

# Was kann die Psychotherapie von Hellinger lernen ?

Dipl. Psych. Maria Zwack, Psychotherapeutin, 2006

## Überlegungen zu einem Phänomen

Verdienste und Fragwürdigkeiten der Arbeit Bert Hellingers sind ausreichend belegt. Unbestritten das Zeugnis vieler, die Lösung aus unheilvoller Verstrickung erfuhren und befreiter ihrer Wege ziehen. Unbestritten auch die überlieferte, im Einzelfall bis ins Verheerende reichende, destruktive Wirkung dessen, was sich als lösungsbedürftig oder gar lösungsresistent erwies und, einmal ins Bewusstsein gehoben, Handlungszwang und Ausweglosigkeit übermächtig werden liessen.

Die Welt der Generationen umfassenden, unsichtbaren Bindungen, mit ihren bekömmlichen und unbekömmlichen Loyalitäts- und Ausgleichsbemühungen, wurde nicht von Hellinger entdeckt. Auch Familienaufstellungen sind nicht seine Erfindung, allein der Umgang mit ihnen ist für ihn charakteristisch. So sind es nicht wirklich inhaltliche Angelegenheiten, die ihn zu einem Massenphänomen haben werden lassen. Mehr als alles andere lässt sich vielleicht von Hellinger lernen, dass Menschen runder Sachen bedürfen, und sich vor die Notwendigkeit gestellt sehen, um falsche Mittelpunkte zu kreisen, wo es keinen richtigen gibt. Daran könnte Nietzsche gedacht haben, als er sich fragte, was wir taten, als wir den Erdball von Gott losbanden. Daran werden die denken müssen, die die Psychotherapie von der Konfession zur Profession führen möchten.

Mit Hellinger wird die Machbarkeit der runden Sache im Angesicht von Scheitern und Zerrüttung eine für alle erreichbare Option. Damit zielt er direkt in den Kernbereich eines jeden wirklichen Seelenfriedens. Unterstellen wir einen gegebenen Mittelpunkt, in einer vorhandenen, grossen, geordneten, runden Sache, von der wir alle ein Teil sind, so sind wir immer auch in etwas Umgreifendem geborgen und aufgehoben, aus dem vollständig herauszufallen unmöglich ist. Das zu glauben, mildert nichts und bewegt doch alles in Richtung wachsender Gelassenheit und einer Liebe zum Leben, so wie es nun einmal ist. Daran anzuknüpfen gehört zu den Stärken Hellingers. Die Idee der Machbarkeit, Lösbarkeit, Wirksamkeit, vermeintlich geltender Ordnung und dieser Ordnung entsprechend gerundeter Bilder und Konstellationen, führt dagegen direkt in den Mittelpunktstand überschätzter, psychotherapeutischer Gebilde.

Ihre anhaltend produktive Wirkung werden psychotherapeutische Methoden möglicherweise dort am stärksten entfalten, wo sie in ihrer Bedeutung nicht nur anerkannt, sondern zugleich auch relativiert werden können. Nur dort, wo der Versuchung mehr aus ihnen zu machen als sie sind und sein können, widerstanden wird, ihre Begrenzung und Ergänzungsbedürftigkeit bewusst und akzeptiert ist, sind sie auch in der Lage, auf das zu verweisen, was in ihnen nicht aufgeht und niemals aufgehen wird. Hellinger erscheint in diesem Zusammenhang als einer, der bereit ist, sich mit seiner selbst gestellten Aufgabe zu übernehmen. Wer das tut, verdient in Anbetracht gelungener Bewältigung grösste Achtung, Anerkennung, Respekt und Bewunderung. Im Lichte des Scheiterns taucht dagegen die Frage auf, von welchem starkem Motiv der bewegt wird, der viel, zuviel von sich erwartet und verlangt. Der Held wird als Gefährdeter, Schutzbedürftiger erkennbar, den eine akzeptierte Jüngerschar birgt, und bergen muss.

In seiner Arbeit tritt Hellinger in drei Rollen gleichzeitig auf, die sehr verschiedene, zum Teil entgegengesetzte Implikationen beinhalten. Bewusst oder unbewusst übernimmt und vermischt er die Rollen des Sehers, des Psychotherapeuten und des von religiösen Grundannahmen geleiteten Priesters. Diese Rollenfusion ist eine so anspruchsvolle Aufgabe, dass der, der sie übernimmt, immer auch daran scheitern wird. Teiresias, der Seher Thebens war blind. Die Gabe des Sehens und die Unfähigkeit zu sehen, sind in

