

Bert Hellinger

Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen

Ein Nachlesebuch

Sechste Auflage, 2015

Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Sechste Auflage, 2015
ISBN 978-3-89670-590-7
© 2001, 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH,
Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Zu diesem Buch

Wie nach der Arbeit des Sommers im Herbst die Ernte eingebracht wird, so wurde in diesem Buch der Ertrag langer Mühe und später Einsicht gesammelt und übersichtlich geordnet. Bis dorthin war es ein langer Weg.

Er begann für mich mit der *Gruppendynamik*. Hier konnte ich beobachten und erfahren, wie gegensätzliche Bedürfnisse und Werthaltungen miteinander in Einklang gebracht werden können, wenn eine Gruppe ohne den Druck einer Autorität von außen, aus der reinen Begegnung von Mensch zu Mensch, zur Anerkennung der Unterschiede findet und dann, aus dieser Anerkennung heraus, sich einigen kann auf ein gemeinsames Handeln, das allen Beteiligten gleichermaßen gerecht wird.

Die nächste Station auf diesem Weg war die *Psychoanalyse*. Sie bildete gleichsam einen Gegenpol zur Gruppendynamik, weil hier die Aufmerksamkeit ganz auf die gegensätzlichen Bewegungen im eigenen Innern gerichtet war. Doch auch hier ging es darum, das Abgespaltene und Verdrängte zur Geltung zu bringen und mit der hellen und zugelassenen Seite des Bewusstseins als gleichwertig anzunehmen.

Eine Vertiefung der Einsichten und Erfahrungen der Psychoanalyse brachte für mich die *Primärtherapie*. Hier ging es darum, die zurückgehaltenen Gefühle in einem geschützten Rahmen zu äußern, vor allem Trauer und Schmerz. Dabei konnte ich im Laufe mehrerer Monate beobachten und an mir selbst erfahren, wie unterschiedlich Gefühle wirken: dass manche Gefühle Handeln ersetzen und andere Handeln ermöglichen. Seit dieser Zeit kann ich diese beiden Arten der Gefühle leicht unterscheiden; heftige Gefühlsausbrüche bei anderen schrecken mich nicht mehr.

Zu dieser Zeit kam ich auch in intensive Berührung mit der *Transaktionsanalyse*. An ihr hat mich vor allem die *Skriptanalyse* gefesselt, das heißt, dass man mithilfe von Märchen und Geschichten den persönlichen geheimen Lebensplan ans Licht bringen kann. Aus dieser Arbeit ergab sich eine vertiefte Einsicht in die verborgenen Seiten von Märchen und Geschichten, sodass sie mich, ähnlich wie es mir vorher mit den Gefühlen bei der Primärtherapie erging, nicht mehr auf eine Weise in ihren Bann ziehen können, die mich von mir

entfremdet. So habe ich beispielsweise erkannt, dass die Geschichte »Der kleine Prinz« im Grunde eine Verniedlichung des Selbstmordes ist, und dass Menschen, die diese Geschichte besonders lieben, heimlich Selbstmordgedanken hegen. Später, als ich Einsicht in die Ordnungen der Liebe gewann, konnte ich sehen, dass viele Skripts auf eine Verstrickung hinweisen. Das heißt, dass das Skript, dem einer folgt, sehr häufig das Schicksal jenes Familienmitgliedes beschreibt, mit dem er unter dem Einfluss des Familiengewissens verstrickt ist.

Weitere wichtige Stationen auf meinem Weg waren die *Hypnotherapie* nach Milton Erickson und das *Neuro-Linguistische Programmieren* (NLP). Sie haben mir, neben der Schulung genauen Beobachtens auch kleinster Bewegungen, den Weg zur Arbeit mit Geschichten gebnet.

