

Die aktuelle Arbeitsweise von Bert Hellinger stellen wir in unserer Zeitschrift mithilfe von Kapiteln aus dem Buch „Gehen mit dem Geist“ vor. Seit etwa zehn Jahren beschreibt Bert Hellinger seine Arbeit als „Gehen mit dem Geist“. Hellingers Anliegen bei dieser Vorgehensweise ist, dass die Teilnehmer seiner Kurse aus dem Bannkreis des Gewissens in eine andere Weite des Bewusstseins geführt werden.

Bei den Autoren bedanke ich mich für ihre freundliche Unterstützung.

Wilfried De Philipp
für die Schriftleitung

Gehen mit dem Geist

Thomas Gehrmann und Ursula Steinbach

Geistige und systemische Arbeitsweise

Wir haben bisher immer wieder hervorgehoben, wie entscheidend die Zurückhaltung und das Lassen beim geistigen Familienstellen sind. Das führt auch zu sichtbaren Unterschieden im Vergleich zum klassischen, systemischen Familienstellen. Wer mit der alten, klassischen Arbeitsweise vertraut ist und dann jemanden erlebt, der wie Bert Hellinger heute arbeitet, der kann den Eindruck bekommen, dass der Aufsteller hier überhaupt nichts tut.

Doch beim geistigen Familienstellen ist die grundlegende Aufgabe des Leiters, das Feld der Aufstellung weit zu öffnen und die Energie dieses Feldes zu halten. Sichtbar für einen Beobachter sind vielleicht nur das Beginnen und das Beenden der Aufstellung. Dass der Aufsteller in sich selbst das geistige Feld für die Aufstellung aufruft und hält, bleibt äußerlich unsichtbar.

Im Feld der Aufstellung werden alle Beteiligten, vor allem die Stellvertreter, aber auch der Aufstellungsleiter, in eine Bewegung mitgenommen. Die kommt von außen, von einer anderen Kraft, über die wir als Aufsteller nicht verfügen. Im Gegenteil, wir lassen sie über uns verfügen. Doch was ist das für eine Kraft oder Macht? Es können verschiedene sein! Je nachdem, wie weit sich der Aufsteller innerlich öffnet, werden im Feld der Aufstellung unterschiedliche Kräfte aufgerufen.

Schon das Gruppengewissen ist zweifellos eine andere, höhere Macht, denn es lenkt uns tagtäglich, ohne dass wir uns dessen bewusst wären. Und auch diese Kraft wird in der Aufstellung zu einer Lösung führen, mit der wir – in ihren Grenzen – zur Ruhe kommen.

Wenn wir offen sind, über diese Grenzen hinauszugehen, öffnen wir das Aufstellungsfeld für eine Kraft, die jenseits dieser Grenzen allen und allem gleichermaßen wohlwollend zugewandt ist. Eine Kraft, die wir Gott nennen können. Und das ist sicher

nicht der Gott einer bestimmten Religion. Kein Gott also, den man sich in einer bestimmten Weise denken muss, zum Beispiel als lieben oder gerechten Gott. Hellinger nennt diese Kraft den Geist oder, mit Aristoteles, den ursprünglichen Beweger.

Wenn der Aufsteller das Familienstellen als eine Form der systemischen Therapie versteht, wird er im Feld der Aufstellung das Gruppengewissen aufrufen, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht. Er kann und wird sich auf sein systemisches Wissen verlassen, das Wissen um die Ordnungen und Dynamiken. Er erkundet das Anliegen seines Klienten und sucht die Stelle, wo jene Unordnung entstanden ist, an der sein Klient leidet, und er lenkt die Aufstellung auf eine Wiederherstellung der Ordnung hin. Die Frage: Wann sollte der Aufsteller etwas tun? Wo sollte er eingreifen, eine Intervention setzen, und auf welche Weise? – diese Frage stellt sich auch beim geistigen Familienstellen. Denn neben dem Lassen gibt es für den Aufsteller auch beim geistigen Familienstellen ein sinnvolles und sichtbares Tun.

