

„Die Gans ist raus“ – oder: In der Wirklichkeit gibt es keine Verstrickungen

Von Wilfried Nelles

... wir gehen bisher davon aus, dass die Klienten in das Schicksal ihrer Familie „verstrickt“ sind und mit Hilfe von Aufstellungen daraus befreit werden können.⁵⁸ Also ist die Verstrickung etwas Negatives, etwas, was uns behindert und wovon wir erlöst werden müssen. Entsprechend kommen viele zu einem Aufstellungskurs, um ihre „Verstrickungen zu lösen“. Im Falle eines Menschen, dessen Bruder kurz nach der Geburt gestorben ist und der im Sinne der Matrix diesen teilweise für die Eltern ersetzt, würde man sagen, er sei mit dem toten Bruder verstrickt und diese Verstrickung müsse gelöst werden, damit er ganz zu seinem eigenen Leben komme. Um diese Lösung zu bewirken, arbeiten viele Aufsteller mit Rückgaberitualen, indem sie den Klienten zum Beispiel zum Toten sagen lassen: „Ich habe dein Schicksal mitgetragen, jetzt gebe ich es dir zurück.“ Manchmal wird dazu noch ein Gegenstand benutzt, den man symbolisch zurückgibt.

Das geht an der Wirklichkeit vorbei. „Verstrickung“ ist ein Konzept, das vom Aufsteller an die Wirklichkeit herangetragen – und dann gelöst – wird. Die Matrix ist einfach gegeben, und sie ist aus dem einfachen Grunde immer richtig, weil sie alternativlos ist. Die „Verstrickung“ besteht einzig und allein darin, dass wir dies nicht sehen (wollen). Wenn ich sehe, dass ich meinen toten Bruder mit vertrete, wenn ich dies nur anschau und es ohne jede Bewertung und ohne es ändern zu wollen sehe (und damit erkenne), bin ich frei. Dann ist alles gut! Das Gleiche gilt für alle anderen „Verstrickungen“: Wenn ich sie sehe, wenn ich, ohne den Wunsch, irgendetwas ändern zu wollen, sehe, dass dies meine Matrix ist und dass es keine andere geben kann und geben soll, bin ich im Einklang mit mir und meinen Lebensbedingungen – und damit bin ich frei.

Es gibt eine schöne Zen-Geschichte, die dazu passt. Vielleicht finden Sie sie auch unpassend, vielleicht auch völlig absurd, denn es handelt sich um ein Koan. „Koan“ wird oft mit „Rätsel“ übersetzt, aber es handelt sich nicht um ein Rätsel, weil es nicht mit dem Verstand gelöst werden kann. Ein Koan umschreibt ein Mysterium, in das man eintreten muss, um es plötzlich von innen heraus zu verstehen. Ich selbst habe die Geschichte von der Gans anfangs überhaupt nicht verstanden. Es hat gut zwanzig Jahre gedauert, bis es plötzlich klick machte und ich mich wieder an sie erinnerte. Sie geht so:

Der Beamte Riko bat einmal den Meister Nansen, ihm das alte Problem mit der Gans in der Flasche zu erklären.

„Wenn man ein Gänseküken in eine Flasche steckt“, sagte Riko, „und es füttert, bis es ausgewachsen ist, wie kann man dann die Gans herausholen, ohne sie zu töten oder die Flasche zu zerbrechen?“

Nansen klatschte kräftig in die Hände und rief: „Riko!“

„Ja, Meister?“, schreckte der Beamte hoch.

„Siehst du“, sagte Nansen, „die Gans ist draußen.“

Wenn ich den Teilnehmern in meinen Kursen sage, dass ich ihnen nicht dabei helfe, ihre Verstrickungen zu lösen, sind manche zunächst verwundert. Wenn ich dann erkläre, dass eine Menschheit ohne Verstrickungen ziemlich langweilig wäre, tauen sie schon etwas auf. Und wenn ich dann ein paar prominente Namen nenne, die der Welt viel Schönes geschenkt haben, gerade weil sie so verstrickt waren, werden sie nachdenklich. Jetzt fällt mir einer der Prominentesten überhaupt ein, und ich wundere mich, wieso weder ich selbst noch jemand anderer bisher darauf gekommen ist, über dessen Verstrickung einmal nachzudenken. Sein Name ist Jesus.

Nach den Maßstäben des Familienstellens (und jeder anderen Therapie natürlich auch) war Jesus fürchterlich verstrickt. Er hatte keinen richtigen Vater, sein Vater war noch nicht einmal ein Mensch; er war also der einzige Mensch, der je existiert hat, der keinen menschlichen Vater hatte – ein übermenschliches Schicksal. Zweitens, ich nehme nur die beiden schlimmsten Verstrickungen, ließ Herodes seinetwegen zehntausend neugeborene Kinder töten. Zehntausend! Welch monströse Schuld! Natürlich keine persönliche Schuld, aber eine schuldhaftige Verstrickung, die ihresgleichen nicht findet. Man kann das gesamte Leben von Jesus systemisch aus diesen beiden Verstrickungen heraus erklären: als ewige Suche nach dem Vater und dessen Anerkennung und als Versuch, die Schuld an diesen Kindern durch Sühne und Tod auszugleichen. Aber: War es ein falsches Leben? Gut, der arme Kerl ist mit 33 gekreuzigt worden, aber wäre es anders besser gewesen?

Was ich damit sagen will, ist Folgendes: Mit dem Konzept der Verstrickung bringen wir eine Bewertung ins Spiel. Wir tragen dieses Konzept von außen an das Leben heran. Darin versteckt sich die heimliche Idee, dass es anders besser wäre. Die Idee ist, dass wir von unserer Matrix gelöst sein, von ihr befreit werden müssten. Das führt uns jedoch in eine noch tiefere Verstrickung, es bringt uns nämlich in einen Konflikt mit dem Leben selbst. Das Leben existiert nämlich nur in dieser Matrix. Die Idee des Verstricktseins und dessen Lösung ist eine Idee des Ich-Bewusstseins. Sie kommt aus der Vorstellung, dass das Ganze – wie es in der alten Stufe 2 vergegenständlicht war – uns gefangen hält und wir von allem gelöst werden oder uns selbst lösen müssen, um frei zu sein. Dann muss man entweder die Flasche zerbrechen oder die Gans töten. Das ist die Vorstellung, die die Stufe 3 von Freiheit hat. Sollte uns dies gelingen, wären wir am Ende ganz allein, genauer: ganz isoliert.

