

WACHSEN

„Aneinander wachsen“

Eröffnungsvortrag zur DGfS-Tagung 2017

Michaela Kaden

Wachsen

Das Wachsen in der Natur geschieht scheinbar von allein; die Bäume, die Bienen, der Regen, das Licht, die Erde ... Nichts wächst ohneeinander.

In unseren menschlichen Beziehungen glauben wir, das Wachstum nach unseren Vorstellungen steuern zu können oder zu müssen. Was jedoch lässt uns wirklich in Beziehung zu unserem Nächsten, zum Selbst, zum Fremden und zur Natur wachsen?

Das Erfahren und Anerkennen einer Schöpferkraft, die alles umfasst und es gleichzeitig im Wachsen und Vergehen hält, erscheint dabei als die größte Herausforderung für unser Bewusstsein. Geben wir dieser Bewegung Raum, erfahren wir „Aneinander wachsen“ nicht als Konzept, sondern als einen natürlichen Vorgang, an dem wir einfach teilhaben.

Meine Überlegungen zum Thema „Aneinander wachsen“ haben zunächst mit Erlebnissen zu tun, die ich beim Spazierengehen in naturbelassenen Wäldern hatte. Als Biologin betrachte ich die Lebewesen und ihre Verflechtung untereinander; als Mensch genieße ich die natürlichen Geräusche vor dem Hintergrund einer großen Stille. In einem dieser Momente erinnerte ich mich an Einsichten, welche die alten Weisen der östlichen Tradition zum Wachsen im „Buch der Wandlungen“ (I Ging) niedergelegt haben. Das Werden, das Vergehen und das Neuentstehen als ein Prozess fortwährender Wandlung, der, wenn er natürlich ablaufen darf, immer ein Gleichgewicht der Kräfte bewirkt. Diese Gedanken brachten mir wieder Erkenntnisse von Bert Hellinger nahe, seine Sicht vom „Wachsen des Friedens“ in unserer Seele. Die Frage, wie wir ein „Aneinander wachsen“ auf natürliche Weise unterstützen können, führte mich zu den schöpferischen Kräften in unserem Dasein. Wir erahnen sie und können sie spüren, wenn unser Verstand ruhig wird und einer umfassenderen Wahrnehmung folgt. Diese unterschiedlichen Aspekte des Wachsens möchte ich in meinem Vortrag miteinander in Beziehung setzen.

Zunächst lade ich euch zu einer kleinen Meditation ein:

Vergegenwärtigt euch für eine Weile eine Waldlandschaft; einen Wald, der weitestgehend ohne den regulierenden Einfluss des Menschen wachsen darf.

Stellt euch vor, ihr seid ohne Zeitdruck und mit Muße unterwegs. Alle eure Sinne sind wach und ohne Absicht, etwas Besonderes zu finden oder etwas Bestimmtes zu wollen. Es gibt Geräusche, Farben, verschiedene Helligkeiten, Gerüche.

Ihr schaut, hört, riecht und spürt.

Es gibt Bäume mit Lianen, kleinere und größere Pflanzen, Tiere, Erde, Wind ... hier und da ein Stück Himmel und vielleicht einen Bach oder einen See.

Alles zeigt sich hier von unglaublicher Vielfalt und trotzdem ausgewogen. Vielleicht erscheint uns die Landschaft wild, fast wie Chaos. Und doch, wenn wir uns dem Phänomen aussetzen, gleichzeitig einander bedingend: Eine natürliche *Ordnung* von Lebensraum, Pflanzen und Tieren – die in einem ständigen Austausch sichtbar wird und dem Wachsen, dem Absterben und Erneuern dient.

Wenn wir uns ganz dieser natürlichen Fülle hingeben, können wir erfahren, wie etwas in uns ruhig wird. Das Bedürfnis unseres Verstandes, alles zu verstehen, einzuordnen und zu kontrollieren, lässt nach, und wir erleben uns stärker als Teil dieser Gemeinschaft und mehr im Dasein. Wir werden langsamer, und unsere Seele atmet auf. Wir sind eher berührt von den Kräften, die all dies hervorbringen und im Gleichgewicht halten. Vielleicht ein Zustand der Ehrfurcht oder der Demut vor dem Leben und der Schöpfung.

Eine taoistische Weisheit besagt:

Von der Stille bewegt, bist du mit einem Schritt am Ziel.¹

Was ist jedoch das Ziel? Der Versuch einer Antwort in Bezug zu unserem Thema wäre: einen Weg zu gehen, den die Stille des Verstandes uns weist und auf dem wir die Folgenden sind, nicht die Führenden. Einen Pfad, der uns zu einem JA zu den Kräften führt, die das Wachstum aller Organismen steuern. Mit Mut und Demut; ohne die Absicht, entsprechend unserer persönlichen oder kollektiven Vorstellungen einzugreifen. Ohne Furcht, dass, wenn wir die Wachstumsbewegungen nicht kontrollieren, sie sich gegen uns wenden könnten. Und auch ohne eine eigennützige Sicht, welche das Ganze aus dem Blick verloren hat.

