

Dialog mit der Seele – Die phänomenologische Haltung beim Familien-Stellen

Die phänomenologische Grundhaltung ist das Herz der Aufstellungsarbeit nach Hellinger. Dabei setzt man sich offen, ohne 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 Nichtwissen auszuliefern. Der Therapeut muss sich dabei, wie Bert Hellinger mit Bezug auf den altchinesischen Weisen Laoze 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 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.

Bert Hellinger hat drei Grundsätze aufgestellt für die innere Haltung des Therapeuten im phänomenologischen Prozess: *ohne Furcht, ohne Absicht und ohne Liebe*. Beim dritten Punkt unterscheidet sich ein bisschen von Hellinger – aber ich denke, nur in der Formulierung. Er hat gesagt, man muss ohne Liebe arbeiten. Das tut er aber selber überhaupt nicht. Wer ihn genau beobachtet, sieht, dass er 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 seine Person hinausgehen, sie muss jenseits einer persönlichen Beziehung zu dieser Person sein. Sie gilt eigentlich seiner 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, mitleidlose 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.

Von Seele zu Seele

Mit Bezug auf Gewissen und Seele ist es so, dass eine phänomenologische Therapie nur von der Seelenebene aus funktioniert. Der Therapeut muss in der Lage sein, sich aus seinen Gewissensbindungen heraus auf die Seelenebene zu bewegen, denn nur von dort aus kann er sich dem Klienten und dessen Gewissensbindungen offen zuwenden. Nur dort gewinnt er auch die Offenheit, ohne Urteil, ohne Absicht und ohne Furcht auf Täter und Opfer zu schauen, nicht Partei zu ergreifen und nicht mit dem Klienten verstrickt zu werden. Nur dort kann er auch offen und durchlässig sein für die manchmal schrecklichen Prozesse, die in einer Aufstellung zutage treten, denn in der Seele haben all diese Dinge einen Platz.

Der phänomenologisch arbeitende Berater oder Therapeut scheint ein hohes Risiko einzugehen, denn seine Wahrnehmung ist nie abgesichert, wenn er sie mitteilt. Er überlässt sich nur dem, was plötzlich aufscheint. Das sieht von außen manchmal fast leichtsinnig oder überheblich aus, aber dahinter steckt sehr viel mehr, als es den Anschein hat.

Unser persönliches Wissen gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Diese Sicherheit gründet jedoch in der Vergangenheit, deren Erfahrungen wir, im Grunde willkürlich, auf die Gegenwart übertragen. Wir sind dann zwar nicht ganz mit der gegenwärtigen Situation (die ja eine neue und einmalige ist) verbunden, aber wir fühlen uns sicher. Im Nichtwissen hingegen sind wir völlig ausgeliefert. Wir sind in der Gegenwart, dort, wo das Leben gerade spielt. Aber diese Gegenwart ist immer neu, und um ganz mit ihr in Kontakt zu sein, müssen wir die Erfahrungen der Vergangenheit hinter

uns lassen. Wir haben keine Sicherheit mehr, nur den Augenblick. Es gibt allerdings ein Kriterium, an dem wir uns orientieren können: an der Wirkung. Man schaut auf das, was ein Wort, eine Bewegung oder eine Handlung auslöst. Das, was sie auslöst, ist die Antwort. Damit ist diese Arbeit in der Tiefe *dialogisch*. Das Familien-Stellen ist ein *Dialog mit der Seele des Klienten*, die sich unmittelbar in der Wirkung äußert.

Bei diesem Dialog mit der Seele des Klienten spielen die Stellvertreter eine wichtige, aber nicht die entscheidende Rolle. Da sie kaum etwas wissen und nicht persönlich verwickelt sind, kommen sie viel leichter mit den tieferen Seelenkräften in Kontakt als der Teilnehmer selbst. So geben sie dem Therapeuten unverzichtbare Hinweise. Aber der Therapeut darf sich nicht in der Weise auf sie verlassen, dass er ihnen innerlich die Verantwortung überträgt. Er muss sich auf *seine eigene Wahrnehmung* verlassen! Diese kann manchmal im Widerspruch zu den Äußerungen oder Bewegungen der Stellvertreter stehen. Aber auch dann funktioniert der Dialog. Wenn er diese andere Wahrnehmung dann nämlich äußert – verbal oder durch eine Handlung –, kann er seine Intervention wieder an der Wirkung beobachten und überprüfen.

