

## Der Schaffensprozess

**Linz:** Gern möchte ich zu Anfang des Gesprächs der Entwicklung deiner Arbeit nachspüren und versuchen, einzelne Schritte nachvollziehbar zu machen. Im Vorwort zu deinem Buch *Die Mitte fühlt sich leicht an* berichtest du, der Vortrag *Schuld und Unschuld in Beziehungen* sei recht langsam entstanden. Zitat: „Ich habe daran etwa ein Jahr lang gearbeitet und die Arbeit immer wieder unterbrochen, um weitere Erfahrungen zu sammeln und die bisherigen Erfahrungen zu überprüfen.“ Was für ein Prozess läuft da in dir ab?

**Hellinger:** Ich bin ja in den Kursen mit vielfältigen menschlichen Erfahrungen konfrontiert, denen ich mich aussetze. Wenn du bedenkst, dass in diesen Kursen inzwischen Tausende von Teilnehmern sich intensiv ihren Problemen und Verstrickungen gestellt haben, wird verständlich, dass ich im Laufe der Zeit eine vertiefte Einsicht in die vielfältigen Weisen gewinnen konnte, wie Schuld und Unschuld erlebt werden und was sie bewirken. Diese Einsichten überprüfe ich laufend an den neuen Erfahrungen, die mir begegnen. Plötzlich gewinne ich eine weitere Einsicht. Ich merke zum Beispiel, dass mit Bezug auf meine bisherigen Beobachtungen über den Ausgleich in Beziehungen noch etwas fehlt. Dann lasse ich auf mich wirken, was mir dazu noch begegnet. Ich sehe: Auch der Ausgleich im Negativen ist notwendig. Er birgt aber gleichzeitig Gefahren in sich, wenn man dabei zum Beispiel dem anderen mehr des Schlimmen antut, als er einem selbst angetan hat. Die Lösung ist dann, dass ich ihm ein bisschen weniger des Schlimmen antue als er mir. Das sind Erfahrungen, die sich im Laufe der Zeit verdichten, ohne dass ich gezielt danach suche. Ich gewinne sie, indem ich mich einer Fülle von Phänomenen aussetze, bis sich das Wesentliche zeigt.

**Linz:** Ein anderes Beispiel: Zu dem Vortrag *Die Grenzen des Gewissens* berichtest du, wieder Zitat: „Als ich ihn zum ersten Mal hielt, war er noch lange Zeit nicht fertig, denn wesentliche Zusammenhänge hatte ich noch nicht erfasst.“ War es nicht ein Risiko, mit dem noch unfertigen Manuskript vortragend an die Öffentlichkeit zu gehen? Wie wurden dir die noch fehlenden Mosaiksteine bewusst?

**Hellinger:** Ich bin damit noch immer nicht zu Ende. Im Laufe der Zeit habe ich gemerkt, dass es überhaupt nicht darauf ankommt, ein fertiges Konzept zu haben, sondern Wachstumsimpulse zu setzen. Es wird ein gewisser Anstoß gegeben, den auch andere aufgreifen. Und so werden ihre Erfahrungen mit einbezogen. Damit wächst etwas, an dem viele mitgewirkt haben. Mit dem Gewissen und mit den Erfahrungen über die Bewegungen der Seele bin ich noch nicht zu einem Schlusspunkt gekommen. Ich bin weiterhin damit befasst und gewinne neue Einsichten dazu.

**Linz:** Wenn du so einen Vortrag hältst, ist dann die Reaktion deiner Zuhörer in der anschließenden Diskussion eine anregende Hilfe für das Weiterentwickeln deiner Aussagen?

**Hellinger:** Nein. Diese Vorträge sind so verdichtet und bisherigen Vorstellungen so entgegengesetzt, dass man die Tragweite in der Regel nicht sofort erfasst. Jeder muss sich dem erst für einige Zeit aussetzen, das Gesagte an sich selbst überprüfen und dabei zu eigenen Erkenntnissen gelangen. Wenn er dann aus Erfahrung etwas dazu sagt, führt es weiter.

**Linz:** Wie sicher musst du dir sein, um neue Erkenntnisse schriftlich ausformulieren zu können?

**Hellinger:** Der Vortrag *Die Grenzen des Gewissens* bringt so wesentliche Einsichten, dass er auch in dieser Form für viele eine Hilfe ist. Dass das Gewissen darüber hinaus noch auf andere Weise wirkt, spielt dann keine so große Rolle. Ich fühle mich im Fluss, auch heute noch, und ich wehre mich gegen alles, was festlegt. Ich bleibe in diesem Fluss. Damit bleibt alles auch offen, nicht nur für mich, sondern auch für die anderen. Es wird nichts festgelegt. Wenn andere mit mir im Fluss sind, machen auch sie eigene neue Erfahrungen. Das Wesentliche ist der Fluss.

**Linz:** Damit fährst du einen ausgesprochen undogmatischen Kurs. Kann es sein, dass deine Erfahrung mit Kirche und Orden, wo Lehrsätze und feste Regeln eine große Rolle spielen, dich verstärkt in diese Gegenrichtung gebracht hat?

**Hellinger:** Nein. Ich war immer schon einer, der quer gedacht hat.

### Die Geschichten

**Linz:** Zu deinen therapeutischen Geschichten: Du sagtest einmal, sie seien teilweise mit dir gewachsen. Wie sind sie entstanden?