Hellingers „Dreifaltigkeit“

Das Familienstellen hat die Idee der Verstrickung von anderen Therapien übernommen, wenn es auch den Begriff der Verstrickung erst populär gemacht hat. Wenn ich es recht sehe, redet Hellinger schon seit Jahren nicht mehr davon, aber anfänglich hat er wohl übersehen, dass er mit diesem Wort auch eine ganze Weltsicht übernimmt. Seine eigene Sicht war nämlich von vornherein eine andere. Er hat die Lösung immer darin gesehen, dass man seinen Platz im Ganzen einnimmt und den Dingen so zustimmt, wie sie sind. In dem populären Buchtitel „Anerkennen, was ist“ kommt dies treffend zum Ausdruck. Nicht so klar ist bei Hellinger allerdings, worin „das Ganze“ besteht. In der Sprache meiner Stufentheorie formuliert: Meint er die alte Ganzheit der Stufe 2 oder die neue der Stufen 4 und folgende? Meint er, jeder muss den Platz in der Familie und vielleicht auch in der Gesellschaft einnehmen, der ihm vorgegeben ist – durch sein Schicksal, vielleicht sogar seine Herkunft –, oder ist das nur ein Zwischenschritt, um zum ganz Eigenen und darüber zu einem neuen Ganzen zu kommen? Mich interessiert dabei nicht so sehr Hellingers persönliche Auffassung, vielmehr beziehe ich

mich auf ihn als den Begründer des Familienstellens, von dem fast alle wichtigen theoretischen Impulse ausgegangen sind. Die Klärung dieser Frage erscheint mir wichtig für die weitere theoretische Fundierung der Aufstellungsarbeit, ob sie nun als Aufstellungsarbeit „nach Hellinger“ oder „nicht nach Hellinger“ firmiert.⁵⁹

Die erste Aussage Hellingers lautet: Wir müssen dem zustimmen, woher wir kommen. Wir müssen unserem Vater und unserer Mutter zustimmen. Wir müssen zustimmen, dass sie unsere Eltern sind und auch, das sie so sind, wie sie sind – wie gesagt: „Müssen“ nicht als Moral, sondern als etwas, was notwendig ist, um heil zu werden. Zustimmung, dass sie unsere Eltern sind bedeutet, sie sind die einzig richtigen Eltern.

In diesem Zusammenhang hat Hellinger drei „heilige“ (das ist eine Bezeichnung von mir, nicht von Hellinger) Worte benannt: Ja, bitte und danke.

„Ja“ bedeutet:

Ich stimme zu, dass ihr meine Eltern seid und ich euer Kind bin.

„Bitte“ bedeutet:

Bitte stimmt auch ihr zu, dass ich euer Kind bin.

„Danke“ bedeutet:

Ich nehme das Leben, so wie ich es bekommen habe, in Dankbarkeit.

Diese drei Worte und die damit zusammenhängenden Prozesse machen den Kern der Aufstellungsarbeit zwischen Eltern und Kindern aus. Fast alle Lösungen münden, mehr oder weniger deutlich ausgesprochen, in eines dieser drei Worte oder in alle zusammen. Die berühmte Verneigung vor den Eltern – berühmt deshalb, weil Hellingers Praxis, die Klienten dazu anzuhalten, sich vor ihren Eltern zu verneigen, unter Psychotherapeuten und externen Beobachtern auf heftige Kritik bis Empörung stieß, weil dies eine Unterwerfungsgeste sei – drückt den Gehalt dieser drei Worte in einer einzigen wortlosen Geste aus. Überhaupt ist Hellinger ein Meister der Verdichtung, der den Gehalt von zehn Therapiestunden oft in einem einzigen Satz oder gar Wort ausdrücken kann. Um das zu verstehen, muss man aber bereit sein, dieses Wort oder diese Geste auf sich wirken zu lassen, ohne gleich ein Urteil zu fällen. Dies aber nur am Rande.

Dieser Heilungsweg steht im krassen Gegensatz zu jenen verbreiteten Therapien, in denen die Klienten angehalten und nicht selten sogar massiv dazu gedrängt werden, ihren Eltern ihre Wut entgegenzuschleudern, auf sie einzuschlagen (zum Beispiel, indem man ihnen einen Teppichklopper oder ein verknotetes Handtuch in die Hand drückt und sie damit auf ein Kissen oder eine Matratze schlagen lässt, die den Vater symbolisieren) oder sie symbolisch zu töten.⁶⁰ Und dass er auch denen gegen den Strich geht, die nicht zu so rabiaten Mitteln greifen, zeigt die kollektive Aufregung über die Verneigung. Die darin zum Ausdruck gebrachte Achtung vor und Zustimmung zu den Eltern kann das moderne Bewusstsein offenbar schwer ertragen, es fühlt sich damit quasi verraten und um die Früchte seiner Bemühungen gebracht.⁶¹ Dieses Gefühl, das einen Großteil der Kritik an Hellinger antreibt, ist nicht ganz unberechtigt. Bevor ich darauf näher eingehe, möchte ich jedoch zunächst einmal darlegen, worin die positive Bedeutung, ja Notwendigkeit des Hellinger'schen Ansatzes liegt.

Das moderne Bewusstsein hat bei seinem Bestreben, sich aus allen Fesseln zu befreien, das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Es hat vollkommen übersehen, dass das, woher wir kommen, unser Boden, unsere innere Nahrung ist; die Erde, die uns trägt, in der wir wurzeln und die uns nährt. Es tut so, als könne es unabhängig von dieser Erde existieren. Dabei mutet

es wie ein Witz an, dass ausgerechnet diejenigen, die sich am umfassendsten von ihrer Herkunft losgerissen haben, am lautesten für die „Rettung der Erde“ eintreten. Sie tun dies aber nicht als Kinder der Erde, die auf die Erde hören, sondern als Eltern, die über die Erde wachen und sie beschützen und retten wollen, als wäre sie ihr Kind.⁶²

Unsere „Erde“, der Boden, aus dem wir kommen und aus dem wir zusammengesetzt sind, sind unsere Eltern. Und, weiter zurück, deren Eltern und wiederum deren Eltern. Sich davon loszusagen bedeutet, in der Luft zu hängen, haltlos, wurzellos, wie Treibgut. Genau so wird der moderne Mensch, wenn er seine Wurzeln und seine Erde vergisst. Beim Familienstellen kann man sehen, dass er das im Grunde nicht kann und auch nicht will. Dazu bedarf es nur einer kleinen Aufforderung, die für viele aber eine ungeheure Anstrengung bedeutet: Man muss die Eltern anschauen, der Therapeut muss den Klienten dazu bringen, dass er den Vater und die Mutter wirklich sieht. Dann erledigt sich fast alles von selbst. Wenn jemand, der seine Mutter ablehnt, ihr in die Augen schaut und sagt: „Du bist nicht meine Mutter“, dauert es nicht lange, bis er den Kopf schüttelt und sagt: „Nein, das ist ja Unsinn, sie ist ja meine Mutter.“ Dann sage ich: „Okay, dann schau sie wieder an und sage: ‚Du bist meine Mutter.‘“ Da gibt es dann oft ungeheure innere Kämpfe, denn er spürt, dass dieser Satz weitreichende Konsequenzen hat.

