

Selbsterfahrung: Aufstellungsarbeit mit Pferd(en)

Ich bin über 60 Jahre alt und seit 15 Jahren mit meinem zweiten Mann verheiratet. Aus erster Ehe habe ich zwei erwachsene Kinder, eine Tochter und einen Sohn. Seit der Trennung beschäftigt mich mal mehr mal weniger die Frage: was hätte ich tun können, um den Kindern, die damals vierzehn und sechzehn Jahre alt waren, die neue Lebenssituation zu erleichtern. Nicht dass sie sich beklagt hätten. Es herrschte seither eher ein unangenehmes Schweigen zwischen uns, wenn die Sprache auf die Trennungszeit kam. Vielleicht eine Sorge, schlafende Hunde zu wecken? Mein erster Mann und ich hatten, so gut es uns möglich war, die Trennung kooperativ bewältigt, keiner hatte die Kinder gegen den anderen Partner aufgehetzt. In den Gesprächen mit den Kindern über ihre Lebenspläne, ihre Beziehungserfahrungen, ihre Auseinandersetzungen mit uns Eltern fiel mir insbesondere bei meiner Tochter (ich nenne sie hier Sahra) immer wieder meine eigene Unsicherheit auf und meine Angst davor, Schuld zugewiesen zu bekommen – nicht von Sahra, eher von mir selbst. Konkret: Schuld, sie als Älteste mit der Verantwortung für ihren jüngeren Bruder alleingelassen zu haben, als ich aus dem Familienhaus auszog. Schuld, mit diesem Schritt nicht die beste aller Möglichkeiten im Sinn der Kinder gewählt zu haben. Schuld, den Kindern eine existenzielle Verunsicherung zugefügt zu haben, die sich nun in deren Leben und Beziehungsgestaltung auswirken würde. Und je mehr ich darauf hoffte – so sehe ich es jetzt – von dieser Schuld endlich eine „Absolution“ erteilt zu bekommen, desto größer wurde das Schweigen.

In diesem Dilemma suchte ich die Hilfe von Anette Dielmann. Mit Pferden verbindet mich eine tiefe Sympathie und ich vertraute der beraterischen Kompetenz von Anette, mich durch diesen Selbsterfahrungsprozess zu führen. Mein Ziel war es, mich im Kontakt mit Sahra frei und unbeschwert zu erleben. Das hätte zur Folge, dass ich Gedanken, die mir wichtig waren, ihr gegenüber ohne innere Zensur thematisieren würde. Um dies zu erreichen, schien mir ein Rückblick auf die Geschehnisse im Zusammenhang mit der Trennung und speziell mein Kontakt zu Sahra in dieser Zeit hilfreich. Anette schlug mir vor, die von mir gewählten Lebens-Stationen in der Reithalle, in der die Arbeit mit den Pferden stattfand, „aufzustellen“ aus diversen Utensilien (Stangen, Reifen, Pylonen, ein leeres Plastikfass). Mit in der Halle waren die beiden Pferde Dagur (älterer Wallach) und Eldey (jüngere Stute). Beides Isländer-Pferde, die ruhig in der Ecke standen und anscheinend erst mal keine Notiz von mir nahmen. Ich wollte mit Eldey die Stationen ablaufen – ohne Führ-Hilfsmittel – und einfach mal schauen, was passiert. Anette blieb bei der Station „Jetzt“ stehen.

Eldey war bereit. Das merkte ich gleich an ihrer Reaktion. Bereitwillig schloss sie sich mir an, folgte mir zur ersten Station „Geburt“. Sie beschnupperte den Reifen auf dem Boden und in mir wurde sofort das Erlebnis wach: Hoffnungsvoller Beginn, dann Stocken, etwas stimmt nicht, Gefahr für das Kind, Kaiserschnitt, „ich habe versagt!“. Vergleichsweise gleichmütig stapfte Eldey weiter zur nächsten Station. Stimmt – sagte ich mir – Sahra war doch gesund geboren worden und ich kümmerte mich gut um sie. Sie hatte, was sie brauchte. Schon hier, ganz am Anfang dieser Arbeit mit Pferdebegleitung, spürte ich einen neuen Blick auf das Geschehnis: Mit der Geburt hatte eine liebevolle mütterliche Seite in mir Gestalt angenommen und meine Tochter ins Leben begleitet.

Nächste Station: die „Trennungen der Kinderjahre“. Gemeint ist: Was ich meiner Tochter zugemutet hatte, um meine eigenen Bedürfnisse umzusetzen: Im Kindergarten abgegeben, obwohl sie fast jedesmal weinte, und sie später oft mit dem jüngeren Bruder allein gelassen um meinen Beruf ausüben zu können. Als ich bei dieser Station stehen blieb, ging Eldey einfach weiter in Richtung Dagur und Anette. Sie ließ mich zurück! Ich spürte auch dies nochmal nach, wie ein Kind, das allein

gelassen wird, obwohl es das nicht will. Gefühle von Trauer und Hilflosigkeit kamen hoch. Ich kann nichts anderes tun, als warten. Aber Eldey kam zurück – so wie ich als Mutter ja immer wieder zurück gekommen war. Sie schnaubte entspannt dabei und sah irgendwie zufrieden aus. Gemeinsam machten wir uns weiter auf den Weg.