**Hellinger:** Einige sind spontan entstanden, zum Beispiel *Zweierlei Glück*, einfach dadurch, dass mich einer in einem Kurs dazu herausgefordert hat. Dann ist mir diese Geschichte eingefallen, und ich habe sie erzählt. Später habe ich sie immer wieder erzählt, und so hat sie sich im Laufe der Zeit verfeinert und verdichtet. Viele Geschichten beschreiben eine Bewegung der Seele, zum Beispiel die Geschichte *Der Abschied*: Hier bewältigt jemand ganz langsam wesentliche Ereignisse aus seiner Vergangenheit und lässt sie hinter sich.

**Linz:** Hatten diese Geschichten manchmal einen konkreten Anlass, der das Thema anschluss?

**Hellinger:** Ja, den hatten sie. Ich habe einfach angefangen, bei gegebenem Anlass eine Geschichte zu erzählen, und habe sie später in ähnlichen Situationen wiederholt und dabei ergänzt oder verdichtet. So sind diese Geschichten gewachsen.

**Linz:** Sie haben also in diesem narrativen Prozess an Dichte gewonnen?

**Hellinger:** Haben sie, ja. Es gibt aber auch einige Geschichten philosophischer Art, an denen ich nur schriftlich gearbeitet habe.

### Der größere Glaube

**Linz:** Wie war das bei deiner Geschichte *Der größere Glaube*? Hier hast du die alttestamentarische Opferung Isaaks durch Abraham als Ausgangspunkt genommen. Hat dieses Motiv mit deiner theologischen Ausbildung zu tun?

**Hellinger:** Nicht direkt. Aber ich habe beobachtet, dass auch heute noch in versteckter Form Kinder „geopfert“ werden und dass die Abraham-Geschichte in den Seelen noch genauso wirkt wie damals. Auch heutzutage haben nämlich Kinder die Furcht, der Vater oder die Mutter seien bereit, sie zu opfern. Die biblische Geschichte sagt zwar: Gott will ein solches Opfer nicht. Sie ist also eine Geschichte, die gegen Kinderopfer gerichtet ist. Doch das hatte in den Seelen nur eine geringe Wirkung, auch später im ganzen Judentum nicht. Denn lange nach der Abraham-Geschichte haben die Vornehmen von Israel ihre Kinder geopfert. Auch das Christentum beruht auf der Vorstellung, dass mit Bezug auf Jesus Gott ein solches Opfer wollte und annahm.

**Linz:** Warum hatte diese Geschichte keine Wirkung?

**Hellinger:** Weil man auf Gott nicht von innen her schaute. Solange nicht von innen her Gott ein anderer ist, als er in dieser Geschichte dargestellt wird, hat sie keine Wirkung. Der gleiche Gott, der von außen eingreift, hat doch vorher von Abraham verlangt, seinen Sohn zu opfern. Der entscheidende Entwicklungsschritt wäre, dass ein Vater diesem Gott gegenüber, der sich ihm als der wahre Gott offenbart, von Anfang an widersteht und sagt: „Ich tue das nicht.“ Erst dann hat sich das Gottesbild so auf Größeres hin entwickelt, dass Kinderopfer nicht mehr möglich sind. Auf das kommt es in der Geschichte *Der größere Glaube* an. Sie ist wohl meine mächtigste Geschichte.

**Linz:** Ist das nicht auch eine sehr revolutionäre Geschichte in dem Sinne, dass man Gott widerspricht? Ihm widersteht?

**Hellinger:** In dieser Geschichte wird Gott von innen her anders gesehen. Wer sich dieser Geschichte öffnet, der muss sich den überkommenen Gottesbildern verweigern und aus einer inneren tiefen Kraft heraus auf Größeres schauen, das hinter diesem Gott dunkel erahnt wird. Dazu muss er sich gegen seine eigene Familie stellen, wenn sie diesem Gottesbild anhängt. Und er muss sich gegen die christliche Tradition stellen, dass jemand sich zum Heil anderer Gott opfern kann oder muss und dieses Opfer Gottes Wille sei. Das verlangt ein Vertrauen und einen Glauben, der weit über den von Abraham hinausgeht.

### Der Gast

**Linz:** Wie entstand denn die spannende Geschichte *Der Gast*?

**Hellinger:** Stephen Lankton hat mal eine Geschichte erzählt, in der jemand im Wilden Westen durch menschenleeres Land geht, bis er auf ein Farmhaus trifft. Er möchte gern hinein, hat aber Angst hineinzugehen. Auch der Farmer, der ihn schon von weitem kommen sah, wollte gerne, dass der andere ihn besucht, traute sich aber nicht, ihn einzuladen. So blieben beide allein und dachten sich: Wie schade.

**Linz:** Das war für dich sozusagen das Erzählgerüst.

**Hellinger:** Das hat mich beeindruckt. Ich habe diesen ersten Teil aufgegriffen, ungefähr so, wie er ihn erzählt hat. Dann habe ich diese Geschichte weitergeführt bis zum Gegensatz, wo der eine die Begegnung suchte und der andere nicht, also ganz anders. Danach habe ich in sie das Thema des Todes als ständigen Gast eingeführt. So sind die beiden ersten Teile zu einer Vorbereitung dafür geworden, gleichsam zu einer Trance-Induktion. Manche Zuhörer haben mir gesagt, sie hätten den letzten Teil nie gehört, weil sie völlig in Trance waren.

