

**Wilfried Nelles**

## **Erinnern und Vergessen – Über den Umgang mit der (deutschen) Vergangenheit**

Vortrag zum 5. Internationalen Kongress für Systemaufstellungen, 3. – 7. Mai 2005 in Köln

Was ist an der Vergangenheit so wichtig? Man könnte doch sagen: „Was kümmert mich das Gestern, ich lebe heute, hier und jetzt!“ Wozu also sich mit der Vergangenheit beschäftigen? Um daraus zu lernen? Unlängst war die Frage, ob wir aus der Vergangenheit etwas lernen, Gegenstand des „Philosophischen Quartetts“, und man war sich dort ziemlich einig, dass das Lernen aus der Vergangenheit sehr begrenzt ist, wenn es denn überhaupt so etwas gibt.

Auch die Psychotherapie beschäftigt sich zu großen Teilen mit der Vergangenheit. Sie tut dies aber weniger aus pädagogischen Gründen, um etwas daraus zu lernen, als aus der Sicht heraus, dass die Vergangenheit oft unheilvoll in die Gegenwart hineinwirkt und uns unbewusst nachhaltig begrenzt, bestimmt und verstrickt. Man meint, die Aufarbeitung der Vergangenheit und die Auflösung dieser Verstrickungen sei notwendig oder wenigstens hilfreich, um in der Gegenwart freier oder gesünder zu werden.

Auch das Familienstellen scheint da keine Ausnahme zu machen: Wir schauen nach hinten und bringen dort etwas in Ordnung, um im Hier und Jetzt handlungsfähiger zu werden. So sieht es wenigstens auf den ersten Blick aus, und so war es am Anfang der Aufstellungsarbeit wohl auch. Inzwischen hat sich dies – bei Bert und einigen anderen – vielleicht geändert, aber dazu komme ich später.

Was bringen wir in Ordnung? Wie stellen wir die Ordnung wieder her? Indem wir dem, was dazugehört, also allen Ereignissen und allen Aspekten eines Geschehens ebenso wie allen daran beteiligten Personen, den ihm zukommenden Platz einräumen; indem wir Abgespaltenes, Verdrängtes, Ausgeschlossenes (und in diesem Sinne Vergessenes) wieder hereinholen. Das können Personen aus der Familie sein, andere Personen, die an einem traumatischen Geschehen beteiligt waren, oder es ist dieses Geschehen selbst oder bestimmte Aspekte davon. In einem Wort: Familienstellen ist Erinnern, und zwar nachgeholtes Erinnern.

Was heißt hier Erinnern? Es heißt im Wortsinne, dass wir etwas, was ausgeklammert war, wieder in uns hereinholen, unserem Innern hinzufügen. Er-Innern ist ein Vorgang, indem wir etwas, was zu uns gehört, was wir aber innerlich nicht ganz in uns aufgenommen haben, als Teil von uns einen guten Platz geben. Wir nehmen es (wieder) zu uns – zu unserer Familie oder zu unserer eigenen Lebensgeschichte.

Zum Beispiel nehmen wir die erste Frau oder den ersten Mann, mit der oder dem wir eine feste Bindung hatten, wieder mit dazu, achten sie oder ihn als Teil unseres Lebens; oder wir nehmen ein früh gestorbene Kind oder Geschwister, einen gefallenen Onkel wieder in das innere Bild der Familie herein, indem wir sowohl der Person als auch dem Schmerz über den Verlust als auch unserer Liebe einen Platz geben. Wir nehmen aber auch das Schlimme, was anderen durch uns oder einen unserer Vorfahren angetan wurde, mit herein und geben den Guten wie den Bösen einen Platz. Damit, so haben uns die Aufstellungen in allen Facetten gelehrt, entsteht Frieden in den Seelen der Beteiligten und in unserer eigenen Seele.

Erinnern ist also zutiefst ein Vorgang der Anerkennung. Erinnern heißt, der ganzen Wirklichkeit in mir einen Platz geben und zustimmen.

