn wir nur unseren Körper im Blick haben, werden todkranke Menschen tatsächlich krank sterben. Für manche bedeutet der Tod jedoch auch Heilung, weil sie ihm in Liebe zugestimmt haben. Und so ist auch das Leben heilsam, wenn wir lieben was ist. Denn die Dinge sind nicht immer so wie sie zunächst erscheinen.

Die Welle ist das Meer.

Beratung, Coaching, Aufstellung Martina Lies

*Hauptstr. 70, 16548 Glienicke
T 033056 408485, beratung@martinalies.de*

MARTINALIES

BERATUNG | COACHING | AUFSTELLUNG

HEILSAME WEGE ZUR BEWÄLTIGUNG PERSÖNLICHER LEBENSTHEMEN SYSTEMISCHE BERATUNG UND FAMILIENAUFSTELLUNG

ZUSTIMMEN IN LIEBE

Wenn ich auf die Menschen schaue, die einen heilenden Weg eingeschlagen haben, dann ist diesem Weg oft eine tiefe Erkenntnis vorangegangen. Ein innerer erkennender Blick auf das, was im Verborgenen wirkt. Wenn dem Betrachten des Wahrhaftigen ein Zustimmung in Liebe folgt, kann ein heilender Prozess in Gang gesetzt werden.

Dieser Prozess ist ein wesentlicher Teil meiner Arbeit, in der Familienaufstellung gleichermaßen wie in der Systemischen Beratung. Die Anliegen derer, die auf mich zukommen, sind so vielfältig wie das Leben selbst:

Diese können problematische Partnerschaften oder Partnerlosigkeit, Schwierigkeiten mit den Eltern oder Familienmitgliedern, berufliche

Hürden, auffällige Symptome und Erkrankungen bei sich oder den eigenen Kindern als auch Ängste, Depression und Trauer sein.

POSITIVE LEBENSGESTALTUNG

Oft sind die Ursachen seelische Verstrickungen innerhalb der Familie oder eine abwendende und daher bindende innere Haltung, die einer freiheitlichen, positiven Lebensgestaltung entgegensteht.

Wenn es uns gelingt, unsere innere Haltung gegenüber den Geschehnissen liebevoll zu gestalten und unser Leben durch eine positive Hinwendung zu vollziehen, wie wir es oft in der Familienaufstellung sehen, dann ist Heilung möglich.

www.martinalies.de | Telefon 033056 . 40 84 85