**Linz:** Willst du diese Trance-Ebene auch in anderen Geschichten erreichen?

**Hellinger:** Nicht direkt, sie ergibt sich.

**Linz:** Aber sie ist mit intendiert, damit sie eine besondere Wirkung entfalten kann?

**Hellinger:** Ich intendiere das nicht. Ich fange die Geschichte an, und auf einmal führt sie die Zuhörer in einen anderen Zustand, in dem sie ganz bei sich sein können. Viele dieser Geschichten beschreiben natürlich auch eine dramatische Situation. Die lange Vorbereitung führt dann zum Drama hin und bereitet es vor. Ich mache das aber intuitiv.

**Linz:** Wie lange arbeitest du an diesen Geschichten?

**Hellinger:** An der Geschichte *Der Gast* habe ich sicherlich Monate gearbeitet.

**Linz:** Und sie auch in Kursen immer wieder erzählt und beim Erzählen weiterentwickelt?

**Hellinger:** Ja. Der letzte Teil dieser Geschichte, die Begegnung mit dem Tod, ist der entscheidende. Den habe ich aus einer inneren Bewegung heraus geschrieben.

**Linz:** Demnach ist das Erfinden solcher Geschichten ein ganz anderer Schaffensprozess als das Erarbeiten von Vorträgen?

**Hellinger:** Ich erfinde die Geschichten nicht. Sie überkommen mich.

### Das Nicht

**Linz:** Wie war das mit der schwer verständlichen Geschichte *Das Nicht*?

**Hellinger:** Die Geschichte *Das Nicht* ist ja eine sehr hintergründige philosophische Geschichte. Ich begann mit dem Satz, der schildert, wie ein Mönch vor einem Händler stand und ihn um eine Gabe bat. Ich wusste aber nicht, wie die Geschichte weitergehen konnte, und habe sie weggelegt. Nach einem Jahr stand dieser Satz wieder vor mir, und mir kamen auf einmal die anderen Sätze. Ich verweile dann bei diesem Thema, bis sich das Wesentliche zeigt. Es ist aber für mich so, dass diese Sätze manchmal etwas sagen, was ich selber nicht durchschaue. Ich bin also beim Schreiben mit etwas verbunden, das mir sowohl etwas zeigt als auch etwas verbirgt. Doch das Verborgene und Unausgesprochene wirkt mit. Das gilt auch für meine anderen philosophischen Geschichten.

**Linz:** Wie lange hast du an der Geschichte *Das Nicht* gearbeitet?

**Hellinger:** Als ich das zweite Mal angefangen habe, sicherlich noch einige Monate. Oft saß ich im Zug, und plötzlich kamen weitere Bilder und Sätze zu dieser Geschichte hoch. Die Sätze kommen wie Mosaiksteine, mal da ein Stück, mal dort ein Stück, und ich weiß nicht gleich, wo sie hingehören. Zum Beispiel kam der Satz: „Das Nicht ist wie die Nacht und wie der Tod ungewusster Anfang und schlägt im Sein für uns nur kurz, so wie ein Blitz, das Auge auf“ völlig separat. Ich wusste: das ist ein wunderbarer Satz und er stimmt genau, obwohl man ihn nicht ganz durchschauen kann. Auch kam mir der Schluss der Geschichte, lange bevor der mittlere Teil stand.

**Linz:** Wie fügst Du dann die einzelnen Mosaiksteine zu einem geschlossenen, in sich stimmigen Ganzen?

**Hellinger:** Das Endprodukt hat mit Schönheit zu tun. Es hat etwas Ästhetisches. Ich achte zum Beispiel auf den sprachlichen Rhythmus, der die Seele mitschwingen lässt. Auch bleibt immer etwas unausgesprochen.

### Der Kreis

**Hellinger:** Das zeigt sich auch bei meiner Geschichte *Der Kreis*. Sie ist eine schöne Geschichte – und dennoch nicht fassbar.

**Linz:** Und wie entstand sie?

**Hellinger:** Sie kam mir Satz für Satz. Diese Geschichte beginnt mit dem Satz: „Ein Betroffener bat einen, der mit ihm ein Stück des gleichen Weges ging: Sage mir, was für uns zählt.“ Das ist eigentlich eine ungeheure Frage. Diese Geschichte, man kann auch sagen dieses Gedicht, habe ich ursprünglich für Krebskranke geschrieben. Der Betroffene ist ein Krebskranker. Er fragt, sozusagen am Ende seines Lebens: „Sage mir, was für uns zählt.“ Der Herausforderung dieser Frage kann man sich nicht mit dem Kopf stellen. Doch auf einmal kam die erste Antwort, und ich spürte: Ja, das ist es.

**Linz:** Hast du manchmal Sorge, dass die Quelle versiegt, dass sozusagen die nächste Strophe nicht kommt?

**Hellinger:** Ja. Bei der zweiten Strophe habe ich aufgegeben und gedacht: Ich kann das nicht zu Ende bringen. Daher habe ich die Geschichte wieder ruhen lassen.

**Linz:** Wie lange sind solche Pausen?

**Hellinger:** Ein, zwei Monate oder noch länger.

**Linz:** Man braucht da auch Geduld mit sich selbst, oder?

**Hellinger:** Ich schreibe eine solche Geschichte nicht, weil ich sie brauche. Sie wird mir geschenkt. Wenn sie kommt, ist es recht, und wenn sie nicht kommt, ist es auch recht.

