



Das Leben ist uns aufgegeben

Ein Gespräch mit Wilfried Nelles
über die Herausforderung,
das eigene Potenzial zu leben.

DAS INTERVIEW FÜHRTE ISHU

Wilfried Nelles – promovierter Soziologe, Autor, Therapeut – hat ein bewegtes Berufsleben hinter sich. Eine viel versprechende Karriere an der Uni hängt er an den Nagel, landete kurzzeitig als Redakteur bei der Osho Times und arbeitet mittlerweile seit vielen Jahren als Therapeut im In- und Ausland.

In seinem kürzlich erschienenen Buch „Umarme dein Leben – Wie wir seelisch erwachsen werden“ beschreibt er den von ihm neu entwickelten „Lebens-Integrations-Prozess“ (LIP). Es handelt sich um ein Verfahren, das methodisch dem Familienstellen ähnelt, weil es wie dieses mit der Methode der Stellvertretung arbeitet. Der Kursteilnehmer sucht für seine vorangegangenen Lebensstufen Stellvertreter – eine Person für sich selbst als Kind im Mutterleib, eine für sich als Kind und eine für sich als Jugendlichen.

Anders als bei einer Familienaufstellung geht es bei diesem Verfahren nicht um den eigenen Platz in der Familie oder zu anderen Personen, sondern um die Beziehung zu sich selbst und seiner inneren Vision.

Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein Leben zu leben und nicht das Leben, das andere für mich vorgesehen hatten.“ Das ist der Satz, den die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware am häufigsten von ihren Patienten hörte. Warum fällt uns das eigentlich so schwer, das eigene Leben zu leben?

Man kann nicht „sein eigenes Leben leben“, man lebt IMMER sein eigenes Leben, wie sehr dies auch von anderen oder von außen beeinflusst sein mag. Auch die Anpassung an äußere Zwänge ist „mein Leben“, denn wenn ich mich denen unterwerfe, ist es meins. Das zu erkennen ist übrigens erwachsen, während die Vorstellung, ein anderes oder falsches Leben gelebt zu haben, eine jugendliche Vorstellung ist. Unser Leben, so wie es ist, ist immer unsere einzige Wirklichkeit. Alles andere ist nur Vorstellung. Diese Idee entspricht allerdings dem modernen Bewusstsein, das moderne Bewusstsein denkt so.

Allerdings kann uns das, was sich in uns entfalten möchte, auch Angst machen. In manchen Fällen ist es so groß, dass es unser kleines Ich übersteigt. Wirkliche Demut heißt, sich dem zu überlassen, was das Leben von dir will. Egal, was das ist. Und wenn wir uns dem überlassen, kommt ein Moment, wo wir Angst bekommen, weil wir nichts mehr unter Kontrolle haben.

Dass vielleicht ein Pop-Star, der wie Madonna ganze Stadien bewegen kann, Angst vor der eigenen Größe haben kann – okay! Aber was ist mit ganz „normalen“ Leuten, zum Beispiel mit dem Betreiber eines kleinen Kiosks, hat der auch Angst vor der eigenen Größe? Das, was sich in dir entfalten will, ist für dich selbst immer groß. Kürzlich hatte ich zum Beispiel eine Frau im Seminar, die war trotz ihrer beruflichen Ausbildung hauptsächlich Hausfrau und Mutter. Irgendwann hatte sie ihren Beruf aufgegeben und eben die klassische Frauenrolle ausgefüllt. Sie hatte dann das Gefühl, das sei doch nicht mehr



zeitgemäß und eigentlich müsse sie etwas produzieren, ihr eigenes Projekt haben. Sie hat dann den LIP gemacht, wo die Leute ja gar nichts voneinander wissen. Und dann steht da ihre Stellvertreterin für das ungeborene Kind und sagt: „Es existiert nur Licht. Ich fühle mich wie ein Engel. Ich bin Licht.“ Und bei dem Kind auf der zweiten Stufe der Aufstellung war es so ähnlich. Es sagte: „Ich bin einfach da – das ist alles.“ Bei ihrer Aufstellung zeigte sich also ganz klar: Dieses schlichte, einfache Da-Sein – das ist ihr eigentlicher Lebenszweck.

