

Wilfried Nelles

**Familien- und Systemaufstellungen
Methode, soziale Ordnungen und philosophische Grundhaltung**

**Marmagen, Juni 2006
Copyright: Wilfried Nelles**

Inhalt

Einführung

Die Methode

Die soziologische Ebene: Die Ordnungen in sozialen Beziehungen

Die psychologische Ebene: Die Rolle des Gewissens

Die therapeutische Ebene: Die Anerkennung der Wirklichkeit

Die philosophische Ebene: Die Phänomenologische Haltung

Einführung

Der deutsche Familientherapeut Bert Hellinger hat in den 1980er Jahren eine neue Therapie- und Beratungsmethode entwickelt, die sich inzwischen, ungeachtet zum Teil massiver Kritik in Deutschland¹, wie ein Lauffeuer über die gesamte Welt verbreitet: die sogenannten Familienaufstellungen (oder Systemaufstellungen). Im Grunde handelt es sich dabei weniger um Therapie im üblichen Sinne als um ein neues Verfahren, verborgene Dynamiken und grundlegende Ordnungsmuster und deren Wirkung in zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Systemen sichtbar und emotional erfahrbar zu machen. Das Erkennen und das Anerkennen dieser Ordnungen hat dann, so Hellinger, einen tiefgreifenden therapeutischen Effekt, ohne dass es (bei „normalen“ Problemen, also nicht bei psychisch Kranken oder schwerer Sucht) einer weitergehenden Therapie bedürfe.

Die verschiedenen Bezeichnungen für diesen Ansatz (Familien-Stellen, Systemaufstellung, Aufstellungsarbeit) sind alle Bezeichnungen für eine Methode. Die Methode des Aufstellens von Stellvertretern für Personen aus dem jeweiligen System ist der kleinste gemeinsame Nenner derer, die mit Aufstellungen arbeiten. Sie wird inzwischen quer durch verschiedene therapeutische Schulen auch von denen angewendet, die sich ansonsten von Hellinger scharf abgrenzen. Hellingers Ansatz geht jedoch weit über das Methodische hinaus. Er hat auf der Grundlage der Beobachtungen in den Aufstellungen Grundzüge einer Lehre von sozialen Gesetzmäßigkeiten (Ordnungen) in menschlichen Beziehungen sowie der verhängnisvollen Wirkung von Verstößen gegen diese Ordnungen (die sich über viele Generationen hinweg fortpflanzt) und der Lösung von (inneren und äußeren) Konflikten entwickelt. Hieran – und an seiner philosophischen Grundhaltung - entzündeten sich auch hauptsächlich die kritischen Diskussionen. Die Methode des Aufstellens hat er aus verschiedenen Ansätzen der Familientherapie übernommen, allerdings mit der Zeit wesentlich erweitert und verändert, so dass man heute durchaus von einer eigenen Methode des Familien- und Systeme-Stellens sprechen kann, die sich deutlich von ihren Vorgängern (Familienskulptur, Psychodrama u.a.) unterscheidet.

Die Aufstellungsarbeit (oder, wie sie jenseits der deutschen Grenzen oft genannt wird, „Hellinger Work“) ist also viel mehr als eine neue Methode der Familientherapie. Sie zielt auf ein neues Verständnis der Ordnungen des Lebens, die im Grunde alle Lebensbereiche umfasst bis in die spirituelle Ebene hinein. Man kann dabei vier Ebenen unterscheiden:

- € Die (methodische) Ebene der Repräsentation nicht anwesender Familien- oder Systemmitglieder oder von abstrakten Systemelementen durch die Teilnehmer einer Gruppe (ersatzweise – in der Einzelberatung - auch durch Imagination oder Figuren), mit anderen Worten: das Aufstellen;
- € Die (soziologische) Ebene der sozialen Beziehungen und der diesen zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten (Ordnungen), die in den Aufstellungen abgebildet werden;
- € Die (psychologische) Ebene der Verinnerlichung dieser Ordnungen bzw. des Leidens an den Folgen der Verrückung, Vernachlässigung oder Missachtung der Ordnungen und der Wechselwirkungen zwischen innerer und äußerer Ordnung; hierzu gehört auch das lebendige Erleben der sozialen Ordnungen und der damit verbundenen Gefühle bei einer Aufstellung;
- € Die (therapeutische) Ebene der Wiederherstellung der (inneren und/oder äußeren) Ordnung, der Lösung eines (inneren oder äußeren) Konfliktes oder Ungleichgewichtes oder der Heilung im engeren oder weiteren Sinne.

¹ Die fachliche Kritik ist allerdings bei weitem nicht so einhellig, wie es in den Medien dargestellt wird. Sie kommt überwiegend von konkurrierenden Familientherapeuten, dem linken politisch-ideologischen Spektrum und einigen Sektenwächtern. Die Stimmen renommierter Wissenschaftler, die das Familienstellen als wichtige Neuerung und Hellinger als Pionier würdigen (z.B. die Psychoanalytiker Tilmann Moser und Stavros Mentzos, der Psychiater Haim Dasberg, der Ägyptologin und Kulturwissenschaftlerin Jan Assmann, der Verhaltensforscher Norbert Bischof, der Soziologe Karl Otto Hondrich) fallen dabei erstaunlicherweise unter den Tisch. Siehe auch mein Buch „Die Hellinger-Kontroverse“, Freiburg 2005.

Als fünftes Element wäre auf die Einbettung dieser vier Ebenen in eine (metatheoretische) philosophisch-spirituelle Grundorientierung zu verweisen, die Hellinger als „phänomenologische Haltung“ bezeichnet. Dieses Element durchdringt jedoch alle vier Ebenen und gehört damit zu allen gleichermaßen.

Die Methode

Die Aufstellungsarbeit ist zunächst eine Gruppenmethode (es gibt inzwischen auch mehrere Verfahren, sie in der Einzelberatung einzusetzen, darauf wird hier jedoch nicht näher eingegangen). Dabei stehen fremde Personen – so genannte „Stellvertreter“ oder „Repräsentanten“, die aus dem Kreis der Gruppenteilnehmer willkürlich ausgewählt werden – in den Rollen von Familienmitgliedern. Der Klient wählt zum Beispiel eine Frau für seine Mutter, einen Mann für seinen Vater und ebenfalls eine fremde Person für sich selbst. Es spielt keine Rolle, wen man dafür auswählt. Diese Personen führt er an einen Platz im Raum – er „stellt“ ihn oder sie „auf“. Er folgt dabei einem momentanen Gefühl, keinem vorgefassten Konzept. Man kann auch auf das Aufstellen verzichten und die Stellvertreter auffordern, sich selbst einen Platz im Raum zu suchen. Die Entscheidung, wer aufgestellt wird, trifft im Allgemeinen der Leiter der Aufstellung (in Abstimmung mit dem Klienten auf der Grundlage eines Vorgesprächs und/oder aufgrund der Dynamiken, die sich während einer Aufstellung zeigen).

Außer Familien kann im Prinzip jede Art von Gruppe, jedes soziale System und jede Beziehung aufgestellt werden. Und man kann nicht nur Personen, sondern auch soziale Einheiten oder abstrakte Elemente (Abteilungen in Betrieben, Nationen, Religionen, Regionen, Krankheiten, Glaubenssätze, Ideen, etc.) aufstellen. Zum Beispiel könnte man in einem Zeitungsverlag den Verleger, den Chefredakteur und eine bestimmte Redaktion aufstellen, oder die festen und die freien Mitarbeiter, und auf diese Weise verborgene Konfliktursachen entdecken und lösen. Tatsächlich verbreitet sich die Aufstellungsmethode in Firmen immer mehr, weil sich damit in kurzer Zeit und für alle nachvollziehbar Probleme lösen lassen, die existenzbedrohend sein können. Die Ordnungen in Familien und anderen Gruppen sind allerdings nicht identisch, da man in eine Familie weder eintreten noch aus ihr austreten kann und sie auch nicht zweckgebunden operiert. Im Folgenden beschränke ich mich auf die Familienaufstellung.

Die Stellvertreter erhalten keine näheren Informationen über die Person, für die sie stehen. Meistens wissen sie aus dem Vorgespräch in der Gruppe deren Stand in der Familie (z.B. Vater, Mutter, Onkel, Verlobte, außereheliches Kind, Halbbruder ...), häufig auch bedeutsame Fakten (z. B. ob die Person früh gestorben ist, behindert war, adoptiert, ermordet wurde oder ein Mörder war, etc.). Es variiert sehr stark von Aufsteller zu Aufsteller, wie viel vorher erfragt wird. Bert Hellinger fragt inzwischen fast nichts mehr, so dass die Stellvertreter oft nicht einmal mehr wissen, wen sie vertreten.

Manchmal gibt der Therapeut auch bewusst keine Informationen, um (bei besonders belasteten Klienten oder brisanten Themen) die Persönlichkeitssphäre des Klienten zu schützen und jede Möglichkeit der Interpretation durch die Stellvertreter auszuschließen.² Solche „verdeckten“ Aufstellungen sind auch in Firmen oft ein gutes Mittel, um die Klienten zu schützen oder Manipulationen vorzubeugen.

Im Allgemeinen wissen die Stellvertreter jedoch, für wen (oder was) sie stehen. Mehr als dies brauchen sie aber nicht zu wissen – vor allem sollte man ihnen keine Charaktereigenschaften der repräsentierten Person mitgeben. Dann bleiben sie gewissermaßen „unschuldig“ und können sich den Gefühlen und Bewegungen überlassen, von denen sie in der jeweiligen Rolle ergriffen werden. Die

² So hatte ich einmal eine Teilnehmerin, die mir in einer Pause stockend berichtete, dass sie vor 15 Jahren gemeinsam mit ihrer damals zwanzigjährigen Tochter einen Mann getötet habe. Die beiden Frauen hatten auf einer Mittelmeerinsel wild gezeltet und waren von dem Mann überfallen worden. Dann hatte er die Tochter zum Geschlechtsverkehr gezwungen und dabei beide mit einer Zeltstange bedroht. Irgendwann gelang es der Mutter, ihm einen Gürtel um den Hals zu legen. Damit haben sie ihn erdrosselt.

Die Frau sagte, es sei das erste Mal seit der Gerichtsverhandlung, dass sie diese Sache jemandem erzähle, und es war ihr nicht zuzumuten, dies vor der Gruppe auszubreiten. Also habe ich, ohne jede Erklärung und Rollenzuweisung, zwei Frauen und einen Mann ausgesucht und aufgestellt. Dann habe ich die Stellvertreter aufgefordert, ihren inneren Impulsen zu folgen und sich dementsprechend zu bewegen – ohne Worte. Es ergab sich ein eindrucksvolles Bild des Geschehens, das dem entsprach, was die Frau mir unter vier Augen berichtet hatte, und eine ganz überraschende Lösung, die die Klientin still und sehr bewegt zurückließ.