Zum Beispiel sagen Stellvertreter manchmal, es gehe ihnen gut, und man sieht, dass sie das Weinen unterdrücken oder eine Faust machen oder kaum merklich zittern. Wenn man sie dann darauf hinweist, bricht das tiefere Gefühl aus. Wenn der Therapeut sie ermuntert, ihren Bewegungen zu folgen, muss er ebenfalls genau darauf achten, was dies für Bewegungen sind. Oft sind es Bewegungen, die dem Vermeiden eines tiefen Gefühls oder einer tiefen Seelenbewegung dienen. Manchmal muss man sie dann dazu bringen, diesem Impuls entgegen zu handeln. Die Richtigkeit (oder Unangemessenheit) dieser Handlung zeigt sich dann sofort an der Wirkung. Der Therapeut darf also die Führung nie abgeben.

Dennoch ist diese Vorgehensweise dialogisch – es ist ein Dialog von Seele zu Seele, bei dem es die Aufgabe des Therapeuten ist, den Zugang zur Seelenebene für alle Beteiligten offen zu halten. Die Antworten in diesem Dialog kommen manchmal durch heftige, erschütternde Bewegungen, anfangs aber zumeist durch ganz kleine Signale, deren Wahrnehmung viel Achtsamkeit erfordert.

Ich habe den Eindruck, dass die phänomenologische Haltung das am schwierigsten zu verstehende und auch das herausforderndste Element des hellingerschen Familien-Stellens ist. Manche scheinen zu meinen, phänomenologische Arbeit sei so etwas wie – etwas platt formuliert – solides therapeutisches Fachwissen plus viel Erfahrung plus Vertrauen auf die eigene Intuition (das sich wiederum nährt

aus Wissen plus Erfahrung) plus möglichst große Offenheit für neue, überraschende Entdeckungen. Das sind alles sehr nützliche Eigenschaften, die jeden guten Therapeuten ausmachen, aber sie haben nichts mit der phänomenologischen Haltung und Methode zu tun.

Wissen im Ungewissen

Eine, vielleicht sogar *die* grundlegende Einsicht aus dem Familien-Stellen ist für mich, dass Wissen nicht etwas ist, was wir als persönlichen Besitz in uns haben. Diese Art von Wissen gibt es zwar auch, aber das ist nicht grundlegend. Sondern mein Bild ist: Wissen ist etwas, was *um* uns ist!

Wenn man Wissen auf diese Art betrachtet, dann hat das natürlich großen Einfluss darauf, was Lernen ist. Dann hieße nämlich lernen, mit Wissen in Kontakt kommen. Dann ginge es nicht darum, sich möglichst viel Wissen einzuverleiben und dort festzuhalten wie ein Lexikon, sondern dann ginge es darum, durchlässig zu werden, offen zu werden für das Wissen, das ständig um uns herum existiert, wie ein Radioempfänger. Und darauf zu vertrauen, dass in dem Moment, wo wir es brauchen, uns das Wissen zur Verfügung steht, weil es immer da ist.

Alles Wissen, das wir brauchen, ist um uns herum, umgibt uns wie ein unsichtbares, schwingendes Feld. Wir kommen mit diesem Wissen in Kontakt (Resonanz), wenn wir auf unser persönliches Wissen verzichten, wenn wir uns in den Raum des Nichtwissens begeben. Das heißt nicht, dass man das persönliche Wissen verleugnen oder unterdrücken müsste. Mit Nichtwissen meine ich, dass ich darauf verzichte, eine Situation aus meinem persönlichen Wissen heraus zu beurteilen und dieses Wissen als Leitlinie für mein Handeln zu benutzen. Mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen bin ich ohnehin in Resonanz, und wenn es von selber auftaucht, ist das natürlich in Ordnung, denn auch ich und mein Wissen gehören zum Wissensfeld. Aber es ist etwas anderes, als wenn ich nur aus meinem Wissen und meiner Erfahrung heraus handle. Denn mein Wissen, wie umfangreich es auch immer sein mag, ist gegenüber *dem* Wissen verschwindend gering. Mein Wissen ist zudem immer an die Vergangenheit gebunden. Es ist – im besten Falle – die erinnerte Summe dessen, was ich aus früheren Erfahrungen gelernt habe; im schlechteren Falle das, was ich gelesen habe, ohne es selbst erfahren zu haben. In beiden Fällen kann mir mein Wissen nur sagen, was *in der Vergangenheit* richtig war. Dies übertrage ich dann auf die Gegenwart. Das heißt, ich reagiere auf eine neue Situation nach einem in der Vergangenheit erprobten Muster. Dies mag in vielen Fällen zu guten Ergebnissen führen, aber es führt nie dazu, etwas Neues zu entdecken. Alles Neue

