



# AUFTRAG ERLEDIGT!

Der O-Effekt: Wie wir „Päckchen“, die uns zu schwer werden, zurückgeben können – sogar über Generationen hinweg. Ein Erklärungsmodell.

VON **ANDREA FRIEDRICH**  
UND **MARKUS RÖDER**

Im Miteinander zwischen Menschen bauen sich Ungleichgewichte auf, die teilweise über den Tod hinausgehen und von den nachfolgenden Generationen getragen werden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es möglich ist, diese transgenerationalen Konflikte zu beenden. Wir wissen aus Coaching und Aufstellungsarbeit, dass es funktioniert, „Päckchen“, die uns in der Entwicklung behindern, bei aller Wertschätzung auch an heute nicht mehr Lebende zurückzugeben. Da-

nach erleben wir es oft, dass es Klienten mit ihren Themen deutlich besser geht und dass sie sich selbst gesünder und wohler fühlen. Auf der Suche danach, wie das möglich ist, sind wir auf verschiedene Funktionen des Denkens gestoßen. Einer davon ist der Ovsiankina-Effekt<sup>1</sup>, kurz O-Effekt.

## Zwei Beispiele

Bei einem Klienten stellten sich immer dann Herzbeschwerden ein, wenn er nicht genug Anerkennung von seinem Chef bekam. Sein ebenso erweitertes Leistungsbedürfnis produzierte zu-

sätzlichen Stress und einen zu hohen Blutdruck. Während der Arbeit mit ihm stellte sich heraus, dass schon sein Vater dieses Thema hatte und keine Lösung erreichte. Der Klient könnte also dieses ungelöste Thema von seiner männlichen Linie übernommen haben.

Eine Klientin bekommt nach einem Jubiläums-Klassentreffen Albträume. Immer wieder träumt sie dieselbe Szene, in der sie von jemandem gejagt wird. Kurz bevor sie eingeholt wird, schreckt sie aus dem Schlaf hoch. Im Coaching finden wir heraus, dass ein Klassenkamerad sie gezielt gemobbt

<sup>1</sup> Maria Ovsiankina: Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen. Psychologische Forschung 11 (3/4), 302–379. Psychologisches Institut der Universität Berlin, 1928

hatte. Dazu gesellte sich bei ihr der Ärger über sich selbst, dass sie es damals mit sich hat geschehen lassen, ohne sich zu wehren.

### Aufbau und Abbau von Spannungen

Die litauische Psychologin Bijuma Zeigarnik (1900–1988) postulierte 1927, dass man sich an unerledigte Aufgaben besser erinnert als an erledigte.<sup>2</sup> Dieser Effekt konnte lange nicht genügend wissenschaftlich fundiert werden und wurde auch teilweise widerlegt. Erst die russische Forscherin Maria Ovsiankina (1898–1993), die in den 1920er-Jahren Mitarbeiterin beim Gestaltpsychologen Kurt Lewin an der Friedrich-Wilhelms-Universität (heute Humboldt-Universität) in Berlin war, konnte auf Zeigarniks Arbeit aufbauend einen Effekt beschreiben und belegen: Beim Unterbrechen einer Handlung ergibt sich eine deutliche Tendenz, diese Handlung wieder aufzunehmen, wenn das Handlungsziel vorher noch nicht erreicht wurde. Eine Handlung nach einer Zufallsunterbrechung wird mit einer Wahrscheinlichkeit von fast 100 Prozent erneut aufgenommen, bei Störungsunterbrechung hingegen nur zu 79 Prozent. Niemand kehrte im Versuch zu einer schon abgeschlossenen Aufgabe zurück.

Kurt Lewins (1890–1947) Feldtheorie beschreibt diesen Effekt als aufgebauten Spannungszustand, der nach Abbau drängt.<sup>3</sup> Daher führt dieser auch zu einem besseren Erinnern der unterbrochenen Handlung gegenüber der erledigten Handlung. Der O-Effekt besagt zudem, dass eine zuvor unterbrochene Aufgabe auch ohne Anreizwert ein Bedürfnis auslöst, die Aufgabe wieder aufzunehmen und zu lösen. In einfachen Worten ausgedrückt: Manchmal tun wir etwas (auch nicht Dienliches), ohne dass es zwingend unserem aktuellen Bedürfnis entspricht. Wir tun es, um ein „altes“ Spannungs-

muster abzubauen, welches mit einem Ziel in Verbindung steht, das uns ggf. längst schon nicht mehr bewusst ist. Forscher (Wu et. al.<sup>4</sup>) legen dar, dass wir uns besser an vertraute, nicht abgeschlossene Aufgaben erinnern als an neue, abgeschlossene Zustände oder Aufgaben. Menschen „merken“ sich also unbewusst vertraute – im Sinne von schon mal erlebte – „ungeeignete“ Zustände besser, und damit eben auch die Wahrnehmung von Versagen oder Unvollständigkeit einer Handlung.