Anforderung an die Stellvertreter lautet nämlich, nach innen zu spüren zu den Empfindungen, die in der jeweiligen Rolle auftauchen. Beim Familien-Stellen werden also keine Rollen *gespielt*, keine Rollen *interpretiert*, sondern es geht darum, der jeweiligen inneren Wahrnehmung Ausdruck zu verleihen. Diese Wahrnehmung kann zum Beispiel ein Körpergefühl sein (Hitze, Kälte, Schwere, Schwäche, Zittern, Schweißausbrüche), ein emotionales Gefühl (Traurigkeit, Zuneigung, Abneigung, Wut, Freude, Angst) oder ein Bewegungsimpuls (mehr Nähe oder Abstand zu einer Person, Hin- oder Abwendung, Weglaufen, Schlagen, Umarmen, etc.).

Dann gibt es zwei Verfahrensmöglichkeiten: Entweder fragt der Aufstellungsleiter die Repräsentanten, wie sie sich fühlen, wobei er sie zumeist bittet, auf körperliche Wahrnehmungen (heiß-kalt, ruhig-unruhig, Schmerzen und andere ungewöhnliche Empfindungen) und auf Gefühle zu achten, oder er wartet und ermutigt die Stellvertreter, sich zu bewegen, wenn sie einen inneren Impuls dazu verspüren. Bei der zweiten Vorgehensweise wird wenig bis gar nicht gesprochen und man gewinnt die Informationen aus den Bewegungen, bei der ersten ergibt sich durch Befragen der Stellvertreter, nachfolgende Umstellungen (d.h. der Leiter stellt zwei Stellvertreter zum Beispiel einander gegenüber oder neben einander oder von einander abgewandt und fragt jedes Mal, ob es so besser oder schlechter ist und welche Gefühle dabei auftauchen) ein Bild der Dynamik im Familiensystem und seinen Mitgliedern.

Beiden Verfahren gemeinsam ist, dass die Stellvertreter ihnen vollkommen fremde Personen repräsentieren, über die sie nichts wissen. Dennoch ergibt sich auf diese Weise ein klares Bild der Familie, der seelischen Verstrickungen der einzelnen Familienmitglieder und auch ein Bild des Lösungsweges für die Betroffenen.

Anders als beim Psychodrama oder der Familienskulptur geht es hier also nicht um das Ausprobieren *möglicher* Szenarien und Rollen, sondern um die *tatsächliche* Wahrnehmung und Abbildung einer verborgenen Wirklichkeit. Anders gesagt: Die Stellvertreter empfinden wie die wirklichen Personen, für die sie stehen und über die sie nichts wissen. Wenn also jemand in einer Aufstellung für Ihren Großvater steht, dann steht er dort wie Ihr Großvater, und er fühlt wie dieser. Manchmal kann man dies sogar an der Körperhaltung sehen oder am Gesichtsausdruck oder, wenn gesprochen wird, an bestimmten sprachlichen Wendungen. Dass dies nicht nur eine Fiktion ist, bezeugen nicht nur die Aufsteller, die mit diesem Instrument arbeiten, und die Klienten, die in den Stellvertretern ihre Verwandten und deren Neigungen, Verhaltensmuster und Gefühle wiederfinden. In einem aufwändigen wissenschaftlichen Experiment hat Peter Schlötter³ inzwischen auch empirisch nachgewiesen, dass ganz verschiedene Repräsentanten die Grundbefindlichkeiten der Personen, die sie stellvertretend repräsentieren, übereinstimmend wiedergeben.

Schlötter hat die gleiche Systemkonstellation in verschiedenen Räumen mithilfe lebensgroßer Puppen aufgestellt. Dann hat er eine große Zahl verschiedener Repräsentanten aufgestellt, wobei er einmal unterschiedliche Personen an die gleichen Plätze gestellt hat, zum anderen dieselbe Person an verschiedene Plätze. Insgesamt standen 130 Personen in 2700 Aufstellungen. Das Ergebnis: Die Aussagen der Repräsentanten waren hoch signifikant übereinstimmend, und zwar unabhängig von Geschlecht, Alter und Sozialisation.

Die Tatsache, dass die Stellvertreter in einer Aufstellung Zugang zu Gefühlen und Ereignissen haben, über die sie eigentlich nichts wissen können, ist äußerst erstaunlich. Denn wir glauben, dass Wissen nur durch Information übertragen werden kann. Eine solche Information findet hier aber nicht statt. Trotzdem zeigen die Stellvertreter sehr treffend, was in einer Familie geschehen ist oder welche Gefühle eine fremde Person in der Tiefe bewegen. Kritiker des Familienstellens unterstellen meistens,

³ Schlötter, Peter, Vertraute Sprache und ihre Entdeckung. Systemaufstellungen sind kein Zufallsprodukt – der empirische Nachweis. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme) 2005. Der langjährige Aufstellungskritiker Fritz B. Simon bemerkt dazu: „Er (Schlötter, W.N.) hat die gleiche Konstellation Hunderte Male aufgestellt und an die unterschiedlichen Positionen lebensgroße Puppen gestellt. Dann hat er immer eine große Zahl unterschiedlicher Stellvertreter durch diese Konstellation gejagt, das heißt, er hat unterschiedliche Personen an denselben Platz gestellt und dieselben Personen an unterschiedliche Plätze. ... Ergebnis: Es gibt große Übereinstimmungen des Erlebens abhängig von der Position und unabhängig von der Person. Also, das Phänomen, das ‚repräsentierende Wahrnehmung‘ genannt wird, ist verifizierbar oder zumindest nicht falsifizierbar.“ In: Weber, Gunthard, G. Schmidt, G., F. B. Simon, Aufstellungsarbeit revisited ... nach Hellinger? Heidelberg 2005 (Carl-Auer-Systeme), S. 197

der Aufstellungsleiter würde die Stellvertreter manipulieren und suggestiv beeinflussen oder diese würden etwas „spielen“. Aber welche Art von Manipulation oder Schauspielerei liegt vor, wenn – dies ist ein tatsächlicher Fall aus meiner Praxis - eine Klientin eine Frau für ihre Mutter aufstellt, ohne dass irgend eine Information über die Mutter gegeben wird, und die Stellvertreterin nach einiger Zeit nach Luft ringend den Kopf verrenkt und die Arme sich in einer unnatürlichen Haltung verkrampfen, so dass das klare Bild einer Erhängten aufscheint – ohne dass (außer der Klientin und mir) jemand wusste, dass die Mutter sich tatsächlich erhängt hat? Wie kommt es zu diesem Wissen? Was ist dieses Wissen?

Es gibt darüber nur Vermutungen, den meisten Aufstellern, einschließlich Hellinger selbst, genügt es, dass die Methode praktisch funktioniert. Sicher greift es zu kurz, die Empfindungen der Stellvertreter als Reaktion auf räumliche Konstellationen (Nähe oder Ausrichtung zu anderen Personen) zu interpretieren, wie dies der langjährige Aufstellungskritiker Fritz B. Simon im Hinblick auf die Ergebnisse von Schlötter versucht.⁴ Dagegen spricht erstens, dass die Repräsentation auch dann funktioniert, wenn nur eine Person aufgestellt wird (wie im oben erwähnten Beispiel der erhängten Mutter), zweitens, dass Symptome, wie sie diese Stellvertreterin zeigte, nichts mit räumlichen Aspekten zu tun haben können, und drittens, dass die gleiche räumliche Konstellation bei verschiedenen Familiensystemen ganz unterschiedlich erlebt wird.⁵ Ich sehe das, was durch die Stellvertreter zu Tage tritt, als ein Wissen, das auf Teilhabe basiert. Wir haben ganz offensichtlich an etwas teil, was über unsere persönliche Erfahrung und unsere Informationen hinausgeht. Das legt die Vermutung nahe, dass etwas *zwischen* uns existiert. Anders gesagt: Das Wissen, das durch die Stellvertreter ausgedrückt wird, ist nicht *in* ihnen, sondern *um sie herum* oder *zwischen* ihnen und denen, für die sie stehen.

Durch die Aufstellungen werden wir darauf gestoßen, dass Wissen etwas ist, das nicht (nur) in uns, in unseren Köpfen, sondern zwischen uns existiert und uns jederzeit umgibt. Man kann sich dieses um uns existierende Wissen als lebendige Schwingung vorstellen, so ähnlich wie die unsichtbaren und unhörbaren Wellen, die wir mit einem Fernsehempfänger sichtbar oder einem Radioempfänger hörbar machen können. In der Naturwissenschaft werden diese Schwingungsebenen auch als Felder bezeichnet. Der Feldbegriff scheint mir eine hilfreiche Metapher zu sein, um sich ein uns umgebendes Wissen vorzustellen. Neben den in der Naturwissenschaft bekannten Feldern gäbe es demzufolge also auch noch ein *Wissensfeld*, das uns umgibt.⁶ In diesem Feld scheint alles gespeichert zu sein, was je gewesen ist, und dieses Wissen ist, das zeigt der Aufstellungsprozess, grundsätzlich für uns zugänglich. Dabei legen die Beobachtungen nahe, dass die Übertragung dieses Wissens umso klarer ist, je ernsthafter und respektvoller man sich ihm zuwendet und je mehr man bereit und in der Lage ist, eigene Vorstellungen und Wünsche außen vor zu lassen.

In dieser Sicht ist Wissen ein Aspekt der Existenz, wie die verschiedenen Arten von Wellen, die wir nicht direkt wahrnehmen können, sondern nur an ihrer Wirkung erkennen. Wenn wir diese Sicht einnehmen, verlieren sowohl die beim Familienstellen beobachtete und tausendfach dokumentierte Wissensübertragung durch unwissende Stellvertreter als auch viele andere unerklärliche Phänomene ihren mysteriösen Charakter. Wenn man ein paar Mal als Stellvertreter in einer Aufstellung gestanden hat, erscheint es einem ganz selbstverständlich, dass man in kürzester Zeit die Gefühle einer vollkommen fremden Person empfinden und in deren Rolle schlüpfen kann. Geheimnisvoll bleibt nur noch das Wissen selbst, aber seine Übertragung wird – nicht exakt, aber in den Grundzügen – nachvollziehbar. Sie geschieht, indem der Einzelne sich dem Wissensfeld öffnet. Dann zeigen sich

⁴ Ebenda

⁵ Klaus Grochowiak bemerkt dazu ganz treffend: „Diese Annahme (dass die Stellvertreter lediglich eine räumliche Anordnung gleich erleben und interpretieren, W.N.) widerspricht schlicht dem Faktischen. So wird ein Vater im Rücken einmal als Unterstützung und ein anderes Mal als Bedrohung erlebt. So erlebt jemand, der weit von den anderen weg aufgestellt wurde ..., dies einmal als schmerzhaftige Ausgrenzung und ein anderes Mal als Erleichterung, da er nicht im Dunstkreis der familiären ‚Wahnsinns‘ steht. Diese Beispiele ließen sich beliebig fortsetzen.“ K. Grochowiak: Das Aufstellungsphänomen ... und warum der Konstruktivismus damit Probleme hat. In: Praxis der Systemaufstellung, 1/2006, S. 81.