seiner Person für jeden erkennbar miteinander verknüpft. Seher wie er griffen in kein Geschehen lösend ein. In dem sie weitergaben, was sie sahen, ohne handelnd oder ratend einzugreifen, liessen sie nicht nur der Macht des Schicksals ihren Lauf, sondern auch die Tür des Zweifels – nicht an dem was sie sahen, aber an dessen unumstösslicher Gültigkeit – offen. Sie brachten so zum Ausdruck, dass die Prüfung des Gesehenen durch die Betreffenden unverzichtbar ist. Jede wirkliche Prüfung setzt nicht nur die spontane Reaktion, sondern auch ein Abwägen in der Zeit voraus. Wer nicht nur sieht, sondern auch – als Psychotherapeut - spontan lösend eingreift, suggeriert - ob er will oder nicht - eine Sicherheit, die er nicht haben kann. Um diesen Eindruck zu verhindern, muss die Tür des Zweifels offen gehalten werden. Je existenzieller das Problem, um so notwendiger der Zugang zu dieser Tür. In der Rollenfusion liegt die Gefahr, dass er verstellt wird, ob Hellinger das so empfindet oder will ist unerheblich. Die gute Absicht allein ist nicht in der Lage, die Gefahr auszuräumen. Sie ist real und die von ihr ausgehende Bedrohung für einige sicher gegeben.

Psychodramatikern wie Familientherapeuten ist der von Hellinger verwendete Rollentausch mit Lebenden wie Verstorbenen sehr vertraut. Auch er ist nicht seine Erfindung, sondern gehört zu den älteren psychotherapeutischen Hüten. Das – oftmals verblüffende – Phänomen der Rückkehr der Gefühle ist dementsprechend bekannt. Bekannt ist auch, dass es sich jeweils aus einer Mischung aus Gegenwärtigem und Vergangenen zusammensetzt. Wer über viele Jahre die Logik der Rollenwahlen verfolgt, ist noch einmal mehr verblüfft. Hellinger arbeitet nicht nur mit den Stellvertretern Lebender wie Verstorbener, sondern mit persönlich relevanten Resonanzen der sie vertretenden Personen, bzw. einem aktuellen intersubjektiven Feld, von dem auch er ein Teil ist. Nicht nur die Gefühle der Aufgestellten kehren zurück, sondern die Gefühle der sie Vertretenden, werden diesen zugänglich. Im Psychodrama oder in der Familientherapie wird im Unterschied zu Hellingers Vorgehen, sehr viel Wert darauf gelegt diesen Tatbestand zu klären, transparent zu machen, so weit das möglich ist. D. h. auch hier wird einer allzu grossen Eindeutigkeit im Interesse der Sache vorgebeugt. Das Evidente bleibt Bestandteil des Rätsels, das wir zu leben gezwungen sind, und das aufzulösen weder möglich noch nötig ist.

Während der Seher das was er sieht, weder diskutieren kann noch muss, ist die Basis der Psychotherapie immer ein Dialog, und die Dialogfähigkeit und –bereitschaft des Therapeuten ihre Voraussetzung. Auch hier führt die Vermischung der Rollen zu erheblichen Schwierigkeiten. Der Dialog ist Hellingers Stärke nicht. Dies zeigt sich u.a. in seinem grenzenlosen Vertrauen in den ritualisierten Sprachgebrauch. Aufgrund seines persönlichen Werdegangs hat Bert Hellinger ganz sicher profunde Kenntnisse über Wirkung und Wirksamkeit ritualisierter Abläufe. Hier kann sein Beitrag für die Psychotherapie innovativ und in positivem Sinne anstössig sein. Rituelle Handlungen sind in jeder Form der Psychotherapie zu finden, aber nicht immer als solche so bewußt eingesetzt und so deutlich erkennbar wie beim Gebrauch der Hellingersprache und -gesten. Ein ritualisierter Sprachgebrauch wird überall dort gepflegt, wo Menschen, die sich mehr oder weniger fremd sind – oft auch in grosser Zahl - begegnen. Dies gilt ganz besonders für religiöse und auch therapeutische Gruppen mit dem ihnen eigenen Jargon. So förderlich wie er dort sein mag, so abtötend wird er im zwischenmenschlichen Dialog derer sein, die sich nahe stehen.