Das wird vielleicht noch deutlicher, wenn wir das englische Wort nehmen: Re-Membering – etwas wieder Mitglied werden lassen. Das ist genau der Vorgang, der das Familienstellen am

knappsten und treffendsten beschreibt – jemanden wieder Mitglied werden lassen, Abgespaltenem in der Seele wieder einen Platz geben. Im Wort remember ist das Mitglied – „member“ – schon enthalten. Das macht deutlich, dass es nicht darum geht, dem Geschehenen etwas hinzuzufügen (zum Beispiel eine moralische Bewertung), sondern etwas, was tatsächlich schon immer dazugehörte, diese Zugehörigkeit, diese Mitgliedschaft auch zuzugestehen. Indirekt verweist das Wort auch darauf, dass diese Mitgliedschaft quasi aberkannt oder nicht anerkannt war, weshalb sie wieder – die Vorsilbe „re“ – hergestellt werden muss.

Familienstellen ist also Er-Innerung in einem umfassenden und zugleich neutralen Sinne. Umfassend heißt: Alles, was dazugehört, muss gesehen und gewürdigt werden; nichts darf ausgeklammert bleiben (sonst ist die Erinnerung unvollständig); neutral heißt: die Ereignisse und Personen brauchen nur erinnert zu werden, nur hereingeholt zu werden, ohne Bewertung. Bewertung bedeutet nämlich eine Veränderung des Geschehens. Das Geschehen selbst *ist* einfach. Die Personen gehören dazu, weil sie existieren oder existierten, die Ereignisse gehören dazu, weil sie geschehen sind. Und sie gehören so dazu, wie sie geschehen sind und wie sie waren oder sind.

Hieran könne wir auch sehen, was Erinnern *nicht* heißt: Es heißt nicht, ständig an etwas denken, etwas immer im Kopf haben, ein Geschehen ständig wach zu halten, Vergangenes ständig gegenwärtig und vor Augen zu haben, zum Beispiel als Mahnung. Dann wäre unser Handeln nämlich mehr oder weniger bloße Reaktion auf die Vergangenheit, und wir blieben ganz von ihr bestimmt. Außerdem: Wie können wir das Gegenwärtige, das, was gerade ist, sehen, wenn wir ständig die Vergangenheit vor Augen haben? Sie versperrt uns vollkommen den Blick für das, was *jetzt* ist, für das Neue. Das kann es also nicht sein. Wir müssen die Vergangenheit vielmehr nehmen, ohne an ihr – im Positiven wie im Negativen – zu kleben.

Das kann gelingen, wenn wir uns klar werden, dass das Vergangene in uns gegenwärtig ist, wenn und insoweit es erinnert ist, in uns drin ist und dort einen guten Platz hat. Das gilt nicht nur für Mitglieder unserer Familie, sondern auch für unsere eigene Lebensgeschichte, insbesondere unsere Kindheit. Wir haben sie hinter uns gelassen, wenn wir sie ganz genommen haben. Das bedeutet auch: Wenn wir ganz auf den Wunsch verzichten, dass sie anders hätte gewesen sein müssen.

Mir begegnet in diesem Zusammenhang oft das Wort „loslassen“. Jemand sagt zum Beispiel, er möchte seine Kindheit loslassen oder seine Eltern oder diese oder jene Erfahrung, diesen oder jenen Schmerz. Fast immer bedeutet dies, dass er in Wirklichkeit etwas loswerden, etwas nicht ganz nehmen will. Dazu macht er dann Therapie – um das endlich loslassen zu können, sprich: es endlich los zu sein. Und das funktioniert nicht, weil es untrennbar zu ihm gehört, und zwar genau so, wie es war. Was er nicht loslässt, ist der Wunsch, dass es anders hätte sein sollen. Wenn wir etwas genommen haben, geht es von selbst, löst es sich von selbst. Das Hereinnehmen, das Er-Innern ist die Lösung.