⁶ Albrecht Mahr hat diesen Sachverhalt als erster Aufsteller beschrieben und mit dem Begriff „wissendes Feld“ umschrieben. Ich finde ihn sprachlich etwas unglücklich, weil dies bedeuten würde, dass es Felder (als Subjekte) gibt, die etwas wissen. Tatsächlich geht es jedoch darum, dass das Wissen in Gestalt eines Feldes existiert, wofür mir der Terminus „Wissensfeld“ angemessener erscheint.

sowohl die Hintergründe des Problems als auch dessen Lösung. Dies funktioniert umso besser, je weniger man weiß beziehungsweise sich von dem, was man zu wissen glaubt, leiten lässt. Die Bedingung für Wissen ist also Nicht-Wissen – ein Paradox, das wir nicht nur in der fernöstlichen Philosophie und Spiritualität finden, sondern auch in der altgriechischen Philosophie und der christlichen Mystik.

Das ist ein Bild, keine Erklärung. Es macht etwas vorstellbar, ohne den Anspruch zu erheben, es im wissenschaftlich-kausalen Sinne zu erklären (wobei Kausalität auch in der modernen Wissenschaft längst kein unumstrittenes Konzept mehr ist). In der Aufstellerszene bezieht man sich gerne auf den englischen Biologen und Philosophen Rupert Sheldrake und dessen Theorie der morphischen Resonanz oder der „morphogenetischen Felder“ als Erklärungsmodell.⁷ Ganz kurz ausgedrückt besagt diese Theorie, dass sich Formen in der Natur auf der Grundlage von Erinnerung und Wiederholung bilden. Die Natur merkt sich, was erfolgreich war, und wiederholt es. Taucht eine ähnliche Situation auf, wird die Erinnerung aktiviert. So entstehen aus Erfahrungen Gewohnheiten, aus Gewohnheiten Muster und aus Mustern feste Formen. So erklärt Sheldrake zum Beispiel das Wissen der Vögel um ihre Flugroute in andere Kontinente oder das Wissen der (im Frühstadium absolut identischen) menschlichen Zellen darum, ob sie sich zu einem Finger oder einem Zeh entwickeln sollen. Die Erinnerungen sind in einem Gedächtnisfeld gespeichert, das auf Ähnlichkeiten beruht.

Dies ist natürlich eine sehr verkürzte Beschreibung einer sehr umfassenden Theorie, die den Anspruch einer naturwissenschaftlichen Erklärung biologischer und physikalischer Formen erhebt. Für die Prozesse, die sich beim Familienstellen zeigen – nicht nur für die Methode, sondern auch die Übertragung von Erinnerungen in Systemen – liefert sie eine Vielzahl von Evidenzen und plausiblen Erklärungen. Ob sie indessen, wie manche glauben, als „(natur-)wissenschaftliche Erklärung“ taugt, möchte ich dahingestellt sein lassen.

Eine wichtige Rolle bei der Aufstellungsmethode spielen die Lösungssätze. Es handelt sich dabei um dichte, manchmal formelhafte Sätze, die ein Problem, eine (bis dahin verdrängte oder ausgeklammerte) Tatsache oder eine Lösung auf den Punkt bringen. Beispiele sind: „Ich bin dein Sohn“, „Du bist meine Tante“, „Ich habe dich geopfert“, „Ich bin traurig“, „Du bist der Große, ich bin der Kleine“, „Ich lasse die Schuld bei dir“, „Ich gehe“, „Ich bleibe“, etc. Diese Sätze werden den Repräsentanten oder dem Klienten vom Aufstellungsleiter vorgegeben. Sie fungieren wie hypothetische Lösungsversuche in einem Experiment. Der Therapeut kann, wenn der Satz ausgesprochen wird, an der Wirkung des Satzes auf den Adressaten überprüfen, ob der Satz stimmt oder nicht – die Stellvertreter empfinden dies sehr genau, und überdies nimmt es auch die Gruppe wahr. Wenn er nicht stimmt, kann man es mit einem anderen Satz versuchen, oder man schaut, was noch fehlt, ob man noch in eine andere Richtung suchen muss. Die Sätze dürfen keine Erklärung oder Begründung enthalten. Die Kunst dabei ist, dass der Aufsteller intuitiv erspürt, welcher Satz in welcher Situation treffend und hilfreich ist. Tatsächlich ist ein Lösungssatz bereits im Raum – allerdings unausgesprochen und noch verborgen. Gute Aufsteller benutzen daher die Sätze nie als Schablone, sondern erspüren und finden sie, entsprechend der jeweiligen Situation.

Neuere Entwicklungen (Bewegungen der Seele)

Während die Aufstellungen früher überwiegend statisch abliefen – d.h. die Aufgestellten blieben stehen, wurden vom Therapeuten nach ihrem Empfinden, ihren Wahrnehmungen und Gefühlen befragt und dann gegebenenfalls an eine andere Stelle geführt, bis ein Platz gefunden war, an dem sich alle wohl fühlten -, lassen einige Aufsteller die Stellvertreter sich heute mehr oder weniger frei bewegen. Man achtet lediglich darauf, dass es sich dabei um Bewegungen handelt, die nicht aus der Vorstellung der Stellvertreter kommen, sondern quasi einem inneren Zwang folgen („Bewegungen der

⁷ Rupert Sheldrake, Das Gedächtnis der Natur, München 1993.

Seele“). Dabei wird nur noch sehr wenig (bis gar nicht) gesprochen, auch die Lösungssätze entfallen manchmal.

Diese Vorgehensweise kann weitaus tiefer führen als die alten Aufstellungen, verlangt aber höchste Achtsamkeit seitens des Leiters. Vor allem besteht die Gefahr, dass die Dramatik der dabei zum Ausdruck kommenden Gefühle eine Eigendynamik entwickelt, die vom Anliegen des Klienten wegführt und dann für diesen – bei aller Eindrücklichkeit für die Zuschauer, die beteiligten Stellvertreter und vielleicht auch den Aufsteller – nicht mehr hilfreich ist. Daher sind viele Aufsteller sehr zurückhaltend mit der Anwendung dieser von Hellinger sehr stark propagierten Vorgehensweise.

Bert Hellinger hat die „Bewegungen der Seele“ im Sommer 2000 bei einem Kurs in Berlin erstmals explizit als neue Aufstellungsmethode vorgestellt und Anfang 2001 alle registrierten Aufsteller zu einem Schulungskurs über diese neue Methode eingeladen. In der Folge gab es eine gewisse Verwirrung bei vielen Aufstellern, die sich etwa in der Frage ausdrückte: „Ist jetzt die alte Aufstellungsmethode überholt?“ Inzwischen praktizieren viele eine Mischform, wobei mir das klassische, mehr statische Aufstellen bei den meisten Aufstellern immer noch zu überwiegen scheint, während Hellinger selbst bereits über die „Bewegungen der Seele“ zu den noch weniger fassbaren „Bewegungen des Geistes“ weitergegangen ist.⁸

Dabei geht Hellinger so weit, die Klienten oft nicht mehr nach ihrem Problem zu fragen und einfach eine Person sich hinstellen zu lassen, manchmal ohne jede Erklärung, und deren Bewegungen zu folgen. Viele andere können oder wollen ihm dabei nicht mehr folgen. Obwohl diese Arbeit nach wie vor sehr tief und eindrücklich ist und Hellinger damit des öfteren den seelischen Kernpunkt eines Familiensystems trifft, erscheint es auch Aufstellern, die ihm ansonsten sehr nahe stehen, manchmal fraglich, ob damit dem Klienten geholfen wird. Diese Frage stellt sich vor allem dann, wenn der Klient keine Verbindung zwischen dem Geschehen in der Aufstellung und seinem Problem sehen kann. Hellinger besteht darauf, dass sich dabei eine tiefe, dem Klienten gänzlich unbewusste Wirklichkeit offenbart, der er sich öffnen muss, wenn er innerlich weiterkommen möchte. Der Dissens mit anderen Aufstellern liegt dabei weniger in der Sache selbst als in der Art und Weise, wie man dies dem Klienten mitteilt, und darin, dass Hellinger mehr und mehr auf Nachfragen bei den Stellvertretern verzichtet und nur noch seinen inneren Bildern folgt, die von außen oft nicht mehr nachvollziehbar sind.

Das gilt auch für manche Deutungen, die Hellinger bei solchen Aufstellungen vornimmt (wenn jemand kurz zu Boden schaut, lässt er immer einen Stellvertreter für einen Toten sich dort hinlegen und geht von einem Mord aus; wenn jemand die Fäuste ballt, ist er für Hellinger ein Mörder, usw.), vor allem wenn er dabei seine Wahrnehmung nicht dadurch überprüft, dass er die Stellvertreter fragt, wie sie sich fühlen, ob ein Satz stimmig ist, etc.

Der Klient selbst ist bei einer Aufstellung Beteiligter und Zuschauer zugleich. Er kann sich selbst und seine Familie, die er sonst immer von innen erlebt, jetzt von außen sehen. Er kann dabei natürlich auch nachprüfen, wie stimmig das ist, was die Stellvertreter äußern. Zugleich ist er jedoch innerlich verbunden und schwingt mit dem Geschehen mit – was sich äußerlich etwa darin zeigt, dass er zumeist sehr bewegt ist von dem, was in der Aufstellung geschieht. Am Schluss einer Aufstellung wird ihm meist die Gelegenheit gegeben, sich selbst an seinen Platz zu stellen, vielleicht auch noch einen Satz zu sagen, und so das Ganze auch von innen heraus zu erleben.

⁸ In der „Europäischen Akademie für Systemaufstellungen (Eurasys)“, die ich zusammen mit Heinrich Breuer leite, lehren wir alle Aufstellungsformen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der phänomenologischen Wahrnehmung und dem Mitschwingen mit dem Wahrgenommenen. Die Absolventen unserer Aus- und Fortbildungen sollen spüren, was am besten zu ihnen selbst passt, und ihre Wahrnehmung dafür schulen, was der jeweiligen Situation am Angemessensten ist.