**Linz:** Kannst du noch etwas zur Entstehung der Geschichte *Die Fülle* sagen. Sie beginnt: „Ein Junger fragte einen Alten. Was unterscheidet dich, der fast schon war, von mir, der ich noch werde?“ Wie lange hast du an diesem Stück gearbeitet und gefeilt?

**Hellinger:** Nicht so lange. Der erste und entscheidende Satz war: „Ich bin mehr gewesen.“ Mir kam plötzlich, was

das bedeutet. Um diesen Satz herum ist diese Geschichte entstanden.

### Sinnsprüche

**Linz:** Mit dir zusammen durfte ich an dem Büchlein *Verdichtetes* arbeiten, das Sinnsprüche und kleine Geschichten enthält. Gern erinnere ich mich, wie bei dir zu Hause, öfters beim Abendessen, im Gespräch plötzlich eine neue aphoristische Lebensweisheit aufblitzte. Woher kamen diese Blitze?

**Hellinger:** Aus der Situation und fast immer im Dialog. Wenn ich sie nicht gleich aufschreibe, vergesse ich sie wieder. Sie kommen mir ganz plötzlich, manchmal auch in der Nacht. Zum Beispiel kam mir vor kurzem nachts der Satz: „Ich vertraue mehr dem Fluss als dem Flussbett.“ Oder: „Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen.“

**Linz:** Du hast einmal gesagt, die Sinnsprüche müssten ihren Sitz im Leben haben. Heißt das nicht auch, dass dir solche Einfälle vor allem bei der therapeutischen Arbeit kommen?

**Hellinger:** Ja, die meisten. Wenn mir außerhalb davon so ein Sinnspruch einfällt, hat er seinen Sitz im Leben darin, dass ich mich zu der Zeit mit einer bestimmten Sache befasse. Plötzlich kommt mir dann so ein verdichteter Satz.

**Linz:** Du „produzierst“ solche Aphorismen schon relativ lange. Ist mein Eindruck richtig, dass durch die Fülle deiner therapeutischen Erfahrung die „Quelle“ noch reichlicher sprudelt?

**Hellinger:** Ich weiß es nicht. Ich habe schon so viele Sätze dieser Art gesammelt, dass ich neue manchmal gar nicht mehr aufschreibe.

### Sprache und Denken

**Linz:** Wenn ich dir bei der Schlussredaktion von Texten helfen durfte, erlebte ich immer wieder dein Bemühen, den Bedeutungsgehalt einzelner Wörter aufmerksam abzuklopfen. Woher rührt diese Wortgenauigkeit, und wie wichtig ist sie für die therapeutische Arbeit?

**Hellinger:** Das hat mit der Phänomenologie zu tun. Wer etwas verstanden hat, findet auch den genauen Ausdruck. Dieser trifft die Sache und hat zugleich etwas Ästhetisches. Heidegger ist dafür ein Beispiel. Ich suche lange nach dem genauen deutschen Wort, daher verwende ich in der Regel auch keine Fremdwörter.

**Linz:** Du hast gerade Martin Heidegger genannt, der wohl auch zu deinen Lehmeistern im Denken und in der Sprache zählt. Was hast du ihm zu verdanken, was fasziniert dich an seinem Werk?

**Hellinger:** Ich habe erst vor einigen Jahren angefangen, Heidegger zu lesen. Das hat mich sehr bereichert, vor allem seine Sicht der Wahrheit. Er sagt, dass man Wahrheit nicht so sehr im Sinne von Übereinstimmung des Gedachten mit einer Wirklichkeit sehen darf, sodass die Wahrheit ihren Ort im Gedanken hat, sondern dass die Wahrheit aus Verborgenen ans Licht kommt, also etwas ist, was sich aufdrängt und zeigt. Diese Wahrheit ist immer vorläufig und unvollkommen. Sie offenbart immer nur einen Teil, aber niemals das Ganze.

**Linz:** Und wie ist das mit Heideggers Sprache?

**Hellinger:** Sie ist einfach schön. Ich merke, wie präzise er etwas beschreibt. Darin eifere ich ihm manchmal nach.

**Linz:** Wer gehört noch zu deinen Lehmeistern im Denken und in der Sprache?

**Hellinger:** Ich habe nicht viele, das muss ich schon sagen, weil ich nicht viel lese. Einer von ihnen ist jedoch Rilke, aber in völlig anderer Weise.

**Linz:** Genau in die Richtung geht meine nächste Frage: Welche anregende Rolle spielt der von dir verehrte Rainer Maria Rilke, dessen *Duineser Elegien* sowie *Die Sonette an Orpheus* du mit Einführungen auf zwei CDs gesprochen hast?

**Hellinger:** Rilke hat gesagt, dass man die *Sonette an Orpheus* nur versteht, wenn man sich ihnen unterwirft.

**Linz:** Was heißt das konkret?

**Hellinger:** So schön die *Sonette an Orpheus* sind – wenn man sie nur ästhetisch sieht, hat man sie nicht erfasst. Sie vermitteln eine Weltsicht, und zwar keine erdachte, die Rilke aus langer Erfahrung erwachsen ist. Das Wesentliche daran ist, dass Leben und Tod ineinander verwoben bleiben, dass das Schlimme in der Welt oder das Leid gleich wesentlich mit dem Guten und Schönen besteht. Seine Weltsicht hat eine Fülle, die mich sehr bewegt. Es sind vor allem die *Duineser Elegien* und *Die Sonette an Orpheus*, die mir das vermitteln. Seine anderen Gedichte sind für mich weniger wichtig, obwohl mich einige auch sehr berühren, zum Beispiel aus dem *Stundenbuch*.

