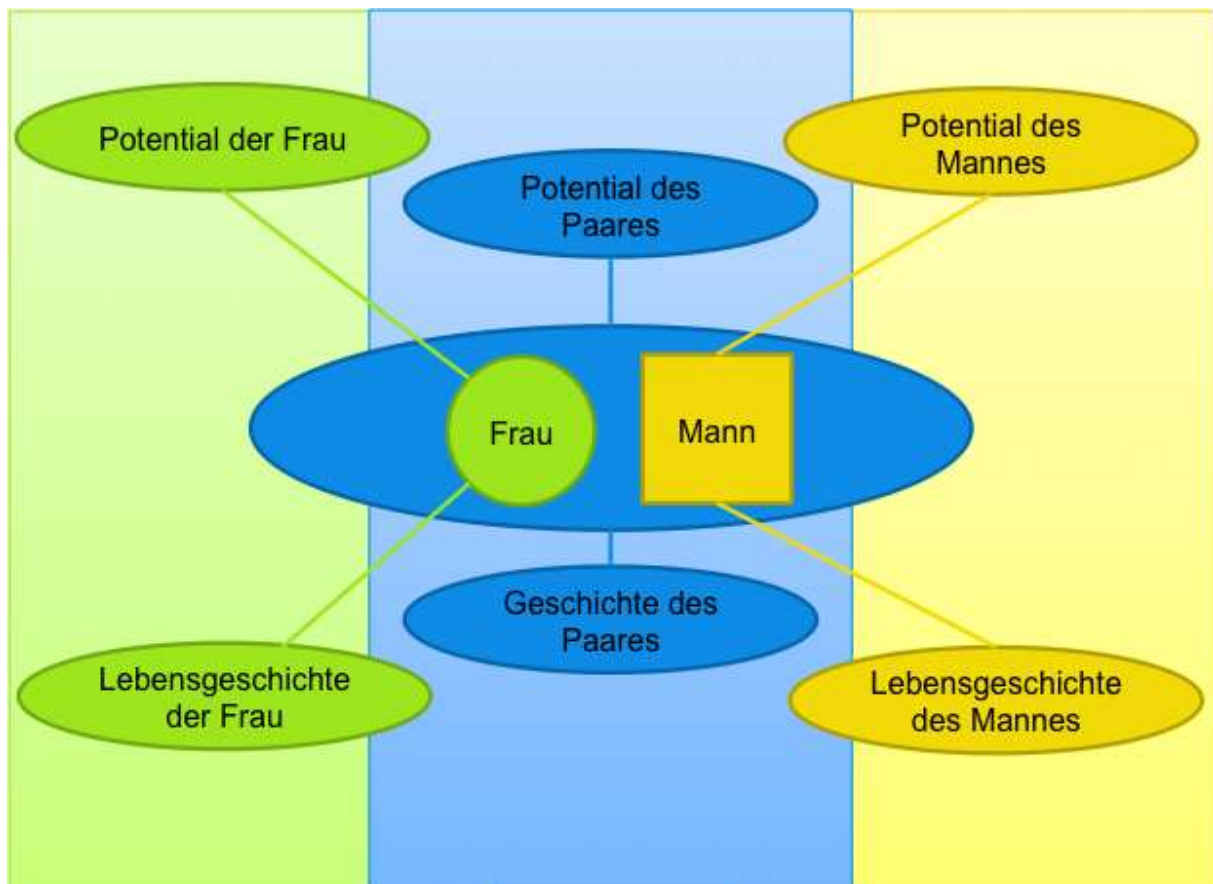


Der Beziehungsintegrationsprozess von Malte Nelles

Eine Paarbeziehung gehört zu den größten Abenteuern, die das Leben für uns bereitstellt. Auch in der Aufstellungsarbeit ist das Lebensthema „Beziehung“ von Beginn an präsent, vor allem im Hinblick auf die Wirkungen weiterer Beziehungssysteme (Herkunfts- und Gegenwartsfamilie) in die Paardynamik.

Der Beziehungsintegrationsprozess (BIP) ist ein neues Aufstellungsformat, das die Möglichkeit bietet, dass zwei Partner innerhalb einer Aufstellung gemeinsam auf ihr Beziehungsgeschehen und die ihm eigenen Dynamiken schauen können. Die untere Grafik zeigt das Aufstellungsformat des BIP (die Partner sind der Einfachheit halber im Modell als Mann und Frau dargestellt, der Prozess lässt sich aber ebenso mit homosexuellen Paaren durchführen).