Mehr als diesen Satz braucht es eigentlich nicht. Man kann den moralischen Touch, der Hellingers Aussagen und Sätzen aus den Neunzigern manchmal anhaftet, vollkommen weglassen, ohne die Kraft seiner Aussagen und der Aufstellungsarbeit zu verringern. Aus meiner Sicht brauche ich beispielsweise nicht darauf hinzuarbeiten, dass jemand seine Eltern anerkennt oder würdigt. Er braucht sie nur zu sehen. Aber er muss sie richtig sehen, nicht nur halb. Er muss sie sehen, wie sie sind. Praktisch heißt das: Ich halte ihn dazu an, die Eltern – oder jede andere Person, um die es in einer Aufstellung geht, also auch den Lebenspartner oder das eigene Kind – anzuschauen. Im Sehen der Mutter sehe ich, dass ich ihr Kind bin, und dass dies unausweichlich ist. Und in genau diesem Sehen geschieht eine innere Bewegung. In dem Moment, in dem ich mein Kindsein gegenüber der Mutter wirklich sehe, geschieht die Anerkennung, geschieht die Verneinung, geschieht das Ja zur Mutter ganz von selbst. Was ich dann sehe, ist nämlich die Wirklichkeit, und wenn ich die Wirklichkeit sehe, wirkt sie in mir.

Tatsächlich können wir die Ablehnung unserer Eltern nur mit geschlossenen Augen durchhalten. In den erwähnten Therapien, in denen jemand seine Wut gegenüber den Eltern ausdrücken soll, schaut der Klient die Eltern nicht an. Er sieht nur sich selbst, und wenn er etwas von den Eltern sieht, dann das Bild, das er sich von ihnen gemacht hat. Wenn er in einer Aufstellung dem Vater gegenübersteht und ihn wirklich sieht, bricht das alles in sich zusammen. Auch Sätze wie „Ich will dich nicht“, „Ich lehne dich ab“, „Ich bin nicht mehr dein Kind“ entpuppen sich als lächerlich, sobald man die Eltern dabei offen anschaut. Dann sieht man nämlich sofort, dass es überhaupt keine Rolle spielt, ob man den Vater will oder nicht, er bleibt trotzdem der Vater. Anders ist es mit einem Satz wie „Ich hasse dich“. Das ist ein Satz, der Kraft hat. Wenn man dem Vater dabei aber in die Augen schaut, geschieht etwas Merkwürdiges: Man sieht nämlich, dass man ihn hasst, weil man ihn liebt.

„Ja“ zum Nein – oder: Hellingers blinder Fleck

Nun geschieht aber im Leben nichts ohne Sinn, und in der Bewegung des Ganzen hat alles seinen Platz. Nicht nur die Eltern müssen gesehen und gewürdigt werden, sondern auch die Rebellion der Jugend; nicht nur das, wo wir herkommen, sondern auch das, wohin uns das

Leben ruft und zieht; nicht nur die Gruppe, zu der ich gehöre, sondern auch die Tatsache, dass ich nicht der Gruppe gehöre, nicht ihr Eigentum (und auch nicht das Eigentum meiner Eltern) bin; und nicht nur das Ja, sondern auch das Nein. Genau das ist der Fort-Schritt der Stufe 3, das Fortschreiten aus dem Wir-Bewusstsein zum Ich-Bewusstsein: die Erkenntnis und deren Umsetzung, dass wir nicht der Gruppe gehören, aus der wir stammen. Dass daraus die Idee erwächst, wir würden nur uns selbst gehören, wir seien „autonom“, ist zwar ein Irrtum, ebenso wie es falsch ist, deswegen die Herkunft ganz abzulehnen oder ihre Bedeutung zu ignorieren. Aber der Konflikt und die jugendliche Selbstüberhebung sind ein Bestandteil des Ablösungsprozesses. Die Anerkennung dieser Phase und die liebevolle Unterstützung beim Übergang zum vollen Nein kommen mir bisher in der Aufstellungsarbeit zu kurz, und bei Hellingers „heiligen“ Worten fehlt mir eben dieses Nein. Ein Ja ist nur dann etwas wert, wenn man auch nein sagen kann, und ein Nein kann ein Ja beinhalten, zum Beispiel ein Ja zu mir selbst. In der Aufstellungsarbeit hat das Nein aber bisher keinen klaren Platz, die Kraft und Bedeutung der Negation wird weitgehend übersehen und zum Teil auch abgewertet.

Hellinger geht sofort vom Kind zum Erwachsenen, von der Bewusstseinsstufe 2 zur Stufe 4. Auch in der praktischen Arbeit wird entweder mit dem kindlichen Bewusstsein gearbeitet oder mit dem erwachsenen. Die alte Aufstellungsarbeit vor 2000 beschäftigte sich überwiegend mit dem kindlichen Bewusstsein (Werbeslogan: „Wie finde ich meinen Platz in der Familie?“), die neuere orientiert sich mehr am erwachsenen Bewusstsein. Die Jugend wird übersprungen, sie kommt im Familienstellen entweder nicht vor oder wird – bei Hellinger – mit ein paar wegwerfenden Worten versehen. Natürlich ist die Arroganz der Jugend, ihr Besserwissen, mit nichts begründet, und das Gleiche gilt für die Arroganz des modernen Bewusstseins, das sich allem überlegen dünkt, obwohl es in Wirklichkeit nichts weiß und außer Konsum nichts zu bieten hat. Das bedeutet aber nicht, dass es unbedeutend wäre. Wird es ausgeklammert oder abgewertet, rächt sich dies vielmehr genauso, als wenn man die Eltern oder Teile der Kindheit ausklammert. Betrachten wir die Aufstellungsarbeit aus der Perspektive der Bewusstseinsstufen, wird klar, dass auch diese Stufe einen Platz bekommen muss und bekommen kann. Erst dann wird auch die Gesellschaft, die sich auf der Bewusstseinsstufe 3 bewegt, sie akzeptieren, und erst dann werden die Institutionen dieser Gesellschaft, die im Geiste der Stufe 3 funktionieren, sich für die Aufstellungsarbeit öffnen.

Wenn wir auf das Familienstellen der Neunzigerjahre schauen, das auch heute noch weithin als Standardmethode praktiziert wird, dann endete eine Aufstellung idealerweise in einem so genannten Lösungsbild. Dabei stehen (in der Grundvariante) die Eltern nebeneinander und die Kinder ihnen gegenüber, und zwar im Uhrzeigersinn in der Reihenfolge ihres Alters. Dieses Bild gibt die natürliche Grundordnung und Ausrichtung in der Familie wider, und deshalb fühlen sich alle wohl in dieser Konstellation, sofern die dahinter liegenden „Verstrickungen“ gelöst sind. Mit diesem Bild wird sozusagen das Kinderbild, das der – üblicherweise erwachsene – Klient in seiner Seele hat, korrigiert, so dass er wieder einen guten und sicheren Platz in seiner Familie bekommt. Das ist ein heilsamer Vorgang, um alte innere Wunden zu schließen.