**Linz:** Gibt es noch weitere Parallelen zwischen deinem Werk und seinen Aussagen?

**Hellinger:** Nein, ich würde mir solche Vergleiche nicht

anmaßen. Ich lese die *Duineser Elegien* und *Die Sonette an Orpheus* immer wieder, fühle mich durch sie bereichert, gehe aber meinen eigenen Weg. Ich werde durch Rilke bewegt, ohne dass ich ihn in irgendeiner Weise kopiere. Einfach indem ich ihn lese, fühle ich mich gestärkt.

**Linz:** Wie ist das denn bei den Psychologen? Welches Werk spricht dich da inhaltlich und sprachlich besonders an?

**Hellinger:** Da müsste ich jetzt nachdenken. Ich habe den ganzen Freud gelesen, ein wirklich großartiges Werk auf seine Weise. Aber sonst lese ich wenige Psychologen.

**Linz:** Ein Buch hast du mir einmal empfohlen, ein Buch von Carlos Castaneda.

**Hellinger:** Ja, der war ein Schamane. Seine Bücher haben mich sehr beeindruckt, vor allem *Die Lehren des Don Juan* und *Die Reise nach Ixtlan*. In den *Lehren des Don Juan* steht die schöne Unterweisung über die Feinde des Wissens: die Furcht, die Klarheit, die Macht und das Bedürfnis nach Ruhe.

**Linz:** Ist die Klarheit auch ein Feind des Wissens?

**Hellinger:** Ja, wenn man sich auf sie verlässt. Wenn man sich zum Beispiel mehr auf eine bewährte Theorie als auf die unmittelbare Wahrnehmung verlässt.

**Linz:** Wie heißt dazu dein Sinnspruch aus *Verdichtetes*? Die Praxis stört die Theorie.

**Hellinger:** Ja, genau.

### Mut zum Minimalismus

**Linz:** In unserem ausführlichen Interview „Nachfragen an einen Freund“ in *Ordnungen der Liebe*, hast Du Auskunft gegeben über deine Entwicklung als Therapeut von Anfang an. Im Rückblick auf die inzwischen vergangenen sieben Jahre: Welche neuen Arbeitsweisen sind hinzugekommen?

**Hellinger:** Was ich damals gesagt habe, ist für mich heute noch gültig. Aber es hatte auch den Keim des Künftigen in sich, zum Beispiel das, was ich über den Minimalismus gesagt habe oder über den Mut.

**Linz:** Kannst du dies etwas genauer erläutern?

**Hellinger:** Zuerst etwas über den Mut. Wenn ein Therapeut bei seiner Arbeit auf seine Wahrnehmung vertraut, muss er einen langen Atem haben. Denn was in der Seele wirkt, entwickelt sich langsam. Er muss also darauf vertrauen, dass die Impulse, die er setzt, erst viel später ihre Wirkung zeigen. Viele Klienten und Therapeuten erwarten,

dass die Therapie sofort etwas bewirkt. Wenn also eine Intervention nicht sofort eine Lösung bringt, sagen einige, sie sei falsch gewesen oder der Therapeut sei inkompetent. Vielleicht wird der Therapeut sogar in der Öffentlichkeit als unfähig bezeichnet, oder man wirft ihm vor, er sei zu weit gegangen. Dem standzuhalten, das auszuhalten, am Ende mit seiner Wahrnehmung allein zu sein und ihr dennoch zu trauen – das ist Mut.

**Linz:** Was ist für dich in diesem Zusammenhang „Minimalismus“?

**Hellinger:** Minimalismus heißt für mich: mit möglichst wenigem viel zu erreichen.

**Linz:** Was heißt dies in der therapeutischen Arbeit konkret?

**Hellinger:** Erstens, dass ich vom Klienten nur sehr wenige Informationen erfrage. Zweitens, dass ich meine Interventionen auf ein Minimum beschränke. Dadurch gebe ich den Bewegungen der Seele beim Klienten den größtmöglichen Raum.

### Die Bewegungen der Seele

**Linz:** In welche Richtung hat sich deine Therapie in den letzten Jahren weiterentwickelt und ausgeweitet?

**Hellinger:** Es geht dabei vor allem um die Bewegungen der Seele. Wie zeigt sich Seele? In welche Richtung führt die Seele, wenn man sich ihr anvertraut? Sie zielt immer auf die Verbindung zu größeren Einheiten: dass sich das, was vorher getrennt war, zusammenfügt zu einem Größeren.

**Linz:** Was war getrennt?

**Hellinger:** Ich bringe ein Beispiel aus einem meiner letzten Kurse. Dort wurden zwei deutsche Offiziere aufgestellt, von denen der eine im Krieg in Russland gefallen war und der andere, sein Freund, später dessen Frau heiratete und nach einigen Jahren, am Todestag seines Freundes, in offensichtlich selbstmörderischer Absicht im Stiegenhaus zu Tode stürzte.

In der Weiterentwicklung der Aufstellung habe ich auf der einen Seite sechs russische Soldaten hinzugenommen, auf der anderen Seite sechs deutsche. Danach blieb alles den Bewegungen der Seele überlassen, ohne jede äußere Intervention. Beide Seiten waren ihrem Volk verbunden und blieben Krieger. Beide waren dem Schicksal ihres Volkes ausgeliefert. Doch am Ende mussten sie erkennen, wie sinnlos dieser Krieg war.