erfordert das Vergessen dessen, was gestern (richtig) war. Deshalb kommen wirklich neue Einsichten nicht beim angestregten Nachdenken, sondern wenn man das Denken aufgegeben hat.

Man kann dies bei den Stellvertretern im Aufstellungsprozess sehr genau sehen. Sie müssen vom eigenen Wissen, von ihren persönlichen Erfahrungen und Vorstellungen vollkommen absehen. Je weniger sie von der Person wissen, für die sie stehen, umso reiner sind ihre Wahrnehmungen und Bewegungen. Sie müssen (und können) ganz vom Eigenen absehen. Je mehr man dazu in der Lage ist, umso tiefer wird man von einer Rolle übernommen. Aus meinem eigenen Erleben als Stellvertreter stellt es sich mir dar wie ein Sog oder Strudel, der mich erfasst und dem ich mich willenlos ergebe. Ich könnte mich dagegen wehren, aber nur mit großer Anstrengung (daher fühlen sich Teilnehmer, die sich nicht ganz in diesen Prozess fallen lassen, immer sehr erschöpft nach einem Aufstellungstag, während andere, die vielleicht in ganz schweren Rollen standen und sich ganz darauf eingelassen haben, auch abends noch sehr energiegeladen sind).

In den Stellvertreterrollen begegnet uns eine eigentümliche Mischung aus Passivität und Aktivität. Je weniger man will, je weniger man macht, je mehr man sich dem Feld überlässt, umso klarer (und scheinbar aktiver) bewegt man sich. Diese Aktivität ist aber keine eigene, man tut nichts aus eigenem Antrieb, eigenem Wollen heraus, sondern es geschieht etwas mit einem, man „wird getan“. Das Merkwürdige ist, dass dieses Geschehen umso klarer der Wirklichkeit entspricht und dass die Aktivität umso leichter ist, je weniger man selbst dazu tut.

Der Verzicht auf eigenes Wissen und eigenes Wollen ist nicht nur wichtig für den Stellvertreterprozess, sondern auch für den Therapeuten. So seltsam es klingen mag: Auch er muss sein Wissen hinter sich lassen, auch er muss sich der Führung durch das Feld überlassen, um zu tiefen Lösungen zu kommen.

Das heißt nicht, dass das Denken und das persönliche Wissen überflüssig sind. Denn ohne Denken und Lernen bleibt der Geist stumpf und träge. Er ist ein Instrument, das geschult und gepflegt werden will. Dabei geht es aber in erster Linie um das Erlernen von *Fertigkeiten*, nicht um das Bunkern von Wissen. Die Fertigkeit des Hörens, Wahrnehmens, Lesens, Rechnens, Schreibens, um nur einige Beispiele zu nehmen, fällt einem nicht in den Schoß; auch wer Talent hat, muss sie üben und praktizieren. Aber Fertigkeiten sind nicht Wissen. Das Wissen existiert unabhängig davon, die Fertigkeiten sind die Instrumente, mit denen wir es sichtbar (hörbar, fühlbar ...) machen können. Vielleicht so ähnlich, wie ein Fernsehapparat das Instrument ist, mit

dem die Bilder, die als Feld ständig vorhanden sind, sichtbar gemacht werden. Den Verstand muss man also trainieren und benutzen *und* abstellen können. Erinnern und vergessen sind gleichermaßen wichtig. Zum Familien-Stellen ist es wichtig, die Ordnungen, Schritte und Regeln zu wissen, die bisher gefunden wurden, und sie bei der Arbeit ganz zu vergessen. Aus dem Vergessen tauchen sie dann auf, wenn sie gebraucht werden, und es taucht etwas Neues und vielleicht ganz anderes auf, wenn etwas Neues gebraucht wird.