Die soziologische Ebene: Die Ordnungen in sozialen Beziehungen

Es herrscht weithin die Vorstellung, Aufstellungsarbeit sei eine besondere Form der Psychotherapie. Das ist sie sicher auch, aber das ist bei weitem nicht alles. Zunächst einmal geht es dabei um die Beziehungen zwischen Menschen und zwischen dem Einzelnen und der Gruppe, der er angehört. Hier bewegen wir uns auf ursoziologischem Terrain. Das Anliegen der Klienten bei den meisten Aufstellungen ist, dass Beziehungen nicht funktionieren, seien es Paarbeziehungen, Familienbeziehungen oder Beziehungen in anderen Sozialsystemen. Bei der Aufstellung wird das jeweilige System dargestellt, und es wird meist sichtbar, dass die Ursache der Störung darin liegt, dass gegen bestimmte soziale Grundregeln verstoßen wird oder wurde. Das Sichtbarmachen dieser Regeln und die Suche nach einer für die Gruppe wie für den Einzelnen stimmigen Lösung bilden den Kern der meisten Aufstellungsprozesse.

Daher wird auch die manchmal erhobene Forderung, ein Aufsteller müsse – wie es in Deutschland für niedergelassene Psychotherapeuten gesetzlich vorgeschrieben ist - eine psychologische oder gar medizinische Ausbildung haben, der Sache nicht gerecht. Mediziner lernen nichts über soziale Beziehungen, Psychologen meist auch nichts. Systemaufstellungen hingegen zeigen uns, wie Gruppen und Beziehungen funktionieren, was der Einzelne dazu beitragen kann und wie die für die Gruppe lebenswichtigen Gesetze unsere Persönlichkeit formen und uns im weitesten Sinne lenken. Bert Hellinger hat mit Hilfe der Aufstellungsmethode einige dieser Gesetzmäßigkeiten gefunden und allgemein formuliert.

Vielleicht hätte es (in Deutschland) weniger Streit und Aufregung über seine Befunde gegeben, wenn er sie als soziologische Gruppenregeln oder Gesetzmäßigkeiten oder, wie der Soziologe Karl Otto Hondrich, als „elementare Sozialprozesse“ bezeichnet hätte, die das Überleben von Gruppen sichern und vom Einzelnen tief verinnerlicht sind. Stattdessen spricht Hellinger, soziologisch unbeleckt, von „Ordnungen“, denen der Einzelne sich, wenn er denn Heilung und inneren Frieden möchte, demütig zu fügen habe, und das ist in Deutschland ein schlimmes Wort und ein noch schlimmeres Bild. Andererseits könnte Hellingers Wortwahl⁹ aber auch dazu beitragen, den Ordnungsbegriff zu rehabilitieren und wieder ins Bewusstsein zu bringen, dass Ordnung eine notwendige Bedingung allen Lebens ist – was nicht bedeutet, dass sie alles ist.

In allen Familien wirkt nach Hellinger eine menschliche Grundordnung, die sich auch in verschiedenen Kulturen nicht wesentlich unterscheidet.¹⁰ Dazu gehören

1. die Bindung
2. das Recht auf Zugehörigkeit
3. der Ausgleich von Geben und Nehmen
4. die Ordnung nach der Zeit.

Die Bindung

Was Bindung ist und wie sie wirkt, sieht man am deutlichsten an der Bindung zwischen Eltern und Kindern. Wir sind alle Söhne und Töchter von Eltern – und zwar von *zwei* Eltern. Alle haben wir, ohne Ausnahme, einen Vater und eine Mutter. Wir *haben* aber nicht nur einen Vater und eine Mutter, wir *sind* sogar unser Vater und unsere Mutter. Je zur Hälfte haben sie sich in uns weitergegeben; unser Zellkern besteht aus 50 Prozent Mutter und 50 Prozent Vater. Wir *sind* also unsere Eltern. Wir sind

⁹ Diese hängt wohl mit seinem theologischen Hintergrund zusammen- Hellinger gehörte als Priester und Leiter einer Missionschule über 20 Jahre einem katholischen Orden an. Zwar hat er sich inhaltlich weitestgehend von der Theologie und christlichen Glaubens- und Moralvorstellungen gelöst, ein gewisser priesterlicher Gestus ist ihm jedoch erhalten geblieben.

¹⁰ Aufstellungen finden in allen Erdteilen statt, in Amerika auch in indigenen Kulturen (u.a. in Indianerreservaten), in ganz Asien (einschließlich China), in Afrika und Ozeanien. Bei allen Unterschieden im Detail sind die Grundordnungen die gleichen.

Stoff aus ihrem Stoff, Fleisch aus ihrem Fleisch, Blut aus ihrem Blut, und – wie das Familienstellen deutlich zeigt – Geschichte aus ihrer Geschichte.

Die Tatsache, dass wir daneben auch noch eine (eigene) soziale Geschichte und eine persönliche Biografie haben, setzt diese Gegebenheit der Prägung und Bindung an die Herkunft nicht außer Kraft. Wie auch immer wir die Bedeutung dieser Bindung einschätzen, eines ist gewiss: sie ist unauflöslich. Daher gehört ihre Anerkennung an die erste Stelle jeder Therapie – und an die erste Stelle eines gelungenen, zufriedenen Lebens. Die Eltern formen und begrenzen uns - körperlich, geistig, seelisch. Alles, was nach ihnen kommt – unsere ganze Erziehung und spätere Beziehungen – ist nach-geordnet.

Die Bindung ist aber nicht auf die Herkunft beschränkt. Leben – genauer: das Sich-Einlassen auf das irdische Leben – bedeutet automatisch Bindung. Bindung scheint ein Gesetz der Materie zu sein, wobei sich allerdings die Tiefe und Dauerhaftigkeit von Bindungen unterscheidet. Eine tiefe Bindung entsteht immer dann, wenn eine Beziehung zu einem Menschen unmittelbar mit Leben oder Tod zu tun hat. Wenn also ein Mann und eine Frau ein Kind zeugen, sind sie aneinander (und an das Kind) gebunden. Wenn ein Mensch einen anderen tötet oder ihm das Leben rettet, entsteht ebenfalls eine tiefe Bindung. Bindungen dieser Art entziehen sich unserem Willen und können nicht gelöscht werden (zum Beispiel, indem man sich scheiden lässt oder ein Kind abtreibt). Die Beziehung kann man beenden, aber die Bindung bleibt – wenn man sie ignoriert oder abwertet, mit fatalen Folgen.

Da die gesamte Familie als Schicksalsgemeinschaft erlebt wird, in der Leben und Tod oder Not der Einzelnen unmittelbar die anderen betreffen, bezieht die Bindung über die Eltern hinaus die gesamte Familie mit ein. Nach den Erfahrungen des Familienstellens gehören dazu besonders die Geschwister, die Geschwister und frühere Partner der Eltern und die Großeltern sowie nicht blutsverwandte Personen, zu denen eine Beziehung auf Leben oder Tod bestand (Lebensretter, Mörder, Ermordete) oder von denen die Familie massiv profitiert hat (Zwangsarbeiter, Sklaven, Enteignete). Die Bindung ist umso stärker, je näher die Verwandtschaft und / oder je schwerer das Schicksal ist, das ein Familienmitglied zu tragen hat(te). Wenn zum Beispiel ein Geschwister behindert ist oder als Kind gestorben ist, ist die Bindung zu diesem Geschwister meist stärker als zu den anderen. Ebenso, wenn ein Onkel im Krieg gefallen ist. Alle Mitglieder der Familie, die ein besonderes Schicksal hatten, haben in der Seele der anderen einen besonderen Platz.

Die Zugehörigkeit

Für das Überleben eines Systems ist dessen Vollständigkeit und die vollständige Anerkennung aller Erfahrungen, die das System gemacht hat, wichtig. Alles, was jemals in einem System geschehen ist, gehört für immer dazu, und zwar genau so, wie es geschehen ist. Daher hat jedes Familienmitglied (und jedes Ereignis) ein gleiches Recht auf Zugehörigkeit. Dies ist unabhängig davon, wie lange jemand gelebt hat, wie er gelebt hat und was er getan hat (ob er „gut“ oder „böse“ ist oder war), oder ob ein Ereignis schön oder schrecklich war. Dass jeder ein *gleiches* Recht hat, bedeutet nicht nur, dass er nicht abgewertet und ausgeklammert werden darf, sondern auch, dass niemand besonders herausgehoben werden darf (zum Beispiel als Held). Die Zugehörigkeit ergibt sich ganz einfach aus der Bindung und dem Bestreben der Gruppe nach Vollständigkeit.

Aus dem Verstoß gegen dieses soziale Gesetz ergeben sich die meisten Verstrickungen. Wenn nämlich jemand (tatsächlich oder auch nur im Bewusstsein der Familie) ausgeklammert wird, wird er, meist in einer späteren Generation, von einem Unbeteiligten (und Unschuldigen) vertreten. Der Nachkomme ist also in das Schicksal seiner Vorfahren verstrickt und lebt es in gewisser Weise nach, er fühlt und handelt (ganz unbewusst), als wäre er dieser Vorfahre. So versucht das System, seine Vollständigkeit wieder herzustellen.

Der Ausgleich

Der *Ausgleich von Geben und Nehmen* ist ein Grundelement menschlicher Beziehungen, im Guten wie im Schlimmen. Wenn wir etwas bekommen haben, fühlen wir uns dem Geber gegenüber in der Schuld, wenn uns (oder einem Familienmitglied) etwas angetan wurde, fühlen wir uns im Recht (oder gar verpflichtet, wie beispielsweise in Systemen, wo die Blutrache gilt), dem Täter auch etwas anzutun.

Auch dies hängt mit der Bindung zusammen: Der gegenseitige Austausch, wie er über Geben und Nehmen abläuft, erzeugt eine Art von Verpflichtung zum Ausgleich. Wenn der Austausch (das Gegebene oder das Genommene) so groß ist, dass es nicht mehr ausgeglichen werden kann, entsteht eine lebenslange Bindung. Dies ist immer dann der Fall, wenn das Leben gegeben oder genommen wurde.

Das Gesetz des Ausgleichs wirkt nicht nur auf der persönlichen Ebene (also dass ich etwas zurückgebe, wenn ich etwas bekommen habe), sondern auch auf der kollektiven Ebene des Familiensystems, und zwar über Generationen hinweg. Wenn also eine schwere Schuld nicht beglichen wurde, dann bleibt das Bedürfnis nach Ausgleich im Familiensystem bestehen. Kinder aus späteren Generationen fühlen dann, als seien sie jemandem etwas schuldig, und streben unbewusst nach Ausgleich.