Außerdem sind nach wie vor die meisten Anliegen, mit denen wir es in unseren Aufstellungskursen zu tun haben, systemischer Natur. Die Trennung, die Abspaltung, der Ausschluss dessen, was danach verlangt, wieder in den Blick genommen, anerkannt und geachtet zu werden, ist wahrscheinlich irgendwann, vielleicht vor vielen Generationen, im Beziehungsgewebe unserer familiären Herkunft geschehen.

Daher können wir jene Werkzeuge, die noch aus der Periode des systemischen Familienstellens stammen, ebenso im geistigen Familienstellen anwenden. Es wirkt. Es ist nur für die geistige Arbeitsweise weder spezifisch noch wirklich nötig. Wir folgen hier anderen Wegen, in einer anderen Haltung.

Sich weit machen

Anders ist schon der erste Schritt. Denn wenn wir in diesem geistigen Feld aufstellen wollen, gilt jenes „ob er sich dessen bewusst ist oder nicht“ nicht mehr. Dass wir ein geistiges Feld aufrufen, gilt natürlich auch schon für das systemische Familienstellen. Albrecht Mahr hatte den Begriff des „wissenden Feldes“ geprägt, der bei den Systemaufstellern immer noch populär ist.

Beim geistigen Familienstellen kommt es nun auf die Qualität dieses Feldes an, eines Feldes nämlich, das über das kollektive Gewissen hinausgeht. Dann wird ein höheres Maß an Bewusstheit zur Voraussetzung. Es ist das Fundament jener viel zitierten Haltung des Aufstellers, die allein schon etwas in Gang setzt und die man auch einüben kann. Diese Haltung ist, auch wenn der Betrachter den Aufsteller nichts tun sieht, bereits eine Intervention, ein lenkendes, veränderndes Eingreifen. Wenn ein Klient sich beklagt, zum Beispiel über seinen Partner, oder auf seine Eltern schimpft, sagt Hellinger, er nähme die sofort in sein Herz. Er schaut innerlich mit Liebe und Achtung auf sie. Ohne, wohlgermerkt, nun umgekehrt den Klienten zu verurteilen. Er macht sich weit und holt die Ausgeschlossenen, hier die Eltern, wieder herein. Diese Intervention kann man äußerlich nicht sehen, aber sie wirkt bereits. Das Bild, das der Falleinbringer von seinem Problem oder Konflikt hat, wird entmächtigt.

Eine Übung, die wir jederzeit und überall machen können, wenn wir irgendwo mit Leuten zusammen sind: Wir schauen auf jemanden und schauen gleichzeitig auf seine Eltern hinter ihm. Da kann man nichts falsch machen – jeder hat Eltern! Wie sie sind

oder waren, was sie tun oder getan haben, interessiert uns nicht und geht uns nichts an. Wir betrachten einfach unser Gegenüber vor dem Hintergrund seiner Eltern, ohne damit etwas bewirken zu wollen.

Paradoxerweise bewirken wir etwas gerade durch unseren Verzicht darauf, etwas bewirken zu wollen. Denn unser Gegenüber, sei es in Gestalt eines Stellvertreters, sei es von uns nur geistig vorgestellt, braucht sich nicht vor uns zu schützen. Wir wollen ja nichts von ihm. Auf einmal wird etwas möglich, das vorher nicht möglich war.

In gewisser Weise ist solch eine Übung bereits wie eine Aufstellung. Und eine Aufstellung kann gut mit genau dieser Übung beginnen. Möglicherweise erfahren wir so tatsächlich etwas von diesen Eltern: Plötzlich haben wir ein Bild, ein Gefühl, ein Wissen, so wie die Stellvertreter in der Aufstellung. Das ist möglich, aber nicht entscheidend. Entscheidend ist vielmehr der Umstand, dass wir uns innerlich weit machen und alles willkommen heißen, was da ist. Auch noch weiter, über die Eltern hinaus. Wir schauen auf den ganzen Hintergrund der Person, mit der wir arbeiten, auf alles, was zu ihr dazugehört, was zu ihrem Lebensweg beigetragen hat, in welcher Weise auch immer. Wir schauen auch über das Anliegen hinaus, das uns diese Person zu nennen in der Lage ist, weiter auf etwas anderes, was wirklich dahintersteht. Es ist ein nicht fokussiertes, unscharfes Schauen. Wir brauchen nicht zu wissen, was dieses Wesentliche konkret ist. Manchmal erfahren wir es sogar auf diese Weise, aber darauf kommt es nicht an. Es kommt nur auf unsere innere Weite an. Diese Weite ist eine Einladung, die wirkt. Und damit ist sie die erste Intervention, die etwas bewirkt. Mit ihr öffnen wir das geistige Feld der Aufstellung.