Das ist gegenüber unserem herkömmlichen Wissensverständnis und den anderen psychologischen und therapeutischen Schulen ein vollkommen verschiedener Ansatz. Es ist auch etwas anderes als das Vertrauen in die eigene Intuition – es ist der *Verzicht auf alles Eigene*, einschließlich der Intuition. Intuition ist eine persönliche Ressource oder Fähigkeit, von der der eine mehr, der andere weniger hat. Sie wird in jeder Art von Therapie gebraucht.

Das phänomenologische Vorgehen jedoch ist eine andere, ganz eigenständige Methode – also nicht nur eine Ergänzung herkömmlicher Methoden durch möglichst viel Intuition und Offenheit für Neues, sondern eine andere Haltung, ein anderer Ausgangspunkt, eine andere Sichtweise, ein anderes Vorgehen. Da es eine eigenständige Methode ist, kann sie jeder lernen und praktizieren (allerdings kann man es nicht theoretisch lernen), er braucht dazu zum Beispiel nicht über eine ungewöhnliche intuitive Gabe oder über ungewöhnlich viel Erfahrung zu verfügen. So wie jeder Seminarteilnehmer mit etwas Übung in der Lage ist, sich in der Rolle eines Stellvertreters vollkommen dem Wissensfeld zu überlassen, so kann dies auch jeder Seminarleiter – sofern er den Mut hat, früher Gelerntes und tiefe Überzeugungen hinter sich zu lassen.

Der phänomenologische Therapeut macht im Grunde das Gleiche wie ein Stellvertreter in einer Aufstellung: Er sieht ganz vom Eigenen ab und lässt sich in das Feld hineinziehen und folgt den inneren Bewegungen, die sich ihm von dort her zeigen. Im Unterschied zum Stellvertreter ist er jedoch nicht in Resonanz mit einer einzelnen Person bzw. dessen Seele, sondern mit dem ganzen Feld, mit der Familienseele oder der diese übergreifenden großen Seele.

Handeln als Nichttun, Lernen durch Tun

Manchmal werde ich gefragt, wie man dies lernen kann. Ich sehe nur einen Weg: indem man es tut. Man kann es sich weder theoretisch aneignen, noch kann man es üben (im Sinne von ausprobieren). Denn es ist gerade der Ernst der Situation, das Sich-der-Wirklichkeit-Aussetzen, das die Kraft und die Lösungen hervorbringt. Dies setzt die Bereitschaft voraus, sich von der Wirklichkeit berühren, führen und wandeln zu lassen, sich ihr gänzlich zur Verfügung zu

stellen. Das Lernen des Familien-Stellens ist daher mehr ein innerer Wandlungsprozess als eine Aneignung von Fähigkeiten.

Manche meinen, die phänomenologische Vorgehensweise sei etwas sehr Schweres und Gewagtes, das man erst nach jahrzehntelanger Erfahrung – oder gar nur, wenn man Hellinger heißt – anwenden könne oder dürfe. Kleinere Geister und Anfänger sollten doch lieber bei ihrem erlernten Wissen bleiben, da machten sie weniger falsch. Diese Haltung ist auch unter erfahrenen Aufstellern weit verbreitet. Wer so denkt, traut nicht dem Wissensfeld und hat innerlich nicht akzeptiert, dass das wirkliche, das lebendige Wissen *um* uns ist. Selbstverständlich ist Erfahrung wichtig, selbstverständlich schärft sich die Wahrnehmung mit der Übung, selbstverständlich entgehen einem Anfänger viele Dinge, die ein Hellinger sofort sieht. Wenn wir auf die

Stellvertreter schauen, können wir auch feststellen, dass viele anfangs unsicher sind und sich nicht so recht trauen, mit den Gefühlen und Bewegungen zu gehen, die da auftauchen, und dass man dieses Sich-dem-Feld-Überlassen lernen kann. Das gilt ebenso für die Aufsteller, die Therapeuten. Aber wenn ich die Beobachtungen über das Wissen ernst nehme, darf und kann ich mich auch als Anfänger darauf verlassen, dass es mich trägt, je mehr ich bereit bin, mich tragen zu lassen.

Dieser Beitrag ist zusammengestellt und übernommen aus dem Buch „Liebe, die löst: Einsichten aus dem Familien-Stellen“ von Wilfried Nelles, das im Herbst im Carl-Auer-Systeme Verlag erscheint.