Das hat Konsequenzen für unsere Entscheidungen und Absichten in Bezug auf das Wachsen. Es spielt keine Rolle, ob es dabei um die Regeneration eines Waldes geht oder um die Beziehung zur Familie, den Partnern, den Kindern oder um unsere Gesundheit.

„Von der Stille bewegt“ zu sein verlangt unserem Bewusstsein das Spüren des gesamten Lebensstromes ab, einschließlich der Anerkennung aller Gegensätze. Dies berührt eine tief gefühlte Wahrheit, in der sich die scheinbar entgegenstehenden Kräfte ergänzen – und genau auf diese Weise das gesamte Leben aufrechterhalten.

In den Schriften des Tao wird dies immer wieder mit anderen Worten den Menschen ins Gedächtnis gebracht:

*Der Weg besteht darin, das zu bewahren, was du bereits hast,
und nicht darin, das zu suchen, was du nicht hast.*

*Wenn du suchst, was du nicht bekommen hast,
dann verlierst du, was du bereits hast;
wenn du dich mit dem begnügst, was du bereits hast,
dann wird auch kommen, was du anstrebst.*

Wen-Tzu¹

¹ René van Osten, *ZhanDao-Yijing-Akademie: Lehrmaterial*

Diese Zeilen erinnern vielleicht auch an die durch Bert Hellinger neu in unser Bewusstsein gehobene Haltung zum Leben:

„Anerkennen, was ist“. Das heißt auch, nicht nur eine Akzeptanz dafür zu entwickeln, was uns verwehrt wurde, sondern vor allem dafür, was uns mit genau diesem ganz eigenen Leben und seinen Wachstumsbedingungen auf den Weg gegeben wurde.

Das ist der Nährboden, der Wandlung im Sinne eines „aneinander Wachsens“ erst möglich macht. Diese Art der Wahrnehmung von Wirklichkeit übersteigt die Grenzen unseres rational-logischen Verstandes. Sie erfordert ein Sich-ganz-Einlassen auf die schöpferischen Kräfte des Lebens und des Sterbens, des Werdens und des Vergehens. So wie wir sie manchmal auf einem stillen Waldspaziergang fühlen können.

Wenn wir wirklich in einem Zustand des Anerkennens sind, spüren wir das. Wir empfinden es als ein sehr tiefes Annehmen, Zulassen, Geschehenlassen der Bezüge unserer Welt. Das kann unsere Beziehung zur Natur sein und dass uns gewahrt wird, welchen Platz wir in ihr haben. Es umfasst die Beziehungen innerhalb unserer Familien und zu den Vorfahren. Es kann die Tätigkeit betreffen, unseren Beruf oder unsere Berufung. Anerkennen schließt auch Gesundheit und Krankheit ein: Die Beziehung, die wir zu Vergänglichkeit und Ende haben, aber genauso zur Regeneration und zur Heilung. Anerkennen erscheint hier wie ein Hineinwachsen in die Ressourcen und Fähigkeiten, die in uns angelegt sind. Und drängt uns gleichzeitig zur Auseinandersetzung mit den Grenzen, die uns vielleicht das Leben in diesem Moment setzt. Verstehen wir Anerkennen auf diese Weise, sind wir immer auf den Fluss des Lebens als Ganzes bezogen, mit allen Ausdrucksformen, die es annehmen kann.

Die Natur macht es uns vor: Wenn wir den Lebensraum Wald betrachten, gibt es an keiner Stelle ein *Nein* zum Prozess des Entstehens, des Sichentfaltens der Form, ihrer Wandlung und ihres Vergehens.

Wie ein großes vernetztes, von Intelligenz gesteuertes offenes System gehen die Arten des Waldes miteinander Beziehungen ein. Beziehungen, die dem Einzelnen und dem Ganzen dienen. Auf diese Weise erhalten sie die Biodiversität, die Resilienz und die Ordnung des ganzen Lebensraumes aufrecht. Sie wirken wie ein Organismus, indem jede Art – in Verbindung mit ihrem Standort – ihren Platz zu kennen scheint.