Psychotherapeutische Prozesse legen u.a. Zeugnis ab vom Ringen um die eigenen, zutreffenden Worte. Unsere Sprache ist so allgemein wie der Daumen und so unverwechselbar wie sein Abdruck. Wer in die Kraft der eigenen, mit allen Schichten seiner leibseelischen Existenz verbundenen Worte kommen möchte oder muss, wird sich nicht an Hellinger wenden. Es geht nicht darum, die tragende Kraft des ritualisierten Sprachgebrauchs zu negieren, sondern sich bewusst zu sein, dass sie die Kraft und Notwendigkeit ureigener Worte in persönlich bedeutsamen Zusammenhängen niemals

ausgleichen kann. Die von Hellinger ins Spiel gebrachten Rituale ermöglichen soviel, wie sie verhindern. Das ist vielleicht ein unauflösliches Paradoxon allen, streng methodisch ausgerichteten, therapeutischen Handelns. Sich dessen bewusst zu sein, motiviert eine Haltung, in der das eigene psychotherapeutische Vorgehen ernst, aber nicht zu ernst genommen wird. Sie sorgt dafür, dass eine konzentrierte, notwendigerweise begrenzte Spurensicherung nicht mit Wahrheitsfindung im umfassenden Sinn verwechselt wird. Wo diese Unterscheidung misslingt, fehlt auch die Fähigkeit zu relativierender Selbstironie und Humor. Die Dinge kommen in allzu erhabenen, manchmal gar grotesken Gewändern daher, und es drängt sich die Frage auf: Warum lacht bloss keiner ?

Die Überschätzung der Familienaufstellung als Methode ist nicht in erster Linie Bert Hellinger anzulasten. Er arbeitet mit der von ihm entwickelten Art der Familienaufstellung und gibt nicht vor, Patienten einer Therapie zu unterziehen. Die Einordnung seiner Arbeit ins therapeutische Feld bleibt den Therapeuten und Therapeutinnen überlassen. Während seine allergischen Gegner ihn nicht der Auseinandersetzung wert halten, eilen ihm seine Anhänger, in einer von ihm nicht geforderten, Überbewertungsbereitschaft voraus. Beide Haltungen offenbaren, wie schwer sich die Psychotherapie mit der eigenen Begrenztheit tut.

Dass die Befreiung von übernommener, fremder Last, dauerhaft quälende Symptome unnötig werden lassen kann, wird niemand bestreiten, der in seiner therapeutischen Arbeit genau diese Erfahrung immer wieder machen konnte. Dass u. a. die Arbeit mit Familienaufstellungen diese Befreiung – unter ganz bestimmten Voraussetzungen – ermöglichen kann, steht ausser Frage. Es steht aber auch ausser Frage, dass im therapeutischen Regelfall die eigentliche Arbeit erst beginnt, wo die Familienaufstellung aufhört. Es sind nicht so sehr die Verstrickungen und das, was an Schuld, Scham oder Angst übernommen wurde, was Leiden verursacht. Das Leiden, basiert vielmehr auf einem Beziehungsvakuum, einer damit verbundenen Einsamkeit, die – bewusst oder unbewusst - als unnötig und zutiefst traurig gefühlt wird. Dieses Vakuum, und die sich aus ihm notwendigerweise ergebenden, mehr oder weniger destruktiven Versuche seiner Bewältigung, bilden die Grundlage für all das, was Menschen in eine Therapie führt. Auch Verstrickungen sind ebenso erfolgreiche wie vergebliche Bemühungen, unnötige Einsamkeit aufzuheben. Von der Gefahr sich dabei zu verrennen, oder zu übernehmen versteht Bert Hellinger viel. Wie durch bestimmte Grundgefühle motivierte, ineffektive Handlungs- und Beziehungsmuster, die oftmals seit Kindertagen eingeübt wurden, in produktivere überführt werden können, ist dagegen nicht sein Thema, wohl aber das der Psychotherapie, in deren Zentrum diese Frage steht. Der Beitrag der Lösungsbilder ist dabei von sehr begrenzter Bedeutung.

Die Reaktion der Therapeuten und Therapeutinnen auf Hellingers Arbeit sagt etwas über den Umgang der Psychotherapie mit ihrer unausweichlichen Begrenztheit. Das persönliche Verhältnis zur jeweiligen Lieblingsmethode, wie die persönliche Begrenztheit jedes Einzelnen, lassen einen sachlich wünschenswerten, grenzenlosen Dialog der Schulen, im jeweils konkreten Fall als illusioär erscheinen. Es ist nicht möglich, dass der einzelne Therapeut oder die einzelne Therapeutin, zu allen schulischen Antworten gleich guten Zugang hat. Die gleichberechtigte Anerkennung der verschiedenen schulischen Zugänge und der Notwendigkeit zu ihrem Dialog, ist für den einzelnen Therapeuten demnach nicht Ausdruck des Versuchs, das eigene Können unendlich auszudehnen, sondern der Bereitschaft sich der Realität der unaufhebbaren, methodischen und persönlichen Begrenztheit wirklich zu stellen. Überall da wo gilt: So und nicht anders, wird Begrenztheit ausgeschlossen, eine allzu runde Sache unterstellt und hochgehalten. Wo der richtige Weg bekannt und sicher ist, kann kein Irrweg entdeckt werden, und der auf dieser Sicherheit basierende Dialog kann nur in ein endloses Ja-Aber münden.