Das Bild dokumentiert und festigt im Innern die dauerhafte und in der Seele unauflösbare Zugehörigkeit zur Familie. Es ist eine Lösung insofern, als es deutlich macht, was fehlt oder – genauer gesagt – was der Klient nicht oder nicht deutlich genug gesehen hat: dass er, egal was gewesen ist, zur Familie gehört. Mit dem Bild wird quasi ein innerer Irrtum („Ich gehöre nicht dazu“) korrigiert. Denn tatsächlich hat er immer dazu gehört! Selbst wenn mir jemand die Zugehörigkeit absprechen sollte, ändert das nichts an deren Faktizität. Mein Vater kann sich auf den Kopf stellen, ich bleibe trotzdem sein Sohn – und umgekehrt gilt das Gleiche. Das

Aufstellungsbild macht also etwas sichtbar, was ist, und ist damit in der Lage, ein falsches inneres Bild zurechtzurücken. Damit kann eine Lücke im Bewusstsein geschlossen werden, und das ist innerlich stabilisierend und damit heilsam. In diesem Sinne kann man von Lösung sprechen. Es ist aber nur ein Zwischenschritt, besser gesagt, ein nachgeholter Blick auf eine nicht gesehene Wirklichkeit, die längst vorbei ist.

Ich möchte an dieser Stelle kurz etwas einfügen. Ich habe den Eindruck, dass manche Aufsteller es für wahr nehmen, wenn ein Klient sagt: „Ich habe keinen Platz in meiner Familie“, und dann meinen, ihm mit einer Aufstellung zu einem (oder dem richtigen) Platz zu verhelfen. Damit befinden sich beide, der Klient wie der Therapeut, in einer Illusion. Wenn jemand wirklich keinen Platz hätte, wäre ich als Therapeut völlig machtlos. Wie könnte ich Frau xy einen Platz in der Familie y verschaffen? Unmöglich. Alles, was ich kann, ist, ihr zu helfen, etwas zu sehen, was bereits existiert. Wenn jemand meint, er hätte keinen Platz im Leben, sage ich daher als erstes: „Das stimmt nicht. Wenn es wahr wäre, würdest du jetzt nicht hier sein.“ Das bedeutet natürlich nicht, dass ich sein Gefühl, dass er keinen Platz hat, nicht ernst nehme. Aber dieses Gefühl beruht auf einem Irrtum, auf einem Nicht-Sehen.

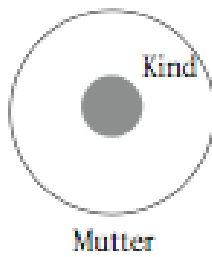
Zurück zum alten „Schlussbild“ einer Aufstellung. Es ist ein Kinderbild, eine Vervollständigung für die Kinderseele. Was dieses Bild nicht deutlich macht ist, dass wir die Familie verlassen müssen. Und zwar müssen wir sie nicht nur physisch verlassen, sondern auch seelisch. Solange wir seelisch in diesem Bild bleiben, sind wir nicht erwachsen. Wir müssen die Familie genauso verlassen, müssen aus ihr ganz heraustreten, wie wir den Mutterleib verlassen haben. Das geht manchmal leicht, manchmal ist es schwierig, und manchmal ist es ein Kampf auf Leben und Tod. Aber wie dem auch sei: Das Leben will es so. Es will, dass wir die nährende und schützende Hülle der Mutter verlassen, und genauso will es auch, dass wir die nächste nährende und schützende Hülle, die Familie, verlassen. Und wie wir nicht nur körperlich, sondern auch seelisch nicht wachsen können, wenn wir emotional im Mutterleib bleiben, so wachsen wir auch nicht, wenn wir emotional in der Familie bleiben. Und wie es bei der Geburt manchmal hart hergeht, so braucht es auch beim Verlassen der Familie manchmal den Konflikt. Mit anderen Worten: Die Rebellion der Jugend, so beschränkt sie sein mag, ist eine wichtige Etappe zum Erwachsenwerden.

Hellinger hat richtig erkannt, dass wir nicht von der Familie wegkommen, so lange wir sie ablehnen oder noch Ansprüche an sie haben. Denn Ablehnung, Zwist und Ansprüche binden. Deshalb ist es – gerade im Sinne des Weitergehens und der Lösung von der Familie – ganz wichtig, zur Zustimmung zu unserer Familie zu kommen. Erst die Zustimmung, genauer gesagt: die Liebe, gibt uns die innere Freiheit, ganz zu gehen.⁶³ Zu dieser Zustimmung gehören aber auch die Zustimmung zum Konflikt und zur Abgrenzung und die Zustimmung zum Weggehen. In den bewegten Aufstellungen kann man dies deutlich sehen. Hier haben wir, wenn der Aufsteller nicht gezielt darauf hin arbeitet, meist nicht mehr das kindliche Familienbild als „Schlussbild“, sondern eine wie auch immer geartete Bewegung ins eigene Leben hinein, auf die eigene Zukunft zu. Der Protagonist steht dabei allein.

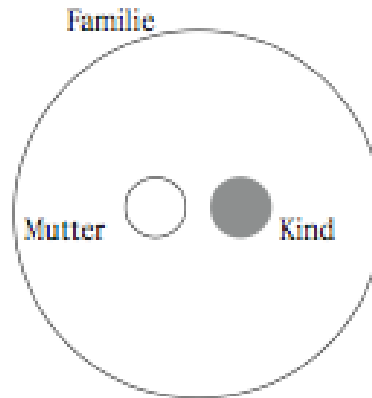
Das Schaubild auf der nächsten Seite zeigt noch einmal die sukzessive Herauslösung aus den schützenden Hüllen, in denen wir aufwachsen, und den Weg ins eigene Leben, der uns in immer weiter gefasste Hüllen führt.

Der Weg ins Leben

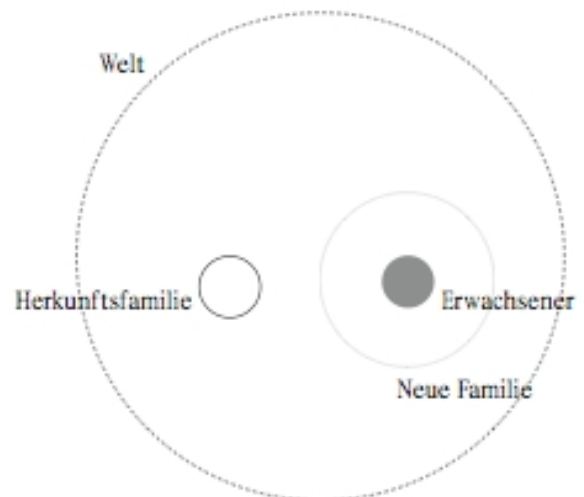
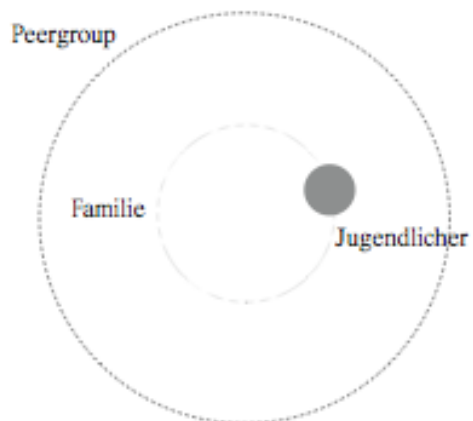
Hülle 1: Mutterleib