An der nächsten Station „Geburt des Bruders“ stand schon Dagur! Die beiden begrüßten sich innig. Ich sah und erkannte wieder die tiefe Verbundenheit, die von Anfang an bis zum heutigen Tag zwischen den beiden herrscht. Ich sah, welche Sicherheit diese große Nähe für beide bedeutet, auch für Sahra.

Eldey schloss sich mir wieder an zur nächsten Station: „zunehmende Konflikte und Trennung“. Kurz davor bog sie ab und nahm Kurs auf das „Jetzt“. Ich bleibe unschlüssig stehen. Ja, so ist die Situation, sage ich mir, so weichen wir beide davor aus hinzuschauen, was da eigentlich los war. Sahra spricht immer wieder davon, dass sie sich an diese Jahre um die Trennung herum kaum noch erinnern kann.

Ich spüre, dass die Entscheidung nun an mir liegt, mich dieser schmerzhaften Phase meines Lebens zu stellen. Ich gehe los auf die Station zu. Aus den Augenwinkeln sehe ich, dass Eldey mir nachkommt. Tränen steigen in mir hoch als wir gemeinsam zu dem leeren Fass gehen. Was immer dort passieren wird – es fühlt sich richtig an! Und noch ein wichtiger gedanke: sie tut es mir zuliebe! Nicht sie hat ein Problem – ich habe das Problem. Wir prüfen, untersuchen und begutachten beide das Fass. Eldey steckt tief ihren Kopf in die leere schwarze Höhle. Ich tue es ihr nach. Irgendwann ist genug. Eldey läuft entschieden in Richtung „Jetzt“. Ich folge. In mir entsteht der Gedanke: Sie ist selbstbewusst, sie ist erwachsen, sie trifft ihre eigenen Entscheidungen.

Erleichterung breitet sich in mir aus. Ich habe Sahra viel gegeben und ich habe getan, was ich konnte. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Große Dankbarkeit erfüllt mich. Dankbar bin ich dieser wunderbaren Stute, die mich durch diese Erfahrung geleitet hat, dankbar auch Anette, die wissend und während gleichzeitig mich „gelassen“ hat und es mir ermöglicht hat, meine eigene Erfahrung zu machen. Anette lud mich zum Abschluss noch ein, eine gemeinsame Hallen-Runde mit Eldey zu machen und dabei mittels eines Führstricks die Verbindung zwischen ihr und mir fühlbar zu machen. Auch hier ging Eldey bereitwillig mit und Dagur schloss sich uns an. Ich erlebte ein wunderbares Gefühl des gemeinsamen „Auf-dem-Weg-Seins“ auf dem Hintergrund einer Akzeptanz von Verantwortung und dem neu gewonnenen Blick auf meine Fähigkeit eine liebevolle Mutter zu sein.

Wie ging es weiter? Ich habe Sahra das Erlebnis mit den Pferden bis in alle Einzelheiten geschildert. Endlich hatte ich eine Möglichkeit, meine Sorgen und Schuldgefühle vor ihr zu thematisieren ohne sie damit in Bedrängnis zu bringen. Sie konnte einfach nur zuhören. Das tat sie auch sehr aufmerksam und – ich spürte es ebenso wie bei Eldey – mir zuliebe. Am Schluss lächelte sie und ihre Reaktion drückte aus: es war, wie es war – ich mache Dir und Papa keinen Vorwurf und ich sehe inzwischen auch die guten Seiten, die diese Trennung für mich hatte.

Für mich hat sich durch die Arbeit mit den Pferden, die Trennungszeit eingereicht in mein Leben. Ich habe sie mehr integriert, als etwas, was eben geschehen ist. Mein Kontakt zu meiner Tochter ist wirklich freier geworden – leichter könnte ich auch sagen. Und – vielleicht noch wichtiger – ich habe mir selbst verziehen! Ich habe gesehen und gefühlt, wie ernsthaft und liebevoll ich um die Kinder bemüht war auch wenn ich meinen eignen Bedürfnissen „Wert“ gab. Aus diesem Gefühl ist auch etwas sehr Versöhnliches in Richtung Sahras Vater gewachsen. Auch ihn kann ich nun mehr „lassen“.

Die Arbeit mit den Pferden hat mir etwas gegeben, was keine Psychotherapie gekonnt hätte:
körperlich, sinnlich mich Beziehung erleben zu lassen mit einem Gegenüber, das nicht wertet und
damit ein Modell ist für Beziehungsgestaltung ohne die Zuweisung von Schuldgefühlen.