



Wie läuft eine „Aufstellung des Anliegenssatzes“ („Selbstbegegnung“, „Anliegenarbeit“) konkret ab?

Der Anliegenbringer bzw. die Anliegenbringerin formuliert einen Satz, der ein eigenes, persönliches Anliegen zum Ausdruck bringt und schreibt diesen auf ein Flipchart. Es werden nicht mehr als drei Informationseinheiten verwendet, spricht durch Personen repräsentiert. Ist der Satz länger als drei Informationseinheiten, werden jene drei Zeichen des Satzes unterstrichen und ausgewählt, die dem Anliegenbringer wesentlich sind. Anstelle von Worten können auch Zeichenelemente verwendet werden.

Der Anliegenbringer schreibt jede Informationseinheit auf eine Haftnotiz, sucht für jede dieser eine im Kreis anwesende Person aus und ersucht die Person als ResonanzgeberIn zu fungieren. Sind alle Wörter an ResonanzgeberInnen verteilt und haben diese „ihr“ Wort mittels Haftnotiz am Körper angebracht, gibt die Anliegenbringerin ein deutliches Startzeichen.

Nach einer kurzen Phase, in der sich die Resonanzgeber ganz nach ihrem Gefühl im Kreis/Raum positionieren, und während der noch nicht gesprochen wird, sucht der Anliegenbringer die ihm im Moment am interessantesten erscheinende Resonanzperson auf, um mit ihr in Kontakt zu treten.

Resonanzgeber bekommen üblicherweise Gefühlszustände, Körperempfindungen oder „Fantasien“, die sie mitteilen können. In der Äußerung der auftauchenden Impulse sind die Resonanzgeber nicht eingeschränkt. Sehr starke Emotionen werden nicht tätlich, jedenfalls aber verbal ausgedrückt.

Ist „Aufstellen des Anliegensatzes“ das Gleiche wie Familienaufstellung?

Die Anliegenaufstellung nach der Identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT) von Prof. Dr. Franz Ruppert unterscheidet sich von der klassischen systemischen Familienaufstellung insbesondere darin, dass in Prof. Rupperts Arbeit nicht „die Familie“ oder das „System“ im Fokus steht, sondern die Identitätsentwicklung des einzelnen Menschen.

- IoPT orientiert sich an der Bindungs- und Traumtheorie.
- Bei der Anliegenmethode steht das Ergründen der „Wahrheit“ der eigenen Kindheit (was ist mir tatsächlich passiert?) vor dem Suchen nach familiären Wurzeln.
- IoPT strebt die Integration abgespaltener psychischer Anteile an, bei der systemischen Familienaufstellung geht es oft darum, den eigenen Platz im System anzunehmen.
- Selbsterkenntnis und Selbstannahme stehen im Zentrum der Arbeit von Prof. Ruppert.
- IoPT versteht sich als fortlaufender Prozess, in den hinein ein Klient sich begibt und kontinuierlich an sich arbeitet. Familienaufstellungen sind mitunter als einmalige Strukturarbeit angelegt, in der sog. Lösungsbilder gefunden und verankert werden sollen.
- Das Finden ganz individueller Lösungen steht in der IoPT vor dem Einsatz allgemeingültiger Rituale.
- Bei der Anliegenmethode werden „Täter“ klar benannt. Es gibt keine Täterschonung, auch wenn klar wird, dass Eltern sich zu Tätern am Kind gemacht haben.



Wie ist es möglich, dass eine fremde Person Empfindungen spürt, die zum Anliegenbringer gehören?

Wie das funktioniert, ist noch nicht erforscht. Warum Menschen Gefühle und Zustände von anderen Menschen spüren können, die sie vorher noch nie gesehen haben, ist noch ein Rätsel. Tatsache ist, es funktioniert.

