

Ist Bindung nachholbar?

Nachbeelterung in der Therapie und Seelsorge

Im Aufnahmefragebogen zur Teilnahme an einer unserer therapeutischen Familien-Aufstellungswochen beschreibt die 48-jährige Patricia ihre Motivation zur Teilnahme: „Ich lebe seit fünf Jahren räumlich getrennt von meinem Mann und wir leben uns mehr und mehr auseinander. Wir bekommen keinen Kontakt. Schon in meiner Herkunftsfamilie war ich das schwarze Schaf und fühlte mich nicht dazugehörig. Ich bin überzeugt, dass die aktuelle Situation und meine Herkunftserfahrungen zusammenhängen.“ In ihrer Ursprungsfamilie wurde Patrizia von der Mutter geschlagen, sie kann sich an keinerlei gute Bindungserfahrung mit Mutter oder Vater erinnern. Es war kaum emotionaler und körperlicher Kontakt zu den Eltern möglich.

In der Aufstellung konzentriert sich die Arbeit auf Patricias Mutterbeziehung. Ich begleite sie in einer Übung, die das Ziel hat, die unterbrochene Bindung (Thema: Wiederaufnahme der unterbrochenen Hinbewegung, s. mein Grundlagenbuch zum Thema „Versöhnt mit Gestern – Familienstellen auf biblischer Grundlage“) zur Mutter wieder aufzunehmen. Dabei gehe ich mit Patricia Schritt für Schritt auf die Mutterstellvertreterin zu. Die Aufstellerin ist überrascht und entsetzt darüber, dass sie keinerlei Gefühle gegenüber der Mutter spürt. „Da ist nur Leere! Nichts!“ Nach einer Weile und nach vielen ausgesprochenen Vorwürfen kommt sie an tiefe Ärger- und Wutgefühle heran, spürt diese und benennt sie gegenüber der Mutter. Es ist klar, dass die Mutter und der Vater aufgrund ihrer eigenen Geschichte nicht in der Lage waren, ihre Tochter mit einer angemessenen emotionalen Bindung zu nähren.

Therapeutisch ist es sehr wichtig, dass Patricia zunächst an ihre Wutgefühle herankommt, an die für sie notwendige Abgrenzung gegenüber einem sehr verletzenden Elternsystem. Kurz vor dem Ende der Aufstellung passiert dann Erstaunliches: Durch das Näherkommen zur Mutterstellvertreterin (Patricia steht schließlich im Abstand von einem Meter vor der Mutter) beginnen plötzlich die Tränen zu fließen, sowohl bei Patricia als auch bei der Mutter. Patricia fängt an zu schluchzen und ist intensiv an ihrer Bedürftigkeit, an ihrer tiefen Sehnsucht nach der Liebe der Mutter, die nach Stillung und Befriedigung verlangt. Ohne dass dies therapeutisch forciert wird, bewegen sich beide aufeinander zu und nehmen sich in den Arm. Die Mutter streichelt und herzt die Tochter behutsam und beide lassen diese Szene eine ganze Weile auf sich wirken, genießen es. Offensichtlich löst sich bei Patricia eine immense Spannung. Sie spürt das erste Mal Gefühle, wie sie hätten sein können, wenn es zwischen ihrer Mutter und ihr gut gewesen wäre. Dieses gute Bild nimmt sie auf als Erfahrung einer „Nachnahrung“, die offensichtlich nachhaltige Wirkung auf Patricias Bindungsfähigkeit im Heute haben wird.

Was hier nur skizzenhaft beschrieben werden kann, gehört zu den Grunderfahrungen, die wir in unseren Aufstellungsseminaren immer wieder machen. Es kommt oft zur Versöhnung mit der schmerzhaften Vergangenheit und zu einer Erfahrung und Berührung mit einer heilsamen oder heilenden Szene.