Besondere Bedeutung kommt dabei dem Wurzelstock der Pflanzen zu, der den Nährstoffraum für ihr Emporwachsen bildet. In Form von hochdynamischen Verflechtungen im Wurzelbereich geht die Pflanze Kooperationen mit Pilzen, Bakterien, Viren und Kleinstlebewesen ein, die der gegenseitigen Nahrung und der Kommunikation mit ihren Nachbarn dienen. Sie nutzen dafür chemische Signale in Form von Duftstoffen, die sie auf individuelle Weise herstellen und ihren Lebensumständen anpassen können. Sie sind in der Lage, diese Informationen von anderen Pflanzen gleicher oder auch verschiedener Art zu empfangen und zu analysieren. Sie kommunizieren mittels elektrischer Impulse. Sie entschlüsseln akustische Informationen. Sie können Berührungen und Geräusche differenzieren. Und sie besitzen Erinnerungen, die sie an ihre Nachkommen weitergeben. Es bildet sich auf diese Weise eine riesige gemeinsame Wurzelfläche, die das Wachstum und die Entfaltung der Lebensgemeinschaft garantiert.

Dabei befindet sich Wachstum, in Form von Mehrung und von Minderung, immer in einem Gleichgewicht.

Umweltereignisse wie Stürme, Überschwemmungen, Erdbeben, extreme Regenfälle oder Dürreperioden sind Herausforderungen für dynamische Wechselwirkungen und Neuanpassungen, die auf natürliche Weise beantwortet werden. Abgestorbenes wird durch Zersetzung und begleitende Stoffwechsel- und Kommunikationsprozesse wieder zu Nahrung für das gesamte Beziehungsfeld.²

Solange der Mensch nicht absichtsvoll in diesen Prozess eingreift, gibt es kein „Dagegen“. Sondern Ergänzung, Kooperation, Partnerschaft – und Wandlung. Das schließt auch die Naturgewalten ein. Der Wald kämpft nicht. Es gibt keinen Konflikt und keinen Widerstreit. Die Natur gibt Raum, lässt zu und verbindet die Gegensätze zum Vorteil aller; auch wenn das bedeutet, dass etwas stirbt. Und: Sie ist ohne Eile.

Greift der Mensch mit seinen kommerziell-wirtschaftlichen Interessen nach seinen Vorstellungen ein, zum Beispiel durch den Einsatz von Herbiziden, Pestiziden, durch Rodungen von Wäldern oder Verlegungen von Gewässern, halten wir die Lebensgemeinschaften davon ab, mit ihren Standortgegebenheiten und mit anderen Arten zu interagieren. Es entstehen Monokulturen, die immer neues Eingreifen erfordern und vom „Natürlich! Aneinander wachsen“ entfernen.

Es zeigen sich jedoch auch Möglichkeiten der Umkehr. Ein Beispiel ist die Geschichte des Nationalparks „Kalkalpen“ in Österreich, der inzwischen von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt ist. Durch Besonnenheit, Intuition, Beobachtung und Wissenschaft ist ein Urwald-Schutzgebiet entstanden, in welches die ursprüngliche Vielfalt zurückkehrt. Hier arbeiten Mensch und Natur zusammen.

Obwohl ich hier „nur“ über den Wald erzähle, erscheint es mir doch als ein gutes Gleichnis, um tiefer in die Wandlungsprozesse des Menschen und seiner Umwelt zu schauen. Gehen wir – gedanklich – in unserer Existenz weit genug zurück, dann weiß unsere Seele, dass wir von den natürlichen Abläufen und den Kräften abstammen, die sie steuern. Die Natur und all ihre Beziehungen sind unser erweiterter Körper. Nicht wir haben ihn erschaffen. Er wurde gemäß seiner Natur hervorgebracht.

Dieser Wandel der Formen geschieht in Zeitabläufen, die nicht von uns bestimmt werden. Man sagt: Alles zu seiner Zeit. Im Volksmund spricht man auch davon: Das Gras wächst nicht schneller, wenn wir daran ziehen. Wir können das Wachstumstempo nicht nach unseren Vorstellungen beschleunigen, ohne dass unsere Wesensnatur Schaden nimmt und verkümmert.

Gerade durch unsere Arbeit mit Aufstellungen, welche die Bedeutung des Ganzen würdigt und die Ehrung des Früheren als Bedingung für das Nachfolgende einschließt, wissen wir, dass das vorangegangene „miteinander Wachsen“ eine grundlegende Bedingung für unser heutiges Dasein ist. Alles intuitive Wissen um das aneinander und miteinander Wachsen ist somit in uns vorhanden. Es hat mit unserer Bewusstheit und Bereitschaft zu tun, ob dieses innere Wissen auch zum Ausdruck und zur Anwendung kommt.