Dies könnte darauf beruhen, dass jeder Mensch Informationen unbewusst aussendet, die vom Gegenüber aufgenommen werden können. Diese Resonanzfähigkeit ist bei Menschen von Lebensbeginn an gegeben. Bspw. haben Babys noch keine andere Möglichkeit der Kommunikation als in fühlende Resonanz mit den sie umgebenden Personen zu gehen, insbesondere mit der Mutter. Das Baby erfühlt die Mutter, erkennt, wie es ihr geht.

In der Anliegenmethode wird dieses Phänomen genutzt, um Zugang zu unbewussten Anteilen der Psyche zu erlangen. Auch und idealer Weise zu solchen Anteilen der Psyche, die während einer traumatischen Erfahrung abgespalten wurden.

Was ist die menschliche Psyche eigentlich?

Die menschliche Psyche ist ein „Werkzeug“, das die Realität, in die ein Mensch eingebettet ist, für diesen Menschen erschließbar, wahrnehmbar und verarbeitbar macht. Die Psyche schafft Zugang zur Umwelt. Sie macht die Realität an sich zu einer Realität für den Menschen. Die Psyche hat die Aufgabe, den Bezug zur Realität herzustellen.

Die Psyche fungiert wie eine Steuerungssoftware des Menschen, die sowohl eine Innensteuerung (z.B. Funktion der Organe) als auch eine Außensteuerung (z.B. das Setzen von Handlungen) übernimmt.

Die menschliche Psyche, so schätzt man, besteht überwiegend (90% und mehr) aus unbewussten Vorgängen, der Rest (weniger als 10%) sind bewusste Anteil. Das Bewusstsein ist somit „nur“ eine Sonderfunktion der menschlichen Psyche. Solange wir denken, unser Bewusstsein wäre unsere Psyche, unser Bewusstsein würde uns überwiegend ausmachen, solange wissen wir nicht, wer wir wirklich sind. Unter diesem Bewusstsein darunter liegen ganz viele Informationen, die den Menschen ausmachen (unbewusst, verdrängt, ausgeblendet).

Was hat Anliegenarbeit mit Trauma und der menschlichen Psyche zu tun?

Wird die Psyche durch ein traumatisches Ereignis (Psychotrauma) „beschädigt“, ist sie nicht mehr vollständig in der Lage, die Realität zu sehen, wie sie ist. Da die menschliche Psyche besonders am Beginn des Lebens (ab der Zeugung) eines Menschen äußerst empfindlich und leicht zu prägen ist, in einer Lebensphase also, in der das Gehirn hinsichtlich kognitiver und sprachlicher Fähigkeiten noch nicht (vollständig) ausgebildet ist, kann man sich an traumatische Ereignisse ganz oft nicht bewusst erinnern. Auch bringen traumatische Erfahrungen die Eigenheit mit sich, dass diese verdrängt, abgespalten werden und somit ebenfalls nicht bewusst zugänglich und erinnerbar sind und sogar vom Betroffenen als „unmöglich“ angesehen werden. Eine als vermeintlich glücklich erinnerte Kindheit stellt sich im Laufe einer Anliegenarbeit bzw. eines Prozesses als alles andere als glücklich heraus.

Anliegenarbeiten ermöglichen über die Methode der Resonanz einen Zugang zu psychischen Anteilen eines Menschen zu erlangen und Hinweise auf Ereignisse zu erhalten, die bewusst nicht mehr erinnert werden können.



Was versteht man unter einem Psychotrauma?

Die Psyche kann nicht jede Realität verarbeiten. Manche Realitäten/Situationen sind so überfordernd, dass die Psyche überladen ist, die Ereignisse nicht aufnehmen und verarbeiten kann und eine Abspaltung herstellt. Das Unaushaltbare wird ausgeblendet, verweigert, auch um letztendlich das physische Überleben eines Menschen in schwer traumatisierenden Situationen zu gewährleisten.

Die Tatsache, dass man sich an traumatisierende Ereignisse nicht (bewusst) erinnern kann, heißt nicht, dass diese nicht passiert sind. Ganz im Gegenteil, die Abspaltungsmechanismen verhindern, sich daran erinnern zu können.