„Franz Ruppert, der sich im Bereich Familienstellen insbesondere mit den Auswirkungen unterschiedlicher Traumaerfahrungen beschäftigt, schreibt: ‚Sichere und haltgebende emotionale Bindungen aufzubauen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Ohne solche Bindungen fühlen wir uns in unserer Existenz bedroht und vollkommen hilflos. Die Bindung an seine Eltern ist für ein Kind überlebensnotwendig. Daher wirkt es sich auf die kindliche Psyche katastrophal aus, wenn dieses Bedürfnis nach einer sicheren und stabilen Bindung ausgerechnet von den

Menschen nicht befriedigt wird, an die sich das Bindungsbedürfnis naturgemäß richtet – seine Eltern.“ (Gersdorf, 2012, S. 57/58)

Ist es möglich, dass im Kontext therapeutischer, beratender, seelsorgerlicher Begleitung eine „Nachnahrung“ gesunder und guter Bindungserfahrung geschehen kann?

Klar ist, wir können vergangene schwierige Erfahrungen nicht „wegmachen“ oder all das nachholen, was uns vielleicht in unserer Kindheit versagt geblieben ist. Das Scheitern und die Brüche unseres Lebens und unserer Biografie gehören zu unserem Menschsein und zu unserem Christsein, wenn wir fromm sind. Auch in einer lebendigen Jesus-Beziehung macht uns Gott nicht zu biografielosen Wesen, aber er hilft uns bei der Heilung tiefer Wunden und bei der Versöhnung mit unserer Geschichte und ihrer Akzeptanz. Der Aufstellungsleiter Franz Ruppert spricht an einer Stelle eines Buches auch von der Annahme des Nichtangemommenseins. „Das Weinen, das die Realität der eigenen kindlichen Einsamkeit akzeptiert, hat nach meinen Erfahrungen einen anderen Klang als das Weinen, das darauf hofft, dass die Mutter doch noch kommt. Es ist tief, gewaltig und herzerreißend. Es kommt nach einem heftigen Ausbruch zur Ruhe.“ (Ruppert, 2010, S. 177/178)

In unseren Seminaren sehen und erleben wir bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vieles an Heilung, Befreiung, Wiederherstellung und Versöhnung. Ein ganz wesentlicher Aspekt ist dabei sowohl die Akzeptanz dessen, was nicht möglich war, als auch exemplarische Erfahrungen einer „Nachbeelterung“.

„Reparenting (englisch, parents = Eltern; re- = wieder-) bzw. Neubeelterung ist ein Begriff aus der Psychotherapie und wesentlicher Bestandteil der therapeutischen Beziehung. Es beschreibt eine therapeutische Haltung, die dem Patienten gezielt nachträgliche, elterliche Fürsorge zukommen lässt, welche innerhalb des Rahmens einer therapeutischen Beziehung angemessen ist. Die Bezeichnung Reparenting ist eingedeutscht und als Bezeichnung für diese therapeutische Intervention am geläufigsten, seltener wird sie als Neu- oder Wiederbeelterung oder als Nachnahrung bezeichnet. Sie entspricht dem ‚korrigierenden emotionalen Erleben‘, welches 1946 von Alexander & French konzipiert wurde.“ (Quelle: Wikipedia, 9.7.2013)

Nachbeelterungs-Ansätze gab und gibt es schon seit Jahrzehnten in verschiedenen therapeutischen Richtungen, wie z. B. der Schematherapie, der Transaktionsanalyse, der Hypnotherapie etc.

Die Vorgehensweisen sind nicht unumstritten, da eine Vielzahl von Gefahren, wie z. B. Übertragungen, Missbrauch, überhöhte Erwartungen etc. beachtet werden müssen, die in der therapeutischen Beziehung wirksam werden können.

In der Pesso-Psychotherapie, einem körpertherapeutischen Verfahren, das von Albert Pesso und Diane Boyden entwickelt wurde, sind Sinn und Zweck der Vorgehensweise m. E. sehr schön beschrieben. Dort wurde die Rolle der sogenannten „idealen Eltern“ entwickelt, um Klienten „die Gelegenheit zu geben, neue Ereignisse als symbolische Realität zu erfahren. Mit idealen Eltern können Sie eine alternative Geschichte oder alternative Vergangenheit erfahren.“ (Pesso, 2008, S. 139)

In der Pessotherapie stellt die Arbeit mit den idealen Eltern eine besondere Form der Nachbeelterung dar. „Diese Eltern würden sie in genau der Weise ansehen, halten und berühren, die am besten für sie passt. Die beiden würden sich um sie und um einander kümmern, sie wären gleich wichtig und würden zusammen bleiben. Sie würden realistische Bedürfnisse