² David Chamowitz: *Was Pflanzen wissen*, 2012, Hanser Verlag
Florianne Koechlin: *Jenseits der Blattränder*, 2015, Lenos Verlag

Vielleicht sind an dieser Stelle ein paar Anregungen hilfreich, wie sie sich im taoistisch geprägten Buch der Wandlungen, dem I Ging, wiederfinden.³ Seine Symbole und Texte zeigen sehr klar, dass Wachstum nicht willkürlich und beliebig geschieht. Das Zusammenspiel der Kräfte von Yin und Yang und die Wirkungen, die daraus hervorgehen (und im I Ging als Natursymbole beschrieben werden), entscheidet, ob ein eingeschlagener Weg zur Mehrung oder Minderung führt, zum Zerfall oder zum Neubeginn, zu mehr Frieden oder zu Streit.

Ein Wandel im Einklang mit den größeren Kräften geschieht dann, wenn sich der Mensch durch Erkenntnis, Lebenserfahrung oder infolge seiner inneren Schau entscheidet, seiner Wesensnatur zu folgen. Konfuzius, ein chinesischer Gelehrter, spricht in seinen seit mehr als zweitausend Jahren überlieferten Texten davon:

*Der Weise bringt immer erst seine Person in Ruhe,
ehe er sich bewegt.
Er fasst sich in seinem Sinn, ehe er spricht.
Er festigt seine Beziehungen, ehe er um etwas bittet.¹*

So lernt der Mensch, im Gleichgewicht der Polaritäten zu leben. Er ringt um Einsicht in das Zusammenspiel aller Kräfte des Lebens, spürt sie und erkennt sie an. Dann wird sein Eingreifen eher zu einer Würdigung als ein unbewusstes nach eigenem Willen Gestalten. Mit den Bildern und Erläuterungen des Weisheitsbuches wird der Weg zu einem „Wachsen“ beschrieben, der über die Läuterung der sogenannten „niederen“ Beweggründe des Menschen hinausführt, hin zu einem kraft- und wirkungsvollen Dasein entsprechend den Umständen der Zeit. Wachsen steht hier für eine Bewegung, die gleichzeitig und gleichwertig mit allen anderen Äußerungen des Lebens geschieht. Diese Wandlungszustände sind nie endgültig, sondern entfalten sich schöpferisch, indem sie immer wieder Neues einschließen und damit Neues hervorbringen.

Im Bild des Wachsens wird die Bewegung eines kleinen Keimes beschrieben, der auf der Basis seines starken Wurzelpotenzials durch das Erdreich dringt und gemäß seiner Bestimmung zu einer voll ausgebildeten Pflanze wird. Auf den Menschen bezogen, fördert erst die innere Wahrhaftigkeit und die Ausrichtung, der allen gegebenen Wachstumskraft auf ein gemeinsames Ziel hin ein „aneinander Wachsen“; unabhängig davon, welche individuelle Ausdrucksform es annimmt. Wachstum geschieht hier im Einklang mit den Wesenskräften des Menschen, der optimalen Zeit und mit denen, die unsere Entwicklung unterstützen.

Dies gilt es in unserer rational-logisch begründeten Wachstumsgesellschaft als Berater oder Therapeut sowohl in Bezug auf unsere eigene Entwicklung als auch im Sinne der Klienten und ihrer Entfaltung im Blick zu behalten.

Manchmal sehen bzw. verwechseln wir Wachstum mit dem Zustand der Mehrung. Hierzu wird im I Ging ausgeführt: Wahres Mehren äußert sich im Dienen. Von denjenigen, die mehren, sollte ein Nutzen für die Gemeinschaft ausgehen. Um diesen Wert zu erbringen, braucht es ein natürliches Selbstbewusstsein, aus dem heraus jemand dient,

³ *I Ging (Übersetzung, Richard Wilhelm), 1973, Heyne Verlag*

ohne sich selbst aufzugeben. Und einen konsequenten Ernst in der Sache.

Die Zeit der Mehrung, des Nutzens, der Fülle dauert jedoch nicht an. Sie unterliegt beständiger Transformation. Wir werden aufgefordert, diese Zeit zu würdigen und zu nutzen, solange sie anhält. Im I Ging heißt es dann, an sich selbst zu arbeiten und damit die Welt zu bereichern.

Der Zustand der Mehrung steht immer in Verbindung mit seinem Gegenteil: der Minderung. Beide kommen, unabhängig von unseren Plänen, immer zu ihrer Zeit. Sie erscheinen uns als Gegensätze. In ihrer Wirkung jedoch erhalten sie ein Gleichgewicht, das uns wachsen lässt und gleichzeitig ein Übermaß – eine Anmaßung – verhindert.

Wir können das auch im Lebensraum Wald beobachten. Kein Baum wächst in das Unendliche, sondern unterliegt in seinem Wachstum begrenzenden Kräften, welche die nachwachsenden Pflanzen der eigenen Art – und ihrer Verflechtung mit anderen Arten – fördern. Das scheint manchmal auf Kosten des einzelnen Individuums zu geschehen. In einer Art von Gewährsein für das Ganze und im Kontakt mit seiner Umwelt kann er sich jedoch begrenzen.