→

**Linz:** Welche konkrete Rückmeldung gaben die Vertreter nach dieser Aufstellung?

**Hellinger:** Jeder fühlte etwas anderes. Einige fühlten, dass sie schnell erschossen worden waren; sie fielen sofort zu Boden. Andere erlebten sich schwer verletzt, zum Beispiel fühlte einer, dass er in die rechte Schulter getroffen war und er seinen rechten Arm nicht mehr bewegen konnte. Andere fühlten sich von ihren Offizieren verraten und verheißt. Wieder andere hatten nach einiger Zeit Mitgefühl mit dem Gegner und gingen auf ihn zu.

**Linz:** Spiegelt eine solche Aufstellung eine konkrete Schlachtsituation wider, oder handelt es sich hier um kollektive Kriegserfahrung?

**Hellinger:** Bei solchen Aufstellungen wird klar, dass alle Stellvertreter bestimmte Personen vertreten und deren unterschiedliche Schicksale genau abbilden. In dieser Aufstellung wurde anhand von Einzelschicksalen die Absurdität des Krieges von der Seite der Soldaten her unglaublich eindrucksvoll demonstriert. Das hat beide Seiten zusammengeführt.

Auch bei der Aufstellung von Tätern und Opfern zeigt sich oft, dass zwischen ihnen eine tiefe Verbindung besteht, sogar von großer Liebe. Hier zeigt sich: Unsere gängigen Unterscheidungen von Gut und Böse treffen nicht zu. Es muss dahinter eine Bewegung geben, die sowohl die Täter wie die Opfer in Dienst nimmt, ohne dass wir das begreifen. Hier zeigen sich Bewegungen der Seele jenseits der Fragestellungen der klassischen Psychotherapie.

**Linz:** Wie lange arbeitest du nun schon konzentriert auf der Ebene der Bewegungen der Seele?

**Hellinger:** Das hat langsam angefangen, ähnlich wie das Familien-Stellen. Ich kann es nicht mehr genau sagen. Zuerst habe ich gedacht, es sei ein Teil des Familien-Stellens, bis ich merkte, dass es auf einer tieferen Ebene wirkt und andere Lösungen zeigt. Daraus entwickelte sich auch eine besondere Form der Kurztherapie, bei der ich oft ohne Aufstellungen auskomme.

**Linz:** Wie muss man sich das vorstellen? Was machst du mit dem Klienten?

**Hellinger:** Ich lasse ihn neben mich setzen – und warte gesammelt, ohne einzugreifen. Auf einmal geschieht etwas mit ihm.

**Linz:** Was könnte das sein?

**Hellinger:** Er beugt sich zum Beispiel vornüber und kommt in eine Bewegung, ohne dass ich sie steuere. Manchmal unterstütze ich auch die Bewegung, wenn es

notwendig scheint. Etwa indem ich seinen Kopf etwas neige. Aber ich weiß nicht, wo die Bewegung hinführen wird. Ich bin mit dem Klienten im Einklang, und er kann mir voll vertrauen, weil ich nicht eingreife. Also, in den Kurztherapien hat zuerst sich sehr viel von den Bewegungen der Seele gezeigt.

**Linz:** Bei welchen Anliegen ist diese Form der Kurztherapie besonders angebracht?

**Hellinger:** Dort, wo es um Letztes geht. Zum Beispiel, wenn jemand dem Tode nahe ist oder wenn er sich einer Schuld stellen muss, der er bisher ausgewichen ist, oder ein altes Trauma ihm die Hinbewegung zu anderen Menschen erschwert.

### Die Toten

**Linz:** Der Umgang mit den Toten ist auch etwas, was verstärkt in deine Aufstellungsarbeit eingegangen ist.

**Hellinger:** In der Familie sind die Verstorbenen offensichtlich genauso gegenwärtig wie die Lebenden. Eine tote Mutter ist für ihr Kind immer gegenwärtig; sie ist für das Kind nicht weg.

**Linz:** Wie zeigt sich dies an den Stellvertretern?

**Hellinger:** Bei Stellvertretern von Lebenden ist leicht überprüfbar, ob sie mit denen, die sie darstellen, in Übereinstimmung sind. Zwischen den Toten und ihren Stellvertretern scheint es eine ähnliche Übereinstimmung zu geben. Denn jeder Stellvertreter eines Toten fühlt anders. Man sieht das zum Beispiel, wenn Opfer des Holocaust aufgestellt werden. Es sind also nicht die Toten im Allgemeinen, die sich hier zeigen, sondern bestimmte Tote. Dabei kann man sehen, dass die Lebenden und die Toten miteinander verwoben sind und sowohl die Toten auf die Lebenden wirken wie umgekehrt die Lebenden auf die Toten.

**Linz:** Wie wirken sie aufeinander?

**Hellinger:** Wenn in einer Familie die Toten nicht geachtet oder nicht als Gegenüber gewürdigt werden, fühlen sie sich dumpf, sehr dumpf und verloren. Wenn sich die Lebenden ihnen zuwenden, sie in ihrer Würde achten, sie um ihren Segen bitten, dann hellt sich das Gesicht der Toten auf und sie fühlen sich leichter. Danach können die Lebenden sich von den Toten wegwenden, und diese können sich zurückziehen. Also, es wirkt hier etwas auf beiden Seiten – von den Toten zu den Lebenden und von den Lebenden zu den Toten.