Auch hierzu schlagen wir eine Übung vor, eine Übung mit Partner: Einer übernimmt die Rolle des Aufstellers, der andere die des Falleinbringers. Und der sollte ein Thema mitbringen, allerdings nicht aussprechen, sondern in seinem Herzen bewahren. Der Aufsteller wendet sich nach innen, lässt alle Absichten los – auch die, dass diese Übung etwas bewirken möge. Er macht sich leer und offen für jedwede Wahrnehmung, die kommt (oder auch nicht kommt). Er macht sich weit, nicht nur weit offen, sondern er lässt diese innere Haltung der Leere, der Weite und der unbestimmten Bereitschaft sich ausdehnen über die Grenzen seines Körpers hinaus, als ein geistiges Feld.

Und während der Aufsteller in Resonanz geht mit der Energie seines Übungspartners, mit dessen Anliegen, nimmt er gleichzeitig den Partner mit hinein in seine innere Leere, Sammlung und Weite. Vielleicht fragst du dich jetzt, wie man so etwas macht, praktisch, jemanden in eine Energie mit hineinnehmen? Dazu können wir nur sagen: Denk nicht drüber nach. Tu es einfach!

Im ungünstigsten Fall passiert nichts, oder jedenfalls nichts, was einer von euch bewusst wahrnimmt. Das schadet niemandem. Wahrscheinlich kommt dabei zumindest der Aufsteller in eine geistige Verfassung, die für die anstehende Aufstellung hilfreich ist. Möglicherweise erlebt einer von euch oder beide die Aufstellung als inneren Prozess. Wir wissen nicht, wie Bert das macht, dass manchmal Menschen neben ihm sitzen, dabei innerlich etwas durchleben, ihm danken, aufstehen und gehen. Aber vermutlich macht er so etwas Ähnliches wie das, was wir hier als Übung beschrieben haben.

Die erste Frage ist: Wer fehlt?

Endlich, wird mancher Leser sagen, kommen wir jetzt zu der Frage, wo und wann sich der Aufsteller nützlich machen kann, indem er handfest eingreift. Grundsätzlich erst dann, wenn es hakt! Wenn sich die Aufstellung von alleine entfaltet, würden Eingriffe unnötig stören. Wie sieht das denn aus, wenn „es hakt“? Meistens so, dass die Bewegung der Stellvertreter aufhört. Schauen wir auf den Verlauf der Aufstellung, die wir oben schon erörtert haben¹: Die Stellvertreter für den Patienten und seinen Onkel stehen einander gegenüber, aber nichts geschieht. Dann stellt Hellinger den Vater des Patienten neben dessen Onkel, seinen Bruder. Der tote Onkel lehnt sich an seinen Bruder, der ihn festhält. Sonst passiert weiterhin nichts. Es geht nicht weiter. Was ist los? Vorausgesetzt, das Anliegen ist keine Luftnummer, oder wie Hellinger sagen würde: nur ein Spiel; weiter vorausgesetzt, Leiter und Stellvertreter sind gesammelt in ihren Rollen. Ja, was fehlt dann, damit es hier weitergehen kann? Genauer muss man fragen: Wer fehlt? In diesem Beispiel überdenkt Hellinger die Umstände, unter denen es zu dieser Konstellation Sohn–Vater–Onkel gekommen ist. Er fragt nach, wo der Onkel gefallen ist. In Russland.