Die Minderung ist eine Wachstumsbewegung, die unseren Sinnen nicht leicht zugänglich ist. Vielleicht gelingt es, wenn wir ähnlich still und „ohne Eile“ werden wie die Landschaft des Waldes.

Die taoistischen Texte beschreiben den Zustand der Minderung mit folgendem Bild:

*Ein Bauwerk, dessen Fundament man vernachlässigt hat.
Man hat die oberen Mauern verstärkt,
ohne auf das Fundament zu achten.
Somit hat das gesamte Gebäude an Festigkeit verloren.³*

Übertragen auf die menschlichen Belange ist damit eine Zeit beschrieben, in der durch eigene Unachtsamkeit für das Ganze das Wachstum in der äußeren Welt eingeschränkt ist. Scheinbar sind jetzt nur geringe Dinge zu vollbringen. Die Texte weisen uns darauf hin, dass es nun hilfreich ist, in sich zu gehen, die eigene innere Wahrheit zu finden und die Gesinnung des Herzens zum Ausdruck zu bringen – auch wenn die Möglichkeiten und Mittel beschränkt sind. In den alten Schriften findet sich folgender Hinweis:

*Der Weg der Weisheit besteht darin,
umzukehren, sobald der Höhepunkt erreicht ist.
Zu vermindern, sobald die Fülle sich entfaltet hat.
Daher vermindern sich die Weisen Tag für Tag.
Sie leeren ihr Gemüt und wagen es nicht, selbstzufrieden zu sein.
Sie schreiten voran, indem sie nachgeben.¹*

Hier möchte ich die Brücke zu unserer Tätigkeit schlagen, die in unterschiedlichen Formen und in den vielfältigen Anwendungsbereichen der Aufstellungsarbeit einzelne Menschen, Familien oder Gruppen in ihrem Wachstum unterstützt.

Für mich persönlich – und das hat mit meiner Wachstumsgeschichte zu tun – ist das nicht möglich, ohne mich auf den Begründer der Aufstellungsarbeit, Bert Hellinger, zu beziehen. Ich bin an ihm, als einem meiner Lehrer, und am Phänomen der repräsentierenden Wahrnehmung mit allem, was darüber sichtbar wird, gewachsen. Auch Fehler oder Anmaßungen sind Teil des Prozesses.

Lassen wir also für einige Momente Bert Hellinger zu Wort kommen.

Er beschreibt 2003 im Vorwort zu seinem Buch „Der Frieden beginnt in der eigenen Seele“ – seine Anschauung vom aneinander Wachsen. Er bezieht sich dabei auf unseren inneren Frieden und seine Auswirkungen in der äußeren Welt:

„Frieden heißt

- das, was sich vorher entgegenstand, findet zusammen;*
- das, was sich vorher ausschloss, erkennt sich gegenseitig an;*
- das, was sich vorher bekämpfte, verletzte oder sogar vernichten wollte, betrauert gemeinsam die Opfer (oder den Schaden) auf beiden Seiten und das Leid, das einander zugefügt wurde ...*

... Was wir zuvor in uns selbst verworfen, verdrängt und bedauert haben, das darf nun gleichberechtigt seinen Platz einnehmen, neben dem, was wir schon vorher bejaht haben. Es wird in seiner Bedeutung, in seinen Folgen und in dem, was es zu unserem Wachstum beigetragen hat, anerkannt und sogar geliebt. Das verlangt von uns, dass wir Abschied nehmen vom Ideal der Unschuld, die weder fordert noch zumutet, die lieber leidet statt handelt, die lieber Kind bleibt, statt zu wachsen.“⁴

Wenn wir uns selbst prüfen, erkennen wir vielleicht den Wachstumsweg wieder, den viele von uns genommen haben und dem sie immer noch folgen. Angefangen bei der Würdigung von Mutter und Vater und der Schicksale unserer Ahnen – bis hin zur Erfahrung eines tiefen Verbundenseins, das unsere eigene Ausdrucksform im Leben stärkt und dem Individuellen genauso Raum gibt wie dem Anerkennen der Abhängigkeit und des Eingebundenseins.

Es ist ein Weg der Selbsterfahrung, oder mit den Worten des I Ging: ein Weg der Minderung von unseren Ich- oder gruppenbezogenen Zwängen, die uns das Gewissen setzt. „Gewissen“ fasse ich hier im Sinne Hellingers auf⁴. Eine Beschreibung von Bindungskräften, die als persönliche und kollektive Dimension unsere Beziehungen in Form von Zugehörigkeit und Vollständigkeit regulieren. Wir spüren die Wirkungsweise der unterschiedlichen Gewissen an unseren Grenzen. Manchmal tun wir etwas, um unsere Zugehörigkeit zu bewahren, dass, wir im Grunde nicht möchten, und weisen die Schritte von uns, welche dem Fortschritt unseres Daseins dienen.