Psychotrauma entsteht in einem Verhältnis von dem, was passiert, und den vorhandenen Ressourcen eines Menschen, dieses zu verarbeiten. Z.B. wird die Trennung von der Mutter über ein paar Stunden für ein Neugeborenes traumatisierend sein. Ein dreijähriges Kind kann mit dieser Situation besser fertig werden.

Lebenserfahrungen, die die Psyche (noch) nicht verarbeiten kann, zwingen die Psyche in einen Notfallmechanismus umzuschalten (Abspaltung). Zugleich entsteht ein Anteil in der traumatisierten Person – der Überlebensanteil – der auch für sich so „tut“, als wäre alles in Ordnung, als wäre die Traumatisierung (in diesem Ausmaß) gar nicht passiert. Trauma führt somit automatisch zur Traumaverleugnung.

Psychotrauma bewirkt, dass Vergangenheit und Gegenwart nicht als voneinander getrennt wahrgenommen werden können. Das zeigt sich deutlich, wenn ein sog. Trigger als Sinneseindruck Erinnerungen an frühere Erfahrungen in einer Art weckt, als würde diese Erfahrung aktuell nochmal neu gemacht werden. Diese Erinnerung erfolgt oft plötzlich und tlw. mit großer Wucht. Die damaligen Gefühle werden unmittelbar erlebt. Die tatsächlich reale aktuelle Situation kann vom Betroffenen nicht mehr wahrgenommen werden. Die Person reagiert dann so, als würde sie sich in der alten, erinnerten Situation befinden.

Wann spricht man von einer traumatisierten Psyche?

Der Unterschied zwischen einer gesunden und einer traumatisierten Psyche besteht darin, dass die gesunde Psyche noch die Einheit der verschiedenen psychischen Funktionen besitzt – Wahrnehmen, Fühlen, Vorstellen, Erinnern, Denken.

In einer traumatisierten Psyche wirken diese Funktionen nicht mehr zusammen. D.h. man nimmt etwas wahr, man fühlt etwas, aber die Gedanken dazu sind völlig andere. Oder man hat zwar Erinnerungen an eigentlich schlimme Umstände, Erfahrungen, aber man denkt, es wäre gar nicht so schlimm gewesen.

Prof. Ruppert sagt, dass sich eine traumatisierte Psyche gegen Selbsterkenntnis wehrt, indem sie sich auf das Außen fixiert, sich im Reden und im Aktionismus verliert. Sie betäubt sich selbst und fördert täglich ihr eigenes Unglück.

Hingegen, so Prof. Ruppert, kann eine gesunde menschliche Psyche unterscheiden zwischen:

- Ich, Du und Wir,
- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
- Wahrnehmungen und Projektionen,
- Innen und Aussen,
- liebevollem Sein und unerfüllbaren Sehnsüchten,
- sinnlicher Lust und sexueller Gier,
- Realitäten und Illusionen,
- Machbarem und Unerreichbarem,
- Leben, Überleben und Tod.

Sie ist in sich glücklich und wünscht auch anderen dieses Glück.

(Quelle: www.franz-ruppert.de)

Woran kann man erkennen, dass man traumatisiert ist?

Traumata ziehen eine Spaltung von Psyche und Körper nach sich. Dies kann sowohl in psychischen als auch in körperlichen Symptomen zum Ausdruck kommen. Psychische Symptome, körperliche Erkrankungen und Beziehungsprobleme sind oftmals „Äußerungen“ von erfahrenen Traumatisierungen.

In der sog. ACE-Studie* (ACE = „Adverse Childhood Experiences“, zu Deutsch „negative Erfahrungen in der Kindheit“), in der über 17.000 AmerikanerInnen auf in der Kindheit erfahrene Traumatisierungen untersucht wurden, wird der Zusammenhang von Trauma und späteren Gesundheitsproblemen im Erwachsenenalter dargestellt. Je mehr negative/traumatisierende Erfahrungen ein Mensch in der Kindheit gemacht hat, umso größer sind die Gesundheitsprobleme im Erwachsenenalter. Die Studie zeigt, dass Kindheitstraumata oft und in allen Bevölkerungsschichten vorkommen, Traumatisierungen in der Kindheit einen deutlichen Einfluss auf die spätere Gesundheit haben, und je mehr Formen von Traumata ein Kind erleben musste, desto größer ist der negative Einfluss auf die spätere Gesundheit.