### Unbewusster Auftrag

Aus unserer systemischen Sicht werden Krankheit, Tod, Gewalt oder

zu entspannen, wird eine endgültige Lösung wahrscheinlicher.

Wir kennen aus der Aufstellungspraxis den Umstand, dass sich selbst unbekannt blockierende Muster lösen können. Es scheinen also Mechanismen zu existieren, die eine Lösung ermöglichen, wenn die Ursache kognitiv unbekannt ist.

Die für Coaches greifbaren Lösungen dieser im Gehirn aufgebauten Potenziale sind in der systemischen Struktur der Familie begründet. So kann die These aufgestellt werden, dass allein dadurch ein Spannungsfeld im Denken aufgebaut wird, weil eine Aufgabe in der Familie vorher nicht gelöst worden ist. Zum Tragen

## Unbekannte sich blockierende Muster können sich lösen.

(notwendige) Trennung innerhalb von Familien deswegen besonders erinnert, weil sie wichtige vertraute Zustände auflösen und so unbewusst als Versagen und auch Unvollständigkeit interpretiert werden können.

Das könnte ein typisches Motiv für Frauen sein, deren Väter abwesend waren und die sich immer wieder Partner suchen, die emotional oder körperlich selten präsent sind.

Nach unserer Auffassung „weiß“ ein Mitglied einer Familie, dass etwas für das System noch gelöst werden möchte. Dies könnte als eine Art unbewusster Auftrag interpretiert werden, der ebenso unbewusste Lösungsversuche aktiviert. Ob eine Lösung gelingt, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. inwieweit demjenigen dieser Auftrag bewusst wird, also vom Gewahrwerden potenzieller, manchmal generationenüberspannender Wiederholungsmuster. Entscheidet sich die betreffende Person dafür, das System

kommt dieses ggf. erst Jahre später. Typische Symptome können neben den oben genannten Beispielen Gefühle genereller Hilflosigkeit, Aggressivität, Wut und Angst sein. In der Folge baut sich ein Glaubenssystem auf, welches das Erleben erklären will und die subjektiv erlebte Realität somit stützt und nährt. Ein Teufelskreis aus unbewusster Selbstsabotage kann beginnen.

Die zweite Erkenntnis des O-Effekts ist das Prinzip, dass durch geeignete Ersatzhandlungen ein Abbau der erhöhten Spannung erfolgt. Die Herausforderung dabei ist, dass das Ziel meist nicht mehr im ursprünglichen Kontext bewusst ist, allerdings der Wunsch nach Lösung immer noch unbewusst verfolgt wird.

### Lösung zu den Beispielen

Der Herzpatient verstand, dass sein Muster – „Ich bin nicht gut ▶

2 Bijuma Zeigarnik: Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. Psychologische Forschung 9, 1-85. Psychologisches Institut der Universität Berlin, 1927

3 Monika Stützle-Hebel, Klaus Antons: Einführung in die Praxis der Feldtheorie; Carl-Auer Compact, 2017

4 Xiaofei Wu et al. (2018): The Mnemonic Effects of Novelty and Appropriateness in Creative Chunk Decomposition Tasks. Front Psychol. 9; 9:673

## GENERATIONEN

genug“ – ursprünglich zum Vater gehörte und sich heute als Projektion auf seinen Chef auswirkte. Dies konnte in einer systemischen Aufstellung geklärt werden. Wir erschufen ein Ritual, in dem er einen symbolischen Stein mit heilsamen Sätzen an seinen Vater zurückgab. In der Folge veränderte er dem Chef gegenüber sein Verhaltensmuster. Seine Herzprobleme verschwanden.

Die Klientin mit den Albträumen holte sich – jetzt als Erwachsene und in Verbindung mit ihren Ressourcen – ihren Klassenkameraden in inneren Bildern zu einem Gespräch. Mehr als 25 Jahre nach dem Mobbing sagte sie ihm, wie schrecklich der damalige Spießrutenlauf durch die Schule für sie war. Auch von ihrer Wut über sich selbst, dass sie sich nicht gewehrt hatte, erzählte sie. Sie sagte ihm all das, was sie sich damals nicht getraut hatte. Ein minutenlanger Strom an Worten und Emotionen versiegte schließlich und große Entspannung und Erleichterung stellten sich ein. Sie sagte: Endlich bin ich das los.