„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch. Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (Hesekiel 36,26)

erfüllen, hingegen nicht zum Beispiel den magischen Wunsch, dass man fliegen können möchte. ... Das Bild und die körperliche Erinnerung, die sie aus der Interaktion mit den idealen Eltern entwickeln, werden ein Antidot sein, ein Gegengift, zu enttäuschenden und verletzenden Erfahrungen aus der Vergangenheit.“ (Pesso, 2008, S. 139/140)

Begründet wird die Vorgehensweise mit Erkenntnissen aus der aktuellen Hirnforschung, aus denen im Sinne von neuronaler „Neubahnung“ deutlich wird: „Etwas Positives hinmachen ist für den Therapieerfolg wichtiger, als etwas Negatives wegmachen!“ (Grawe, 2004, S. 351)

Es geht nicht um eine Schönfärbung schwieriger, ja vielleicht schwierigster familiärer Erfahrungen mit den naturgemäß nächsten Menschen unseres Lebens, sondern um das Zur-Verfügung-Stellen eines heilsamen Beziehungserfahrungs- und Begegnungsraumes. Keine theoretische Abhandlung, keine rein kognitive Erkenntnis, keine gedankliche Einsicht können solch einen Raum ersetzen. Ich bin persönlich davon überzeugt, dass Gottes Wirken durch seinen Heiligen Geist genau darauf ausgerichtet ist, wenn in der Bibel davon die Rede ist, dass Gott uns neues Leben, also auch eine neue Erfahrung und Wahrnehmung, geben will.

„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch. Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (Hesekiel 36,26)

In diesem Sinne stellen wir solche oben beschriebenen „Nachbelerungsprozesse“ im Rahmen unserer therapeutischen und seelsorgerlichen Seminare bewusst unter die Leitung des Geistes Gottes. Er ist in der Lage, bei der notwendigen Herzensöffnung und Herzensveränderung, ohne die in solchen Prozessen Fortschritt unmöglich ist, zu helfen und die Teilnehmer zu diesem Einlassen zu ermutigen. Ein hartes Herz ist in diesem Sinne ein so stark geschütztes und gesichertes, das letztlich immer weniger erreichbar ist – für Menschen und für Gott.

„Ich sehe häufig, dass sich nach dieser Übung (die Wiederaufnahme der unterbrochenen Hinbewegung zu einer primären Bezugsperson,

Anm. d. Verf.) eine Zufriedenheit auf dem Gesicht der Aufsteller zeigt. Die Körperhaltung zeigt dann, dass diejenige oder derjenige gestärkt und voller Kraft daraus hervorgehen. Eine offene Gestalt hat sich geschlossen, gefühlt, erfahren, in guter Weise bewältigt. Nun darf hier Ruhe einkehren, nachdem wesentliche Klärungen nachgeholt werden konnten.“ (Gersdorf, 2012, S. 179)

Als Therapeut und Christ bin ich dafür dankbar, dass wir mit Gottes Hilfe und mit guten therapeutischen Vorgehensweisen Erfahrungs- und Veränderungsräume schaffen können, in denen neue gute Bindungserfahrungen gemacht werden können und in dem Sinne eine gewisse „Nachnahrung“ oder „Stillung“ stattfinden kann.

Bibliografie: Gersdorf, R. (2012). Versöhnt mit Gestern: Familienstellen auf biblischer Grundlage / Rolf Gersdorf. Holzgerlingen: SCM Hänssler.

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen [u.a.]: Hogrefe.

Pesso, A. u. P., Lowijs. (2008). Die Bühnen des Bewusstseins PBSP – ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions- und Familientherapie (Vol. 1. Aufl.). München: CIP-Medien.

Ruppert, F. (2010). Seelische Spaltung und innere Heilung (Vol. 3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Wikipedia. Reparenting. from <http://de.wikipedia.org/wiki/Reparenting>



Rolf Gersdorf, *1959

ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Der Dipl.-Sozialarbeiter und Dipl.-Supervisor ist außerdem systemischer Familientherapeut. Seit 1990 leitet er eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle in Dortmund.