

Aufstellungsarbeit mit Paaren

Ein zweistündiger Prozess für mehr positive Beziehungsdynamik

Dipl.-Psych. Hedda Rühle und HP Wolfgang Rühle

In diesem Prozess, der auf der Grundlage von 20 Jahren gemeinsamer Arbeit in unserer Praxis entstanden ist, bieten wir Paaren mit Hilfe der Aufstellungsarbeit die Möglichkeit, einen tiefen Einblick in ihre Beziehungsdynamik zu erhalten und gemeinsam Lösungen für aktuelle oder festgefahrene Konflikte zu finden. In diesem Artikel möchten wir mit Hilfe von Beispielen aus der Praxis Einblicke in unsere Arbeitsweise geben. Dabei wollen wir die wesentlichen Beziehungsdynamiken aufzeigen und beschreiben, wie wir sie gemeinsam mit dem Paar bearbeiten.

Der Ablauf einer Paarsitzung

Die Sitzung beginnt mit einem Gespräch, in dem jeder einzeln von uns befragt wird, was er in der Sitzung klären oder lösen möchte, die sogenannte „Anliegen-Klärung“. Wenn die Vorstellungen auseinandergehen, werden wir ein gemeinsames Ziel für die Sitzung erarbeiten und formulieren.

Nach dem Gespräch beginnen wir mit der Aufstellungsarbeit. Wir arbeiten mit Bodenankern, die im Raum ausgelegt werden. Es handelt sich dabei um Filzmatten mit Namen oder Bezeichnungen und Bezugspfeilen für die Blickrichtung oder Ausrichtung auf die anderen Personen oder Elemente, die in der Aufstellung als wichtig erachtet werden. Solche Elemente können beispielsweise der Job, bestimmte Lebensziele oder Gefühlsqualitäten, wie z. B. die Liebe, sein.

Nachdem das Paar entschieden hat, wer mit der Aufstellung beginnt, lassen wir einen nach dem anderen sein inneres Bild der Beziehung auslegen. Wenn die Bilder nicht übereinstimmen, wird sofort deutlich, dass jeder die Qualität der Partnerschaft anders empfindet. Wenn z. B. der Mann seinen Bodenanker nahe zu ihrem mit der Blickrichtung auf sie legt und in ihrem Bild der Mann weiter weg und abgewendet positioniert wird, zeigt sich, dass die Partnerschaft in Bezug auf Nähe und Distanz von beiden unterschiedlich erlebt wird. Wenn sich kein Konsens findet, fangen wir mit einem Bild



an zu arbeiten. Im Verlauf der Aufstellung wird dieses Stück für Stück erweitert mit Personen aus der Familie, anderen wichtigen Menschen und verschiedenen weiteren Aspekten, die eine Rolle spielen könnten.

Die Partner stellen sich dabei auf die unterschiedlichen Bodenanker, wodurch die im Inneren erlebte Beziehungskonstellation über die Position zueinander im Raum spürbar wird.

Die Beziehungsdynamik wird also unmittelbar erfahren, anstatt dass lediglich darüber geredet wird.

Für das Einfühlen in die einzelnen Positionen geben wir folgende Instruktionen:

- „Achten Sie auf einfache **körperliche Empfindungen** (warm – kalt, leicht – schwer, frei – beengt, Ruhe – Anspannung, stabil – wackelig, Zug in eine bestimmte Richtung, Impuls zu einer Bewegung usw.).“
- „Lassen Sie den **Blick** dorthin gehen, wo er hingehen möchte.“
- „Welche **Gefühle** sind vorhanden, fühlen Sie sich (traurig – fröhlich, beschwert – leicht, freundlich – ärgerlich, liebevoll –

wütend, sicher – ängstlich, schuldig – unschuldig usw.)?“

- „Wie fühlen Sie die **Beziehung** zu ihrem Partner und den anderen ausgelegten Personen und Elementen?“
- „Sprechen Sie die **Wahrheit** aus, genau so, wie sie es im Moment empfinden.“

Dabei gehen beide in die eigene Position, aber auch in die des Partners und die der anderen Personen und Elemente hinein.

Allein die Einfühlung in die Position des Partners kann zu tiefen Erkenntnissen führen.