Natürlich, nach unseren gesellschaftlichen Maßstäben von Größe ist das nichts zum Vorzeigen. Das war ja auch genau ihr Problem. Doch gleichzeitig ist das einfach nur atemberaubend, wenn man sich selber als ungeborenes Kind sieht und da sagt jemand, der einen nicht kennt: „Da ist nur göttliches Licht. Ich bin einfach da – mehr brauche ich nicht.“ Diese Frau wusste auch sofort, dass das wahr ist. Es war für sie eine ganz tiefe Bestätigung von einem Gefühl, das sie kannte.

Wenn du von „Größe“ sprichst, meinst du also nicht gesellschaftliches Prestige, sondern eher eine innere Qualität? Mein Bild ist, dass wir spüren, dass sich etwas in uns verwirklichen will. Ich muss da an Osho denken: Ob das ein Grashalm oder eine große Eiche ist, spielt keine Rolle. Aber der Grashalm muss halt auch erst mal Grashalm werden und das Gänseblümchen ein Gänseblümchen. Und dann hat es seine ganz eigene Schönheit und dann ist der Grashalm natürlich auch etwas Großes.

Nur leben wir eben in einer Gesellschaft, wo die Eiche natürlich viel mehr Ansehen genießt als ein Gänseblümchen ... Natürlich. Das Thema ist hier: „Ich und die anderen.“ Das beginnt in der Familie, wo der Junge, der vielleicht ein Talent zum Dichten hat, gerne vor sich hinräumt. Dann kriegt er von seinen Eltern Druck, weil sie Angst haben, dass so nichts aus ihm werden kann. Er kriegt also Druck und das Gefühl: So wie ich bin, bin ich falsch – also bemüht er sich den Erwartungen von außen zu genügen. Der amerikanische Psychologe James Hillman spricht davon, dass das Kind immer zwei Leben lebe. Das, mit dem es geboren ist, und das der Leute, bei denen es geboren wurde. Wir sind eben immer auch soziale Wesen und müssen uns in sozialen Kontexten bewegen.

Fälschlicherweise beschimpfen wir dann die Eltern und die Gesellschaft da-

für, dass sie uns nicht zur Entfaltung kommen lassen. Nachdem ich selber den LIP gemacht habe, bemerkte ich etwas Merkwürdiges: Ich habe die Widerstände und das Unverständnis in meiner Entwicklung gebraucht, um dahin zu kommen, wo ich heute bin. Vielleicht wäre ich sonst Größenwahnsinnig geworden, wenn ich diese Widerstände nicht gehabt hätte. Gleichzeitig weiß ich, dass das für mich als Kind in der Schule sehr schmerzhaft war. „Sei still, Wilfried, du weißt zu viel!“, sagte die Lehrerin schon in der ersten Klasse zu mir. Und weil ich dann natürlich nicht den Mund gehalten habe, wurde ich in die Ecke gestellt. So ging das die ganze Schulzeit. Das war hart für mich, weil ich mich riesig gefreut hatte, mein Wissen zu teilen und noch mehr zu lernen. Doch jetzt, als ich den Prozess gemacht habe, war da das Gefühl: Es war gut so und hat mich geformt.

Es gibt natürlich auch viele Leute, die in ihrem Beruf totunglücklich sind, weil die Eltern wollten, dass sie eine Banklehre machen – und sie wären viel lieber Bäcker geworden.

Das kann man ja ändern!

Wenn man erst mal ein gewisses Alter überschritten hat, dürfte das schwierig werden ...

Man kann es ändern – da bin ich gnadenlos! Ich habe auch mit 35 Jahren meine Hochschulkarriere an den Nagel gehängt, weil ich das Gefühl hatte, es stimmt nicht mehr. Es hat mich dann auch ein paar Jahre gekostet, bis ich beruflich wieder Boden unter den Füßen hatte. Nur, ich kann niemand anders dafür verantwortlich machen. Und wenn sich jemand gegen einen solchen Wechsel entscheidet, entscheidet er sich halt für die Sicherheit, die er in seinem Beruf findet. Wenn wir also sagen: „Ich kann das nicht machen“ – steht oft, wenn man genau hinguckt, eine andere Präferenz dahinter. Wenn ich mir also eingestehen kann: Die Sicherheit ist mir

jetzt wichtiger – dann kann ich auch nicht mehr jammern. Ich stehe dahinter, und dann ist das völlig in Ordnung.