Umgekehrt empfinden wir den vollzogenen Ausgleich als Befreiung. Wenn wir etwas Gleichwertiges zurückgegeben haben, sind wir quitt (das Wort kommt vom lateinischen *aequus* = gleichwertig, ausgeglichen) – und damit frei. Daher entsteht keine Bindung, wenn man etwas, das man bekommt, bezahlt. Geld ermöglicht den freiesten Austausch. Auch beim bezahlten Sex entsteht, sofern kein Kind gezeugt wird, keine Bindung. Will man allerdings eine tiefere Beziehung mit Bindungscharakter, so sollte man tunlichst darauf verzichten, alles in Heller und Pfennig aufzurechnen und zu begleichen.

Die Ordnung nach der Zeit

Die *Ordnung nach der Zeit* besagt, dass *innerhalb* einer Gruppe diejenigen Vorrang haben, die zuerst da waren. Also die Eltern (das Paar) vor den Kindern, die älteren Geschwister vor den jüngeren, die erste Frau vor der zweiten, usw. *Zwischen* verschiedenen Gruppen und Systemen hat jedoch das neue System Vorrang vor den früheren – also die Gegenwartsfamilie vor der Herkunftsfamilie, eine zweite Familie vor der ersten, etc. „Vorrang haben“ bedeutet nicht, dass jemand wichtiger ist oder besser, sondern dass die zeitliche Reihenfolge anerkannt wird (z. B. durch den Satz: „Du bist der Erste (der Große), ich bin der Zweite (der Kleine), oder: „Du bist ihr erster Mann, ich ihr zweiter“). Viele wehren sich gegen solche Sätze, weil sie dahinter eine Über-Unterordnung vermuten.¹¹ Aber es ist wie an der Bushaltestelle oder der Kasse im Geschäft: Man stellt sich hinten an und achtet, dass derjenige, der zuerst da war, auch zuerst drankommt, aber niemand würde deswegen meinen, der Vordermann sei wichtiger. Es ist einfach eine funktionale Ordnung, die das Zusammenleben regelt und enorm erleichtert.

Gegen diese Ordnungen verstoßen wir oft völlig unbewusst und manchmal mit gutem persönlichem Gewissen, aber sie setzen sich hinter unserem Rücken ohne Ansehung der Person durch – wie die berühmte „unsichtbare Hand“ im wirtschaftlichen Marktgeschehen. Ein Beispiel: In einer Ehe kommt das ersehnte erste Kind, und die Mutter wendet sich ihm inniger zu als ihrem Mann. Die Folgen: Die Paarbeziehung leidet und wird u.U. zerstört, das Kind wird zu groß (fühlt sich zu wichtig) und fühlt sich später vielleicht unbewusst schuldig. Die Lösung wäre die Anerkennung der zeitlichen Ordnung: der Mann (oder im umgekehrten Fall: die Frau) kommt zuerst, dann erst kommen die Kinder (weil die Paarbeziehung den Kindern vorausgeht und die Familie erst begründet). So zeigt sich zum Beispiel in einer Aufstellung, dass es den Kindern immer besser geht, wenn man die Mutter zu ihnen sagen lässt: „Dein Vater kommt für mich zuerst, dann kommst du“. In der Tiefe seiner Seele will das Kind nicht

¹¹ Insbesondere Geschwisterkonflikte beruhen meistens darauf, dass der später Geborene den Vorrang des Früheren nicht anerkennt. Ein Satz wie: „Du bist der (die) Große, ich bin der (die) Kleine“ wirkt hier Wunder und löst jahrzehntelange Konflikte.

im Mittelpunkt stehen, es fühlt sich am sichersten, wenn die Eltern miteinander gut umgehen und die Paarbeziehung stimmt. Dann kann es in Ruhe spielen gehen.

Die psychologische Ebene: Die Rolle des Gewissens

Die psychologisch wichtige Frage ist nun, welche Bedeutung diese Regeln in der Seele des Einzelnen haben, wie tief sie dort verankert sind, welche Kräfte und Prozesse zwischen dem Einzelnen und der Gruppe und ihren Regeln wirken. Jede Gemeinschaft - eine Familie, ein Stamm, eine Gesellschaft - jede Gruppe ist darauf angewiesen, dass ihre Regeln und Werte im Innern, im Denken und Fühlen ihrer Mitglieder fest verankert sind. Dazu unternehmen alle Gemeinschaften große Anstrengungen, die von der Überlieferung von Geschichten über Religion und Erziehung, Initiationsrituale, das Feiern von Festen, über Bildung bis hin zu Indoktrination und offenem Zwang reichen. Die von Hellinger formulierten sozialen Gesetze oder Ordnungen jedoch liegen sämtlich *vor* den Einstellungen, die durch solche Maßnahmen gebildet und gefestigt werden sollen. Sie liegen tiefer, sie sind ein menschliches Erbe, das uns vor aller Erziehung bereits mitgegeben ist und in allen Gesellschaften und Kulturen gilt (daher lassen sich die Familienaufstellungen auch in allen Kulturen gleichermaßen anwenden). Sie sind nicht kulturell und inhaltlich bestimmt. Sie sind wie ein innerer Kompass.

Mit der beispielhaften Erwähnung einiger Folgen von Ordnungsverstößen im vorigen Kapitel habe ich bereits angedeutet, dass diese Ordnungen uns nicht äußerlich sind, sondern in uns wirken. Aber welche Kraft steckt dahinter, was ist der Wirkmechanismus? Neben der Entwicklung der Aufstellungsmethode liegt der vielleicht wichtigste Beitrag Hellingers darin, dass er dazu eine neue Antwort gibt: Die elementaren sozialen Regeln wirken in uns mithilfe des Gewissens. Hellinger hat eine ganz neue Theorie des Gewissens entwickelt, das er als unser entscheidendes inneres Steuerungsorgan ansieht, dem wir blind und unbewusst folgen. Seine Frage war: Warum haben Menschen ein gutes Gewissen, wenn sie andere Menschen töten? Warum wird die gleiche Tat mal mit gutem und mal mit schlechtem Gewissen begangen? Die Antwort: weil das Gewissen keine allgemeine moralische Instanz ist und keine universelle ethische Grundlage hat, sondern eine Art systemisches Gleichgewichtsorgan ist, das uns mit unserer Gruppe, zuvörderst der Familie, verbindet.

Das Gewissen beruht auf unserem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Bindung und Ausgleich. Wir verdanken der Familie in vielfacher Weise unser Leben: Erstens sind wir aus ihr hervorgegangen, die Eltern haben uns das Leben geschenkt; zweitens hätten wir ohne ihre Zuwendung – unabhängig davon, wie eingeschränkt oder fehlerhaft diese war und welche Motive dabei mitspielten – nicht aufwachsen können; drittens ist der Mensch generell ohne die Einbindung in eine Gruppe nicht lebensfähig, wobei die Familie die wichtigste Gruppe ist. Dieses Wissen um die Bedeutung der menschlichen Gruppe im Allgemeinen und der Familie im Besonderen wirkt tief in unserem Unbewussten. Wir fühlen uns der Familie nicht nur zutiefst verpflichtet, sondern wir empfinden auch, dass wir ohne die Gruppe verloren wären. Diese Verpflichtung fühlen wir als Gewissen, als Gefühl von Schuld und Unschuld, und es gehört zu unseren tiefsten Bedürfnissen, irgendwo dazuzugehören, zu allererst zu unserer Familie. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zur Familie kann sich zwar verschieben und auf andere Gruppen übertragen werden, wenn man aber genau hinschaut, wird man entdecken, dass selbst die, die ihre Familie ablehnen und sich eine Ersatzgruppe gesucht haben, eigentlich ihre Familie damit meinen und nicht selten sogar in ihrer Ablehnung etwas für ihre Familie tragen und zu lösen versuchen.

Wir haben ein gutes Gewissen und fühlen uns unschuldig, wenn wir im Einklang mit dem sind, was in unserer Familie (oder einer Gruppe, die an ihre Stelle getreten ist) als gut gilt. Wir haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir so handeln, dass wir fürchten müssen, ausgeschlossen zu werden. Deshalb morden zum Beispiel viele Menschen, die wir als Terroristen betrachten, mit gutem Gewissen – sie fühlen sich im Einklang mit ihrer Gruppe.¹² Zugehörigkeit wird als Unschuld erlebt, auch wenn

¹² Dies ist eine Beschreibung, keine Bewertung! Kritiker an Hellingers Gewissenstheorie bewerten diese immer von einem ethisch-moralischen Standpunkt aus – das heißt: von ihrem eigenen Gewissen her, von den Werten, die in ihrer Gruppe gelten. Eine universelle Ethik müsste zunächst alle Werte als gleich-wertig, als dem jeweils eigenen Gewissen verpflichtet, anerkennen, und von dort aus untersuchen, ob es Werte gibt, die die verschiedenen Gewissen übergreifen (bzw. in allen gleichermaßen enthalten sind).

man dabei gegenüber anderen schuldig wird. Das Gewissen verbindet also mit der eigenen Gruppe und trennt von denen, die nicht dazugehören.

Zu allem Überfluss ist es damit noch nicht getan: Hellinger hat auch noch ein „kollektives Gewissen“ ausgemacht. Ich würde es eher als „systemisches Gedächtnis“ bezeichnen, denn es ist dem einzelnen völlig unbewusst. Es regelt das Gleichgewicht des Systems entsprechend den genannten Gesetzmäßigkeiten. In diesem Gedächtnis wird alles aufbewahrt, was einer Gruppe, also in erster Linie einer Familie, je zugestoßen ist und was ihre Mitglieder je getan haben. Es prägt uns mehr als jede Erziehung. Wir kommen mit diesem Gedächtnis zur Welt, es ist in uns und bestimmt unbewusst unser Leben. In den Aufstellungen zeigt sich sehr deutlich, dass diesem Gedächtnis nichts verborgen bleibt. In einer Familie kann zwar viel versteckt und verschwiegen werden, aber das Gruppengedächtnis weiß alles und sorgt dafür, dass unerledigte Rechnungen bezahlt werden – manchmal auch noch nach mehreren Generationen. In den Aufstellungen kann man genau sehen, ob zum Beispiel das Leid eines Kindes die Sühne für die Taten seines Großvaters ist.

Warum tun wir das? Warum sühnt ein Kind für seine Großeltern oder für deren Opfer, die es nicht einmal kennt? Im Innern wirkt hier eine tiefe Treue zum Familienschicksal, eine bestimmte Form der Liebe, die meint, durch eigenes Mit-Leiden etwas wieder gut machen zu können. Die Kraft, die uns mit unserer Familie verbindet, ist Liebe – selbst dann, wenn wir meinen, unsere Verwandten zu hassen. Es ist allerdings eine seltsame Liebe, wir fühlen sie noch nicht einmal. Gerade dort, wo wir uns diesem Gefühl verschließen, drückt sich die Liebe dadurch aus, dass wir das Leid oder die Schuld übernehmen oder so werden wie die, von denen wir nichts wissen wollen. In den Aufstellungen zeigt sich die Liebe – zunächst bei den Stellvertretern, dann aber oft auch bei den Klienten selbst, die plötzlich damit in Kontakt kommen. Das Wahrnehmen und Anerkennen dieser Liebe ist der erste und wichtigste Schritt zur Lösung.