Abschließend reflektierte sie, dass der Klassenkamerad diese Schikane wohl für sein Ego gebraucht hatte. Sie dankte ihm sogar. Schließlich habe er sie darauf aufmerksam gemacht, dass sie an ihrem Selbstbewusstsein arbeiten durfte. Die Albträume waren vorüber.

### Allgemeine Lösungswege

**Lösungsweg 1**, systemisch inspirierter Ansatz: Wir laden zu Ersatz- oder Ausgleichshandlungen ein, welche die betroffenen Menschen und Verantwortlichen, egal ob schon verstorben oder noch am Leben, mit einbeziehen. Das kann auch symbolisch oder durch ein stimmiges Ritual erfolgen. Nach Loslass- und Rückgaberitualen können neue Kompetenzen aufgebaut und verankert werden.

**Lösungsweg 2:** Wir erarbeiten mit den Klienten Ziele mit genügend star-

ker Motivation. So entsteht eine neue Wahlmöglichkeit im Handeln. Das alte Muster kann ersetzt werden.

**Lösungsweg 3:** Auf der neurologischen Ebene des Verhaltens können Situationen im Jetzt gefunden werden, die Ähnlichkeiten mit den damaligen Situationen haben. So kann das Abschließen eines Ersatzthemas mit Ressourcenaktivierung eine Lösung für das alte Thema darstellen und der Auftrag der Vergangenheit ist erfüllt.

Gleich welche Methodik angewandt wird, erweitern wir im Coaching den Blick auf die Familien-Biografie und die individuellen Kompetenzen, um den Abschluss alter Aufträge zu bewirken. So lässt sich ein spezifisches, heute undienlich gewordenes Muster u.a. durch Ersatzhandlungen (auch transgenerational) in eine Lösung verändern, die nach keinem weiteren Lösungsversuch verlangt. In der Folge kann ein Muster entwickelt werden, welches aktuell dienlich ist.

### Anwendung in der Praxis und Fazit

Besonders im Hinblick auf transgenerationale Konflikte oder andere unbewältigte Probleme sehen wir diesen Blickwinkel als Bereicherung zur klassischen Anamnese. Welche Aufgaben sind Teil des Lebensauftrags und suchen immer wieder nach Lösungen? Wenn die Klienten es schaffen, ihr ureigenes Thema zu erkennen und abzuschließen, kann ein solcher Lebensauftrag oder Teil davon für sie und nachfolgende Generationen Entspannung bewirken.

Untersuchungen weisen darauf hin, dass eine positiv veränderte innere Haltung sich auch auf genetische Expressionsmuster auswirkt.<sup>5</sup> So könnte der genaue Blick in die Biografie und das Finden und Lösen von unerledigten Aufgaben unter Umständen eine alternative Lösung zu Medikamenten, z.B. gegen Bluthochdruck, gegen Angst oder Depression, sein.

In unserem Erklärungsmodell können Menschen fern vom Ursprung des Problems durch Ersatzhandlungen sowohl systemisch-transgenerational als auch im persönlichen Kontext Aufgaben erledigen und Bedürfnisse befriedigen. Durch eine auch emotional positiv erlebte Lösung mit Ausgleichs- bzw. Ersatzhandlungen sendet das Unbewusste keine weitere Wiederaufnahme-Aufforderung. Der alte Spannungszustand ist abgebaut, das übergeordnete universelle System ist bezogen auf den Trigger wieder entspannt.

Wir glauben, dass die Hilfe zur Bewältigung unerledigter Aufgaben sowohl in individuellen als auch in generationsübergreifenden Problemkontexten einen großen Beitrag für eine Gesundheit in Selbstverantwortung darstellt. Darüber hinaus wollen wir mit unseren Erkenntnissen den beginnenden Dialog zwischen Coaching und Therapie mit Blick auf künftige Schnittstellen anregen sowie auch die empirische Feldforschung unter Einbeziehung der Bereiche Epigenetik und Quantenphysik. ◀◀



© Cornelia Hansen

#### Zu den AutorInnen

##### Dr. Andrea Friedrich

Master-Coach NLP sowie Beraterin für Salutogenese im privaten und unternehmerischen Umfeld mit Schwerpunkten in der Werte-Arbeit, Leitkultur und der Vision, „Glück“ als Schulfach zu etablieren.



© privat

##### Markus Röder

NLP-Lehrtrainer und Mental-Lehrcoach mit den Schwerpunkten Psychoneuroimmunologie, Hypnose, Aufstellungsarbeit sowie systemische Beratung und Meditation.

<sup>5</sup> Bruce Lipton: Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern; Koga-Verlag, 2016