Durch diese Arbeitsweise wird die Ebene der Konstruktionen und der Frage nach dem „Warum“ verlassen. Viele Paare haben Theorien, weshalb die Beziehung nicht funktioniert, und häufig besteht die Tendenz, die Schuld beim anderen zu suchen. Dann hören wir Aussagen wie: „Es läuft nicht gut, weil er/sie mich nicht sieht.“ oder „Es ist so schwierig, weil er/sie sich zurückzieht und nicht mit mir redet.“ Solche Konstruktionen sind häufig jedoch nicht der Kern des Problems.

In der Aufstellung fühlen und erleben die Partner die Konstellation unmittelbar: „Ich

fühle mich jetzt so mit dir“. Dadurch können Informationen über die Themen, die hinter dem vordergründigen Problem stehen, spürbar werden, und oft zeigen sich sehr schnell einfache Dinge, die gelöst werden können. Ein Beispiel: Ein Paar stellt sich sehr nah zusammen, beide stehen auf den Bodenankern, schauen sich an und sagen: „Das ist zu nah.“ – dann finden sie mit den Bodenankern gemeinsam den richtigen Abstand, atmen auf und erfahren, dass es sich mit etwas Abstand viel besser anfühlt.

Im weiteren Verlauf der Aufstellung gehen auch wir auf die Bodenanker, um für das Paar andere Personen zu repräsentieren. Dabei übernimmt in der Regel Hedda die Stellvertretungen für die weiblichen und Wolfgang die für die männlichen Personen, während der jeweils andere diesen Teil der Aufstellung von außen anleitet.

Die drei Ebenen der Paardynamik

Unser wesentliches Ziel ist es, die Dynamik hinter den vordergründigen Themen, die von den Partnern benannt werden, aufzudecken und zu lösen. Wir untersuchen dabei drei Ebenen der Paardynamik, aus denen Probleme und Konflikte entstehen können:

1. **Ich-Du-Beziehung:** Das Paar in seiner Beziehung in der Gegenwart mit seiner Geschichte und allen Erfahrungen, die gemeinsam gemacht wurden
2. **Projektionen:** Frühere Erfahrungen mit den Eltern, früheren Beziehungspartnern oder anderen wesentlichen Personen, die in die Ich-Du-Beziehung hineinwirken (z. B. ein Täter, der die Frau in der Kindheit sexuell missbraucht hat)
3. **Systemische Verstrickungen:** Von früheren Generationen übernommene ungelöste Themen aus dem Familiensystem, die in der Partnerschaft unbewusst ausagiert werden

In der Arbeit mit dem Paar schauen wir zunächst auf die erste Ebene, dann auf die zweite und dritte. Dazu lassen wir vor der Sitzung ein Genogramm anfertigen. Es handelt sich dabei um eine einfache grafische Darstellung des Familienstammbaums, der durch andere wichtige Personen und Aspekte ergänzt wird. So können wichtige Beziehungskonstellationen und Ereignisse sichtbar gemacht werden und in die Untersuchung einfließen.

Ebene 1: Probleme und Konflikte auf der Ich-Du-Ebene

Frühere Verletzungen

„Du hast mir etwas angetan“. Eine tiefe Verletzung kann z. B. durch Fremdgehen entstehen oder durch eine Abtreibung, bei der ein Partner das Kind wollte und der andere nicht. Solche Verletzungen sind oft nicht gelöst und wirken nach, auch wenn viel darüber gesprochen wurde. In der Aufstellung lassen sie sich lösen, indem der Partner, der den anderen verletzt hat, die Verantwortung dafür übernimmt, dem anderen in die Augen schaut und bereit ist, in Mitgefühl für ihn und dessen Schmerz seine Verletzung zu sehen. Dann lassen wir ihn den Satz sagen: „Ich sehe deinen Schmerz, es tut mir leid, was ich dir angetan habe“. Danach helfen wir dem Paar dabei, gemeinsam eine Möglichkeit zu finden, wie der „Täter“ einen Ausgleich herstellen kann, indem er etwas für den anderen tut, was ihm schwerfällt. Zum Beispiel könnte er eine Yogareise mitmachen, auch wenn er kein Yogaanhänger ist, weil der andere es sich wünscht. So kann eine Versöhnung stattfinden.

