

---

## Vorwort

*Leben  
einzeln und frei  
wie ein Baum,  
und brüderlich  
wie ein Wald,  
das ist unsere Sehnsucht.*

Nazim Hikmet

Mit diesen eindrücklichen Bildern verdeutlicht der türkische Dichter und Freiheitskämpfer Nazim Hikmet ein verbreitetes Dilemma. Offenbar gibt es zwei scheinbar gegensätzliche Grundbedürfnisse: das Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung wie auch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit. Wenn es uns gelingt, diese beiden Grundbedürfnisse in unserem Leben zu verwirklichen, dann sind wir zufrieden, dann sind wir glücklich.

Ist es nicht das, was wir uns alle zutiefst wünschen? Und warum gelingt das nur so wenigen Menschen?

## Das Dilemma

Bei meinen Klienten entdecke ich immer wieder ein zentrales Dilemma: In der Nähe zu einem Gegenüber können sie sich selbst, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht spüren und passen sich daher an den anderen an. Um sich selbst wieder wahrnehmen zu können, müssen sie aus dem Kontakt zum Gegenüber gehen, bisweilen sehr abrupt. Nun können sie sich besser spüren – aber sie fühlen sich alleine, vermissen die Nähe. Das führt sie wieder zurück in die Überanpassung. Ein Teufelskreis.

Was ist der Grund für dieses Dilemma? Wie ist es entstanden? Und vor allem: Lässt es sich lösen? Und wie?

Die Antworten aus den etablierten Psychotherapiemethoden empfand ich als unbefriedigend, unanschaulich, abstrakt, trocken, umständlich und zu wenig ziel führend. Auf der Suche nach raschen und für den Klienten evidenten Lösungsmöglichkeiten beschäftigte ich mich mit alternativen Methoden. So lernte ich die *initiativische Psychotherapie* von Karlfried Graf Dürckheim kennen und Arnold Mindell und die von ihm entwickelte *Prozessorientierte Psychotherapie*.

## Aufstellung und System Familie

Und ich begegnete Bert Hellinger und der von ihm entwickelten Methode des Familienstellens. Der Klient stellt *nach einem inneren Bild* mit Stellvertretern seine Familie auf, um eigene Verstrickungen mit diesem Familiensystem zu erkennen. Die *Rückmeldungen der Stellvertreter* machen Generationen übergreifende Verstrickungen deutlich. Hellinger und seine Nachfolger glaubten, diese Verstrickungen durch gezielte Interventionen lösen zu können. Das war faszinierend und für manche Klienten auch erleichternd. Anderen, und zwar besonders traumatisierten Klienten ging es aber nach einer Aufstellung bisweilen nicht besser, sondern schlechter. Manche gerieten nach einer Aufstellung in eine Krise. Das brachte die Methode in Verruf. Ich distanzierte mich immer mehr von Hellinger und dem Familienstellen, experimentierte aber weiter mit der Methode.

## Aufstellung und System Individuum

Das Dilemma der Klienten hatte zwar etwas mit Verstrickungen im *System Familie* zu tun, aber das Entscheidende war ja eine Verstrickung im *System Individuum*. War es möglich, auch eine derartige innere Verstrickung aufzustellen und zu klären?

Das Dilemma eines Klienten bestand z. B. darin, im Kontakt mit seiner Mutter nicht gleichzeitig mit sich selbst verbunden sein zu können. Also ließ ich ihn Stellvertreter für die Mutter und zusätzlich für sein „Selbst“ aufstellen, so wie sie, nach seinem *inneren Bild*, mit ihm verbunden waren. Das Aufstellungsbild zeigte: *Er war offensichtlich mehr mit seiner Mutter verbunden als mit sich selbst! Und der Stellvertreter seines Selbst spürte keine Verbindung zu ihm.* Das war ihm zwar gefühlsmäßig vertraut, aber als das durch die Aufstellung so drastisch sichtbar wurde, war er doch überrascht.

Was war der Grund für seine Verwirrung?

Seine Mutter litt darunter, dass sie früh ihren Vater verloren hatte und auch zu ihrem Mann keine Verbindung spürte. Hatte der Sohn versucht, der Mutter den Vater – und vielleicht auch den Partner – zu ersetzen? Um das zu „testen“, stellte sich

der Sohn hinter die Mutter – an den Platz des verstorbenen Vaters – und strahlte! Den Platz kannte er! Und er kannte auch den Platz neben der Mutter als ihr Partner.

War bereits die Mutter nicht mit ihrem „Selbst“ verbunden? Bei der Überprüfung ergab sich, dass der Klient auch versucht hatte, der Mutter das nahezubringen, was sie selbst hätte sein können – indem er sein eigenes Selbst, seine Bedürfnisse zurückstellte. Sehr bizarr: „Selbstlos“ hatte er versucht, der Mutter ihr Selbst zu ersetzen. Offensichtlich hatten ihn diese *Identifikationen* mit fremden Rollen daran gehindert, mit seinem eigenen Selbst Verbindung aufzunehmen?