Erinnern ist also kein Denksport, sondern eine seelische Haltung und ein seelischer Vollzug, ein Die-ganze-Wirklichkeit-auf-sich-wirken-Lassen. Es ist kein Forschen in der Vergangenheit und kein Aufarbeiten oder gar Durcharbeiten der Vergangenheit, sondern eine Haltung in der Gegenwart. Ganz hier, ganz gegenwärtig sind wir, wenn alles, was wir sind und was zu uns gehört, hier sein darf. Wolfgang Giegerich hat dies Liebe genannt, Liebe zur Erde, Liebe zur Erde als unserer Wirklichkeit.

Wenn etwas in diesem Sinne erinnert ist, in unserem Innern angekommen ist und dort seinen Platz hat, kann es vergessen werden. Vergessen ist die Rückseite des Erinnerns, seine

natürliche Folge. Wenn alles, was war oder was ist, sein darf, ist das Erinnern ans Ziel gelangt. Dann muss man es vergessen dürfen. Mehr noch: Das Vergessen ist notwendig, damit das Erinnern Sinn macht. So paradox es klingt: Der Zweck des Erinnerns ist das Vergessen. Denn wenn wir an der Erinnerung festhalten, bleiben wir Sklave der Vergangenheit. Dieses Paradox finden wir übrigens auch in der indischen Philosophie und Spiritualität: Der Zustand der höchsten Erkenntnis und Erleuchtung, samadhi, wird gleichzeitig als Zustand tiefsten Vergessens beschrieben. Beides sind die beiden Seiten derselben Münze.

Wir können dies aber auch im Nahen und Alltäglichen sehen. Nehmen wir an, Ihre Frau oder Ihr Mann hat sich in einen anderen Menschen verliebt und mit diesem eine sexuelle Beziehung angefangen. Nehmen wir weiter an, sie oder er hat diese Beziehung nach einigem Hin und Her wieder aufgegeben und ist ganz zu Ihnen zurückgekehrt. Wenn das alles angeschaut und so, wie es war, genommen wurde: Was braucht dann Ihre Beziehung, um gut – oder vielleicht sogar geläutert und besser als zuvor – weitergehen zu können? Braucht sie die ständige Erinnerung an die Affäre, das Wachhalten, das Darüber-Reden? Oder braucht sie das Vergessen – nicht im Sinne des „Schwamm drüber“ oder des So-tun-als-sei-nichts-gewesen, sondern als Zustimmung, dass es so war, wie es war, so gewesen sein und somit auch vorbei sein darf? Ich denke, es ist klar, dass nur das zweite der weiteren Beziehung dieses Paares gut bekommt.

Ebenso ist es, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist. Wenn man seinen Tod ganz angeschaut und ganz genommen hat, wenn man seinem Leben wie dem Sterben ganz zugestimmt hat, kann es nicht nur vorbei sein, sondern es muss sogar vorbei sein dürfen. Und wenn jemand einem Vorfahren das Leid oder Unrecht, das diesem widerfahren ist, oder die Schuld, die er auf sich geladen hat, ganz belässt, dann heißt dies in letzter Konsequenz, dass er es vergisst.

Was wir beim Familienstellen oder auch in der gesamten Therapie machen, ist das Nachholen der Erinnerung dort, wo sie unvollständig war, wo wichtige Aspekte ausgeklammert waren. Warum holen wir dies nach, zu welchem Zweck? Damit es endlich vorbei sein kann. Alles andere würde keinen Sinn ergeben. Der ganze Sinn der psychotherapeutischen Erinnerungsarbeit liegt darin, dass die Vergangenheit endlich vorbei sein kann, und zwar dadurch, dass sie erinnert worden ist, dass wir sie zu uns genommen haben. Das Vergessen ist dann der letzte Schritt der Zustimmung – es ist ein gutes, seeliges Vergessen, dass aus der Zustimmung zur Wirklichkeit kommt. Nur diese Zustimmung, dass etwas, das war, auch gewesen sein darf, lässt es wirklich vorbei sein und öffnet uns ganz für das Gegenwärtige.