Als ich mich dann der *Familientherapie* zuwandte, war ich in vielerlei Hinsicht darauf vorbereitet. Beim Familien-Stellen gewann ich nach und nach Einsichten in die Ordnungen der Liebe und in die Wirkungsweisen und Grenzen des Gewissens. Daraus ergaben sich weitgehende Folgen für mein therapeutisches Tun, zum Beispiel für den Umgang mit schwerer Krankheit, mit Trauma, mit Psychosen, mit Tätern und Opfern. Doch jenseits der Psychotherapie im engeren Sinn habe ich mehr und mehr Einsicht in menschliches Verhalten im weitesten Sinne gewonnen, zum Beispiel über Ordnungen in der Paarbeziehung und Ordnungen zwischen Eltern und Kindern, über unterschiedliche Wirkungen religiösen Verhaltens, über unsere Begegnungen mit dem Tod und den Toten und über Wege und Weisen, Frieden und Versöhnung zu stiften.

Dieses Buch versammelt wesentliche Aussagen zu diesen Themen. Es ist sowohl Ernte als auch, um ein anderes Bild zu gebrauchen, der Schlussstein, der die Rippen eines Gewölbes verbindet und trägt.

Die hier vorgelegten Texte entstanden im Wesentlichen in den Jahren 1992–2000. Sie stehen in einem Umfeld, denn ich habe sie in Kursen über das Familien-Stellen spontan als Einleitungen, als Zwischenerklärungen oder als Zusammenfassungen gesagt. Manchmal waren es auch Antworten auf Fragen im Verlauf dieser Kurse sowie bei Interviews oder Vorträgen. Weil diese Kurse und Interviews aufgezeichnet wurden, sind sie im Wortlaut erhalten und von mir hier nur leicht redigiert.

Es handelt sich also um Aussagen in einem Kontext, die sich immer auf eine konkrete Situation beziehen. Das Umfeld färbt auf sie ab und macht sie lebendig. Daher behandeln sie ein Thema auch nicht vollständig, sondern nur soweit, wie es die Situation oder die Frage verlangte. Manche Aussagen ähneln sich auch und bringen doch wegen der anderen Hintergrundsituation einen zusätzlichen Bezug. Nur im Kapitel »Schicksale im Spiegel von Märchen und Geschichten« habe ich das Thema nach Stichworten geordnet.

Dies ist ein Nachlesebuch in mehrfacher Hinsicht. Zum einen im Sinne des späteren Sammelns und daher im Sinne der Spätlese, zum anderen weil hier jeder leicht nachlesen und nachschlagen kann, was er zu bestimmten Themen sucht. Um die Orientierung zu erleichtern, habe ich die Texte nach Themen geordnet und dazu jeweils eine Einführung geschrieben.

Mancher Leser wird vielleicht eine übergreifende Theorie zu meinen Aussagen vermissen. Aber was wäre damit gewonnen? Wer viele Fische im Netz an Land zieht, dem gehören zwar die Fische, und er kann sie in die Hand nehmen, aber leider – sie schwimmen nicht mehr. In diesem Buch kann man jeden Fisch noch schwimmen sehen.

Wie es mir mit diesen Texten erging, beschreibt eine Geschichte, in der ein Jünger seinen Meister nach der Freiheit fragt: Der Meister sprach: »Manche meinen, sie selber suchten nach der Wahrheit ihrer Seele. Doch die große Seele denkt und sucht durch sie. Wie die Natur kann sie sich sehr viel Irrtum leisten, denn falsche Spieler ersetzt sie laufend mühelos durch neue. Dem aber, der sie denken lässt, gewährt sie manchmal etwas Spielraum, und wie ein Fluss den Schwimmer, der sich treiben lässt, trägt sie ihn dennoch auch mit seiner Kraft an neue Ufer.«

Danken möchte ich allen, die dieses Buch ermöglicht haben. Dazu gehören jene, die diese Kurse oder Interviews in Bild und Ton aufgezeichnet haben, unter ihnen besonders Johannes Neuhauser und Harald Hohnen. Michaela Kaden hat mir beim Sammeln der Texte und bei der Durchsicht geholfen. Dr. Norbert Linz hat mit mir das Interview *Blick in die Werkstatt* geführt und mir auch sonst viele wertvolle Hinweise gegeben. Ihnen allen danke ich herzlich.

Dies ist ein besinnliches Buch. Die einzelnen Aussagen stehen weitgehend für sich, sodass man leicht irgendwo mit dem Lesen beginnen kann. Ich wünsche Ihnen dabei reichen persönlichen Gewinn.