*Weil die Mutter ihn nicht als Kind sehen und annehmen konnte, lernte er die unerwünschten Selbst-Anteile zu unterdrücken und sich mit dem zu identifizieren, was seine Mutter zu brauchen schien – falsches Selbst.*

Das Selbst erwies sich immer mehr als eine Ressource, als eine Gabe der Natur, die offenbar auch nach Jahrtausenden der Konditionierung ihre Kraft wieder entfalten kann, *wenn es gelingt, die Konditionierung zu lösen.*

## Ein systemisches Symbiose-Konzept

Bei dieser neuen Form der Systemaufstellung, ich nannte sie „systemische Selbst-Integration“, zeigte sich jedes Mal: Die symbolische Ebene der Systemaufstellung war geeignet, das unbewusste innere Beziehungsbild eines Klienten sichtbar und ihm dadurch bewusst zu machen. Anscheinend hatte dieses Bild seine Identität, seine Wahrnehmung und sein Verhalten bestimmt. Dieses innere Bild war manchmal sehr verwirrt. Durch die Rückmeldungen der Stellvertreter konnten die Zusammenhänge geklärt werden. So entfaltete sich Schritt für Schritt ein ganzes Panorama innerer Verwirrungen, die der Klient durch gezielte Lösungssätze und Lösungsrituale auflösen konnte. Die Verwirrung war verursacht durch eine Unsicherheit in der Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremdem und eine Tendenz, mit dem Gegenüber *symbiotisch* zu verschmelzen. Daher verwendete ich als Oberbegriff für diese Phänomene den Begriff Symbiose oder Symbiose-Muster.

Das Setting der systemischen Selbst-Integration machte unbewusste Phänomene sichtbar, welche bereits die Psychoanalyse in den letzten 100 Jahren beschrieben hatte: symbiotische Verschmelzung, Parentisierung, Identifikation mit dem Aggressor, Selbstentfremdung, Introjekt. Anscheinend bot diese modifizierte Form der Systemaufstellung einen *authentischen Zugang* zu einer unbewussten Ebene, die es erlaubte, die Zusammenhänge auf eine neue, anschauliche Weise bewusst zu machen, zu untersuchen und wirksam therapeutisch zu beeinflussen.

Es war so, als würden die von der Psychoanalyse beschriebenen Phänomene mit der Methode der Systemaufstellung neu entdeckt. Die räumliche Dimension der Systemaufstellung und ein systemisch vertieftes Verständnis der Zusammenhänge

erlaubten es, diese Phänomene *räumlich* zu beschreiben. Und diese Beschreibung ermöglichte Hypothesen, die sofort durch neue Interventionen überprüft werden konnten.

Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Ein Klient war von seiner Mutter noch nicht abgelöst. Als er durch die Aufstellung entdeckte, dass er seine Mutter als *Introjekt* in seinem Raum hatte, am Platz seines *Selbst*, und deshalb nicht mit seinem Selbst verbunden sein konnte, fühlte sich das für ihn sehr vertraut an. Aber ihm wurde das Verwirrende dieses unbewussten Arrangements klar: Die Mutter an diesem Platz wirkte wie ein *Trojaner*, der sein eigenes *Programm* blockierte. Diese Einsicht gab ihm die Kraft, sich zu entscheiden, die Mutter aus seinem eigenen Raum heraus in ihren Raum zu führen und dann sein eigenes *Selbst* wieder in seinen Raum zurück-zuholen, dahin, wo es eigentlich gehört. Diese unmittelbare körperlich-sinnliche Erfahrung seiner Verwirrung und die Möglichkeit, selbst diese Verwirrung aufzulösen – trotz eines Gefühls des *Verbotenen* – stärkten seine Autonomie, sein Bewusstsein, selbst handlungsfähig zu sein, statt hilflos und ausgeliefert.

Die Rückmeldungen der Repräsentanten zeigten mir, ob meine Hypothesen und die daraus abgeleiteten Interventionen stimmig waren oder nicht. Aus den Rückmeldungen der Klienten unmittelbar nach der Aufstellung und nach Wochen und Monaten konnte ich entnehmen, ob diese Interventionen eine anhaltende Wirkung hatten – oder nicht.

Die Konstrukte Selbst, Abgrenzung und Raum erwiesen sich als ein neues *therapeutisches Paradigma*. Es ermöglichte ein neues Verstehen seelischer Verwicklungen und die Entwicklung einer sehr verdichteten und unerwartet wirksamen Therapiemethode: der systemischen Selbst-Integration.