Wenn dies für die persönliche und die familiäre Ebene stimmt, dann müssen wir uns fragen, ob das nicht auch der angemessene Umgang mit kollektiven Traumata und kollektiver Schuld wäre. Konkret: Müssten nicht auch Völker lernen, in diesem Sinne zu vergessen? Noch konkreter: Gilt dies auch für die deutsche Geschichte, das Dritte Reich? Müssen wir auch allem, was dort geschehen ist, zustimmen? Müssen wir einverstanden sein, dass es war, wie es war, es er-innern, in uns hereinnehmen als etwas, was zu uns gehört, und es dann vorbei sein lassen, ja sogar allmählich vergessen? Was anderes kann es heißen, der Wirklichkeit zuzustimmen, wie sie ist, oder, um einen Buchtitel zu nehmen, der unter Aufstellern schon zum geflügelten Wort geworden ist: Anerkennen, was ist?!

Zunächst einmal gilt es, zwei möglichen Missverständnissen vorzubeugen.

Erstens: Zustimmung oder Anerkennen bedeutet nicht Gutheißen oder Rechtfertigen. Ich benutze diese Begriffe, ebenso wie Bert Hellinger, ganz wertneutral. Zustimmung meint eine

Verneigung vor der Wirklichkeit, ein Sich-Fügen in einen größeren Zusammenhang, den wir nicht verstehen. Es ist eher ein Verzicht als eine aktive Handlung – der Verzicht auf jeden eigenen Kommentar, auf Bewertung und auf den Wunsch, es hätte anders sein sollen.

Zweitens: Vergessen bedeutet nicht: Schwamm drüber, einen Schlusstrich ziehen, etwas aus meinem Leben oder aus der Geschichte tilgen, oder Ähnliches. Wirklich vergessen können wir nur das, was wir er-innert, in uns hereingenommen haben. Je mehr wir uns der Wirklichkeit öffnen, umso umfassender wird das Erinnern. Es kommen immer weitere und neue Aspekte auf uns zu, die ebenfalls er-innert sein wollen. Das Erinnern hört also nie auf, aber was erinnert ist, muss auch vorbei sein dürfen.

Das Erinnerte ist also da, auch wenn es allmählich vergessen wird. Ich möchte es in ein Bild kleiden: Es sinkt ins Vergessen, in den Raum des Vergessens, und kommt dort zur Ruhe. Wodurch kommt es zur Ruhe? Durch Anerkennung und Zustimmung.

Im kollektiven Zusammenhang ist dies allerdings ein vielschichtiger Prozess, der bei verschiedenen Personen und Gruppen unterschiedlich und ungleichzeitig abläuft. Es gibt allerdings auch hier Überlappungen, indem sich die Vorgänge in den individuellen Seelen zu einer kollektiven Bewegung summieren und diese wiederum auf die individuellen Vorgänge zurückwirkt.

Eine solche kollektive Bewegung war in Deutschland die Aufbruchphase von etwa 1946 bis 1966. Eigentlich war es im Seelischen eher eine Nicht-Bewegung, denn es war ein Handeln wie in einem Schockzustand, der Versuch, durch Arbeit, Aufbau, Rechtschaffenheit, Fleiß etc. dem seelischen Grauen zu entgehen, das die Begegnung mit der ganzen Wirklichkeit unweigerlich mit sich bringen musste. Das hätte das Land damals nicht überlebt – der Schock und das So-tun-als-sei-nichts-gewesen war eine Überlebensnotwendigkeit, ein automatisches Reagieren – genau wie bei einem persönlichen Trauma und Schockerlebnis.

Dem folgte die Phase der Anklage und Selbstbeichtigung, wobei das Selbst aber ein fremdes, abgespaltenes Selbst war: Die Schuldigen waren zwar wir Deutschen, aber in der konkreten Gestalt unserer Väter und Großväter oder „der Nazis“ (die selbstredend übrigens immer Männer waren). Die Selbstbeichtigung war also nur eine halbe, der anklagende Finger, der auf die Täter im eigenen Volk zeigt, diente den Klägern zugleich als Entschuldigung und Entschuldung.