*Quelle: <http://posttraumatische-belastungsstoerung.com/ace-studie-adverse-childhood-experiences>

Was ist das Ziel der IoPT und der Methode der Anliegenarbeit?

Erstes Ziel und erste Wirkung von Anliegenarbeiten ist, Unbewusstes bewusst zu machen, Verdrängtes sichtbar werden zu lassen. Durch das Fühlen und Ausdrücken der Resonanzgeber in Anliegenarbeiten kann die Schranke der Abspaltung, der Verdrängung im Anliegenbringer überwunden werden. Was man „vergessen“ hat, sich durch die unbewusste Bildung von Überlebensstrategien schön und aushaltbar gemacht hat, kann durch die äußernde Reaktion von Resonanzgebern sichtbar gemacht werden – oft zur großen Überraschung.

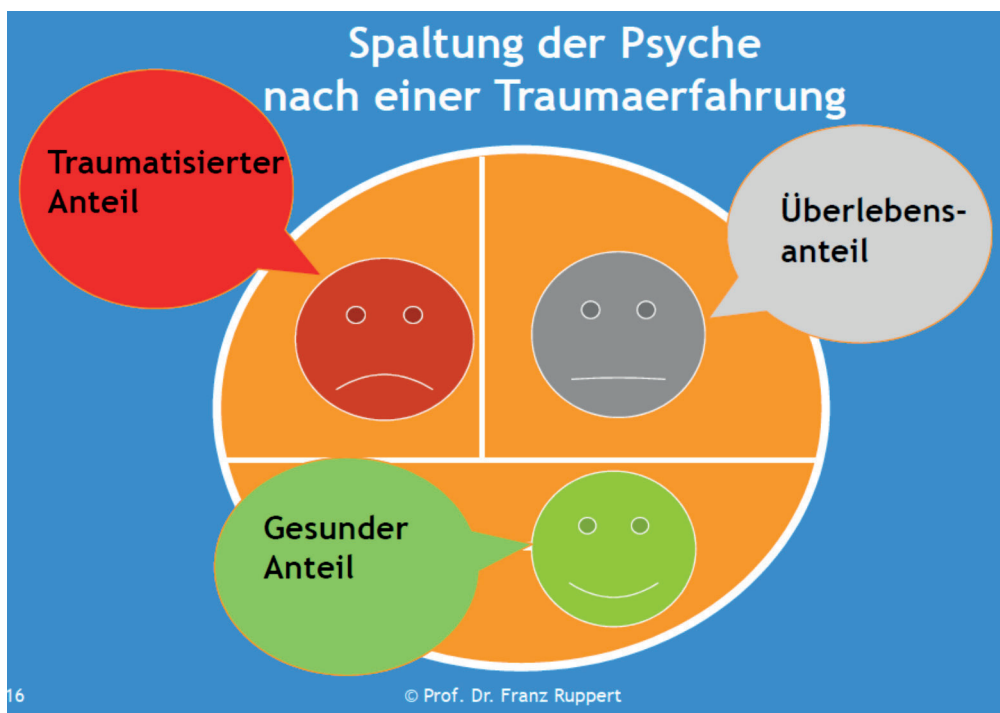
Etwas zu wissen hat eine andere – psychodynamisch geringere – Qualität, als etwas zu fühlen. Der kognitive Kontakt zum erlebten Trauma allein reicht nicht aus. Es braucht den emotionalen, fühlenden Kontakt zu dem, was einem tatsächlich widerfahren ist.

