

Ordnungen der Liebe 2.0

Ero Langlotz München, 6.11.21

Ordnungen der Liebe 1.0

1993 lernte ich Bert Hellinger kennen und war sofort von ihm und seinem Konzept fasziniert. Bei einem Psychose-Seminar, 1995, das ich für ihn organisierte, aber auch in der Arbeit mit meinen traumatisierten psychiatrischen Klient*innen musste ich jedoch erkennen, dass dies Konzept nicht immer wirkte, ja einigen sogar schaden konnte. So entstand ein eigenes Konzept. Ich nannte es „Ablösung durch Nehmen der Eltern“. Mehr zu meiner persönlichen und beruflichen Beziehung zu Bert Hellinger unter <https://www.praxis-der-systemaufstellung.de/video-ero-langlotz-zu-hellinger.html>

20 Jahre Forschung in der eigenen Praxis führte zu einem systemischen Verständnis von Autonomie und Symbiose und darauf basierend, zu einem neuen Therapiekonzept der „systemischen Selbst-Integration“ (Springerverlag 2015). Die Entwicklung ging weiter!

Bindung durch Leiden

Das Trauma als Ursache des Symbiosemodells rückte immer mehr ins Zentrum meiner Arbeit. Dabei beobachtete ich, dass in traumatisierten Familien (in Deutschland sind 99% aller Familien traumatisiert) die Verbindung zwischen Generationen überwiegend durch das Leiden geschieht. Durch übernommene Traumata, durch eigene Traumata oder durch eine Verbindung zwischen beiden. Das zeigt sich u.a. daran, dass die Betroffenen ein Gefühl von Verrat gegenüber der Familie spüren, wenn sie sich von ihrem eigenen Leiden befreien. So als würden sie dadurch ihre Familie in deren Leid alleine zurückgelassen, und dadurch verraten. Oder als hätten sie dadurch ihre Zugehörigkeit zu dieser Familie verloren. Das wirkt sich aus wie „ein Verbot, glücklich zu sein“.

Das bedeutet, dass Leid ist geradezu der Kitt, das Pate, welches die Mitglieder einer Familie über Generationen hin verbindet. Und tatsächlich halten die Betroffenen das „Mit-Leiden“ irrtümlich für Liebe.

Das wird dann häufig – zu Unrecht! – als Loyalität bezeichnet. Und das betrifft die Mehrheit der Bevölkerung, also praktisch uns alle.

Paradox: Menschen die unbeschwert und frei erscheinen, werden dann eher abgewertet, als banal, uninteressant, da ihnen – salopp gesprochen – der „Stallgeruch des Leids“ fehlt.

„Selbst-integrierende Trauma-Aufstellung“

In den letzten 5 Jahren ist in meiner Arbeit – gemeinsam mit Dr. phil. Philipp Kutzmann – die „Selbst-integrierende Trauma-Aufstellung“ entstanden – und die Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen. In den letzten Wochen haben sich weitere Neuerungen ergeben. Durch die Einbeziehung von Symbolen für das wahre und für das falsche Selbst – sowohl für die Klient*in als auch für die Eltern – wurden die Lösungsprozesse noch tiefer.

„Wahres“ Selbst

Wir nehmen – mit C.G.Jung und der humanistischen Psychologie – an, dass jeder Mensch ein „wahres“ Selbst besitzt, das seinen Wert und seine Würde in sich selbst hat – unabhängig von Leistung oder der Anerkennung durch andere. Dies Selbst ist als Potential unzerstörbar. Allerdings haben wir durch die Arbeit mit frühen Beziehungstraumata gelernt, dass dieses Potential erst geweckt werden muss. Z.B. durch die wahre bedingungslose Liebe eines Elternteils: Dann kann das Kind erfahren, dass es wert ist, geliebt zu werden, unabhängig von Leistung, einfach weil es da ist, so wie es ist.