## Themen der Zeit

**Linz:** Mit deiner therapeutischen Entwicklung kamen auch neue Themen hinzu, etwa Krieg, politische Gewalt und die Täter-Opfer-Beziehung. Wie ist hier deine Blickrichtung?

**Hellinger:** Ich beziehe mich immer auf den Einzelnen und seine Familie und auf die Wirkung, die es für ihn hat. Darauf beschränke ich mich.

**Linz:** Du hast mir einmal mitgeteilt, dass auch Macht und Geld in einer Familie zu Verstrickungen führen können.

**Hellinger:** Das hat mit dem Ausgleich zu tun. Wenn jemand in einer Familie zu Reichtum kam über Unrecht – vor allem wenn dabei andere ums Leben kamen, bei Ölbohrungen oder so –, dann hat das eine schlimme Wirkung in diesen Familien. Die Rettung für die Nachkommen ist hier manchmal äußerst schwierig. Da hat sich manchmal so viel an Unrecht angesammelt, dass man nur schwer eine Lösung finden kann.

**Linz:** Wenn sich Familien beispielsweise bereichert haben an jüdischem Eigentum von Menschen, die im KZ umgekommen sind – hat das dann noch eine besondere Dramatik?

**Hellinger:** Es hat eine ganz schlimme Dramatik. Das kommt jetzt erst langsam bei den Aufstellungen ans Licht.

**Linz:** Warum erst jetzt?

**Hellinger:** Das weiß ich nicht. Vielleicht ist die Zeit dafür reif. Es zeigt sich in diesem Zusammenhang auch, dass für die Soldaten, die aus dem Krieg zurückkamen, ihre gefallenen Kameraden und die gefallenen Feinde eine ganz große Rolle spielen. Es wirkt sich aus, wenn diese nicht geachtet sind, wenn die Nachkommen sich nicht einfühlen können, was es für den Vater bedeutet, dass er zurückgekommen ist, während viele seiner Kameraden gefallen sind und er vielleicht auch viele Feinde umgebracht hat.

**Linz:** In welcher Richtung wirkt sich dies aus?

**Hellinger:** Ein Beispiel hatten wir bei einem Seminar in Washington. Der Vater des Klienten war im Zweiten Weltkrieg Offizier an der japanischen Front. Viele seiner Kameraden sind dabei umgekommen. In der Aufstellung wollte der Sohn zu den toten Kameraden und zu den toten Feinden. Er war nicht aufzuhalten. Es zeigte sich, dass er dadurch extrem selbstmordgefährdet war.

**Linz:** War es vorher schon bekannt, dass er selbstmordgefährdet war?

**Hellinger:** Nein. Es wurde erst in der Aufstellung deutlich. Wir haben dann seinen Sohn vor ihn gestellt. Er hat dem Sohn gesagt: „Ich will zu den toten Kameraden meines Vaters.“ Er war davon nicht abzubringen. Erst nach langer Zeit, als er dem Sohn in die Augen geschaut hatte, konnte er es lassen.

## Neue Sichtweisen

**Linz:** Noch ein Rückblick: Bei welchen psychologischen Themen haben deine Aussagen in den vergangenen zehn Jahren einen anderen Akzent bekommen? Ich denke zum Beispiel an das Thema Adoption. Wie hat sich da deine Sichtweise verändert?

**Hellinger:** In dem Video und Buch über Adoption *Halte mich, dass ich am Leben bleibe* habe ich die wesentlichen Aspekte zusammengefasst. Wichtig ist zum Beispiel, dass das adoptierte Kind sich von seinen Eltern für immer verabschieden muss. Das ist ein ganz schwerer Schritt. Erst dann kann es sich den Adoptiveltern zuwenden. Das ist mir in dieser Deutlichkeit erst später gekommen. Es gibt wenige Situationen, in denen ein adoptiertes Kind wieder zu seinen leiblichen Eltern zurückfinden kann. Im Allgemeinen muss man es ernst nehmen, dass die Eltern das Kind für immer weggegeben haben.

Was sich ebenfalls erst im Lauf der Jahre zeigte, ist, dass abgetriebene Kinder und selbst Fehlgeburten eine viel größere Wirkung auf die Geschwister haben, als ich das früher angenommen hatte. Es gibt Situationen in Aufstellungen, wo das sehr klar wird.

**Linz:** Ein Beispiel bitte.

**Hellinger:** Eine Frau hatte panische Angst, dass ihre beiden Kinder sterben, und sie hatte Angst, dass auch sie stirbt. Ich habe sie und die beiden Kinder aufgestellt und ihnen gegenüber den Tod. Der Stellvertreter des Todes hat sich sofort auf den Boden gesetzt. Ich habe der Frau gesagt: „Der Tod ist ja ein Kind, was ist denn in der Herkunftsfamilie passiert?“ Ihre Antwort: „Meine Mutter hat neun Kinder abgetrieben und sich dessen gebrüstet.“ Daraufhin habe ich Stellvertreter für die neun Kinder, einschließlich des Todes, vor sie gesetzt und deren Mutter dahinter. Die Mutter war sehr bewegt, wollte unbedingt zu ihren abgetriebenen Kindern und hat sich neben sie gesetzt. Es war ganz klar, die Angst der Frau vor dem Tod war hier die Angst vor ihrer Mutter.

**Linz:** Warum die Angst vor der Mutter?

**Hellinger:** Die Mutter war für diese Kinder der Tod. Nach der Aufstellung war bei der Frau die Angst, dass ihre Kinder und sie sterben könnten, vorbei.