Erfahrbar wird uns dies zum Beispiel als Gefühl von Unsicherheit über unsere Identität oder als Angst, zurückgewiesen zu werden, wenn wir „anders“ sind. Es zeigt sich auch, wenn wir auf bestimmte Weise recht haben wollen oder uns nur „richtig“ fühlen, indem wir etwas Besonderes leisten. Oder auch als verhängnisvolle Neigung, aus dem Leben zu gehen. Hier wirkt sich das „gute Gewissen“ als Bewahrer der Tradition oder

⁴ Bert Hellinger, *Der Friede beginnt in den Seelen*, 2003, Carl-Auer-Systeme Verlag

des Familienmythos aus. Es verhindert, andere Personen, Situationen oder Entwicklungen ohne Urteil in unser Bewusstsein aufzunehmen und sie so anzuerkennen, wie sie sind oder waren.

Wir erleben die Grenzen hier als eine Wachstumsgrenze, an der wir anders wollen, als wir können, und anders handeln, als wir dürfen.

Wir unterliegen diesen Bindungskräften in unseren Beziehungen. Gleichzeitig jedoch treibt uns eine geistige Wachstumskraft dazu, diese Bedingungen zu überwinden. Wir sterben und leben gleichsam in eine größere Wirklichkeit hinein. Der Konflikt ist Teil dieses Prozesses – nicht seine Ursache.

Um diesen Wachstumsprozess zu unterstützen, helfen Aufstellungen und weiterführende integrierende Arbeit. Nicht immer ist dies ausreichend. Wir können nur das wahrhaft anerkennen, was wir, aus einem Zustand der inneren Stille und Bedingungslosigkeit heraus, wahrgenommen haben. Solange „Anerkennen“ ein rein intellektueller oder emotionaler Vollzug bleibt, der auf Symptombeseitigung oder Zielerreichung ausgerichtet ist, verpassen wir die wirkliche Herausforderung des Anerkennens, was ist.

Wahrnehmung ist ein zutiefst schöpferischer Prozess, der über das hinausführt, was uns bekannt ist und uns als Konzept zur Verfügung steht. „Schöpferische Wahrnehmung“ erkennt etwas als wahr, was uns neu ist. Sie öffnet sich im Moment, ohne Absicht und mit der Bereitschaft zur Beziehung. Sie bewirkt immer eine Entspannung und einen Fortschritt in unserem Leben. Und – sie geschieht mit Liebe zu dem, was war und was kommen mag.

Die Frage nach unserem Vermögen, dies als Lebensform zu praktizieren, ist nur persönlich zu beantworten. Sind wir beständig in dieser Haltung oder schwankend, je nach Zusammenhang, Stimmung und Lebensumständen?

Der Zugang zu einem tief empfundenen *Anerkennen* fordert uns immer etwas ab:

Die Stille des Geistes. Das nach innen Schauen. Das Hören. Das Spüren. Die Bereitschaft, alle Empfindungen geschehen zu lassen, wie sie sind, ohne einzugreifen, zu kommentieren oder zu urteilen.

Und unsere Beständigkeit, diesen Zustand in uns immer wieder herzustellen, wenn wir ihn verloren haben.

Das Raumgeben. Sind wir bereit, allen Empfindungen Raum zu geben, ohne sie zu werten, geschieht der gesamte Fluss des Lebens in uns. Dann bringt dieser Fluss selbst immer die schöpferische Kraft mit sich, die uns als Einsicht, Erkenntnis oder Intuition erneuert, indem sie Weiterführendes wachsen und schon Überlebtes sterben und vergehen lässt.

Die Zustimmung. Wenn es uns gelingt, auch diesen Schritt zuzulassen, wachsen wir auf die uns gemäße Weise – im Einklang mit unseren Lebensbedingungen und im Einklang mit den gegebenen Umständen der Zeit.

Zum Abschluss meines Vortrages ein kleiner Vers von Bert Hellinger, der in Kürze zusammenfasst, was ich hier etwas umfangreicher ausgeführt habe:

2 Bert Hellinger, 1996, *Die Mitte fühlt sich leicht an*, Auer Verlag

*Das vom Ich gesuchte Glück
Läuft uns leicht davon.
Wir wachsen, wenn es geht.
Das Glück der Seele kommt und bleibt,
es wächst mit uns.⁵*

Qualität in der Aufstellungsleitung

Michaela Kaden

Anerkennen, was ist

Anerkennen, was ist, ist die demütigste Haltung, die wir Menschen einnehmen können. Eine Dimension des menschlichen Geistes, die weit über die Grenzen unseres Verstandes hinausreicht. Sie leitet uns durch Wahrnehmung, Gewahrsein und Intuition zum Nichtunterscheiden.