Störungen des Ausgleichsprinzips

Eine Beziehung ist im Gleichgewicht, wenn jeder seinen Beitrag zur gemeinsamen Ausrichtung des Lebenswegs leistet. Jeder gesunde Mensch hat ein natürliches Gefühl für Ausgleich. Wenn wir etwas bekommen haben, empfinden wir eine Bringschuld und wollen etwas zurückgeben. Dieses Ausgleichsprinzip wird vor allem wichtig, wenn das Paar Kinder hat und der familiäre Alltag viel von beiden abfordert. Wenn jeder seinen Teil beiträgt, ist das Geben und Nehmen ausgeglichen.

Störungen entstehen, wenn einer der Partner zu wenig gibt. Man kann aber auch zu viel geben.

Beispielsweise ist das Ideal der bedingungslosen, uneingeschränkt gebenden Liebe häufig ein „Zuviel“ an Geben und nicht alltagstauglich, weil man sich selbst aufgibt und dem Partner ein so hohes Maß an Bringschuld aufbürdet, dass er sie nicht mehr ausgleichen kann. So kann der Druck der uneingelösten Schuld so groß werden, dass er die Beziehung zerstört. Dazu ein Beispiel aus unserer Praxis: Eine Frau stellte nach Abschluss ihres Jurastudiums ihre Karriere zurück und tat alles für ihren Mann, der ein



Dipl.-Psych. Hedda Rühle

studierte nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester Psychologie und ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Ausbildungen in Integrativer Psychotherapie und Familienstellen nach Hellinger. Seit 20 Jahren ist sie in Berlin in freier Praxis tätig. Außerdem ist sie Dozentin und Ausbilderin im Lehrgang Psychologischer Berater/Psychotherapie an der Deutschen Paracelsus-Schule Berlin. 2014 erschien ihr Buch „Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie“, das sie zusammen mit Dr. Sandra Maxeiner verfasste.

Kontakt:

heddaruehle@praxisruehle.de
www.praxisruehle.de

Wolfgang Rühle

arbeitet seit 1992 als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Craniosacrale Therapie und Traumaarbeit in eigener Praxis. Seit 1994 bildet er aus in Craniosacraler Therapie. Zudem erlernte er das Familienstellen nach Hellinger und bietet seit 2001 zusammen mit Hedda Rühle Aufstellungsarbeit an.

Kontakt:

info@cranio-berlin.de
www.cranio-berlin.de

Softwareunternehmen aufbaute, das ihn ganz in Anspruch nahm. Sie versorgte die Kinder und den Haushalt, obwohl ihr Berufswunsch war, Richterin zu werden. Nach 15 Jahren Ehe verließ er sie für eine andere Frau. Sie blieb tief verletzt zurück und äußerte: „Ich verstehe das nicht, ich habe doch alles für ihn getan.“ Wenn wir in der Arbeit mit dem Paar feststellen, dass Geben und Nehmen nicht in der Waage sind, erarbeiten wir gemeinsam mit den beiden, was jeder in die Beziehung und den Alltag einbringen kann, damit für beide der Ausgleich stimmt.

„Die Frau folgt dem Mann, der Mann dient dem Weiblichen“

Diesen umstrittenen Satz des Begründers des Familienstellens, Bert Hellinger, haben wir in einer neuen, für die Ausrichtung einer Beziehung nützlichen Weise interpretiert. Hellinger verstand diesen Satz eher archetypisch. In einigen Kulturen ist es heute noch üblich, dass die Frau bei einer Eheschließung alles aufgibt, ihre Familie verlässt und von ihren Eltern in die Familie des Mannes übergeben wird. So folgt sie dem Mann. Der muss dafür dem Weiblichen dienen, indem er seine Frau ehrt, sie achtet, mit großem Respekt behandelt und alles dafür tut, dass sie glücklich ist. Die Frau gibt also etwas auf, um im Sinne des Ausgleichs vom Mann etwas dafür zu bekommen. Heutzutage geht es eher darum, dass einer von beiden Partnern sich selbst mehr im Beruf und der Welt außerhalb der Familie verwirklichen kann als der andere, wenn Kinder da sind. Auch heute geht an dieser Stelle häufig der Mann voran, seine berufliche Entwicklung hat Priorität und die Frau folgt ihm, wenn er aus beruflichen Gründen den Ort wechseln muss, hält ihm den Rücken frei und verzichtet ein Stück weit auf ihr eigenes (so wie sie in der archetypischen Variante auf ihre Familie verzichtet). Dafür sollte der Mann sie aber ehren, achten und respektieren und alles dafür tun, dass sie glücklich ist. Häufig hören wir auch von Männern, dass ihr größtes Anliegen ist, ihre Frau glücklich zu machen. Störungen gibt es beispielsweise, wenn der eine „folgt“, aber der andere nicht „dient“. Auch hier versuchen wir, gemeinsam mit dem Paar Möglichkeiten zu erarbeiten, wie der Ausgleich hergestellt werden kann. Der Satz von Bert Hellinger dient dabei als Richtschnur und Diskussionsgrundlage.

