

Bert Hellinger
Mein Leben. Mein Werk.

Bert Hellinger

mit Hanne-Lore Heilmann

Mein Leben.
Mein Werk.

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlags-
üblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns diese im Einzelfall auf-
grund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen
sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2018 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie, Zürich
unter Verwendung eines Fotos von Olf Appold
Fotos: Privatarhiv Hellinger
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20195-6

Für Sophie, meine große Liebe

Urworte, orphisch

*Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,
Die Sonne stand zum Gruße der Planeten,
Bist alsobald und fort und fort gediehen
Nach dem Gesetz, wonach du angetreten.
So musst du sein, dir kannst du nicht entfliehen,
So sagten schon Sibyllen, so Propheten;
Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt.*

Johann Wolfgang von Goethe

Inhalt

Vorwort	11
1 Kindheit und Jugend	19
2 Arbeitsdienst und Soldatenleben	42
3 Ordensleben und Priesterweihe	60
4 Als Missionar in Südafrika	65
5 Rückkehr nach Deutschland und Austritt aus dem Orden	80
6 Therapieausbildungen und Heirat	103
7 Der Durchbruch zur Familienaufstellung	131
8 Die klassische Familienaufstellung	137
9 Die Unterscheidung der Gewissen	140
10 Die erste Ordnung der Liebe: Das Recht auf Zugehörigkeit	146
11 Die zweite Ordnung der Liebe: Die Rangordnung	155
12 Die dritte Ordnung der Liebe: Der Ausgleich von Geben und Nehmen	160
13 Die Ordnungen der Liebe zwischen Mann und Frau ...	163
14 Die Eltern-Kind-Beziehung	174
15 Die Abtreibung	186
16 Was in Familien krank macht	193
17 Der systemische Hintergrund verschiedener Krankheiten	204
18 Erfolge und neues Glück	209

19	Familienaufstellungen mit Juden im Dienst der Versöhnung.	219
20	Die Anfeindungen	240
21	Das Neue Familienstellen	275
22	Alles geht weiter	282
23	Die Zukunft	291
	Statt eines Nachworts.....	294
	Danksagung	296
	Bibliografie	299

Vorwort von Bert Hellinger

Wer wie ich auf fast einhundert Jahre Lebenszeit zurückblickt, hat eigentlich viel zu erzählen. Schon lange bat mich deshalb meine Frau Sophie, meine Autobiografie zu verfassen. Doch ich weigerte mich standhaft. Meiner Ansicht nach fand man das, was ich zu sagen habe, in den über hundert Büchern, die ich geschrieben habe. Denn mein Lebensweg war mit dem Ende des Dritten Reiches nicht mehr von äußeren Umständen, sondern von meinen Erkenntnissen und Gedanken bestimmt. Demen folgte ich unbeirrt und teilte sie in vielfältiger Weise mit.

Da ich weder Rockstar noch Hollywood-Schauspieler bin, die ja gerne Privates öffentlich verhandeln, sah ich keine Veranlassung, mehr von mir zu berichten. Dennoch nährten manche Ereignisse in meinem Leben Gerüchte und Spekulationen. Ein ehemaliger Priester, der sich mit fast achtzig Jahren von seiner Frau scheiden lässt, um eine wesentlich jüngere zu heiraten, wird mit der neuen Partnerin schnell Objekt von Mutmaßungen. Weder meine Frau Sophie noch ich nahmen jemals dazu Stellung. Ebenso wenig wehrte ich Angriffe auf meine Person ab. Ich konzentrierte mich stattdessen auf meine Arbeit. Denn meiner Überzeugung nach setzt sich das, was wirkt, durch. Und so geschah es auch.

Was nun brachte mich dazu, meine Meinung zu ändern und doch meine Autobiografie zu schreiben? In erster Linie war es der Blick auf mein Alter und die damit verbundenen notwendigen Schritte. 2018 habe ich meine sämtlichen beruflichen Aktivitäten wie die Hellingerschulen und den Verlag Hellin-

ger Publications meiner Frau Sophie übertragen. Seit bereits fast zwanzig Jahren habe ich mit ihr zusammen das Familienstellen weiterentwickelt und weltweit Seminare gegeben.