Ausgangspunkt des BIP ist die Beobachtung, dass viele Dynamiken in Paarbeziehungen durch spezifische Kraftfelder bedingt sind. Das erste Kraftfeld, das seinen Ausdruck im BIP findet, ist das zwischen dem Wunsch nach Gemeinsamkeit und dem gleichzeitigen Wunsch nach Individualität. Im Aufstellungsformat findet dies in der horizontalen Achse ihren Ausdruck. Das zweite Kraftfeld ist das der Zeit. Dies finden wir im Modell in der Vertikalen.

Individualität und Gemeinsamkeit

Wie schaffe ich es, mit meinem Partner zusammen zu sein und mir dabei selbst treu zu bleiben? Wie kann ich ich selber sein, ohne hierfür den Preis des Alleinlebens zahlen zu müssen?

Fast alle Menschen, die versuchen, auf eine bewusste Weise eine Partnerschaft zu leben, stehen früher oder später vor diesen oder ähnlichen Fragen. Der Nähe-Individualitäts-Konflikt ist Paarbeziehungen zu eigen, und jedes Paar entwickelt, manchmal bewusst, manchmal gänzlich unbewusst, unterschiedliche Antworten auf diese Grundfrage. In dem Verständnis der Lebens- und Bewusstseinsstufen, das unserer Arbeit mit dem Lebensintegrationsprozess zu Grunde liegt¹, lassen sich phänomenologisch bei Paaren recht schnell z.B. eine symbiotische Antwort (alle Unterschiede zwischen den Partnern werden geleugnet), eine kindliche (wenn du eine andere Meinung hast, passe ich mich an, damit ich dich nicht verliere) oder eine jugendliche (egal, wo du stehst, ich sage erst einmal „nein“, um meine Identität zu verteidigen) Antwort auf diese Frage identifizieren.

Im BIP findet dieses Reibungsfeld zwischen der Treue zum Partner und zur gemeinsamen Beziehung und der Treue zu sich selbst seinen Ausdruck, indem jeweils Stellvertreter für das Persönliche der Partner (die persönliche Lebensgeschichte und das persönliche Potential) und Stellvertreter für das Gemeinsame (die gemeinsame Geschichte des Paares und das gemeinsame Potential des Paares) im Aufstellungsfeld stehen. Auf diese Weise zeigen sich Reibungspunkte, Komplementäres, Berührendes und manchmal auch das, was man selbst gerne verstecken würde oder beim anderen nicht sehen möchte.

Lebens- und Paargeschichte

Das zweite Kraftfeld, dem Paarbeziehungen ausgesetzt sind, ist das der Zeit. Kein Mensch kommt als unbeschriebenes Blatt in eine Beziehung, sondern bringt, ob er möchte oder nicht, seine Familien- und Lebensgeschichte mit ein. Aus der Psychotherapie und dem Familienstellen haben wir ein großes Wissen darüber, was es z.B. bedeutet, wenn ein Mensch mit einer frühkindlichen Brutkastenerfahrung sich in einer späteren Lebensphase auf eine intime Paarbeziehung einlässt; wie sich die Erfahrungen von Liebe, Bindung und Intimität in unserer Familie auf unser späteres Liebesleben auswirken können; welche Narben und Erwartungen aus früheren Paarbeziehungen mit an Bord sind, wenn wir eine neue Beziehung eingehen. Wenn wir uns auf einen Menschen einlassen, ist alles, was wir vorher erlebt haben, mit dabei.

Wenn ich hier davon spreche, das „alles“ mit an Bord ist, ist es mir jedoch wichtig zu betonen, dass die Vergangenheit nicht, wie die therapeutische Perspektive uns gerne allzu oft zuflüstert, nur oder überwiegend eine Belastung ist, sondern dass hierbei neben dem Dunklen und Schmerzhaften, auch das Helle, Schöne und Kraftvolle unserer Lebenserfahrungen mit an Bord ist, beispielsweise das Urgefühl, in der Herkunftsfamilie Liebe erfahren zu haben. Im BIP schauen wir auf diese Dimension, indem wir zum einen mit Stellvertretern für die persönliche Lebensgeschichte arbeiten und zum zweiten, hier liegt das Gemeinsame, einen Stellvertreter für die Geschichte des Paares aufstellen. Auch hier können die Einflüsse auf die Dynamik der Paarbeziehung immens sein, z.B. in Form offener Rechnungen von Affären, der Verbindung einer großen Verliebtheit in den ersten Beziehungsjahren und v.a. der Bindung durch gemeinsame Kinder.