Dies sind vollkommen unbewusste Prozesse. Jemand fühlt sich ständig schuldig, ohne etwas Böses getan zu haben; ein anderer kann vor Angst kaum schlafen, ohne je bedroht worden zu sein; ein dritter hat eine Mordswut in sich, obwohl ihm niemand etwas getan und er eine gute Kindheit hatte; oder jemand ist ohne Grund immer traurig. Bei all diesen – und vielen weiteren – Fällen kann man ziemlich sicher sein, dass das systemische Familiengedächtnis in ihm wirkt. Die Gefühle, die die Person empfindet, sind eigentlich die Gefühle eines Vorfahren aus der Familie. Im Sinne der Bindung, der Sicherung der Zugehörigkeit, des Ausgleichs oder der Rangfolge werden Nachkommen in den Dienst genommen, Unerledigtes aus der Familiengeschichte nachzuholen und an Ausgeschlossene(s) zu erinnern. In einer Aufstellung wird dies ans Licht gebracht, und das ist der erste Schritt zu einer meist recht einfachen Lösung, die in der Reorganisation und der Anerkennung der Ordnung besteht. Die Logik, der diese Lösung folgt, und den Weg dorthin beschreibe ich im nächsten Kapitel.

Das persönliche Gewissen und das systemische Gedächtnis sorgen also dafür, dass die sozialen Gesetze der Gruppe durchgesetzt werden. Allerdings gehören wir nicht nur *einer* Gruppe an, sondern vielen – angefangen damit, dass sich unsere Herkunftsfamilie aus der väterlichen und der mütterlichen Familie zusammensetzt, die verschieden sind. Daher muss jeder in seinem Innern die Werte von verschiedenen Gruppen und Traditionen vereinen. Das bringt einerseits innere Konflikte mit sich, schafft uns andererseits aber auch ein Stück Freiheit. Genau hier liegt nämlich die Chance zu eigener Entwicklung und zur Transformation der aus der Herkunft kommenden Bindungen.

Wir sind also der Vergangenheit nicht hilflos ausgeliefert, sondern haben durchaus den Raum, unsere eigene Gegenwart und Zukunft zu gestalten und unsere eigenen Werte zu entwickeln. Genau darum geht es beim Familienstellen: um die Bedingungen, den Humus für unsere eigene, freie Entwicklung. Diese Entwicklung ist notwendigerweise mit dem Verlust der Unschuld verbunden. Jeder Fort-Schritt lässt uns vor unserem heimlichen Gewissen an unseren Vorfahren schuldig werden – wobei „Schuld“ kein moralischer Begriff ist, sondern ein tiefes seelisches Empfinden. Daher haben wir im Angesicht unseres Gewissens die Freiheit zum Fortschreiten nur, wenn wir uns nicht gegen die Tradition und die Herkunft stellen. Den Abfall ins Böse, die Abwertung unserer Herkunft oder den Kampf gegen die Eltern (oder einen der Eltern bzw. dessen Herkunftsfamilie) lässt unsere Seele, lässt unser Bindungsgewissen nicht zu – der Preis ist Krankheit, Depression und Scheitern. Eine gute Lösung aus

der Tradition gibt es nur im Guten: Die Lösung liegt, genau wie die Verstrickung, in der Liebe – aber einer anderen Art von Liebe - und in der Anerkennung der Ordnung.

Die therapeutische Ebene: Die Anerkennung der Wirklichkeit

Das Wort *Therapie* bedeutet ursprünglich, jemanden wieder mit den Göttern (der göttlichen Ordnung) verbinden. Die Wurzel „*The*“ in „*The-rape*“ kommt von *theos* – Gott. Das war die Vorstellung der alten Griechen. Wir müssen die genannten sozialen Gesetzmäßigkeiten oder Ordnungen aber nicht als göttlich begreifen. Ich neige eher dazu, darin Erinnerungen an evolutionäre Prozesse zu sehen, die der Menschheit über zigtausende Jahre geholfen haben, zu überleben und sich fortzuentwickeln. Diese Erinnerungen sind nicht nur mental, sondern stecken uns in jeder Zelle, so dass wir das gleiche elementare Ordnungsempfinden bei Menschen aller Kulturen finden können.

Wie gelingt es nun, eine Familie, ein System wieder in Ordnung zu bringen oder beim einzelnen Klienten dessen innere Ordnung wiederherzustellen? Der Weg führt, wie gesagt, über die Liebe. Ganz kurz gesagt: Der Therapeut muss in einer Aufstellung herausfinden, wo die Liebe stockt und wo sie fließt, und diesen Fluss wieder in Gang bringen. Im Allgemeinen ist dies recht einfach: Man konfrontiert die Mitglieder eines Systems mit der Wirklichkeit, und zwar mit den Aspekten, die bisher im Verborgenen wirken, die er nicht sehen kann oder nicht sehen möchte. Diese verborgene Wirklichkeit wird durch die Aufstellungen ans Licht gebracht. Allein dieses „Ans-Licht-Bringen“ ist bereits der größte Teil der Therapie. Man kann daher sagen: Die Aufstellungen wirken therapeutisch, ohne dass jemand Therapie macht. Oder: Das, was wirkt, ist die Wirklichkeit. Der Aufsteller hilft also dem Klienten, verborgene Aspekte seiner eigenen sozialen und seelischen Wirklichkeit zu sehen und sie so zu nehmen, wie sie ist. Das ist Aufklärung im besten Sinne, wobei die Mittel über die der klassischen Aufklärung mithilfe des Verstandes hinausgehen, ohne sie auszuschließen.

Für den Klienten ist dieses an sich einfache Verfahren allerdings alles andere als leicht, denn das geht nicht ohne Schmerzen. Der größte Schmerz ist, dass wir uns fügen müssen. Nicht wir haben die Welt (das Leben) im Griff, sondern *die Welt hat uns im Griff*. Das macht uns ganz klein und hilflos, aber das ist die richtige Größe. Und am hilflosesten sind wir, wenn wir lieben. Dann sind wir ganz und gar hilflos, und deshalb haben wir Angst davor. Aber diese Hilflosigkeit existiert nicht nur, wenn wir lieben, sie existiert immer. Wenn wir lieben (ich rede nicht vom Rausch des Verliebtseins), fühlen wir sie nur am deutlichsten. Wenn wir im Lieben allerdings total sein können, wenn wir auch im Schmerz und Verlust lieben können, dann schreckt uns auch die Hilflosigkeit nicht mehr. Aber das ist weit, weit jenseits der gewöhnlichen Liebe, von der hier die Rede ist. Die gewöhnliche Liebe ist hilflos und gelegentlich auch sehr schmerzhaft. Die Fülle erfahren wir, wenn wir uns der Hilflosigkeit und dem Schmerz aussetzen. Das beginnt damit, dass wir uns den einfachen Tatsachen unseres Lebens anerkennend und zustimmend zuwenden.

Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass dies gelingt, ist, dass der Therapeut selbst in dieser Haltung ist; dass er selbst der Wirklichkeit zustimmt, wie sie ist; ja, dass er sie *liebt*, wie sie ist. Dann kann der Klient ihm in diese Haltung folgen und sich seiner eigenen Wirklichkeit offen zuwenden. Ob er das dann aushält, kann der Therapeut dann allerdings nicht mehr beeinflussen

Die Liebe, die löst, ist die Liebe zur Wirklichkeit, zur Erde, zum Gegebenen. Genau dieser Vater: der richtige, genau diese Mutter: die einzig mögliche und richtige. In dieser Haltung ist die Bindung als Teil der Wirklichkeit genommen und aufgehoben. Diese Liebe löst und verbindet zugleich. Sie löst, weil darin kein Anspruch und kein Kampf mehr liegen. Anspruch und Kampf fesseln. Solange ich von jemandem etwas haben will oder gegen jemanden oder etwas kämpfe, bin ich an ihn oder an das, wogegen ich kämpfe, gebunden. Ich bleibe auch gebunden, wenn ich den äußeren Anspruch aufgebe („Ich will nichts mehr mit dir zu tun haben“), aber innerlich sauer bin – dann ist der Anspruch nämlich heimlich immer noch da. Die Liebe macht mir sozusagen den Rücken frei. Indem ich liebend auf das schaue, was mir gegeben wurde (was immer es ist), und auf die, die gegeben haben, kann ich mich umwenden und in mein eigenes Leben gehen. Über die Liebe bleibe ich verbunden, ohne weiter im Bann zu sein.

Sie baut eine Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft. Sie bindet nicht nur, sie macht auch frei. Aber es ist eine eingebundene, eine verbundene Freiheit, keine losgelöste. Sie ist das Gegenteil von Unabhängigkeit. Deshalb macht diese Freiheit auch nicht einsam. Man ist nämlich über die Liebe weiter in Verbindung. Diese Verbindung ist nicht mehr einengend, nicht mehr eng, aber sie ist da, im Herzen. Wer im Herzen verbunden bleibt, ist frei für seinen eigenen Weg. Und dieser Weg ist dann auch kraftvoll, weil er Kraft aus der Verbundenheit schöpft.

Die philosophische Ebene: Die Phänomenologische Haltung

All diese Ordnungen und Dynamiken sind im Laufe der letzten zwanzig Jahre nach und nach – zumeist von Bert Hellinger selbst – gefunden worden. „Gefunden worden“ heißt, sie haben sich im therapeutischen Prozess gezeigt, sie sind nicht das Ergebnis einer Theorie. Sie sind abgelesen aus der unmittelbaren Beobachtung. Dieser Beobachtung liegt eine Haltung zugrunde, die Bert Hellinger „phänomenologisch“ genannt hat. Geistesgeschichtlich finden wir diese Haltung (als Erkenntnismethode) sehr ausgeprägt bei Goethe (v.a. in seiner Farbenlehre) oder bei Philosophen wie Husserl und Heidegger. Hellinger hat sie aber nicht daraus abgeleitet, sondern scheint Stück für Stück über die Praxis in diese Haltung hineingewachsen zu sein. Das Familienstellen wird in der Tiefe nur verständlich, wenn man die phänomenologische Haltung versteht. Ich beschreibe sie hier weniger in erkenntnistheoretischer Absicht als so, wie sie für die Praxis der Aufstellungsarbeit wichtig ist.