Der Raum, der sich dann öffnet, ist nicht messbar. Um diesen Raum zu betreten, zu vertiefen und stabil zu halten, braucht es unsere innere Bereitschaft und die tägliche Einübung in Form einer Praxis. Dann wird *Anerkennen, was ist* in all unseren Beziehungen als Präsenz, Kraft und Mitgefühl spürbar.

... Es geht mir in diesem Vortrag auch darum, dass wir – neben all den neuen Entwicklungen, Formaten und Anwendungen der Aufstellungsarbeit – wieder zurückfinden zur Essenz, jenseits der angewandten Form oder Struktur. Unter Essenz der Arbeit verstehe ich nicht nur das Aufstellungsphänomen und die Möglichkeit der repräsentierenden Wahrnehmung – sondern eine besondere Haltung und ein Verständnis des „Helfens“, welches Bert Hellinger in den letzten 30 Jahren vielen von uns immer wieder zu Bewusstsein gebracht hat.

Wir sind alle mit dem Begriff „Anerkennen, was ist“ vertraut. Doch wenn wir Aufstellungsarbeit lernen oder lehren, müssen wir uns der Frage stellen: Was sind die inneren Bedingungen, um etwas anzuerkennen, wie es ist? Welchen geistigen Zustand braucht es, um hier wahrhaftig zu sein? Hellinger beschreibt die Haltung als frei von Absicht, frei von Furcht, frei von Schuldgefühlen und frei von einer Liebe, die etwas will. Oft betrachtete er in diesem Zusammenhang auch das Nichtwissen oder das Nichttun als grundlegend für die Arbeit mit Aufstellungen. Was bedeutet das für uns und für die Qualität als Leiter oder Lehrender von Aufstellungen?

Anerkennen heißt, unsere bisherigen Grenzen des Denkens und Verstehens zu überschreiten. Es sind Wahrnehmungsgrenzen, an denen wir beginnen zu urteilen und uns auf schon Bekanntes zurückziehen und damit Neues verhindern. Der Versuchung unseres Verstandes (oder des „guten Gewissens“, Hellinger) zu widerstehen, ein Geschehen vorschnell zu bewerten, einzuordnen, zu benennen und zu kommentieren, erweist sich hier als Tugend. Gewahrsein kann sich dann als Folge eines stillen, neutralen Geistes zeigen, der allen Empfindungen gleichzeitig und gleichwertig Raum gibt, ohne einzugreifen, zu kontrollieren oder zu unterscheiden. In diesem Raum kann sich Schöpferisches entfalten, Unbekanntes, das im Einklang mit dem größeren Ganzen wächst.

Wir können nur das anerkennen, was wir wahrgenommen haben – als wahr genommen haben.

Das kann auch bedeuten, eine Grenze wahrzunehmen. Eine Grenze, an der wir unruhig werden, sie fast nicht aushalten, an der wir erst einmal zurückschrecken und uns vielleicht durch Erklärungen von dieser Erfahrung trennen. Wenn wir ihre Wirkung zulassen und ihr zustimmen, nimmt uns vielleicht eine Bewegung mit, die uns erweitert und über diese Grenze hinausführt.

Solange wir Anerkennen nicht tief in uns spüren können, ist nichts anerkannt. Es bleibt dann bei einem rationalen Verständnis, welches vielleicht das Wesentliche nur berührt und nicht von Dauer ist. Anerkennung wirkt sich erst dann auf unsere Beziehungen aus, wenn wir zu einer Haltung der Einfachheit und Demut finden. Die schöpferischen Kräfte in uns – und in der Beziehung – können Raum gewinnen und werden als Idee, Einsicht oder Erkenntnis erfahrbar. Oft erscheinen sie wie eine Information jenseits der Worte. Diese Bewegung ist nicht persönlich, sondern sie erfasst das gesamte Beziehungsfeld.

Bert Hellinger beschreibt dies in den Anfangsjahren der Aufstellungsarbeit mit folgenden Worten: „Wahrnehmung stiftet Beziehung ... Das Seltsame ist, dass eine Person, der ich eine Wahrnehmung mitteile, sich vor meinen Augen verändert. Die Wahrnehmung ist also ein schöpferischer Prozess, der etwas bewirkt ... Die Wahrnehmung ist kein Ereignis, das man suchen kann. Wenn ich mich jemandem aussetze, kommt die Wahrnehmung wie ein Blitz, und das Ergebnis ist völlig überraschend ... manchmal bekomme ich Furcht davor. Wenn ich mich dann zurücknehme, zerbricht etwas in der eigenen Seele ... Die Bewegung auf Lösung hin ist Liebe.“¹

Die Demut, die ich hier anspreche, fordert – und fördert zugleich – den Mut: die Anerkennung der Weisheit des Lebens und seiner schöpferischen Kräfte in uns.