Hellinger stellt einen Russen neben die Brüder. Und jetzt kommt Bewegung auf! Der Russe fängt bald an zu schwanken, und der Patient beginnt, auf die drei zuzugehen. Er weicht wieder zurück, als der Russe hinter den beiden Brüdern zu Boden sinkt. Hellinger: „Da ist etwas passiert. Der Onkel hat etwas getan bei den Russen, etwas Schlimmes. Und der Sohn ist mit den Russen identifiziert.“

Hellinger lässt den Sohn sich zwischen den toten Onkel und den Russen legen. Der Onkel legt einen Arm über den Neffen. Der beginnt zu schluchzen und dreht sich schließlich vom Onkel weg zu dem Russen hin. Der reicht ihm eine Hand.

Hellinger lässt den Sohn aufstehen. Der lehnt sich an seinen Vater und weint. Nun lässt Hellinger den Russen hinter den Sohn treten und ihm eine Hand auf die Schulter legen. Die Mutter geht zum Onkel, ihrem ersten Mann. Hellinger lässt sie sich neben ihn legen. Der Russe zieht sich zurück. Hellinger: „Schön, wir haben’s. Dank euch allen.“

Weitere Stellvertreter einzubringen ist also geboten, wenn es nur dann weitergehen kann. Im zitierten Beispiel hatten wir als eine konkrete Information, die uns weiterhilft, dass der Onkel im Krieg in Russland gefallen war. Haben wir keine solche Information, können wir auch einen Stellvertreter für „das, was fehlt“ aufstellen.

Anerkennen, was ist

Beim Familienstellen geht es grundsätzlich darum, eine Situation herzustellen, in der eine höhere Macht wirkt, die den Weg zur Heilung weist in dem Sinn, dass Getrenntes wieder zusammenkommt, Zerrissenes wieder heil wird. Wird sich nun, wenn der Aufsteller dieser Kraft das Feld überlässt und sich selbst heraushält, alles von alleine richten?

Manchmal ja. Oft aber auch nicht. Es gibt vielfältige Widerstände, die der leichten Lösung entgegenstehen. Ein Beispiel, um zu verdeutlichen, was hier gemeint ist: Ein Kind, das gemäß der Dynamik „Ich für dich“ einen Elternteil retten will, macht sich

damit größer als die Eltern. Es kann ja etwas, wie es glaubt, was die Eltern selbst nicht können. Das ist Illusion, Größenwahn. Von dieser Größe Abschied zu nehmen, wieder auf den Boden zu kommen und wieder klein zu werden, fühlt sich nicht so gut an, jedenfalls nicht gleich. Viele wollen das nicht, auch wenn sie mit ihrem Glück und ihrer Gesundheit dafür bezahlen. Hellinger hat diese Erfahrung auf die Formel gebracht: Leiden ist leichter als lösen. Jammern ist einfacher, als Verantwortung zu übernehmen und zu handeln.

Außerdem hat jede Abspaltung und Verdrängung ja auch ihren Grund. Was uns peinlich ist, daran wollen wir nicht erinnert werden. Was unserem Gewissen widerspricht, verleugnen wir. Was wehtut, überspielen wir, und wovor wir Angst haben, da gehen wir doch nicht hin! Das ändert sich nicht, bloß weil wir es aufstellen. Schließlich verhalten sich die Stellvertreter wie die wirklichen Personen – nur verdichtet.

Es gibt viele Formen der Abspaltung, der Leugnung und der Trennung, aber sie haben alle einen gemeinsamen Nenner: Verleugnung der Wirklichkeit. Wenn der Aufsteller solch eine Verleugnung zulässt, wird die Aufstellung nicht viel bewirken. Er muss eingreifen. Aber wie? Und woran erkennt er das überhaupt? Wie sieht Verleugnung in einer Aufstellung praktisch aus?

Häufig sehen wir, dass ein Stellvertreter sich in eine andere Richtung wendet als die, in die er schauen müsste. Zum Beispiel liegt eine tote Person auf dem Boden, vielleicht ein Kind, und die Mutter dreht sich weg und schaut irgendwo anders hin. Dann wäre der gemäße Eingriff des Aufstellers, die Stellvertreterin der Mutter so umzudrehen, dass sie das Kind anschauen muss.