Überlebens-Selbst

Eltern, die selber infolge eigener Traumata, diese wahre Liebe nicht erfahren konnten, die daher kein Bewusstsein für ihr eigenes wahres Selbst erworben haben, können dem eigenen Kind diese Liebe nicht geben. Im Gegenteil, sie neigen dazu das eigene Kind zu überfordern, es emotional zu benutzen, es abzuwerten oder sogar körperlich zu verletzen.

Das ist die emotionale Realität des betroffenen Kindes. Da ist es unmöglich, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Um dennoch zu überleben, passt das Kind sein Selbstbild dieser Realität an. Orientiert am eigenen Trauma, an den Eltern und an deren Traumata entwickelt es ein Überlebens-Selbst. Es verinnerlicht die emotionale Verlassenheit, Überforderung und Abwertung durch die Eltern und versucht das reale Elend zu kompensieren durch Grössenfantasien von Kontrolle, Perfektionismus und Verantwortung für die Eltern. Das verschafft ihm zwar die Illusion von Überlegenheit und Wert. Aber da es immer wieder erlebt, dass es diese Ziele nicht erreichen kann, wertet es sich selber ab. Dies brüchige Selbstwertgefühl, dies Schwanken zwischen Selbsterhöhung und Selbstabwertung ist charakteristisch für ein frühes Beziehungstrauma.

„Falsches Selbst“

Meist hält die betroffene Person auch als Erwachsene an diesem Überlebens-Selbst fest, und verhindert so den Zugang zu ihrem wahren Selbst. Sie verharrt dadurch im Überlebens-Modus. Ohne ein inneres Selbstwertgefühl fühlt sie sich nur wertvoll, wenn sie (emotional) benutzt wird. Sie kann auch ihren Kindern nicht die wahre bedingungslose Liebe schenken, so dass auch diese ein Überlebens-Selbst entwickeln.

Trauma-Introjekt als Stressor

Wenn eine Klient*in von ihren nächsten Bezugspersonen Verlassenheit, Überforderung, Ablehnung und Gewalt erlebt hat, dann hat sie wegen dieser Verletzungen den Elternteil abgelehnt und gehasst. Vor allem hat sie aber sich selber abgelehnt, weil sie sich schuldig fühlte entweder dafür, dass sie den Elternteil gehasst hat, oder weil sie sich nicht gegen die Verletzungen gewehrt hat.

In der Selbst-integrierenden Trauma-aufstellung kann die Klient*in sowohl das eigene falsche Selbst als auch das falsche Selbst der Eltern als Überlebens-Modus

erkennen, als Traumafolge und nicht zum Wesenskern (Selbst) gehörend. Und sie erkennt, dass sie auch heute noch das Trauma von damals zusammen mit dem eigenen falschen Selbst und dem des Elternteils im eigenen Raum hat – so als gehöre es noch heute zu ihrer Orientierung.

Weiter erkennt sie: Dies wesensfremde Introjekt wurde zum Stressor, der die Selbstverbindung und die eigene Kraft blockierte.

Die Folge: Da ohne Selbstwert eine achtungsvolle Partnerbeziehung fast unmöglich ist bleibt als Alternative nur die symbiotische Beziehung, die bestimmt ist durch gegenseitige Abhängigkeit.

Entfernen des Trauma-Introjektes und Selbst-Verbindung

Nachdem die Klient*in das eigene Trauma – und von den Eltern übernommene Traumata – sowie das eigene falsche Selbst – und das der Eltern – aus ihrem Raum entfernt und abgegrenzt hat, ist alles „Toxische“ vom Tisch. Sie spürt wieder Verbindung mit ihrem wahren Selbst – und mit der eigenen Kraft, die wesensfremdes erkennen und aus dem eigenen Raum entfernen kann. Sie fühlt sich wieder handlungsfähig – statt wie bisher gelähmt.

Beim Entfernen des „falschen Selbst“ des Elternteils kann sie ihre negativen Gefühle von Wut und Ablehnung spüren und endlich an die „richtige Adresse“ richten: gegen die Ursache ihrer Verletzungen – statt wie bisher gegen sich selber. Das ist ein sehr befreiender emotionaler Prozess.