Eine Person, die um die Umstände ihrer ersten Lebensjahre faktisch weiß – z.B. Adoption, elterliche Vernachlässigung, Verlust der Mutter – muss nicht automatisch Zugang zu den dazugehörigen Emotionen haben. Das Spüren dessen, was in diesen Momenten und frühen Phasen gefühlt wurde, der Ausdruck von Schmerz darüber und das Entwickeln von Mitgefühl mit sich selbst, ist das zweite und wesentliche Ziel der Anliegenarbeit, das letztendlich Erleichterung bringt und Entwicklung ermöglicht.

Klienten kann es mittels dieser Methode gelingen, sich selbst ins Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, ins eigene Fühlen zurückzubringen, von einer erlernten Außenorientierung zu einer Innenorientierung zurück zu finden.

Eine traumatisierte Psyche ist fragmentiert - was heißt das?

Traumatische Erfahrungen fragmentieren die Psyche, die ursprünglich als Einheit besteht, in drei unterschiedliche Anteile





1. Gesunde Anteile:

solche bleiben immer bestehen, sie werden aber „reduziert“ um jene Aspekte, die durch Trauma „beschädigt“ wurden. Jeder Mensch, auch wenn er traumatisiert ist, hat nach wie vor gesunde Anteile, die die Realität so wahrzunehmen im Stande sind, wie sie ist. Diese gesunden Anteile funktionieren aber nur in den Erlebensbereichen, die nicht mit Trauma in Berührung gekommen sind. Sie äußern sich dadurch, dass sie sich den Realitäten öffnen, Gefühle angemessen erleben können, Freude am Spielen, Lernen und Arbeiten haben, begründetes Vertrauen in andere Menschen haben können, emotionale Bindungen aufbauen können, einen erwachsenen Umgang mit Sexualität leben, Selbstliebe ermöglichen, eigenes Handeln reflektieren können, Verantwortung angemessen übernehmen können.

1. Überlebensanteile:

diese sichern das Überleben in und nach der Traumasituation, indem sie das Trauma verdrängen und leugnen. Sie vermeiden Erinnerungen an das Trauma, ignorieren und lenken ab. Sie kontrollieren die traumatisierten Anteile im Innen und neigen im Außen dazu, andere Menschen zu kontrollieren und eigene Traumagefühle auf andere abzuladen. Sie sind unterwürfig und latent aggressiv. Überlebensanteile der Psyche erzeugen Illusionen, sie agieren mit Filtern, die eine zu belastende Situation der Wahrnehmung entschärfen, der betroffenen Person etwas Aushaltbares in einer unaushaltbaren Situation vormachen. Überlebensanteile werden als „Leugner“ dessen aktiv, was die Psyche eines Menschen überfordert. In ihren Überlebensanteilen (z.B. wenn wir durch eine Situation getriggert werden) spielt uns die Psyche etwas vor, was nicht (mehr) der Realität entspricht. Die Psyche ist somit nicht mehr in der Lage, die Realität so zu sehen, wie sie ist. Wenn eine Realität nicht aushaltbar ist, konstruiert die Psyche eine auszuhaltende Realität (Hauptüberlebensstrategie, Illusionswelt). Überlebensstrategien äußern sich oft in Aktionismus eines Menschen. Statt das Eigene zu fühlen, was ja schmerzhaft sein würde, führen Überlebensstrategien den Menschen ins Agieren (unablässiges Handeln, Ablenkung durch Arbeit, Sport, Projekte) oder äußern sich in ständigem Reden, ausuferndem Konsumieren, sog. „positivem Denken“, in Kontrollzwängen und ständigem helfen wollen sowie allen Formen von Süchten.

3. traumatisierte Anteile:

sie speichern die negativen Erinnerungen an die traumatisierende Erfahrung. Diese Anteile bleiben auf der Altersstufe stehen, auf der das Trauma passiert ist, und sie suchen beständig nach einem Ausweg aus dem Trauma – sie wollen „erlöst“ werden. Traumatisierte Anteile können im Alltag jederzeit spontan getriggert werden.