Bert Hellinger

Das Schauen in die Ferne, dorthin, woher das Leben von weither kommt, das entmachtet die Eltern auf der einen Seite und macht das Kind frei, das Leben von ihnen voll zu nehmen, wie es über die Eltern zu ihm kommt. Auf der anderen Seite bekommen die Eltern dadurch eine höhere Würde, weil sie eingebunden sind in eine lange Kette der Generationen bis hierher. Das macht beide frei, sowohl die Eltern wie das Kind.

Dieses Nehmen des Lebens ist ein religiöser Vollzug. Es ist wie ein sich Verneigen und es dann nehmen. In dem Augenblick verzichte ich auf jeden Vorwurf gegen meine Eltern. Was immer da war an Schuld oder Unschuld, spielt keine Rolle mehr. Diese tiefen Vollzüge gelingen nur in der Grundhaltung von Ehrfurcht vor dem Geheimnis des Lebens. Aber wenn ich den Eltern Vorwürfe mache, behandle ich das Leben, als könnte ich damit umgehen nach Belieben oder als könnte ich dafür auch bezahlen, zum Beispiel durch eine Krankheit. Wo diese Art von Hingabe an die Größe des Lebens verweigert wird, kann Therapie nicht helfen. Sie dreht sich dann im Kreis.

Schuld und Anmaßung

Es gibt in der Seele ein tiefes Bedürfnis, der Schuld zu entrinnen. Ein ganz tiefes Bedürfnis. Sehr viele Probleme entstehen dadurch, dass man meint, man könne der Schuld entgehen. Das fängt mit ganz Einfachem an, zum Beispiel damit, dass man zugeben muss, dass man auf Kosten anderer lebt.

Wenn wir bedenken, was unsere Eltern für uns getan haben, angefangen von der Schwangerschaft der Mutter über die Geburt, und das Risiko, das sie auf sich genommen haben. Dann diese jahrelange Pflege und Sorge. Das zu nehmen und ihm ins Auge zu schauen, was das für jeden bedeutet, ist nicht leicht. Dann entziehen sich manche der Schuld, hier im Sinne der Schuld als Verpflichtung, und werden den Eltern gegenüber hart. Sie stellen Ansprüche und fühlen sich vielleicht sogar groß und überlegen. Das ist alles Abwehr dieser Schuld.

Wer aber dieser Schuld ins Auge schaut, seinen Eltern in die Augen schaut und sieht, was sie alles für ihn getan haben, der ist groß. Wenn er hinter ihnen noch die Großeltern sieht mit all ihrer Liebe und Fürsorge und sagt: »Ja, ich nehme es jetzt; jetzt bin ich Kind, jetzt bin ich Enkel; ich nehme alles und ich nehme es auch zu dem vollen

Preis, den es euch gekostet hat«, dann wird die Seele weit und groß und vor allem kraftvoll.

Mit dieser Kraft kann man nicht an sich halten, man muss sie weitergeben. Das machen die Kinder, wenn sie selbst Eltern werden. Dann geben sie es weiter an die eigenen Kinder oder in anderer Weise. Dann kommt aus dieser Schuld, wenn sie anerkannt ist, ein Segen für viele. Das ist das eine.

Das andere ist, dass wir auf Kosten anderer leben und nur auf diese Weise überhaupt leben können. Dann müssen wir auch erfahren, dass andere ebenfalls auf unsere Kosten leben auf vielfältige Weise. Wir sind auch da hinein verstrickt, dass wir gefordert werden, etwas zu erleiden, für das wir im Grunde nichts können. Etwas, was uns von anderen zugefügt wird, weil sie an uns schuldig werden.

Wenn wir auch das im Auge behalten und alles, was da auf uns zukommt, wie wir verwoben sind in dieses Wechselspiel von Schuld und Unschuld, von Geben und Nehmen, vom Gefordert-Werden, dann kann man sich dem fügen, wie immer es kommt und ist.

Es gibt natürlich Situationen, wo jemand durch einen Leichtsinn ein schlimmes Geschehen auslöst und dann aus Angst nicht sagt, dass er der Täter war, oder dass es von ihm ausging. Dann muss ein anderer, wie hier sein Vater, dafür leiden. Wenn einer von den Nachkommen diese Schuld spürt und meint, dass er am Ende für alles verantwortlich sei, ist das ein Trugschluss. Er kann es nicht, und es steht ihm nicht zu.