Verstärkt wird die Suggestion der Sicherheit bei Hellinger noch durch ein Handeln auf der Basis unüberprüfbarer oder religiöser Vorwegannahmen – z.B. das Walten einer

höheren Macht – die immer nur individuell gefunden werden können oder geglaubt werden müssen. Nur dort, wo sie als allgemein gültig unterstellt werden, findet sich ein bestechend scharfes, konsequentes Handeln und eine ungetrübte Klarheit. Die Dinge erscheinen eindeutiger als sie sind. Dies gilt z. B. für Aussagen über die Entstehung tödlicher Erkrankung, zur Adoption, zum sexuellen Missbrauch oder über die unterstellte Gleichheit der Toten. Über letztere gibt es in den verschiedenen Kulturen sehr unterschiedliche Auffassungen. Für sie alle gilt: Nichts endgültig genaues weiss man, da der oder die Nachsinnende einfach noch nicht tot war. Diese starke Suggestion der Sicherheit ist einerseits psychotherapeutisch unseriös und kann nur in die Lager harter Abgrenzung und bereitwilliger Unterwerfung spalten. Andererseits ist ihre Wirkung kaum zu bestreiten und findet sich als möglicherweise heilsamstes Placebo, bewusst oder unbewusst in jeder Form von Psychotherapie. Auch da wo sich Therapeuten zu Liebeserklärungen an ihre methodischen Favoriten aufschwingen, kann mit der inzwischen von jeder Anrühigkeit befreiten Placebowirkung gerechnet werden.

Psychotherapie, Religion und Philosophie sind durch die Fragen nach dem guten Leben und dem möglichen Ausweg miteinander verbunden. Allzu grosse Berühungsängste untereinander werden deshalb der gemeinsamen Sache ebenso wenig förderlich sein, wie ihre grosszügige Vermischung. Nicht nur bei Hellinger walten höhere Mächte. In Zeiten grassierender Spiritualität ist von PsychotherapeutInnen, deren konkrete Arbeitsweise stark von einer religiösen Grundausrichtung mitbestimmt wird zu erwarten, dass sie bereit und in der Lage sind diese transparent zu machen, die Konfession vom professionellen Handwerk zu trennen und persönliches Glaubensbekenntnis nicht mit dem, was für allgemein hilfreich gehalten wird zu verwechseln.

Noch immer steckt in Kahil Gibrans kurzem Text über die Liebe, mehr Kraft, Ermutigung, auch immanentes Wissen, als in Hellingers Ordnungen der Liebe, die an die genealogische Welt gebunden bleiben. Der Tatbestand, dass das Leben weiter und tiefer reicht als die jeweilige Biografie könnte, für die überwiegend biografisch ausgerichtete Psychotherapie durchaus bedeutsam sein. Der renommierte Psychotherapeut James Hillman hat die Psychotherapie verlassen, weil sie seiner Meinung nach vielfach religiöse Bedeutung erhalten hat und sich zu wenig mit dem Dritten - neben Biografie und genetischem Erbe - befasst, das er im individuell gegebenen Traum, dem Daimon des Einzelnen, seiner beseelenden und beseelten, ureigenen Kraft sieht. Unter diesem Gesichtspunkt ist die Depression der Verlust des inneren Begleiters, der nicht mehr in der Lage ist mich zu beleben. Ich hatte einen Traum, aber ich finde ihn nicht mehr, und mit ihm ging die Kraft ihn zu verfolgen. Ein radikal ressourcenorientierter Ansatz, der den biografisch ausgerichteten Schulen einen erfrischenden Wechsel der Denkrichtung nahelegt.

Wer sich der psychotherapeutischen Sache verschreibt wird nicht darum herumkommen, um ihre jeweiligen, vom Zeitgeist mit hervorgebrachten goldenen Kälber zu tanzen. Dabei könnte der Tanz, die runde Sache, die Empfindung des vorübergehend Stimmigen, der dadurch freigesetzte Schwung der Entscheidung und Handeln ermöglicht, sich als genauso wichtig erweisen, wie der jeweilige, in seiner Bedeutung immer auch illusionär überhöhte, methodische Gegenstand. Niemand macht das derzeit so deutlich wie Hellinger.

© 2006

Dipl. Psych. Maria Zwack, Psychotherapeutin  
Kempten

[www.psychotherapie-zwack.de](http://www.psychotherapie-zwack.de)