Das „Wecken“ des eigenen Selbst durch die wahre Liebe des Elternteils

Nun kann sie auch das Symbol für das wahre Selbst von Mutter (Vater) erkennen und kann es an ihr Herz nehmen. Dann kann sie – in der Imagination – die absichtslose Liebe vom Wesenskern der Eltern spüren zu ihrem eigenen Wesenskern. Die Liebe die sie sich so ersehnt hatte, und die sie nie oder nur selten real erleben konnte. Sie spürt ihr wahres Selbst, dass es Wert ist geliebt zu werden, einfach weil es da ist. Diese neue Erfahrung, einen Wesenskern zu besitzen, der es Wert ist, geliebt zu werden, vermittelt der Klient*in ein „intrinsisches“ Selbstwertgefühl – unabhängig von den „extrinsischen“ Aspekten von Leistung oder Anerkennung durch Andere. Ohne diesen Selbstwert konnte sie bisher die Zuwendung und Liebe anderer schlecht annehmen: Meint der andere es ernst? Meint er mich? Bin ich es überhaupt Wert?

Sie verhungerte – am gedeckten Tisch!

Bindung durch Liebe

Das neue Selbstwertgefühl macht es ihr möglich, die Liebe anderer zu nehmen, bis sie satt ist. Aus dieser Fülle heraus kann sie nun auch ihrerseits diese bedingungslose Liebe anderen schenken – ohne Absicht oder Bedingungen. SummaEine Verbindung „von Herz zu Herz“ wird möglich, zu anderen aber auch zu den Eltern.

Diese Fähigkeit, tiefe Liebe zu empfangen und wieder zurück zu geben gehört zu unserem Potential. Aber wie es scheint, muss dies Potential erst „geweckt werden“. Wenn nicht durch die Liebe der realen Eltern, dann ersatzweise durch Imagination innerhalb einer derartigen symbolischen Aufstellung.

Summa: Wichtig ist also die Unterscheidung zwischen dem Wesenskern des Elternteils, der natürlich eine tiefe absichtslose Liebe zum Kind zeigen könnte, und dem „falschen“ Selbst dieses Elternteils, von dem der Klient emotional verlassen, überfordert oder körperlich verletzt wurde. Wenn der Klient diese falsche Selbst der Eltern erkennt und es abgrenzt, dann wird der Blick frei für den Wesenskern des Elternteils, den dieser seinem Kind – traumabedingt – vielleicht nur selten, oder nie zeigen konnte.

Nach dieser Unterscheidung kann der Klient auch den Elternteil mit dessen Leiden loslassen – ohne Schuldgefühle. Verbunden mit seinem eigenen Wesenskern kann er nun eine reine absichtslose Liebe spüren, zu den Eltern, aber auch zu einem Partner und zu einem Kind. Er ist versöhnt – mit sich und mit den Eltern. Dann wird Verbindung möglich, nicht mehr durch Leiden, sondern durch Liebe.

Schliesst einmal die Augen und stellt euch vor, wie anders unsere Stimmung, unser Verhalten, unser Zusammenleben sein könnte. DAS wäre artgerechtes Leben: Und sollten wir nicht ein artgerechtes Leben auch für Menschen anstreben – nicht nur für Tiere!

Dazu ein Aufstellungsbeispiel: <https://youtu.be/xzkcxwzTGxs>

München 6.11.21 Ero Langlotz,
praxis@e-r-langlotz.de www.e-r-langlotz.de

Literatur:

Langlotz, Ero, Symbiose in Systemaufstellungen 2015 Springer

Langlotz, Ero, Zukunft für alle – oder kurzer Profit für Wenige? Die globale Krise als Schlüssel für einen Systemwandel, 2018 Tredition.

Langlotz, Ero, Trauma als reversible Introjektion, in Hensel, Thomas, Stressorbasierte Psychotherapie, 2. Aufl. 2020 Kohlhammer

Langlotz, Ero, Aufstellungsarbeit als Traumatherapie: Trauma-Introjekt und Selbst-Integration. In Christian Stadler und Bärbel Kress (Herausgeber) Praxishandbuch Aufstellungsarbeit 2020 Springer