Hülle 2: Familie



Hülle 3: Peergroup



Zunächst sind wir im Mutterleib. Wenn diese Hülle für uns zu eng wird, müssen wir sie verlassen und kommen in eine weitere Hülle, die Familie. Das zweite Bild entspricht dem Schlussbild einer „klassischen“ Familienaufstellung. Diese Hülle wird aber auch eines Tages zu

eng, und wir müssen weiterziehen. Die nächste eigenständige Stufe wäre das Alleinsein in der Welt. Dazwischen steht aber die Jugend, und das bedeutet: Wir schauen (orientieren uns) bereits aus der Familie hinaus, stecken aber zugleich noch drin, weil wir sie noch brauchen. Der Jugendliche traut sich nicht, wirklich allein zu stehen. Deshalb sucht sich das jugendliche Bewusstsein, das die alten Gruppen und Traditionen verlassen hat, eigene, von ihm selbst geschaffene Gruppen und größere Zusammenhänge: alle Ideologien der Moderne und die aus diesen hervorgegangenen Bewegungen sind solche jugendlichen Ersatzgruppen. Das moderne Bewusstsein will das alte Wir-Bewusstsein durch ein selbst geschaffenes neues Wir ersetzen, es traut sich nicht, allein in der Welt zu stehen. Es spürt, dass es etwas Großes braucht, etwas, das über die eigene Existenz hinausgeht, diese einbindet und seiner Existenz damit Sinn verleiht, aber alles Große, das es kennt, ist das Alte, von dem es weg muss. Daher versucht es, aus sich heraus etwas Großes zu erschaffen: ein Weltbild, eine Philosophie, eine Ideologie, an der es sich orientieren kann. Das kann aber nicht funktionieren, weil das Geschaffene nicht größer sein kann als sein Erzeuger. Jedes Größere, das der Mensch sich selbst erschafft oder erdenkt, ist notwendigerweise so klein wie er selbst. Daher kann es am Ende nur mit Zwang durchgesetzt werden. Auf das Große muss man sich einlassen, ohne es zu erkennen, man muss den Schritt vom Alten weggehen im bloßen Vertrauen darauf, dass die Welt einen trägt.

Ebenso will der Jugendliche den Eltern sein Weltbild aufzwingen. Wenn sie ihm folgen, würde dies ihm ersparen, sich ganz von ihnen zu trennen. Damit bleibt die Bewegung aber auf der Stufe 3 stecken, und der Jugendliche bleibt im Kampf und wird nicht erwachsen. Er muss den Mut aufbringen, ganz aus der Familie herauszugehen. Dann tritt er in eine neue, unglaublich weite Hülle ein, die sowohl ihn selbst als auch die Familie, aus der er kommt, umfasst: die Welt. Das ist unsere nächste Heimat, die Heimat des erwachsenen Menschen.

Nun ist es nicht so, dass Hellinger die Notwendigkeit dieser Bewegung nicht sehen würde. Was bei ihm aber keinen Platz hat, ist das Nein, das dafür oft notwendig ist, und besonders die dem klaren Nein vorausgehende Auflehnung der Jugend. Das „Familienstellen nach Hellinger“ wendet sich entweder dem inneren Kind zu (indem es dieses wieder an einen „guten Platz“ in der Familie führt) oder dem Erwachsenen – der Jugendliche steht im Regen. Anstatt dass der innere Konflikt zwischen dem, was das Eigene von einem fordert, und dem, was die Eltern (die Tradition) von einem fordern, gesehen und anerkannt wird, auch wenn er keine wirkliche Lösung bringt, wird die jugendliche Rebellion verurteilt. Wenn ich das auf die größere Ebene der Bewegung des Bewusstseins übertrage, dann fehlt dem Familienstellen die gesamte Stufe 3. Es widmet sich intensiv der Würdigung der Stufe 2 und unterstützt die Bewegung zur Stufe 4, aber die Stufe 3 bleibt weitgehend ausgeklammert. Deswegen ist es kein Wunder, dass ihm von den Protagonisten des modernen Bewusstseins – der links-liberalen Intelligenz, den Medien, der Psychotherapie – der Wind entgegen weht. Hier meldet sich eine Ebene des Bewusstseins zu Wort, die in der Theorie und der Praxis des Familienstellens kaum vorkommt. Aber ganz abgesehen von dieser Reaktion: die Ausklammerung/Missachtung des Ich-Bewusstseins schwächt das Wachstumspotenzial der Aufstellungsarbeit erheblich, ja es kann es unter Umständen so unterhöheln, dass es ins Gruppenbewusstsein zurückfällt. Ich möchte dies an einigen Beispielen verdeutlichen.

Beispiel 1: Sexueller Missbrauch (Vater-Tochter-Inzest)

Hellinger hat für seine Behandlung des Themas „sexueller Missbrauch“/Inzest viel Kritik auf sich gezogen, die größtenteils an der Sache vorbeigeht. Ich beziehe mich im Folgenden auf den

häufigsten Fall des sexuellen Missbrauchs einer Tochter durch den Vater. Hellinger hat dies nie, wie ihm oft unterstellt wird, gerechtfertigt; er hat immer gesagt, dass es falsch ist und der Vater die Schuld zu tragen hat. Aber er hat ein Tabu gebrochen, indem er gezeigt hat, dass im Inzest seitens des Kindes eine tiefe Liebe zum Vater wie zur Mutter im Spiel ist und dass die Mutter meist heimlich mit beteiligt ist (als Mitwisserin). Tatsächlich haben die Aufstellungen das gezeigt, und Hellinger hat den Mut gehabt, es auszusprechen beziehungsweise die Stellvertreter (und manchmal auch die Klienten selbst) sagen zu lassen: „Papa, ich habe es gern für dich getan.“ Oder: „Mama, ich habe es für dich getan“, wobei mit dem letzten Satz gemeint ist, dass das Kind sich dem Vater zur Verfügung stellt, weil die Mutter keine Lust mehr auf Sex mit ihrem Mann hat. Das ist eine seelische Wirklichkeit, die sich in den Aufstellungen zeigt. Dass Hellinger so mutig war, dies offen auszusprechen, ist eine große Leistung. Und es war und ist sehr hilfreich für viele Betroffene, dies zu sehen und aussprechen zu dürfen. Denn in diesem Satz kommen sie in Kontakt mit einer Liebe, für die sie sich nicht schämen müssen. Das gibt ihnen ein Stück Würde zurück. Tatsächlich ist die kindliche Liebe bereit, für die Eltern alles zu opfern. Indem jemand dies ausspricht, spürt er diese Liebe und ist wieder im Einklang mit der kindlichen Seele.