Bei der phänomenologischen Vorgehensweise setzt man sich offen, ohne persönliche Absicht, der Wirklichkeit aus, wartet, was diese Wirklichkeit - hier repräsentiert durch den Klienten und die Aufstellung - zeigt, und handelt (spricht) dementsprechend, ohne darüber nachzudenken. Die Kraft kommt dabei aus der Wirklichkeit selbst, nicht etwa aus dem Wissen des Therapeuten. Eher aus seinem Mut, sich dem Nicht-Wissen anzuliefern. Der Therapeut muss sich dabei, wie Bert Hellinger mit Bezug auf den alchinesischen Weisen Laotse formuliert, „in seine *leere Mitte*“ zurückziehen und von dort aus auf den Klienten und sein System „*schauen*“. Dieses *Schauen* ist ein eher passiver als aktiver Vorgang. Man macht sich *kein Bild* vom Klienten, ordnet ihn und sein Problem nicht ein, sondern schaut einfach hin und wartet, was auftaucht. Dabei muss man mit der Seele des Klienten und seiner Familie in Kontakt sein und sich der Lösung unterwerfen, die von dort erscheint. Dann handelt man sofort, ohne zu reflektieren, oft auch ohne zu verstehen. Die Einsicht kommt erst später, und man überprüft das Gesagte oder die Handlung an der Wirkung.

Grundsätze der phänomenologischen Haltung

Hellinger hat drei Grundsätze aufgestellt für die innere Haltung des Therapeuten im phänomenologischen Prozess: *ohne Furcht, ohne Absicht und ohne Liebe*. Diese Grundsätze sind, wie vieles bei Hellinger, nicht systematisch entwickelt, sondern eher intuitive Beschreibungen dessen, was ihn selbst bei der Arbeit leitet.

„*Ohne Furcht*“ heißt: Was immer bei der Aufstellung herauskommt, man darf nicht versuchen, das in irgend einer Weise abzumildern. Viele Therapeuten meinen, sie trügen in der Weise für den Klienten Verantwortung, dass sie ihm nicht immer die ganze Wahrheit oder ihre wirkliche Wahrnehmung mitteilen dürfen oder sich zumindest sehr sorgsam überlegen müssen, welche Worte sie wählen, wie sie, mit anderen Worten, harte Einsichten weich verpacken. Hellinger sieht darin einmal eine Unterschätzung und Missachtung der Eigenständigkeit und Würde des Klienten, und zum anderen eine Angst des Therapeuten vor der Wahrheit: Nicht der Klient, so Hellinger, hält die volle Wahrheit nicht aus, sondern der Therapeut. Die Sorge um den Klienten sei nur vorgeschoben. Wenn der Therapeut also die Wahrnehmung hat, dass, zum Beispiel, jemand stirbt oder verrückt wird, dann muss er dies sagen, und zwar genau so, wie die Wahrnehmung in ihm auftaucht. Nur so bleibt er in Kontakt mit der Wirklichkeit, die sich zeigt, und nur so bleibt der Prozess kraftvoll. Gerne bezieht sich Hellinger dabei auf eine Aussage von Castaneda: Der erste Feind des Wissens ist die Angst. Wer sich in seiner Arbeit von der Wirklichkeit leiten lassen und das Wissen, das in ihr verborgen ist, ans Licht bringen will, muss diese Angst hinter sich lassen und sich selbst ebenso wie dem Klienten alles zumuten, was in einer Aufstellung (als äußeres wie als inneres Bild) auftaucht.

So habe ich in einem Kurs bei einem Paar das Bild gehabt, dass die Beziehung vorbei ist. Sie wollten an der Beziehung arbeiten, aber ich habe nur gesagt: „Eure Beziehung ist vorbei.“ Ohne Abschwächung, ohne Relativierung, ohne Erklärung. Und ich habe keine Aufstellung gemacht. Der Mann hat nach einer Erklärung gefragt, wollte wissen, wie ich zu dieser Aussage käme. Ich habe gesagt: „Ich weiß es nicht, es ist einfach mein Bild, und ich teile es euch mit.“

Viele halten ein solches Vorgehen für autoritär oder überheblich. Ich kann dies nachvollziehen, wenn man das nur so hört oder liest. Wenn man jedoch dabei ist und genau hinschaut, kann man sehen, dass der Therapeut, der so vorgeht, sich selbst und den Klienten achtet und ernst nimmt. Im vorliegenden Fall habe ich die *Paarbeziehung* ernst genommen, und dies hatte eine unmittelbare Wirkung: Die beiden wurden sehr ernst, was sie vorher in Bezug auf ihre Beziehung nicht waren. Genau dies war das Problem: Sie *spielten* Beziehung. Es wurde ihnen schlagartig klar, dass *sie* die Verantwortung für die Beziehung hatten. Hätte ich eine Aufstellung gemacht, wäre das alte Spiel weiter gegangen. Vielleicht ist dies ja doch noch der Beginn einer guten Beziehung – mich würde es freuen, ich habe bei solchen Äußerungen keinen Wahrheitsanspruch.¹³

Die zweite Richtlinie heißt „*ohne Absicht*“. Hellinger setzt sich nicht wirklich damit auseinander, ob und wie man ohne Absicht handeln kann. Zunächst einmal meint er offenbar, dass man nicht auf etwas Bestimmtes hinaus wollen darf – zum Beispiel eine Ehe retten, eine Krankheit heilen oder jemandes Leben retten. Es bedeutet also zu arbeiten ohne die Absicht, in einem persönlichen Sinne zu helfen oder ein bestimmtes Resultat herbeizuführen. Dazu muss man, zumindest in der konkreten Beratungssituation, in der Lage sein, über die Grenzen und Bindungen des Gewissens hinauszugehen und sich von der Seele leiten zu lassen, denn: „Ohne Absicht kann nur der sein, der seine Vorstellungen von Gut und Böse aufgegeben hat. Er kämpft nicht für das Gute und nicht für das Böse, weder noch. Alles, was ist, ist ihm recht. Das Leben ist ihm recht. Der Tod ist ihm recht. Das Glück ist ihm recht. Das Leid ist ihm recht. Der Friede ist ihm recht und der Krieg. Weil er so durchlässig ist, fügt sich etwas, ohne sein Zutun, zum Guten“ (Hellinger).

Natürlich wendet sich der Klient an den Therapeuten mit einer bestimmten Absicht, und ich muss diese Absicht auch achten. Aber wenn ich sie mir zu eigen mache, bin ich gefangen. Zum Beispiel war bei mir ein Paar, wo die Frau eine Muskelerkrankung hatte, die in ganz kurzer Zeit zum Tod führt. Die Frau war gerade dreißig und noch vor einem Jahr topfit gewesen, aber sie wusste, dass sie bald sterben würde, und stellte sich dem mit einer ganz großen Kraft und Gelassenheit – sie strahlte zeitweise eine Freude und Liebe aus, die schon nicht mehr von dieser Welt schien und alle Kursteilnehmer tief berührten. Ich wäre ihr nicht gerecht geworden, hätte ich nicht den Mut gehabt, mit ihr auf ihren Tod zu schauen, und zwar ohne etwas zu beschönigen, ohne zu trösten und ohne die Absicht, etwas zu wenden. Nur in dieser Haltung konnte ich ihr dort begegnen, wo ihre Seele bereits war, und ihr damit vielleicht ein klein wenig helfen bei ihrem Übergang.

Ihr Mann war dazu nicht in der Lage. Er wollte sie um jeden Preis am Leben halten, er kämpfte verzweifelt um ihr Leben. Damit hinderte er sie mehr, sich dem, was vor ihr lag, ganz zu überlassen, als dass er ihr half. Ich konnte ihn verstehen und mit ihm fühlen, aber ich habe mich nicht auf seine Ebene begeben, ich durfte mir seine Absicht nicht zu eigen machen. Das wäre keine Hilfe gewesen, sondern Feigheit. Ich musste ihm sagen: „Deine Frau stirbt, und du kannst nichts daran ändern und ich auch nicht.“ Das war eine Wirklichkeit, die er nicht anschauen wollte, obwohl er um sie wusste. Meine Haltung machte es ihm aber möglich, dies jetzt zu tun. Zwei Monate später teilte er mir mit, dass seine Frau gestorben sei.

Dennoch bin ich (und ist Hellinger), so scheint es mir, nicht völlig absichtslos. Bei Hellinger sehe ich - je älter er wird, umso deutlicher - die Intention, die Bewegung des „größeren Ganzen“ (heute nennt er es: den Geist) sichtbar zu machen und den Einzelnen mit dieser „Bewegung des Geistes“ in Verbindung zu bringen. Vielleicht ist es hilfreich, sprachlich zwischen „Absicht“ und „Ausrichtung“ zu unterscheiden. Ich gehe mit der Ausrichtung an die Arbeit, dem Klienten dadurch zu helfen, dass ich ihn in Kontakt mit den tieferen Kräften bringe, die in seinem Leben wirken, und ihm Möglichkeiten aufzeige, wie er mit diesen Kräften in Einklang kommen kann. Insofern nehme ich auch sein Bedürfnis nach Heilung, Hilfe oder sonstige Unterstützung auf. Aber ich mache mir dabei weder seine Wünsche zu eigen noch bringe ich eigene Wünsche, Werte und Absichten mit hinein.

¹³ Ich habe diese Zeilen erstmals kurz nach der Aufstellung geschrieben. Eineinhalb Jahre nach dem Kurs hat mir die Frau geschrieben, dass sie – nach einer Phase der vollständigen Trennung und einer anderen Beziehung bei beiden – inzwischen glücklich verheiratet seien. Genau dies war ihr Thema gewesen: Da der Mann anfangs auf einem Ehevertrag bestand, wollte die Frau ihn nicht heiraten, und sie hatten sieben Jahre so zusammengelebt, ehe sie zur Aufstellung kamen.

Es ist also schon eine gewisse Absicht, im Sinne einer solchen Ausrichtung, gegeben. Das beinhaltet auch die Intention, in einem weitesten Sinne zu heilen oder zu helfen. Völlige Absichtslosigkeit wäre Beliebigkeit und würde bei einer Aufstellung zu Chaos führen. Es ist gerade die Ausrichtung des Therapeuten auf eine tiefere Wirklichkeit, die der Aufstellung ihre Kraft und ihre Ordnung gibt. Davon zu unterscheiden ist aber die persönliche Absicht, das eigene Wollen. Das hat in der phänomenologischen Haltung nichts zu suchen. Ich schlage daher vor, die Formulierung „ohne Absicht“ zu ersetzen durch „ohne etwas Bestimmtes (erreichen) zu wollen“.