Es sei denn, sie richtet den Blick nach oben oder zur Seite, nur um das Kind nicht sehen zu müssen. Dann kann der Aufsteller sie einen Satz sagen lassen wie: „Ich will das nicht sehen.“ Auch damit wird eine Wirklichkeit anerkannt, nämlich die Wirklichkeit der Verleugnung. Wenn wir die anerkennen, sind wir einen Schritt weiter. Schon diese Anerkennung bewirkt etwas, und möglicherweise bietet sich gleich ein nächster Schritt an.

Was geht jetzt in der Mutter vor? Wird sie wütend? Wird sie traurig? Wenn sie mit aufkommenden Gefühlen kämpft, steht das der Stellvertreterin ins Gesicht geschrieben. Auch das kann der Aufsteller nun in Worte fassen und aussprechen lassen: „Ich bin wütend!“ Oder: „Es tut zu weh.“ Damit wird die nächste Realität anerkannt, und ein nächster Schritt wird fällig, nämlich dass die Mutter sich zu dem Kind auf dem Boden hinunterbeugt und es liebevoll berührt.

Umgekehrt sind Stellvertreter manchmal trotzig und bockig und weigern sich, sich dem zuzuwenden, von dem sie getrennt sind. Auch da könnte es helfen, diese Wirklichkeit anzuerkennen und den Betreffenden sagen zu lassen, „Ich bin bockig.“ Oder: „Ich werde mich nicht bewegen, auch wenn es mir selber wehtut.“

Manchmal hilft auch das nicht. Was soll der Aufsteller machen, wenn nichts mehr geht? Ganz einfach: aufhören! Die Aufstellung abbrechen ist auch eine Intervention. Im Inneren des Betreffenden, auch ganz unbewusst, geht es mächtig weiter.

Bewegungen des Geistes sind langsam – meistens

Hellinger lässt die Stellvertreter sich von ihrer inneren Wahrnehmung führen. Wie die Stellvertreter ihren Wahrnehmungen Ausdruck geben, ist unterschiedlich. Zum Beispiel, wenn sich jemand schwach fühlt, die Knie werden weich, lässt er sich auch wirklich zu Boden sinken. Spürt er einen inneren Widerstand, dieser Bewegung nachzugeben, wird er sich eine Weile dagegen wehren – und lässt sich erst später zu Boden sinken. Die Stellvertreter setzen die Impulse, die aus dem geistigen Feld der Aufstellung kommen, in körperliche Bewegungen um. Und diese Bewegungen sind in der Regel tastend, manchmal wie in Zeitlupe. Zügige, schnelle Bewegungen kommen hingegen aus dem Gewissen – um genau zu sein: aus dem Gewissen der Person in der Stellvertreterrolle. Denn das Gewissen weiß immer sofort, was richtig ist und was getan oder gesagt werden muss, und was nicht.

Die Grenze jedoch, wo jemand den Impulsen seines Gewissens oder aber den Impulsen aus dem Aufstellungsfeld folgt, die ist manchmal unscharf. Zum Beispiel: Dass die Bewegungen des Geistes in einer Aufstellung schnell sind, ist selten. Aber es kommt vor. Ich erinnere mich an eine Aufstellung, in der eine Stellvertreterin wild mit den Armen wirbelte. Sie wusste, dass die authentischen Bewegungen der Stellvertreter langsam sind, und sie sagte deshalb: „Ich muss mich so bewegen, ich kann nicht anders.“ Die Bewegungen des Geistes sind immer langsam – außer manchmal.

Wenn ein Stellvertreter den Impulsen seines eigenen Gewissens folgt statt denen aus dem Aufstellungsfeld, muss der Aufstellungsleiter eingreifen. Er kann den Stellvertreter ermahnen, sich zu sammeln, sich langsam zu bewegen und nach innen zu spüren, sich führen zu lassen. Oder einen anderen Stellvertreter in die Rolle schicken.

Gehen mit dem Geist:

Ein Lehrbuch für das geistige Familienstellen nach Bert Hellinger

Thomas Gehrman und Ursula Steinbach

Verlag ISM – Kassel, 2. überarb. Auflage, 2015

www.familienstellen-meditation.de/buch-gehen-mit-dem-geist



Ursula Steinbach



Thomas Gehrman