Obwohl wir manchmal vordergründig als Täter erscheinen, existieren wir in einem größeren Zusammenhang, in dem andere Kräfte wirken, die auch den Schuldigen in ihren Dienst nehmen, ohne dass sie ihn von seiner Schuld entlasten. Hier konnte man beobachten, dass der Vater seinem Sohn gegenüber keinen Vorwurf hatte. Er hat das gesehen, sozusagen als Toter. Die Toten nehmen wahr, dass da anderes wirkt. Dann hören diese ganzen Vorstellungen wie: »Wenn er das nicht gemacht hätte, dann wäre das nicht« alle auf. Dann kann die Wirklichkeit, so wie sie war, das Geschehen, so wie es war, angeschaut werden und kann dann in Ruhe gelassen werden. Die Toten sind dann bei sich.

Ordnungen der Liebe zwischen Eltern und Kindern

Ich möchte etwas sagen über Ordnungen der Liebe zwischen Eltern und Kindern. Das Kind bekommt von seinen Eltern das Leben, und es nimmt seine Eltern und das Leben von ihnen mit Liebe. Das ist die Ordnung.

Was die Eltern sonst machen, zum Beispiel wie hier, dass sie offensichtlich so an ihre Herkunftsfamilien gebunden sind, dass sie sich nicht um das eigene Kind kümmern und nicht zu ihm im vollen Sinn stehen, und dass sie ihren Eltern erlaubt haben, ihnen die Ehe zu verbieten, das ist Schuld der Eltern. Das müssen die Eltern tragen. Ein Kind darf sich da nicht einmischen.

HELLINGER zur Klientin Das ist damit gemeint, wenn du dem Vater und der Mutter sagen sollst: »Ich lasse euch ziehen.« Dadurch bleibt die ganze Verantwortung bei ihnen. Du hast das Wesentliche von ihnen bekommen. Es waren andere, die sich um dich gekümmert haben, zum Beispiel der spätere Mann deiner Mutter und deine Geschwister. Unter die reihst du dich ein. Es ist ein großes Geschenk für dich, dass die da sind. Deine Eltern überlässt du ihrem Schicksal. Dadurch zeigst du auch deine Achtung für sie. Und dann bist du frei.

Wenn es dir jetzt gut geht, entlastet es deine Eltern. Das wäre noch einmal ein Zeichen der Liebe deinen Eltern gegenüber, dass du es dir nun gut gehen lässt, zum Beispiel, indem du gesund wirst und es dir besser geht. Dann brauchen die Eltern nicht mehr ein schlechtes Gewissen zu haben.

Die Kindesliebe

TEILNEHMER Ich habe Probleme mit der Liebe. Du bringst den Begriff anders, als ich es gewohnt bin. Er ist umfassender, das spüre ich, und es fasziniert mich. Aber es macht mich auch skeptisch. Vielleicht macht es mir auch Angst, das weiß ich nicht genau.

HELLINGER Es geht hier um die Liebe des Kindes, und die ist eine Bindungs- und Verwurmliebe. Das Kind bindet sich auf Gedeih und Verderb an seine Familie mit Liebe. Was immer da gefordert wird, das Kind erfüllt es mit Liebe, und wenn es Glück und Leben kostet. Das ist die Ursprungs- und Verwurmliebe, so kann man sie auch nennen.

Manche meinen, das Hauptbedürfnis eines Kindes sei, geliebt zu werden. Das Hauptbedürfnis des Kindes ist, zu lieben und diese Liebe zu zeigen. Eltern müssen sich darauf einstellen und dem Kind erlauben, dass es seine Liebe zeigt. Das nimmt manchmal seltsame Formen an. Ich habe mal in einer Gruppe gesagt: »Es gibt nur liebe Kinder.« Daraufhin sagte ein Teilnehmer: »Das stimmt nicht, ich bin nämlich gegen alles.« Ich fragte ihn: »Wer noch?« Er antwortete: »Mein Vater.«

Habe ich den Begriff der Liebe verdeutlicht, der hier eine Rolle spielt? Sie ist kein bloßes Gefühl. Sie ist Kraft.