Die dritte Phase, der Blick auf die Opfer, begann mit dem Kniefall Willy Brandts im Warschauer Ghetto. Hier übernahm einer, der persönlich keine Schuld hatte, die Verantwortung für die Taten der Deutschen im Namen des ganzen Volkes. Er verneigte sich einfach vor den Opfern. Konsequenz zu Ende geführt wurde und wird diese Haltung durch Bert Hellinger, der den Blick auf die Opfer und die Verneigung vor ihrem Schicksal in den Mittelpunkt seiner Arbeit mit Nachkommen von Opfern und Tätern des Holocaust stellte.

Wenn man diese Haltung verinnerlicht, kann man jedoch nicht mehr zwischen den Opfern verschiedener Seiten – also quasi guten und schlechten Opfern – unterscheiden. Dann kommen alle, also zum Beispiel auch die deutschen Opfer des Krieges, in den Blick. Dies zeigt sich in den letzten Jahren auch kollektiv in der deutschen Literatur und der öffentlichen Diskussion, wobei die vorangegangenen Phasen aber immer noch fortwirken und so das vollständige Erinnern blockieren.

Bert Hellinger hat den Blick inzwischen aber noch einmal weiter werden lassen: Er gibt auch den Tätern einen Platz in der gemeinsamen Seele – als Menschen, die einerseits Grausiges

getan haben und dafür voll verantwortlich sind, andererseits aber genau wie alle anderen Teil einer größeren, uns umfassenden und uns ergreifenden Kraft sind, der sie sich, wie er sagt, nicht entziehen konnten.

Erst damit, mit der Hereinnahme der Täter in die Familie der Menschen, ist das Er-Innern vollständig. Denn erst damit gehören alle wieder dazu, ist keiner mehr ausgeschlossen. Und dann, aber auch erst dann, können wir wirklich vergessen.

Die Frage ist nun, wie dieses vollständige Erinnern *praktisch* gelingen kann? Geht so etwas überhaupt? Müsste ich dazu nicht mein ganzes Leben rekapitulieren? Und nicht nur meines, sondern auch noch die Geschichte meiner Familie, meines Volkes, der ganzen Menschheit? Wäre es nicht ein Wahnsinn, dies alles aufzuarbeiten? Wo bliebe dann das Jetzt?

Dies sieht nach einem Dilemma aus. Eine vollständige Aufarbeitung der Vergangenheit ist nicht nur nicht möglich, sondern sie hält einen auch vom Leben in der Gegenwart ab, bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Dies gilt für einzelne ebenso wie für große Gruppen, für Völker oder Staaten. Deshalb fordern Tatmenschen einen immer dazu auf, nach vorne zu schauen und sich nicht um alte Kamellen zu kümmern. Andererseits ist die Aufarbeitung von und die Konfrontation mit schrecklichen, schuldhaften, traumatischen und tragischen Ereignissen sowohl für die Opfer als auch für die Täter unumgänglich für ein wirkliches Er-innern. Denn es scheint in der Natur des Menschen zu liegen, dass wir erst einmal nur einen sehr begrenzten Teil der Wirklichkeit aufnehmen und das meiste abspalten. Anders könnten wir oft nicht überleben. Doch wie wir in jeder Aufstellung sehen, schreit die verleugnete Wirklichkeit nach ihrem Recht und setzt sich heimlich durch. Also doch nach hinten schauen?