Das hier beschriebene systemische Symbiose-Konzept und die Methode der systemischen Selbst-Integration gehören zusammen. Sie bedingen sich gegenseitig. Sie entstanden in einem *empirischen* Erkenntnisprozess, immer orientiert an den Problemen der Klienten. Die Beobachtung und Beschreibung der Phänomene führte zu Hypothesen hinsichtlich der Ursache und der Lösungsstrategien. Diese konnten unmittelbar überprüft und korrigiert werden.

Die Arbeit nach dem neuen Konzept ist sehr effektiv, sie ermöglicht mit geringem Zeitaufwand tiefgreifende Veränderungsprozesse. Es ist beglückend, zu erleben, wie Menschen durch einen verdichteten Lösungsprozess wieder zu sich, zu ihrer Kraft und Lebensfreude finden können. Diese Erfahrungen möchte ich an andere weitergeben, an meine Kollegen und an die vielen Betroffenen. Für die meisten von ihnen sind die Ursachen ihres Leids unbekannt, das ist für sie oft eine zusätzliche schwere Belastung. Da ist es bereits sehr erleichternd, die Zusammenhänge zu verstehen und Lösungsstrategien kennenzulernen.

Die Entwicklung des neuen Konzeptes nahm meine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Daher beschäftigte ich mich zunächst nicht mit anderen Konzepten. Bei

der Formulierung meines Konzeptes für dieses Buch wurden mir jedoch Parallelen und Unterschiede zu anderen Theorien deutlich, die ich hier nur andeuten kann, ohne sie zu vertiefen. Ich vertrete hier eine sehr persönliche Sicht. Das mag für manche als Nachteil erscheinen, vielleicht sogar als eine Zumutung. Aber ich bin überzeugt, nur so konnte dieses Konzept entstehen.

## Zu diesem Buch

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an Psychiater, Therapeuten, Coaches und Berater, aber auch an Betroffene. Die unterschiedlichen und widersprüchlichen Facetten eines systemisch verstandenen Symbiose-Komplexes sollen hier in einem ersten Versuch geordnet und übersichtlich dargestellt werden. Konzept und Therapiemethode sind noch nicht abgeschlossen, alles ist noch im Fluss. Dennoch stelle ich es hier zur Diskussion und lade jeden interessierten Leser dazu ein: Prüfen Sie selbst, verwenden Sie das Brauchbare und entwickeln Sie es weiter!

In Kap. 1 beschreibe ich die Entwicklung der Methode der Systemaufstellung. In Kap. 2 werden die Grundbegriffe „Selbst“, „eigener Raum“ und „Grenze“ eingeführt und erklärt. Die in uns wirkenden Kräfte, unsere angeborenen beiden Grundbedürfnisse werden beschrieben: einmal das Bedürfnis nach *Freiheit* und *Autonomie* und dann das Bedürfnis nach *Bindung*, *Nähe* und *Zugehörigkeit*. Und die von außen wirkenden Kräfte: Erwartungen der Eltern, frühe Verlusterfahrungen. Aus dem Zusammenwirken dieser Kräfte lassen sich die Phänomene Autonomie-Entwicklung und Symbiose erklären.

In Kap. 3 wird die neue Methode der „systemischen Selbst-Integration“ beschrieben. Anhand ausgewählter Fallbeispiele wird in Kap. 4 erläutert, wie Symbiose-Muster gelöst werden können, die durch frühe *Verlusterfahrungen* entstanden sind: durch den Verlust einer Bezugsperson oder eines Geschwisters – selbst wenn man dieses Geschwister gar nicht kennengelernt hat!

In Kap. 5 beschreibe ich, wie durch frühe *Gewalterfahrungen* (Erfahrungen seelischer, sexueller oder körperlicher Gewalt) ein Symbiose-Muster verursacht werden kann – und wie es auch wieder gelöst werden kann: „systemische Selbst-Integration“ als Trauma-Therapie.

In Kap. 6 wird das Prinzip einer systemisch orientierten Psychiatrie und Psychotherapie erläutert im Unterschied zur üblichen eher biologisch orientierten Psychiatrie. Dabei zeige ich, wie die unterschiedlichsten Probleme, die einem Psychiater in seiner Praxis begegnen können, sich mit den Prinzipien der „systemischen Selbst-Integration“ rasch und anhaltend lösen lassen.

In Kap. 7 wende ich mich den psychiatrischen Erkrankungen zu und erläutere an einzelnen Beispielen die klärende Wirkung des neuen Konzeptes. In Kap. 8 stelle ich mein „diagnostisches Instrument“ vor, den Autonomie-Fragebogen und das Autonomie-Diagramm.

Eine Anmerkung zum gendergerechten Sprachgebrauch: Wenn ich männliche und weibliche Betroffene meine, verwende ich durchgängig die männliche Form, um den Text lesbarer zu machen.

Symbiose in Systemaufstellungen

Mehr Autonomie durch Selbst-Integration

Langlotz , E.R.

2015, XVII, 247 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09228-3