Liebe und Macht

Ich will aber noch ein Geheimnis verraten. Das Kind meint, dass seine Liebe allmächtig sei. Wenn es nur genug liebt, bringt es für die andere Person das Glück. Wenn es nur genug opfert, zwingt es für diese andere Person das Glück herbei. Das ist eine magische Haltung, als hätte es das Glück der anderen in seiner Hand.

Oft haben Eltern ihren Kindern gegenüber die gleiche Haltung. Sie meinen, wenn sie ihr Kind nur genug lieben, dann geht alles gut mit dem Kind. Dahinter wirkt die Vorstellung, als hätte die Liebe Macht. Aber diese Liebe wird zugleich als totale Ohnmacht erfahren. Darum ist diese Liebe auch so schmerzlich und wird oft versteckt, zum Beispiel durch unwirsches oder negatives Verhalten.

Liebe und Ohnmacht

Viele wollen mit der Liebe ihre Eltern retten, oder Eltern wollen ihren Sohn retten oder wen immer. Das geht nicht. Das schmerzlichste Gefühl, das einer erleben kann, ist, wenn die Liebe hochkommt. Wenn die ganz tiefe Liebe hochkommt, ist es das tiefste und das schmerzlichste Gefühl zugleich. Und es ist immer verbunden mit der Erfahrung von totaler Ohnmacht. Dann hört die vordergründige Sorge auf, und man muss alles einer größeren Kraft anvertrauen, die wir nicht kennen. Das wäre hier die Lösung. Sie vollzieht sich auf einer höheren Ebene.

Machtkämpfe

Immer wo es ein Machtspiel gibt, werden die Schwächeren nicht angeschaut. In der Politik geht, wo es Machtkämpfe gibt, manchmal das Wohl eines ganzen Volkes zugrunde. Es wird dem Machtkampf geopfert. Wenn es in einer Ehe zwischen Mann und Frau um einen Machtkampf geht, werden die Kinder bedenkenlos dem Machtkampf geopfert. Zum Beispiel bei Scheidungsprozessen.

Der Sieg im Machtkampf ist verbunden mit einem Gefühl von Triumph: Jetzt habe ich es gemacht. Jetzt habe ich es dem gegeben. Wo immer es so einen Triumph gibt, wurde etwas zerstört. Der Mann, der über die Frau triumphiert, hat sie verloren. Die Frau, die über den Mann triumphiert, hat ihn verloren. Die Mutter, die über das Kind triumphiert, hat es verloren. Das Kind, das über die Eltern triumphiert, hat sie verloren. Das ist der hochmütige, anmaßende Weg.

Das Gegenteil ist der demütige Weg, der den anderen sieht und anerkennt. Er verzichtet auf den Triumph und auf die Machtausübung, hat aber große Wirkung. Hier kommen die Frieden stiftenden und heilenden Kräfte zum Zuge. Hier übernimmt eine andere Kraft die Führung. Denn tief in der Seele wirkt eine Kraft, die ein ganzes System auf Versöhnung hin steuert und auf gegenseitige Anerkennung und Achtung – und zwar von selbst, wenn man ihr vertraut und sich zurücknimmt. Ich nenne das die phänomenologische Vorgangsweise. Das heißt, ich gewinne Einsicht durch Verzicht auf Wissen-Wollen. Und gewinne Wirkung und Einfluss durch Verzicht auf Macht.

Der Segen

TEILNEHMER Wenn du sagst »Segen«, mit was füllst du das?

HELLINGER Segen ist ein guter Wunsch. Segen gibt es nur von den Eltern oder von den Großeltern. Es gibt ihn also nur von früher Geborenen. Das Wort »Segen« hat natürlich auch eine religiöse Bedeutung.

Vielleicht kann man es so sehen. Das Leben ist etwas, was die Eltern selbst bekommen haben und dann an ihre Kinder weitergeben. Ein Segenswunsch ist immer ein Geben von Leben. Er geht also in die gleiche Richtung wie Leben geben. Deswegen steht es den Eltern zu,