Wir müssen wohl beides machen. Der Schlüssel scheint mir in der *Haltung* zu liegen, mit der ich die Vergangenheit betrachte. Kann ich sie lassen, wie immer sie war, oder will ich sie (nachträglich) verändern? Natürlich kann ich sie faktisch gar nicht verändern. Aber wenn ich daran festhalte, dass es anders hätte gewesen sein müssen, bleibe ich in einen Kampf verstrickt, der in Wirklichkeit vor zehn oder hundert Jahren bereits entschieden wurde. Und damit bleibe ich fest im Griff dieser Vergangenheit. Nur die zustimmende Wahrnehmung entlässt mich aus diesem Griff.

Das Gleiche gilt für die Gegenwart. Erst wenn ich sie nehmen und lassen kann, wie sie ist, bin ich ganz hier. Und dann hat das Ganze auch Platz in mir. Dann geschieht die Er-innerung hier und jetzt – und die Vergangenheit kann sofort vorbei sein.

Was uns die Aufstellungsarbeit lehrt ist also eine Haltung, eine Haltung der Offenheit innerhalb einer größeren Wirklichkeit, die wir nicht be-greifen können. In dieser Haltung lassen wir die Wirklichkeit auf uns und in uns wirken, wie sie ist und wie sie uns jeweils begegnet. Diese Begegnung geschieht jetzt, sie ist immer Gegenwart. Die volle Gegenwart enthält aber auch die ganze Vergangenheit – allerdings nicht als Vergangenheit, sondern in Gestalt des Gegenwärtigen. Wenn wir uns also der Gegenwart ganz öffnen, ist die Vergangenheit zugleich anwesend als auch abwesend.

In der Praxis des Familienstellens zeigt sich dies in den ganz verdichteten Formen der Arbeit, wie Bert Hellinger sie in den letzten Jahren zunehmend praktiziert, zum Beispiel, wenn er einen Klienten bittet, die Augen zu schließen, eine Weile mit ihm still sitzt und dann sagt: „Das war’s.“ Man kann das nicht schablonenhaft anwenden, aber wenn ein Aufsteller in diese Haltung hineinwächst, geschieht es manchmal. Manchmal empfinde ich ein inneres Verbot, mit einem Klienten dessen Vergangenheit aufzuarbeiten, und manchmal scheint es mir unumgänglich. Der Fokus liegt dabei aber immer auf dem Jetzt. Wenn die Vergangenheit im

Jetzt auftaucht, ist der rechte Zeitpunkt, sich ihr zu stellen – sich ihr zu unterstellen, to understand it.

Dies weist über die Therapie hinaus. Wenn wir in eine Haltung kommen, uns dem Leben hier und jetzt ganz aussetzen, uns der Gegenwart ganz hinzugeben, dann tauchen in dieser Hingabe ans Jetzt auch die abgespaltenen Teile aus der Vergangenheit mit auf. Dies ist meist äußerst schmerzhaft. Wer diesem Schmerz nicht ausweicht, sondern sich von ihm ergreifen lässt, wird geläutert – auch ohne Therapie. In genau diesem Schmerz ist die – unerlöste – Vergangenheit nämlich gegenwärtig, bringt sie sich in Erinnerung, und indem ich sie, mitsamt dem Schmerz, aufnehme als etwas, was zu mir gehören darf und was sein darf, ist sie genommen und, da sie hier sein darf, als Vergangenheit vorbei.

Ich möchte schließen mit dem Motto dieses Kongresses, „Alles fließt“. Dem Fluss zu folgen heißt einerseits, nichts auszuklammern, denn alles ist Teil dieses Flusses; andererseits heißt es aber auch, an nichts haften zu bleiben und nichts festzuhalten, das Böse ebenso wenig wie das Gute. Denn nichts davon bleibt. Es festzuhalten wäre gegen die Natur der Dinge. Alles, was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Das Bleibende ist jenseits von beiden, jenseits von Anfang und Ende. In Heraklits Worten:

Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben.  
Wir sind es und wir sind es nicht.

Alles fließt, nichts ruht.  
Alles vergeht, nichts dauert.

Weisheit besteht in nichts als diesem:  
Wahr reden, wahr handeln,  
Der Natur der Dinge folgen.

Alles kommt zu seiner Zeit.