Ebene 2: Projektionen

Das „Prinzen-Syndrom“

Sicher kennt jeder den Satz „Mutti ist die Beste“. Er kann bedeuten, dass jemand uneingeschränkte Fürsorge, Zuwendung und Bestätigung von seiner Mutter bekommen hat. Wir bezeichnen es manchmal etwas provokant als „Prinzen-Syndrom“, wenn ein Mann alles von der Mutter bekommen hat und das von der Partnerin auch erwartet. Sie wird dann zunächst als gute Mutter idealisiert, es entsteht eine positive Mutterprojektion. Das muss aber früher oder später zu Enttäuschungen führen, weil eine Frau eine Partnerschaft auf Augenhöhe, nicht aber

mütterliche Qualitäten für den Mann zu bieten hat.

Projektionen von Bedürftigkeit

Dies stellt unseres Erachtens eines der häufigsten Probleme in Paarbeziehungen dar. Man möchte das vom Partner bekommen, was man von einem Elternteil nicht bekommen hat, etwa bedingungslose Zuwendung und Bestätigung und uneingeschränktes Verständnis, egal wie man sich verhält. Das steht allerdings nur einem Kind zu, nicht aber einem Erwachsenen. Auch hier wird die gute Mutter oder der gute Vater in den Partner hinein projiziert. Nur diesmal geschieht es aufgrund unerfüllter kindlicher Bedürfnisse, die man als Erwachsener dann in der Partnerschaft erfüllt bekommen möchte. Das ist besonders fatal, wenn beide nicht viel von ihren Eltern bekommen haben. Sie versuchen dann, sich gegenseitig zu „beeltern“, haben aber keine innere Basis dafür. Wenn in der Aufstellung eine Elternprojektion deutlich wird, platzieren wir den betreffenden Elternteil, der in den Partner projiziert wurde, neben ihn und lassen den anderen den Satz zu ihm sagen: „Ich habe dich verwechselt“. Dieser kann dann erwidern: „Ich bin nicht deine Mutter/dein Vater, ich bin nur deine Frau/dein Mann“. „Nur“ bedeutet in dem Fall, dass man eine ganz normale Frau/ein ganz normaler Mann mit seiner eigenen Denkart, eigenen Einstellungen und Grenzen ist und kein(e) Idealmutter/Idealvater. An dieser Stelle ist es oft sehr berührend, wenn sich die Partner in die Augen schauen und sich dabei ganz neu oder überhaupt zum ersten Mal unverstellt gegenseitig als die, die sie sind, sehen.

Ein Ziel unserer Arbeit ist also, die Beziehung auf eine Erwachsenen-Ebene zu heben.

Wenn wir wirklich erwachsen sind, haben wir uns von der kindlichen Bedürftigkeit gelöst. Wir brauchen dann keine permanente Zuwendung, Anerkennung und Bestätigung und kein uneingeschränktes Verständnis vom Partner mehr. Wir sind autonom, weil wir uns viel von dem auch selbst geben können.

Projektionen von Verletzungen durch die Eltern oder durch frühere Beziehungspartner

Solche Projektionen führen zur Wiederholung alter Beziehungsmuster, die durch Misstrauen, Eifersucht und Verlassenheitsangst geprägt sind. Wer von den Eltern ab-

gegeben oder von früheren Partnern verlassen wurde, geht davon aus, dass es wieder geschieht und verhält sich auch so. In der Aufstellung bringen wir dann die Beziehungserfahrung dahin, wo sie hingehört, indem wir den entsprechenden Elternteil oder früheren Partner mit aufstellen und einen Klärungsprozess mit ihm anleiten, bei dem der Schmerz durch die von ihm zugefügte Verletzung bearbeitet wird. Wir lassen dann Sätze aussprechen wie „Du hast mich verlassen und das hat mir sehr weh getan.“ oder „Du hast mich alleingelassen, als ich dich nötig brauchte.“