Es gibt da aber noch etwas anderes. Das Kind spürt, dass das, was der Vater von ihm will oder verlangt, nicht in Ordnung ist. Und es wagt nicht „Nein!“ zu sagen, weil es der Vater ist; ist es ein Onkel, ist es ähnlich, auch hier hat das Kind das Gefühl, es darf nicht nein sagen, weil es damit die Familie zerstört. Daraus resultieren die Beschämung und das Gefühl der Schuld beim Inzestopfer: Es hat nicht nein gesagt – hat den Vater nicht verraten – und ist damit seinem Gefühl, seiner inneren Wahrnehmung, untreu geworden. Andererseits: Hätte es nein gesagt, hätte es sich ebenfalls schuldig gefühlt, weil es seine Liebe zum Vater verraten hätte. Aus diesem Dilemma weiß das Kind meist keinen Ausweg. Es ist ja auf die Eltern angewiesen. Ein klares Nein wäre ein Ja zu sich selbst, aber dazu ist das Kind noch nicht in der Lage, denn es würde die seelische Trennung vom Vater (und vielleicht auch von der Mutter) bedeuten. Das wäre sein innerer Tod als Kind. Insofern gibt Hellingers Vorgehen dem Opfer wieder seine kindliche Seele und seine kindliche Würde zurück, indem es das tiefe Bedürfnis des Kindes anerkennt, als Kind in der Familie zu bleiben und Vater und Mutter als Eltern zu behalten. Hierbei handelt es sich also um eine Arbeit mit dem inneren Kind, die der kindlichen Seele wieder zu einem Platz in der Familie verhilft, die das Kind faktisch durch den Inzest verloren hat. Damit wird aber das Nein, das das Kind in den meisten Fällen ebenfalls spürt, übergangen. Nur mit diesem Nein kommt es zu seiner Würde als Frau. Mit dem Nein trennt das Kind sich von den Eltern und besteht darauf, eine Person für sich zu sein, die zwar von den Eltern kommt und zu ihnen gehört, aber nicht ihr Eigentum ist. Im Nein dokumentiert es auch ein eigenes Wollen, einen Eigen-Sinn. Das ist der Prozess, der üblicherweise die Jugend ausmacht. Er ist notwendig, um zu einer selbstbewussten Persönlichkeit zu werden. Bei Inzestopfern ist dieser Prozess meist stark gestört, sie können nicht unterscheiden, wann sie ja und wann sie nein sagen sollen.

Wenn das übergangene Nein nicht gesehen und anerkannt und dann wenigstens nachträglich, beispielsweise in der Therapie, ausgesprochen wird, bleibt diese Verwirrung. Die Frau lässt sich entweder fortwährend auf Situationen beziehungsweise auf Männer ein, die sie eigentlich nicht will, weil sie nicht nein sagen kann. Sie kann aber auch nicht wirklich ja sagen, wenn sie die Kraft zum Nein nicht hat, denn jedes Ja würde für sie bedeuten, sich innerlich zu verlieren, nicht sie selbst zu sein. Das ist das einzige Ja, das sie kennt. So dreht sie sich in einem Kreis, in dem sie sich selbst nicht spürt. Das war damals die Lösung des Kindes: Mitzumachen und sich selbst, sein Nein, nicht zu spüren. Dies hatte zur Folge, dass es meist auch sein Ja,

seine Liebe zum Vater, nicht mehr spüren konnte, so dass es begonnen hat, ihn ganz abzulehnen – anstatt nur seinen Übergriff zurückzuweisen.⁶⁴

Auch das jugendliche Bewusstsein steckt noch in diesem Dilemma: Die Jugendliche fühlt deutlicher als ein Kind, was falsch ist, wann sie nicht mitmachen will, sie hat aber nicht die Kraft, einfach nein zu sagen. Auch sie will noch dazugehören, kann noch nicht allein sein. Stattdessen kämpft sie. Die Ablehnung des Vaters ist ein Kampf darum, dass der Vater anders sein soll, als er ist. In Wirklichkeit will sie ihn – ihr Bild des wahren Vaters – behalten, indem sie den realen Vater bekämpft.

Eine Zwischenbemerkung: Dieses Dilemma zwischen Ja und Nein empfinden viele Menschen, es entsteht nicht nur durch sexuellen Missbrauch. Ich erwähne dies, damit nicht, was leider sehr häufig geschieht, aus einem allgemeinen Symptom auf eine bestimmte Ursache – hier den Missbrauch – geschlossen wird.

Bei Hellinger fehlt mir die Anerkennung des Kampfes um das Eigene oder, allgemeiner formuliert: die Würdigung der Jugend. Auch wenn dieser Kampf aussichtslos ist, auch wenn er nicht die Lösung ist, so ist er dennoch nicht falsch. Er achtet nämlich das Nein und damit das eigene Gefühl, die innere Wahrnehmung, dass hier etwas falsch läuft. Deshalb ist in der Therapie ein zweiter Schritt notwendig: das klare Nein zum Übergriff des Vaters. Es ist die Voraussetzung zum Erwachsenwerden. Aber es ist noch nicht Erwachsenwerden, sondern ein Zwischenschritt. Ganz erwachsen werde ich, wenn ich beides sehen und beides anerkennen kann: dass der Vater der Vater ist und bleibt und ich ihn liebe und dass er etwas von mir will – gewollt und mit mir getan hat –, was ich nicht will und entschieden zurückweise.

Ich kenne eine Frau, die vom Vater seit frühester Kindheit missbraucht wurde, bis sie sich ihm mit vierzehn Jahren mit einem Messer in der Hand entgegengestellt und gesagt hat: „Ich steche dich ab, wenn du mich noch einmal anfasst.“ Danach hat er sie in Ruhe gelassen. Das ist ein Nein, das die eigene Würde wahrt. Es wahrt übrigens auch die Würde des Vaters, selbst wenn sie zugestochen hätte. Indem die Tochter ihn zurückweist, nimmt sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihn ernst. Es ist eine ganz andere Sache, dass sie dann viele Jahre später in einer Aufstellung entdeckt hat, dass sie den Vater immer geliebt hat und dieser Liebe dann zustimmen konnte. Sie muss aber auch ihrem Widerstand zustimmen dürfen, sonst bleibt sie in der Scham und in der Selbstverleugnung.

Das Zerstörerische beim Vater-Kind-Inzest ist nicht die sexuelle Handlung – ich spreche hier nicht von Fällen mit physischer Gewaltanwendung –, das Zerstörerische ist die seelische Verwirrung, in die das Kind gestürzt wird. Daher ist übrigens der (nicht sexuelle) emotionale Missbrauch zwischen Mutter und Sohn, bei dem die Mutter das Kind zur Befriedigung ihrer emotionalen Bedürfnisse – nach Liebe, Zärtlichkeit, Vertrauen, Verständnis – benutzt, genauso zerstörerisch. Dieser Missbrauch wird wegen der sexuellen Fixierung unserer Kultur wenig gesehen, ist aber mindestens so häufig. Das Kind fühlt, dass es sich eigentlich verweigern, nein sagen müsste, und dazu ist es – ganz abgesehen davon, dass die Eltern es zwingen können – seelisch nicht in der Lage, denn dann wäre die Kindheit vorbei. Faktisch ist dies so, denn wenn das Mädchen zur Sexualpartnerin, zur heimlichen Geliebten des Vaters oder der Junge zum Vertrauten der Mutter wird, sind sie den Eltern nicht mehr Kind, sondern Partner. Aber dies anzuerkennen würde, ebenso wie ein klares Nein, den endgültigen Verzicht auf die Kindheit bedeuten. Daher bleibt das Kind dazwischen – es macht mit und erhält sich damit eine Illusion von Kindheit.