**Linz:** Kannst du weitere Themen nennen, wo die Weiterentwicklung deiner Therapie zu neuen Erkenntnissen geführt hat?

**Hellinger:** Die Themen Täter und Opfer oder Holocaust sind auch erst später dazugekommen, Schritt für Schritt. Jetzt habe ich darüber eine gewisse Klarheit gewonnen. Dann auch eine besondere Form von Kurztherapien. Sie zeigen eine zunehmende Verdichtung der Arbeit.

### Ausblick

**Linz:** Deine systemische Psychotherapie hat sich in den letzten Jahren zu einer der am meisten praktizierten psychotherapeutischen Methoden im deutschsprachigen Raum entwickelt. Auch in vielen Volkshochschulen werden inzwischen Kurse angeboten mit Familienaufstellungen nach Bert Hellinger. Warum findet deiner Ansicht nach gerade dieser Therapieansatz so viel Echo?

**Hellinger:** Ich glaube, es ist nicht das Familien-Stellen als solches, auf das es ankommt, sondern auf die Einsichten, die sich aus ihm ergeben: zum Beispiel über die Ordnungen der Liebe, über den Ausgleich, den Vorrang des Früheren, das Ehren der Eltern – das geht unmittelbar in die Seele ein. Von daher gibt es bei vielen das Bedürfnis, genauer hinzuschauen, was in ihrer Familie vielleicht noch zu ordnen ist. Sie kommen dann zu einer Familienaufstellung.

**Linz:** Wie würdest du deine therapeutische Rolle in der heutigen Zeit sehen. Was ist dein besonderer Beitrag?

**Hellinger:** Das für mich Wesentliche ist, dass Getrenntes zusammengeführt wird, dass also die Vereinzelung überwunden wird, die seit Descartes in der Philosophie und im öffentlichen Leben immer mehr um sich gegriffen hat. Diese Bewegung war auch wichtig und hat sehr Bedeutsames in Gang gebracht. Nehmen wir zum Beispiel die Aufklärung, in der sich der Einzelne gegen tradierte Lehren selbst ein Bild machen konnte.

**Linz:** Sie hat den Individualismus gefördert.

**Hellinger:** Der Individualismus kommt heute an ein gewisses Ende. Es wurde oft übersehen oder sogar geleugnet, dass das Individuum sich nur im Austausch mit anderen entfalten kann. Jetzt gibt es eine Gegenbewegung, in der wir uns zunehmend der Bindung des Einzelnen an seine Familie und seine Umgebung bewusst werden. In diese Bewegung fügt sich das Familien-Stellen ein und fördert sie gleichzeitig.

Die Einsichten, die sich aus dem Familien-Stellen ergeben, haben auch eine weit tragende philosophische Bedeutung, obwohl ich ja kein Philosoph im klassischen Sinne bin.

Aber wesentliche Einsichten, die das Leben weiterführen, sind durch das Familien-Stellen ans Licht gekommen.

**Linz:** Historisch gesehen: Welchen psychologischen Schulen fühlst du dich in gewisser Weise verbunden?

**Hellinger:** Die verschiedenen psychologischen Schulen haben ja Großes geleistet: Freud und Jung zum Beispiel oder auch Rogers und Janov, um nur einige für mich besonders wichtige zu nennen. Alle haben etwas Wesentliches beigetragen, und das ist natürlich zu würdigen. Die Frage ist, inwieweit das Wesentliche – das, was den Menschen im Tiefsten berührt – dadurch angesprochen wird. In diesem Sinn fühle ich mich nicht so sehr als Therapeut, sondern eher als einer, der Einsichten gewonnen hat, die weit über die Therapie hinausreichen.

Wenn ich Konfuzius lese und sehe, was dieser Mann an weit tragenden Einsichten für sich, für Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende gewonnen hat, bin ich zutiefst beglückt. Er schaut immer auf die ganze Menschheit und sucht nach Ordnungen, die für die ganze Menschheit gültig sind. Der Einzelne und selbst sein Volk sind für ihn in dieses Größere eingeordnet und ihm untergeordnet.

Was in den Bewegungen der Seele jetzt so deutlich wird: dass wir eigentlich nur gemeinsam bestehen können, indem das Getrennte und Gegensätzliche sich zusammenfügt und ordnet und sich gegenseitig respektiert, ist bei Konfuzius wunderbar vorgezeichnet. Ich fühle mich in gewisser Weise auch als einer, der in dieser Richtung einen Beitrag leistet.

**Linz:** Heißt dies, dass auch deine Aussagen eine weltweite Gültigkeit haben?

**Hellinger:** Also, das darf man jetzt nicht auf mich zurückführen. Ich habe einen Teil dessen, was verloren gegangen war, wieder ans Licht gebracht, und zwar ohne dass ich das beabsichtigt habe. Es kam durch das Familien-Stellen ans Licht und durch einige wesentliche Einsichten, zum Beispiel über das Gewissen. In vielen Familien zeigt dies eine wohltuende Wirkung. Das freut mich, aber ich fühle mich hier nur in einer dienenden Funktion. Ich habe einen Beitrag geleistet, wie es mir zukam, und so habe ich es gerne gemacht.

*(Dieses Gespräch ist Teil eines größeren Interviews, das in dem kommenden Buch von Bert Hellinger *Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen. Ein Nachlese-Buch* in voller Länge erscheinen wird.)*