Ebene 3: Systemische Verstrickungen mit früheren Generationen

Loyalität mit früheren Generationen (Eltern, Großeltern, Urgroßeltern)

Hier zeigt sich der Satz „Mutti ist die Beste“ noch einmal aus einer anderen Perspektive. Ein Sohn kann beispielsweise mit seiner Mutter verstrickt sein, wenn die Mutter in der Ehe mit dem Vater nicht glücklich war, aber aus praktischen Gründen (etwa der Aufbau einer gemeinsamen Existenz mit Haus und Kindern) bei ihm geblieben ist. So wurde ihr Sohn für sie zum emotionalen Anker und gewissermaßen der bessere Beziehungspartner. Er wurde von ihr vereinnahmt als „mein Bester“ und da sie immer gut zu ihm war, wurde auch sie für ihn „die Beste“. So ist er ihr gegenüber verpflichtet und nicht frei für eine eigene Familie. Er zieht sie dann der Ehefrau vor und sie darf sich in die Ehe und die Kindererziehung einmischen. Es entbrennt der viel beschriebene Kampf der Ehefrau gegen ihre dominante Schwiegermutter. In so einem Fall positionieren wir seine Mutter dem Paar gegenüber. Dann steht er mit seiner Frau vor seiner Mutter und kann ihr folgende Sätze sagen: „Schau Mutter, das ist meine Frau, ich stehe jetzt an ihrer Seite und du bleibst meine Mutter.“ und „Ich lebe jetzt mein eigenes Leben mit meiner Familie.“

Übernahme von ungelösten Themen der früheren Generation

Wir möchten solch eine Verstrickung zunächst an einem Beispiel für die Übernahme eines ungelösten Konflikts aus der Großeltern-Generation verdeutlichen: Ein Paar kam in unsere Praxis, weil es sich häufig ohne Grund stritt. Wir fanden allerdings keine Problematik auf der ersten und zweiten Ebe-

ne. Im Genogramm zeigte sich aber, dass der Großvater des Mannes im Dritten Reich Offizier in der Waffen-SS gewesen und der Großvater der Frau im Widerstand gegen das Hitler-Regime aktiv war. Wir haben die Großväter aufgestellt, die beiden konnten darauf schauen und zu ihren Großvätern sagen: „Ich lasse es bei dir.“ Das Paar hat daraufhin keine heftigen „grundlosen“ Streitereien mehr gehabt.

Eine mögliche Verstrickung ist auch die stellvertretende Wiedergutmachung einer Schuld, die der Großvater auf sich geladen hat. Hierzu ein weiteres Beispiel aus unserer Praxis: Die Erbin einer großen Ladenkette, die ihren Großvater reich gemacht hatte, heiratete einen amerikanischen Juden, der versuchte, sich als Künstler einen Namen zu machen. Obwohl nach einigen Jahren und zwei Kindern keine Mann-Frau-Beziehung mehr zwischen den beiden vorhanden war, blieb sie ihm treu und wollte sich für lange Zeit nicht von ihm trennen. Er hatte als Künstler keinen Erfolg und sie finanzierte ihn ganz selbstverständlich. Folgende Geschichte stand dahinter: Ihr Großvater kaufte 1933 einem Juden dessen kleinen Laden für den Bruchteil seines Wertes ab, da dieser vor den Nazis nach Amerika fliehen musste. Dieser Laden war der Grundstock der Ladenkette, die der Großvater aufbaute. So leistete die Erbin in der Ehe mit dem jüdisch-amerikanischen Künstler eine Wiedergutmachung für das Geschäft des Großvaters, das den Juden übervorteilte. Die beiden erkannten die Verstrickung und trennten sich in aller Freundschaft. Beiden geht es heute damit viel besser.

Die Wirkung der Aufstellungsarbeit mit Paaren

Die Aufstellungsarbeit mit Paaren hat das Potenzial, eingefahrene Beziehungsdynamiken zu verändern und den Partner vielleicht sogar auf eine noch nie gesehene Weise wahrzunehmen. Dadurch ergeben sich wieder Ausblicke auf eine gemeinsame und glückliche Zukunft.

Unsere Erfahrung zeigt, dass manchmal ein einziger gemeinsamer Prozess nachhaltige Folgen hat und genügt. Wenn ein Paar den Entschluss gefasst hat, intensiver an sich zu arbeiten, empfehlen wir drei bis vier Aufstellungsprozesse jeweils im Abstand von mehreren Monaten.