Auch beim *dritten Punkt* unterscheide ich mich ein bisschen von Hellinger - aber ich denke, nur in der Formulierung. Er hat gesagt, man muss *ohne Liebe* arbeiten. Ich würde sagen, Liebe ist die Grundvoraussetzung für jede therapeutische Arbeit. Der Gegensatz ist aber wohl nur ein oberflächlicher. Wer Hellinger genau beobachtet, sieht, dass er (meistens) voller Liebe und Mitgefühl ist. Und das ist auch notwendig, denn sonst öffnet sich ein Klient nicht ganz. Je mehr er sich gesehen und angenommen (und das heißt auch: geliebt fühlt), umso mehr kann er sich öffnen. Aber die Liebe muss über die (eigene und die andere) Person hinausgehen, sie muss jenseits einer persönlichen Beziehung zu dieser Person sein. Sie gilt eigentlich ihrer Seele, sie fließt von Seele zu Seele. Deshalb erscheint der Therapeut auf der persönlichen Ebene manchmal sehr hart, ohne Mitleid, obwohl er auf einer tieferen Ebene liebt. Der Klient kann dies sehen, wenn er dem Therapeuten in die Augen schaut, und der Therapeut kann es dann auch fühlen. Wenn er dabei hart ist, kann er nicht mit dem Klienten arbeiten. Er muss dem Klienten mit offenem Herzen begegnen und mit seiner Seele in liebendem Kontakt sein. Aber er darf sich nicht ins Mitleid hineinziehen lassen, er darf nicht auf der persönlichen Ebene kooperieren. Es ist also eine Liebe ohne Mitleid, eine unpersönliche, mitleidslose Liebe.

Ich möchte *ein viertes Element* hinzufügen, die *Achtsamkeit*. Das phänomenologische Arbeiten erfordert eine große Achtsamkeit, ein genaues Hinschauen und Hinhorchen und Hinspüren. Diese Achtsamkeit geht sowohl nach außen, zum Klienten hin, als auch nach innen, zu einem selbst hin. Das Wort Achtsamkeit enthält auch die Achtung, die Achtung vor dem Anderen und seinen Grenzen wie die Achtung vor mir selbst und meinen Grenzen. Achtsamkeit ist etwas sehr Feines, das sehr viel Übung erfordert; wenn man jedoch in eine Ernstsituation hineingeworfen wird und sich ihr furchtlos aussetzt, wächst uns aus dieser Situation zunächst das momentane Wissen um das rechte Maß zu. Auf diese Weise können wir Achtsamkeit lernen.

Der Standort des Therapeuten im phänomenologischen Ansatz

Psychologie und Psychotherapie denken und arbeiten üblicherweise vom Einzelnen aus. Richtschnur des Handelns und Blickpunkt bei der Analyse ist der einzelne Mensch mit seinen Störungen, Problemen, Bedürfnissen und Wünschen. Um ihn herum, so die Betrachtung, gibt es eine Umwelt – bestehend aus seiner Familie und der Gesellschaft - , die seine Entwicklung entweder fördert oder behindert, und eine mit dieser Umwelt verknüpfte Geschichte, die ihn geprägt hat. Dort, wo diese Prägung zu Störungen oder Problemen geführt hat, kommt die Therapie zum Einsatz, um sie zu beheben. Der Therapeut steht sozusagen neben dem Klienten und schaut von dort, was im Interesse des Klienten, im Sinne seines Bedürfnisses nach Heilung oder seiner Wünsche an ein gelungenes Leben, zu tun ist. Die Familie, die Kindheit oder schicksalhafte Ereignisse kommen von dort aus als „Umwelt“ in den Blick, die es psychologisch zu be- oder verarbeiten gilt. Der Therapeut steht dabei im Dienst des Einzelnen.

Dies ist keine falsche Sicht, aber eine einseitige und eingeschränkte. In manchen Kontexten ist sie angebracht, in manchen verhindert sie auch eine wirkliche Lösung. Bert Hellinger hat einen anderen Standort, der einen viel weiteren Blick ermöglicht, dafür aber im Detail manchmal unscharf ist. Er geht vom Ganzen aus, das er mit Begriffen wie „große Seele“ oder „die Wirklichkeit“ vage umschreibt. Der Einzelne mit seinen Wünschen und Problemen ist nicht sein Maßstab. Wenn er sagt: „Ich schaue auf deine Seele“ oder „Ich schaue auf das, was dich und mich führt“ oder „Ich bin in den Dienst genommen“, dann steht er an einem völlig anderen Platz als der normale Psychotherapeut. Er steht *im Ganzen* und sieht den Einzelnen als Teil des Ganzen (im engeren Sinn ist das die Familie, im

weiteren die Welt oder die Wirklichkeit) – und zwar nicht als abgetrennten Teil, der dem Ganzen leidend oder fordernd gegenüber steht, sondern als integralen Teil. Und seine Arbeit stellt er in den Dienst des Ganzen, nicht in den des Einzelnen.

Das darf aber nicht als Gegensatz gesehen werden, als Entweder – Oder. Es geht nicht darum, ob die Gruppe wichtiger ist als der Einzelne. Das wäre weder ganzheitlich noch fortschrittlich, das wäre ein Rückschritt in eine vormoderne dichotomische Weltsicht. In der therapeutischen Arbeit geht es darum, was hilft, und in einer ganzheitlichen Philosophie und Erkenntnistheorie sind Einzelnes und Ganzes keine Gegensätze, sondern verschiedene Aspekte Ein-und-Desselben. Konkret: Man kann mit dem individualistischen Ansatz durchaus hilfreich arbeiten, wenn man seine Begrenztheit sieht. Der ganzheitliche Ansatz leistet aber etwas, was der individualistische nicht kann: den Klienten wieder mit etwas in Verbindung bringen, was ihn trägt – was besonders dann wichtig ist, wenn sich ein Leiden nicht heilen lässt. Man darf dabei aber nicht von oben herab auf den Klienten und sein „kleines Problem“ schauen, denn dessen Bedürfnis nach Heilung und persönlichem Wohlergehen ist immer legitim und gehört immer geachtet.

Das verlangt vom Therapeuten einen gewaltigen Schritt: Er muss nämlich sich selbst, seinen Eltern, seiner Familie und der Welt als ganzer zustimmen, wie sie ist. Denn nur wenn ich mich selber als vom Ganzen getragen erlebe, kann ich auch den Klienten so sehen und ihm einen solchen Blickwinkel zumuten. Der Therapeut oder Berater, der so arbeitet, ist so etwas wie eine Brücke zwischen dem Einzelnen und seinem isoliert gesehenen Problem und seiner Familie, seiner Seele und der Bewegung des Ganzen, in die er eingebunden ist. Dazu muss der Therapeut mit *beidem* verbunden sein – das ist die Kunst. Manchmal vertritt Hellinger die Auffassung, er müsse sich auf die Seite der Familie (des Systems oder des großen Ganzen) stellen. Als therapeutische Intervention ist das oft genial. In den letzten Jahren sehe ich bei Hellinger allerdings die Tendenz, sich grundsätzlich auf die Seite des Großen (des Ewigen) zu stellen, wodurch das einzelne Leben mit all seinen kleinen Problemen fast als etwas Vernachlässigbares erscheint. Sobald man jedoch den Einzelnen und das Ganze als Gegensatz auffasst und behandelt, erliegt man einer totalitären Versuchung (Kritiker, die Hellinger deshalb als totalitär bezeichnen, überzeichnen diesen Aspekt allerdings maßlos). Dann ist es nicht mehr weit zu dem Schluss, das Einzelne im Vergleich zum Ganzen als weniger wert anzusehen, und das ist die Grundlage aller Ideologien und totalitären Systeme. Dieser Versuchung sollte sich jeder bewusst sein, der sich auf ein ganzheitliches Denken und Weltverständnis einlässt. Ich halte diesen Ansatz für notwendig, aber er erfordert von uns ein Denken jenseits von Parteinahme und dualistischen Konzepten.

Der Therapeut (und das tut auch Hellinger in der Regel) darf weder die eine noch die andere Partei ergreifen, er ist eine Brücke, die dem Klienten die innere Verbindung mit den anderen wie mit sich selbst ermöglicht. Nur dann kann der Klient sich nämlich persönlich gesehen und zugleich als eingebunden in etwas Größeres erfahren. Ich muss an dem anknüpfen, wo er innerlich ist – und das ist in der Regel das Gefühl und der Standpunkt der Vereinzelung, das Gefühl: Hier stehe ich mit meinem Problem, und dort steht die Welt, die mir das Problem beschert hat, - aber mit meinem anderen Bein muss ich fest im Ganzen stehen. Und um ihm wirklich helfen zu können, muss ich ihn dorthin geleiten.

In dieser Haltung ist unser Standort in der Welt, unsere Beziehung zur Welt eine vollkommen andere als die der wissenschaftlichen Psychologie und Therapie und auch eine andere als die unseres allgemein herrschenden Weltbildes. Nicht wir sind die Handelnden, sondern *die Welt handelt*. Nicht wir entdecken etwas, sondern die Wirklichkeit zeigt uns etwas, und wir fügen uns dem, was sie uns zeigt. Wir lassen uns von der Wirklichkeit an die Hand nehmen, uns von ihr führen und belehren. Dann zeigt sich plötzlich die Wahrheit, gewährt für Momente einen kleinen Einblick, um sich sogleich wieder zu entziehen. Vielleicht sollte man noch nicht einmal von Einblicken reden, sondern tatsächlich davon, dass die Wirklichkeit uns anblickt, dass wir uns ihrem Blick für einen Moment lang aussetzen. Dieser Blick ist so ungeheuerlich, dass wir verstummen – und vielleicht so etwas wie Staunen und Andacht empfinden. Wenn man von dort dann wieder zum Einzelnen und seinem Problem zurückkehrt, ist man plötzlich auf einer anderen Ebene als der üblichen „Ich-gegen-die-

Welt“-Haltung“, und es werden Lösungen im Einklang möglich, die uns mit der Kraft des Ganzen verbinden.

Adresse des Autors:

Dr. Wilfried Nelles

Burgstraße 13 a

D-53947 Nettersheim-Marmagen

www.wilfried-nelles.de

info@wilfried-nelles.de

Wilfried Nelles hat zum Thema vier Bücher veröffentlicht:

Liebe, die löst. Einsichten aus dem Familien-Stellen. Carl-Auer-Systeme Verlag, 2002

Das Hellinger-Prinzip. Informationen und Klärungen. Verlag Herder, 2003

Die Hellinger-Kontroverse. Fakten - Hintergründe – Klarstellungen. Verlag Herder, 2005.

Der Baum trägt reiche Frucht. Die vielfältigen Dimensionen des Familien-Stellens. Hrsg., zusammen mit Heinrich Breuer. Carl-Auer-Systeme Verlag, 2005