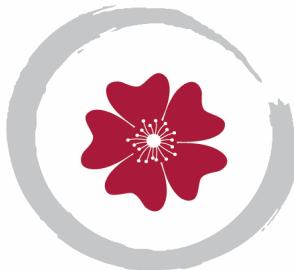


INSTITUT FÜR SELBST-INTEGRIERENDE TRAUMA-AUFSTELLUNGEN (SITA) LANGLOTZ/KUTZELMANN



I. VERWIRRUNG DER STRUKTUR ALS TRAUMAFOLGE

Anfrage: „Meine Geschichte ist so komplex und verwoben, meine Ursprungsfamilie voller unausgesprochener Vorkommnisse, Verstrickungen, von denen immer mal wieder etwas ausgesprochen wird, dass ich gar nicht weiß, wie ich in einem Satz zusammenfassen soll, was mein Ziel der Familienaufstellung ist. Ist in diesem Fall eine Familienaufstellung überhaupt möglich/ sinnvoll/ zielführend?“

Antwort: Für unsere Art der Aufstellung ist das kein Problem. Die Traumata selber mit all ihren Details sind uninteressant. Wichtig ist alleine die **Struktur**, das bedeutet die Unterscheidung zwischen ICH und DU, die Unterscheidung zwischen eigenem und fremden Raum. Dann kann die Klient*in die eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen, und fremde Grenzen respektieren. Besonders auch die Grenze zur Vergangenheit! Das ist die Voraussetzung für Autonomie und Selbst-Bestimmung.

Diese STRUKTUR kann erheblich verformt werden durch belastende Bindungs-Erfahrungen der Kindheit. Eltern sind oft – durch eigene Trauma-Erfahrungen – selber „bedürftig“, oder übergriffig und verletzend. Ein Kind ist dann geradezu gezwungen, seine ganze Aufmerksamkeit auf die Eltern und deren Probleme zu richten, da es ja existentiell angewiesen ist auf deren Zuwendung. Es „lernt“, sich zuständig zu fühlen für die Eltern, für deren Bedürfnisse und Probleme, und übernimmt deren Sichtweise („Perspektive“). Die Wahrnehmung eines eigenen Raumes, einer eigenen Lebensperspektive ist nicht möglich. Die eigenen Bedürfnisse werden dadurch blockiert oder als falsch („egoistisch“) erlebt und unterdrückt.

Dies damalige Überlebensprogramm wurde im emotionalen Gedächtnis „fehlgespeichert“, so als sei es HEUTE noch Teil der eigenen Identität.

STRUKTUR umfasst die Fähigkeit

- ein Bewusstsein für das eigene Selbst zu haben, das seinen Wert in sich selber hat (intrinsisch), unabhängig von Leistung (entsprechend dem angeborenen Recht auf Menschenwürde in Grundgesetz!)

- eigene Grenzen wahrzunehmen und zu schützen,
- fremde Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren – ohne sich dadurch gekränkt zu fühlen.
- Die Kraft (Aggression) gesund für sich einzusetzen (Abgrenzung) – statt gegen sich und gegen andere.
- Das Bewusstsein des intrinsischen Selbst-Wertes macht es möglich, bedingungslose Liebe annehmen zu können – und anderen zu geben.

STRUKTUR ist Voraussetzung für

- Selbstverbindung (Autonomie)
- Authentizität (Kongruenz)
- Selbst-Fürsorge (Self-Care)
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen)
- eine partnerschaftliche Beziehung auf Augenhöhe, die es ermöglicht,
- bedingungslose Liebe zu empfangen – und zu geben.

II. AUTONOMIE-DIAGRAMM MACHT STRUKTUR SICHTBAR

Diese Trauma-bedingte STRUKTUR-VERWIRRUNG ist unbewusst, und prägt das Erleben und Verhalten der Betroffenen. Der von mir entwickelte Autonomie-Symbiose-Fragebogen, und das daraus erstellte Autonomie-Diagramm macht diese Verwirrung sichtbar und dadurch bewusst.