Qualität bedeutet hier aus meiner Sicht, den Raum für dieses Gewahrsein öffnen zu können, ihn zu vertiefen und das Vermögen zu haben, ihn aufrecht zu halten.

Die Stille hinter der Unruhe des Verstandes führt uns zu einer intuitiven Wahrnehmung, die jeden Lebensausdruck als gleichwertig und zugehörig empfinden kann. In dieser Stille kann Weisheit gedeihen. Dies hat nichts mit einer Regression in einen harmonisierenden „allumfassenden“ Zusammenhang zu tun. Im Gegenteil, dieser meditative Geist ist erst die Voraussetzung dafür, um überhaupt anerkennen zu können; als eine Haltung zum Leben, die mit Präsenz und Kraft all seinen Wandlungen standhält.

Eine Wahrnehmung und Intuition, die uns auf diese Weise tiefer mit der Essenz des Lebens verbindet, erzeugt auch Gefühle. Hier jedoch weniger als Reaktion unseres Denkens und Fühlens auf bestimmte Bedingungen äußerer oder innerer Art, sondern vielmehr als ein Spüren, das sehr tief mit der Weite unseres Herzens verbunden ist. Wir erleben das als Mut, Dankbarkeit, Kraft, Aufrichtigkeit, Vertrauen, Sanftheit, Stärke ...

Auf diese Art sollten wir diesen Prozess auch vermitteln können. Sich auf diesen Weg

¹ Gunthard Weber (Hrsg.), 1993, *Zweierlei Glück*, Auer-Verlag

zu begeben fordert jedoch eine aufrichtige innere Bereitschaft und immer wieder auch die Konsequenz und Disziplin der Übung.

Was sind hier die Schwierigkeiten? Wir spüren sie an unseren Grenzen. Zum Beispiel in Form von Schuld und Unschuld im weitesten Sinne. Das sind innere Zustände, in die wir geraten, weil wir als Menschen den Bindungskräften unterliegen, die Hellinger als persönliches und kollektives Gewissen beschreibt. Er unterscheidet die Gewissen anhand der Reichweite ihrer Liebe. Das persönliche Gewissen schließt die Gruppe ein, zu der wir gehören, und damit andere aus. Das kollektive Gewissen reicht in seiner Liebe weiter, indem es den Ausgeschlossenen Platz gibt, oft jedoch um den Preis, dass ein Nachgeborener, einen Früheren nachahmt. In ihrer Wirkung stehen sie sich entgegen, erzeugen Gewissenskonflikte und halten unsere Wahrnehmung eng. Erst das geistige Gewissen gibt sowohl dem Selbst als auch der Gruppe Raum: Alle sind Menschen. Das Vorangehen auf diesem Weg ist kein geradliniger Prozess; wir verkörpern alle drei Gewissensbewegungen. Erst mit der Zeit, mit der Praxis, Selbsterfahrung und Übung ist es uns mehr und mehr möglich, den Zustand der neutralen Stille bewusst und stabil immer wieder aufzusuchen und unser Leben daran auszurichten.

Qualität in der Aufstellungsarbeit würde hier bedeuten, Menschen, die zu uns kommen, einen Weg zu weisen, über diese Grenzen der Wahrnehmung hinauszuwachsen: erlebbar in einen Bereich unseres Daseins zu finden, der allem zustimmt, wie es ist. Das wäre eine Voraussetzung für wirklichen Wandel im Einklang.

Hier geht es mir um den Raum, aus dem heraus ein Aufstellungsleiter oder -lehrer wirksam wird. Nicht die Form oder die Benennung des Formates entscheidet, sondern seine Fähigkeit, „hörend“ zu werden:

*„Der Lehrer ... sucht die Mitte, und dort gesammelt wartet er –
wie einer, der die Segel ausspannt vor dem Wind –
ob ihn vielleicht ein Wort erreicht, das wirkt ...
Wenn dann der andere zu ihm kommt,
findet der ihn dort, wohin er selber muss.
Und die Antwort ist für beide. Beide sind Hörer.“²*

*Auszug aus dem Einführungsvortrag des DGfS-Symposium 2015 zum Thema
„Qualität in der Aufstellungsleitung“.*



Michaela Kaden
michaela-kaden.de

² Bert Hellinger, 1996, *Die Mitte fühlt sich leicht an*, Auer Verlag