Du hast jetzt dieses Aufstellungsverfahren – den Lebens-Integrations-Prozess – entwickelt, wo man sich als Erwachsener unterschiedliche Lebensperioden (ungeborenes Baby, Kind, Jugendlicher) anschauen kann. Wie bist du eigentlich auf dieses Verfahren gekommen?

Das ist mir vor anderthalb Jahren plötzlich begegnet. Ich hatte schon zuvor einiges gemacht, was in diese Richtung ging. Ursprünglich komme ich ja von der



Familienaufstellung, und nach wie vor bin ich ein begeisterter Familienaufsteller. Allerdings haben mich viele Interpretationen, die in der Szene überwiegen, nie so ganz überzeugt. Der Hauptaspekt: Es kann nicht richtig sein, wenn man so tut, als wäre unser Leben nur eine Fortsetzung des Lebens unserer Eltern oder Großeltern. Da wird zu viel in der Vergangenheit verankert. Natürlich hat unsere familiäre Herkunft einen prägenden Einfluss auf uns. Aber was soll ich zum Beispiel einem Klienten sagen, dessen Vater seine Mutter mal kurz zwischen Tür und Angel geschwängert hat und dessen Mutter ihn dann direkt nach der Geburt zur Adoption freigegeben hat? Natürlich sind das seine Eltern, aber daraus kann er keine Perspektive für sein Leben nehmen. Ich kann ihm nur sagen: Deine Eltern haben dich nicht gewollt! Und dann meinen viele eben, wenn das so ist, bin ich ein unerwünschter Gast auf dieser Erde. Das Einzige, was ich da sagen kann: Das Leben hat dich gewollt, sonst wärest du nicht da!

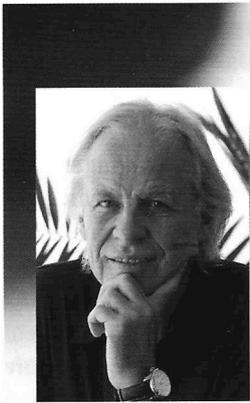
Nur, was bedeutet das eigentlich, wenn wir sagen: Das Leben hat dich gewollt? Bei den Aufstellungen habe ich dann ganz deutlich gesehen: Wir kommen mit einer inneren Vision, einer ganz eigenen Mitgift auf die Welt. Das ist ein Potenzial, das sich durch uns im Laufe unseres Lebens entfalten möchte, und das hat nichts mit unseren Eltern und unserer Familie zu tun. Diese Innere Vision zeigt sich in den LIP-Aufstellungen mehr oder weniger deutlich, und zwar auf der ersten Lebensstufe, beim Fötus.

Das klingt sehr verlockend: „Ich weiß nicht, was ich mit meinem Leben anfangen soll, also mache ich mal den LIP, dann endlich weiß ich es!“

(lacht) Da bin ich zurückhaltend. Es wird immer noch weitere Ebenen geben, die es zu entdecken gilt. Du kannst aber etwas wahrnehmen, was in diesem Moment wichtig ist. Auf jeden Fall kommt eine Herausforderung auf dich zu: Wie gehst du mit dem um, was du in deiner

Aufstellung siehst? Die Auflösung wird nicht als Gebrauchsanweisung mitgegeben. Die müssen wir leben.

Vielleicht entdeckst du in diesem Prozess auch, dass ein Schatten auf deinem eigentlichen Potenzial liegt. Ich denke da zum Beispiel an eine Sannyasin, die den größten Teil ihres Erwachsenenlebens außerhalb von Deutschland verbracht hatte. Auch in Pune hatte sie inzwischen ihre Zelten abgebrochen und fühlte sich zurück in Deutschland ziemlich verloren. In der Aufstellung schaut sie dann auf das ungeborene Kind und wartet auf das Potenzial – aber da ist nichts. Das Kind stand sehr bedrückt da, als ob etwas Schweres auf ihm lasten würde. Ich fragte sie dann, ob es Schwierigkeiten in der Schwangerschaft oder bei der Geburt gegeben hätte.