Persönliches und gemeinsames Potential

¹ Vgl. hierzu Wilfried Nelles (2012): Umarme dein Leben. Wie wir seelisch erwachsen werden. Der Lebensintegrations-Prozess. Köln, Innenwelt Verlag.

Das Leben darf jedoch nicht nur in der uns vertrauten Weise als Zeitstrahl aus der Vergangenheit in die Gegenwart gelesen werden, denn jeder Mensch ist mehr als das Resultat seiner Vergangenheit und seiner Beziehungen. Wie eine Eichel in sich das gesamte eingeborene Bild des Eichenbaums trägt, zu dem sie sich entwickeln möchte, tragen wir auch als Menschen ein solches in uns versenktes Bild in uns². In unserer Arbeit verwenden wir für diese Dimension den Begriff des Potentials. Der Lebensintegrationsprozess hat diese Perspektive in systematischer Form in das Feld der Aufstellungsarbeit eingeführt³.

Für Partner in Beziehungen bedeutet dies, dass wir uns im Beziehungsgeschehen nicht nur mit dem begegnen, was wir aus unserer Lebensgeschichte mitbringen, sondern auch mit dem sich in die Zukunft entfaltendem Wesen in uns. Manche dieser persönlichen Potentiale bringen uns unserem Partner näher, andere sind schwerer miteinander in Beziehung zu bringen. Neben dem Persönlichen, wonach unser Leben uns ruft, gibt es auch hinsichtlich des Potentials ein „Drittes der Zwei“, etwas Eigenes, das nur durch eben diese zwei Menschen, die das Leben zusammengeführt hat, entstehen kann.

Das Größte, was durch eine Beziehung entstehen kann, ist ein Kind. Neben diesem ganz fleischlichen Dritten können vielfältige geistige und emotionale Potentiale in der Beziehung enthalten sein. In der ebenso einfachen wie bedeutungsschweren Sprache Bert Hellingers könnte man sagen, eine Paarbeziehung ist etwas Einzigartiges, das aus einem Gemeinsamen wächst.

Kontemplation statt Lösung

In der Praxis erlebe ich Aufstellungen mit dem BIP als Kontemplation über die Paarbeziehung. Ein Gruppenteilnehmer hat den Prozess mit den für mich sehr passenden Worten eines „Big Picture“ beschrieben, das das aufstellende Paar von seiner Beziehung bekommt. Da der Prozess dieses große Bild eröffnet, versteht es sich von selbst, dass es nicht darum geht, z.B. auftauchende Kindheitstraumata zu bearbeiten oder gar zu „lösen“, sondern diese zu sehen und sich mit diesen vom Partner seelisch nackt sehen zu lassen. Die Erfahrung mit dem BIP hat gezeigt, dass dies eine enorme Intimität stiftet. Der eigentliche Fokus des Aufstellungsgeschehens wendet sich daher immer wieder den realen Partnern und dem Geschehen zwischen ihnen zu.

Der BIP selber läuft wie die Arbeit mit dem Lebensintegrationsprozess ohne die Formulierung eines spezifischen Anliegens ab (dies schließt auch das nicht selten formulierte Anliegen ein, dass man seine Beziehung retten möchte). Die einzige Voraussetzung ist die innerlich gesammelte Bereitschaft eines Paares, gemeinsam auf ihre Beziehung und die ihr innewohnenden Kräfte zu schauen.

Malte Nelles im August 2017

² Vgl. hierzu James Hillman (1998): Charakter und Bestimmung. Eine Entdeckungsreise zum individuellen Sinn des Lebens, Arkana Goldmann

³ Wilfried Nelles und Thomas Geßner (2014): Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Der Lebensintegrations-Prozess in der Praxis. Köln, Innenwelt Verlag.