Autonomie-Symbiose-Fragebogen mit Diagramm (Langlotz)

Benutzer-Anweisungen

Für jede Aussage wird die zutreffende Antwort-Spalte angekreuzt (0 = trifft nicht zu; 1 = selten; 2 = manchmal; 3 = stimmt häufig; 4 = stimmt fast immer) angekreuzt. Die Summe der Punkte für jeden Aspekt (A bis F) getrennt ermitteln, und in das Diagramm eintragen.

Beachte: Im Diagramm geht die Skala bei den Autonomie-Aspekten A-C innen nach außen, bei den Symbiose-Aspekten D-F geht sie von außen nach innen!

Als Autonomie-Aspekte verstehen wir folgende Fähigkeiten:

A sich gesund abgrenzen gegenüber fremden Gedanken und Gefühle,
 B mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen verbunden zu sein, und
 C seine „Gesunde“ Aggression zu benutzen, die lebenswichtig ist, für Abgrenzung, Selbstschutz, für das „Angreifen“ von Problemen und Durchstehen schwieriger Situationen, z.B. Konflikten.

Einschränkungen dieser Autonomie-Aspekte sind die Ursache für ein symbiotisches Beziehungs-Muster, geprägt von Tendenz zu Abhängigkeit und Ko-abhängigkeit sowie fehlender Fähigkeit, sich miteinander auseinander zu setzen, Konflikte zu klären.

Auswertung A-C: Die ermittelten Werte „messen“ annähernd die Ausprägung – oder Einschränkung – der Autonomie: 1-10 = niedriger, 11-20 = mittlerer, 21 – 32 hoher Autonomie-Index.

Symbiose-Aspekte

Sie entstehen durch die Blockade der Autonomie-Aspekte A-C und können systemisch verstanden werden als *Kompensation* für die eingeschränkten autonomen Fähigkeiten, oder auch als Durchbruch (*Dekompensation*) der unterdrückten autonomen Impulse:

Als Symbiose-Aspekte bezeichnen wir folgende Eigenschaften

D „Überabgrenzung“: Wenn gesunde Abgrenzung A eingeschränkt ist, kompensieren das die Betroffenen durch Überabgrenzung, um nicht erneut verletzt oder benutzt zu werden, lassen sie sich nicht mehr auf Nähe ein, unterdrücken ihr Mitgefühl. Allerdings um den Preis, dass sie auf die so ersehnte Nähe des Anderen verzichten müssen. Das macht sie einsam, resigniert, bitter und böse.

E „Dominanz“ – heute bezeichne ich das als **Tendenz sich in fremden Räumen ungefragt nützlich zu machen**. Es gibt zwei Varianten: die „depressiven“ machen sich nützlich, um sich wertvoll zu fühlen. Die „dominante“ Variante: um auf Nähe und Pseudoharmonie nicht verzichten zu müssen, ohne abhängig zu werden, versuchen diese, zum Teil unbewusst, durch diskrete oder massive Manipulationen - „Charisma“, Versprechungen, Erpressung, Drohung – den anderen, dessen Wahrnehmung und Gefühle und dessen Kontakte den eigenen Bedürfnissen anzupassen, um ihn von sich abhängig zu machen.

F „Destruktion gegen sich selbst und/oder andere“: Gesunde aggressive Impulse, die unterdrückt werden mussten, stauen sich, und „suchen sich andere, destruktive Kanäle“. Sie richten sich gegen sich selbst: depressive Lähmung, Schuldgefühle, Selbst-Abwertung, Selbst-Hass, Selbst-Zerstörung oder auf der körperlichen Ebene als Stress und psychosomatische Erkrankungen. Oder sie richten sich nach außen, gegen andere in Form von seelischer und körperlicher Gewalt.

Auswertung D-F: (komplementäre Symbiose-Aspekte): 1-10 = niedriger, 11-20 = mittlerer, 21 – 32 hoher Symbiose-Index

Ein weiteres Diagramm, ca. 3 Wochen nach einer Therapiesitzung können mit einer anderen Farbe in das Diagramm eingefügt werden. So kann „mit einem Blick“ der Autonomie-Status und seine Veränderung erfasst werden.