„Man kann nicht ‚sein eigenes Leben leben‘, man lebt IMMER sein eigenes Leben, wie sehr dies auch von anderen oder von außen beeinflusst sein mag ... Das zu erkennen ist übrigens erwachsen, während die Vorstellung, ein anderes oder falsches Leben gelebt zu haben, eine Jugendvorstellung ist.“

WILFRIED

„Nein“, sagte sie. „Ich bin das dritte Kind, aber eigentlich sollte ich nicht mehr kommen. Meine Eltern hatten zwei Kinder geplant – ich war eben das Kind für den Führer.“ Bumm, das war die Bombe! „Dann musst du dich wohl beim Führer bedanken“, sagte ich zu ihr – worauf sie mir den Stinkefinger zeigte. Aber ich meinte das ganz ernst. Sie kann in Deutschland nur leben, wenn sie auch dazu Ja sagt, dass sie nur des-

halb geboren ist, weil ihre Eltern dem Führer ein Kind schenken wollten. Das gehört zu ihrem Leben. Wenn sie das nicht nimmt, dann tickert sie in der Welt rum und findet keinen Platz. Das ist noch nicht das Potenzial, aber das ist der Weg dahin.

Das zu nehmen hat ja nichts mit der Person Hitler zu tun und dem, was er gemacht hat. Es geht nur darum, dass die Umstände meiner Geburt so wie sie sind, immer richtig sind – für mich. Natürlich ist das gerade auch in ihrem Fall alles andere als leicht.

Du schreibst in deinem Buch, dass Menschen bei den Aufstellungen manchmal regelrecht von ihrer eigentlichen Bestimmung überrascht werden. Du erzählst da das Beispiel von einem

Mann, der mit 59 von heute auf morgen seine Arbeit kündigte und in den Ruhestand ging. Eigentlich hatte sich das für ihn ganz richtig angefühlt, aber dann kam der Absturz. Er verlor den Boden unter den Füßen und versuchte sich mit intensiver Gartenarbeit neu zu erden. Dann zeigte die Aufstellung, dass genau diese Arbeit im Garten eigentlich das ist, was seinem innersten Wesen entspricht. Im Grunde ist das ja

auch ein gutes Beispiel für eine innere Bestimmung, die nicht gerade auf ein Projekt zum Angeben herausläuft.

Dazu müssen wir verstehen, dass unser Leben kein Projekt ist. Wir haben das Projektdenken so verinnerlicht, dass wir unser Leben als Entwurfsidee sehen, wo wir hin müssen. Aber unser Leben ist kein Projekt, was wir entfalten. Unser Leben ist uns aufgegeben. Das merkt man am härtesten, wenn es einen hart trifft. Dann merkt man, dass es einem aufgegeben ist, damit umzugehen.

Viele reagieren dann eher mit dem Gefühl: „Ich habe wohl etwas falsch gemacht...“

Genau: Das Projekt hat nicht funktioniert! Da muss ich immer an eine verkrüppelte, kleinwüchsige Frau denken, die mal bei mir in einer Gruppe war. Irgendwann fragte sie: „Was habe ich wohl falsch gemacht, dass ich so bin, wie ich bin?“ Als ich das hörte, hätte ich fast einen Wutanfall bekommen. Diese Vorstellung: Du bist so, weil du in früheren Leben etwas falsch gemacht hast?-, das ist ja eine unglaubliche Anmaßung! Ich habe dann zu ihr gesagt: „Was soll es dir nutzen, wenn dir jemand sagen würde, du hast im 16. Jahrhundert 50 Menschen umgebracht und deswegen wurdest du jetzt als Krüppel geboren!? Das Einzige, was dir helfen kann: Das ist das einzige Leben, was du hast. Dieses Leben und dieser Körper sind dir so gegeben und für dich geht es jetzt darum, darauf eine Antwort zu finden.“ Das ist Ver-Antwortung, dass du auf das, was du bist, eine Antwort findest. Auf deine Weise.

Unser Leben ist uns so, wie es ist, aufgegeben. Wenn ich das verstehe, komme ich auch von dem idiotischen Projektdenken weg, von dem ganzen Stress, dass ich unbedingt etwas realisieren muss. Es geht nur um das Anschauen von dem, was ich bin. Was immer das ist, es ist etwas Großes! ■

@ www.wilfried-nelles.de