Im vollen Hinschauen auf diese Situation (wie es in einer Aufstellung möglich ist) zerbricht diese Illusion. Dann brauchen wir gar keinen Satz mehr, weder ein „Ich habe es gern für dich getan“ noch ein „Ich weise dich als Liebhaber zurück“. Im wirklichen Sehen der Wirklichkeit erübrigt sich jede Therapie, dann wirkt die Wirklichkeit, weil sie gesehen wird.

Beispiel 2: Vater schlägt Mutter, Sohn schlägt Vater

Der Vater-Tochter-Inzest ist zwar ein Sonderfall, aber er zeigt in besonderer Deutlichkeit etwas Allgemeines: dass das Ja zu den Eltern nicht reibungslos in ein Ja zu sich selbst mündet, sondern dass dazu auch ein Nein zwischengeschaltet werden muss. Dieses Nein richtet sich eigentlich nicht gegen die Eltern, sondern ist ein Ja zu sich selbst, zur eigenen Persönlichkeit, zum eigenen Wollen und zur eigenen Zukunft. Ich verdeutliche dies an einem zweiten Beispiel.

Ein Mann schlägt seine Frau, der Sohn geht dazwischen und verteidigt die Mutter. Vielleicht holt er Hilfe, vielleicht geht er zur Polizei, vielleicht schlägt er den Vater, auch wenn er keine Chance gegen ihn hat, und wenn er alt und stark genug ist, verprügelt er ihn sogar richtig oder bringt ihn um.

Nach Hellingers Ordnungsprinzipien ist dies a) eine unzulässige Einmischung in das elterliche System und b) ein massiver Verstoß gegen die Vater-Sohn-Ordnung, der c) kaum wieder gut zu machen ist. Eine typische Hellinger-Aussage dazu wäre: „Der Sohn hat sein Leben verspielt.“ Begründung: a) Das System der Eltern geht dem der Kinder voraus und muss von diesen unbedingt geachtet werden. Dies schließt ein, dass die Kinder sich aus allem herauszuhalten haben, was die Beziehung der Eltern betrifft. Tun sie das nicht, werden sie in der Seele schuldig, und ihr eigenes Gewissen drängt nach Sühne, etwa durch Krankheit oder Scheitern in Beziehungen; b) ein Sohn, der den Vater schlägt oder sich auf ähnliche Weise gegen ihn erhebt, schneidet sich damit vom Vater und vom Männlichen ab und wird haltlos. Sein Gewissen reagiert mit Schuld und Sühne (Versagen).

Dies klingt archaisch und hart, aber deshalb ist es nicht falsch. Tatsächlich finden wir genau solche Zusammenhänge. Aber vielleicht hat Hellinger sie auch deshalb gefunden, weil er für anderes nicht offen war. Und sicherlich gibt es auch andere Lösungen als die Unterwerfung unter den Vater. In den meisten Fällen, die mir praktisch begegnen, sehe ich, dass der Vater diese Unterwerfung nicht will, er will vielmehr einen Sohn, der steht und ihm standhält.⁶⁵ Ich habe ja bereits ausgeführt, dass sich in einer Aufstellung – wie in jeder anderen therapeutischen Situation auch – nur das zeigen kann, wofür der Therapeut offen ist. Ich sehe hier noch eine andere Ordnung am Werk, die zu vollkommen anderen Ergebnissen führt. Ich sehe, dass die Situation vom Sohn ein Handeln erfordert, das nicht mehr kindlich, sondern erwachsen ist. Dies ist eine Ordnung, die mit dem Leben geht und vom Sohn ein Nein verlangt.

Unabhängig von seinem Alter: In dem Moment, wo er sich gegen den Vater stellt, ist er nicht mehr Kind, in dem Moment ist er Mann. Und als Mann tut er genau das Richtige: Er verteidigt die (physisch schwächere) Frau. Wenn er sich danach wieder zurückzieht und sich nicht in die übrige Beziehung, also zum Beispiel in die Gründe für den Streit der Eltern, einmischt, ist alles in Ordnung. Vielleicht muss er den Kampf gegen den Vater aber auch eine Zeit lang durchhalten, vielleicht sogar die unwiderrufliche Trennung von ihm. Wenn er dem Nein als

einem Schritt in sein eigenes Leben ganz zustimmt, wird ihm dies nicht schaden, sondern ihn stärken.

(...)

Eine neue „Dreifaltigkeit“: Ja – Nein – Danke

Fassen wir zusammen: Die Trennung von den Eltern (und anderen Autoritätspersonen wie Lehrer) ist notwendig, um innerlich erwachsen zu werden. Wer diesen Schritt unterlässt, lebt nicht sein eigenes Leben. Manchmal ist diese Trennung relativ einfach und harmonisch, manchmal fordert sie ein klares Nein. Manchmal erfolgt sie zu einer Zeit, wo das Kind das nötige Alter und die nötige Reife hat, manchmal aber auch wesentlich früher, und manchmal geht ihr eine Zeit des Kampfes voraus. Wenn sie früher und/ oder im Konflikt erfolgt, bleiben meist Wunden zurück, die einen später belasten und zu deren Heilung es oft notwendig ist, sie noch einmal anzuschauen, sie quasi zu öffnen, um den Schmerz zu fühlen und dann die Trennung auf eine angemessene, erwachsene Weise zu vollziehen. Dazu gehört auch, dass das Kind die Eltern nicht verurteilt und ihren Status als Eltern, und zwar als einzig richtige Eltern, nicht infrage stellt. Es muss sich vielmehr jeden Urteils über die Eltern enthalten. Ansonsten kann es sich ebenfalls nicht von den Eltern lösen, sondern meint dies nur und ist im Innern umso gebundener. Dies ans Licht gebracht zu haben, ist eines der großen Verdienste Bert Hellingers.

Das Nein, von dem hier die Rede ist, ist nicht eine Zurückweisung der Elternschaft, sondern eine Zurückweisung eines Übergriffs der Eltern oder eines Elternteils, eine Zurückweisung des Anspruchs, dass man den Eltern gehört und eine Reklamation des Anspruchs auf das eigene Leben. Diese Unterscheidung findet sich bei Hellinger – und, soweit ich sehe, in der gesamten Literatur zur Aufstellungsarbeit – nicht. Bei ihm wird jedes Nein zu einer Handlung der Eltern wie ein Nein zu ihrer Elternschaft behandelt. In letzter Konsequenz folgt daraus, dass ein Kind von sich aus kein Recht auf Leben hat, kein Recht auf eine eigene Existenz. In diesem Zusammenhang sehe ich auch das dritte „magische“ Wort bei Hellinger, „bitte“. Das Kind soll darum bitten, dass die Eltern es nehmen. Damit kann ich nichts anfangen, weder als Sohn noch als Vater noch als Therapeut. Das Kind wurde den Eltern gegeben, und daher haben sie es zu nehmen. Ebenso wurden die Eltern dem Kind gegeben, und daher hat es sie zu nehmen. Das heißt, beide müssen ja sagen, das ist alles.

