

Einsicht durch Verzicht.

Der phänomenologische Erkenntnisweg in der Psychotherapie.

(Aus einem seiner Kurse)

Bert Hellinger

Ich möchte etwas sagen über die phänomenologische Vorgangsweise. Also genaugenommen, ist ja das Familienstellen nur die äußere Seite der phänomenologischen Vorgangsweise, und es kommt nicht so sehr auf diese Methode des Familienstellens an, sondern auf die Haltung dahinter. Diese ist eine phänomenologische Haltung.

Die Phänomenologie ist eine Methode der Philosophie, und man muß die phänomenologische Wahrnehmung trainieren, sie fällt einem nicht in den Schoß. Sie hat etwas mit Zurückhaltung zu tun. Also, bei der phänomenologischen Vorgangsweise ziehe ich mich von meinen Gedanken und Vorstellungen, die ich über eine Sache oder einen Vorgang habe, zurück. Ich vergesse, sozusagen, was ich darüber weiß. Dann bin ich ohne besondere Absicht und ohne Furcht vor dem, was sich zeigen könnte. Mein alter Freund Laotse hat das in ein ganz einfaches Bild gebracht. Er nennt dieses Sich-Zurücknehmen das Sich-Zurückziehen in die leere Mitte. Das ist das Eigentliche.

Wenn man nun so in die leere Mitte zurückgezogen ist, dann taucht manchmal plötzlich etwas auf: ein Bild oder ein Wort oder eine Einsicht. Völlig unmittelbar kommt das ans Licht. Bei der Psychotherapie ist das, was ans Licht kommt, zugleich eine Handlungsanweisung, der man sich überlassen muß, ohne daß man sie versteht. Denn wohin sie führt, ist erst am Ende sichtbar. Man muß also loslassen von der Sicherheit. Oft will man ja in den psychotherapeutischen Methoden eine gewisse Sicherheit haben, ja sogar eine Wiederholbarkeit, um etwas zu erreichen. Das ist bei dieser Vorgangsweise unmöglich. Doch indem der Thera-

peut so zurückgenommen ist, taucht nicht nur für ihn etwas auf, sondern auch für die Beteiligten. Plötzlich wird auch für sie etwas sichtbar oder kommt in Bewegung, das sich keiner ausdenken kann, das man nicht planen kann. Daraus ergeben sich dann Lösungen.

Die Phänomenologie ist gleichzeitig eine spirituelle Methode, aber hier nicht im allgemeinen religiösen Sinn, sondern auf philosophische Weise. Sie erfordert nämlich eine Reinigung, eine Läuterung, vor allem eine Läuterung des Geistes. In der abendländischen Mystik, vor allem bei Johannes vom Kreuz, nennt man das die Nacht des Geistes. Das ist der Verzicht auf Wissen und auf jegliche Sicherheit. Dieser Läuterungsprozeß dauert lange, und ein Therapeut, der sich auf diese Art der Arbeit einläßt, der läßt sich auch auf diesen Läuterungsprozeß ein. Er erlebt ihn dann. Den kann man nicht planen oder üben, er ergibt sich aus dem Geschehen.

Je mehr nun dieses Sich-Zurückziehen gelingt, desto mehr kann geschehen. Denn mit dem Mich-Zurückziehen gebe ich dem, was abläuft, den Raum, in dem es sich entfalten kann. Dieser Vorgang ist sehr demütig und ist das Gegenteil von Wissenschaft. Aber es ist äußerste Empirie, reine Erfahrung dessen, was sich zeigt.

Also die Therapeuten, die sich auf diesen Weg machen wollen, fangen mal unten an, ganz gewöhnlich, so wie jede Kuh als Kalb beginnt. Man braucht also nicht vollkommen zu sein, sondern man begibt sich mal auf diesen Weg. Auf dem Weg wird man geführt, immer weiter, und dann kann man immer mehr und Gefährlicheres zulassen und sich dem aussetzen.

*

Den Wunsch nach Verständnis dem Wahrnehmen von Wirkungen opfern.

(Bert Hellinger)