Eine Aufstellungsarbeit, die dem inneren Wachstum dient, hat auch Platz für die Rebellion und das Nein. Darin liegt zugleich auch eine Betonung des Primats der Zukunft gegenüber der Vergangenheit. Den hat Hellinger zwar gesehen, aber nur in der Form, dass er einem neuen System, zum Beispiel einer neuen Familie, Vorrang gegenüber einem alten zuspricht. Das ist aber nur ein Teil des Ganzen, denn auch dort, wo es (noch) kein neues System gibt, wirkt die Zukunft in die Gegenwart hinein. Im Sinne der Stufe 4 richtet man sein Leben nach dem aus, was auf einen wartet und zukommt, anstatt nach dem, wo man herkommt. Indem man dieser Bewegung ganz folgt, bleibt man nicht beim Nein stehen, sondern geht über zu einer Bejahung des Künftigen. Damit bleibt man in Kontakt zum Ganzen.

Im Moment des Konfliktes ist dies aber meist nicht klar. Hier steht das Nein zunächst einmal für sich, und es geht allein um Abgrenzung und Selbstbehauptung. Das ist vollkommen in Ordnung – womit ich meine: Es folgt der inneren Ordnung des Lebens und der Entwicklung

des Bewusstseins. Ohne das Nein fehlt ein entscheidender Schritt, was zur Folge hat, dass das spirituelle Wachstum nicht auf erwachsenen Beinen steht, sondern auf Kinderfüßen. Man kann dies an vielen „spirituellen Bewegungen“, vor allem in der gesamten Esoterikszene, sehen, die psychologisch überwiegend kindlich sind. Jede Bewegung, die die innere Struktur einer Familie oder anderen traditionellen Gruppe hat, hat etwas Kindliches, und jede Bewegung, die sich um einen Guru oder Meister schart, ebenfalls. Zwar braucht es ohne Zweifel Lehrer, aber sobald sich zum Lehrer oder Meister eine nicht nur vorübergehend-funktionelle, sondern eine strukturelle Schülerbeziehung entwickelt, ist man in der kindlichen Haltung. Die kritische Frage ist: Bin ich in der Lage, dem Lehrer auf gleicher Augenhöhe gegenüberzutreten und ihn zugleich als Lehrer zu respektieren? Nur dann bin ich erwachsen, und nur dann wird er mein Erwachsensein stärken. Seitens des Lehrers heißt die Frage: Bin ich bereit, dem Schüler von Gleich zu Gleich gegenüberzutreten und mich zum Beispiel von ihm (nicht als Lehrer insgesamt, aber in jeder einzelnen Sachfrage und meinem Verhalten ihm gegenüber) infrage stellen zu lassen, ohne die Beziehung abubrechen? Nur dann bin ich ein Lehrer, der zugleich im Herzen zu Hause ist und dem Schüler als Erwachsenem begegnet, sonst etabliere ich eine Ordnung, die der Stufe 2 entspricht und damit auch den Schüler im Kindlichen hält. Das ist vor allem dann wichtig, wenn es um Gefühle geht und um eine Öffnung des Herzens. Dann rutschen Schüler wie Lehrer sehr leicht in eine Eltern-Kind-Beziehung, denn eine erwachsene Herzbeziehung auf gleicher Ebene ist, wenn es sich nicht um eine Paarbeziehung handelt, den meisten unbekannt.

Dass das jugendliche Bewusstsein meint, das Leben würde ihm selbst gehören, es wäre frei und autonom, wenn es sich von den Eltern trennt, ist zwar ein Irrtum, aber es ist ein notwendiger Schritt. In dem Moment, wo das Nein klar ausgesprochen ist, merkt man, dass man damit allein nicht weit kommt, dass man, wenn man weitergeht, auch wieder ja sagen muss. Aber dazu muss das Nein erst einmal stehen, sonst bleibt man in der halben Verneinung stecken. Die Therapie kann dabei behilflich sein. Damit sie dies kann, muss sie auch der jugendlichen Auflehnung und Überhebung ihr Herz öffnen. Sie muss sehen, dass das jugendliche Bewusstsein spürt, dass es nein sagen muss, um seiner eigenen Zukunft gerecht zu werden, aber zugleich noch nicht fähig ist, sich ganz von den Eltern, also vom Wir-Bewusstsein, zu trennen, weil es noch auf sie angewiesen ist. Mit dem klaren Nein steht man plötzlich allein – und ist wieder mit etwas Größerem verbunden, mit seinem inneren Weg oder wie immer man das nennen mag.

Dieses Nein kommt aber nicht mehr aus der Auflehnung. Wenn man es ausspricht, ist es ganz ruhig, wie eine schlichte Feststellung: Nein, das tue ich nicht; nein, das stimmt für mich nicht; nein, dabei folge ich dir nicht. Es ist wichtig, dass man dabei nicht aus der Verbindung herausgeht (die Augen schließt, sich abwendet), dann kann man dieses Nein durchaus mit Liebe sagen. Aber das Nein in Liebe ist das Ende eines Prozesses, an dessen Anfang meist ein Konflikt steht. An diesem Punkt beginnt der eigene Weg, beginnt das Erwachsenwerden. Wenn man weitergeht, wird einen das Leben darauf stoßen, dass man immer in etwas Größeres eingebunden ist und dass man dies auch braucht. Aber es ist ein großer Unterschied, ob man den Schritt in dieses neue Größere (Stufen 4 bis 7) mit einem starken Ich-Bewusstsein tut oder nicht. Bevor das Ego transzendiert werden oder sein Illusionscharakter durchschaut werden kann, muss es zuerst einmal erfahren und gelebt werden. Dazu braucht es die klare Abgrenzung von den Eltern und das klare Ja zum Eigenen.

Was die magischen Worte betrifft, die die Seele heilen und den Weg für weiteres Wachstum bereiten, schlage ich also eine andere „Dreifaltigkeit“ vor als Hellinger. Ich ersetze das „Bitte“ durch ein „Nein“. Also:

1. Ja, ihr seid meine Eltern und ich bin euer Kind: Ich nehme das Leben von euch so, wie ich es bekommen habe, stimme euch zu, wie ihr seid, und mir, wie ich bin.
2. Nein, ich bin nicht euer Besitz und nicht dazu da, eure Bedürfnisse und Erwartungen zu erfüllen. Euer Leben ist euer Leben, und mein Leben ist mein Leben. Ich gehöre weder euch noch mir, sondern folge dem, was ich für mich als richtig wahrnehme.
3. Danke für das Leben und alles andere, was ihr mir gegeben habt. Ich nehme alles und mache das Beste daraus, auf meine Weise.

Auszug aus: Wilfried Nelles, Das Leben hat keinen Rückwärtsgang: Die Evolution des Bewusstseins, spirituelles Wachstum und das Familienstellen. Köln (Innenwelt Verlag) 2009, S. 238-269 (mit Auslassungen)

Erschienen in: Praxis der Systemaufstellung, H. 1/2010