Doch es stellt sich die Frage, wie lange ich dazu noch in der Lage sein werde. Zwar erfreue ich mich guter Gesundheit, doch spüre ich, wie die Jahre ihren Tribut fordern. Die Kraft lässt nach, Körper und Geist fordern vermehrt Erholungsphasen. Das stimmt mich nicht traurig, denn ich denke, dass ich nach den vielen Jahrzehnten intensiven Arbeitens auch etwas mehr Ruhe verdient habe. Bereits in diesem Jahr habe ich deshalb meine Reisetätigkeit eingeschränkt, immer öfter überlasse ich Sophie auch das alleinige Leiten von Seminaren. Inzwischen geht sie voran, und ich folge ihr – auch in der weiteren Entwicklung des Familienstellens. Die Wege, die sie dabei einschlägt, die Erkenntnisse, denen sie folgt, erfüllen mich mit Bewunderung und Freude.

Mit der Übernahme aller meiner beruflichen Aktivitäten hat meine Frau eine große Bürde auf sich genommen. Sie fordert von ihr viel – nicht nur Zeit, sondern auch Energie und Inspiration. Ihre Bereitschaft, sich auf all das einzulassen, ist ein Zeichen ihrer Liebe zu mir und ihrer Identifizierung mit dem Familienstellen. Wer so eine Partnerin in seinem Leben finden durfte, hat das Glück erfahren.

Doch darf ich meiner Frau auch aufbürden, später – wenn ich nicht mehr bin, und das kann jeden Tag passieren – für mich zu sprechen? Fragen, die mit meiner Person zusammenhängen, für mich zu beantworten? Sozusagen das für mich zu erledigen, wozu ich keine Lust hatte? Dazu habe ich kein Recht. Und selbst wenn sie das alles für mich übernehmen würde, wäre sie dann glaubwürdig? Würde man ihr nicht Parteilichkeit unterstellen und sie damit zusätzlichen Schwierigkeiten aussetzen? Es ist deshalb an der Zeit, mich selbst zu erklären und damit Klarheit in verschiedenen Bereichen zu schaffen.

Gleichzeitig war mir bewusst, dass ich für ein derart um-

fangreiches Werk wie meine Autobiografie auf Unterstützung angewiesen sein würde. In meinem Alter ist es einem kaum noch möglich, Wochen am Computer zu sitzen, um das Erlebte zu Papier zu bringen. Hier kam mir ein glücklicher Zufall zu Hilfe, wobei ich nicht an Zufälle glaube, sondern es eher mit dem von Carl Gustav Jung verwendeten Begriffen der Synchronizität oder Koinzidenz halte.

Nachdem meine Frau Sophie und ich uns seit einiger Zeit mit dem Thema der Autobiografie befasst hatten, erhielten wir eines Abends einen Anruf von unserer engen Freundin Christina Niederkofler, Leiterin der Hellingerschule in Italien. Sie war mit der langjährigen Journalistin und Buchautorin Hanne-Lore Heilmann befreundet, die innerhalb ihrer Ausbildung zur Familienaufstellerin mehrere Seminare in Italien absolviert hatte. Hanne-Lore Heilmann hatte sich an jenem Tag an Christina Niederkofler mit der Idee gewandt, eine Hellinger-Biografie zu schreiben, und um die Vermittlung eines Treffens mit meiner Frau und mir gebeten. Bereits am nächsten Tag reiste Christina Niederkofler bei uns an, um das Thema näher zu besprechen. Schon vier Tage später kam Hanne-Lore Heilmann für zwei Wochen zu uns. Wir schlugen ihr vor, an meiner geplanten Autobiografie mitzuarbeiten. Eine Idee, der sie sofort zustimmte.

Bereits wenige Tage später stieß auch mein enger Freund Dr. Rüdiger Rogoll, Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut und ehemals einer der bekanntesten Transaktionsanalytiker Europas, für mehrere Tage zu uns. Wenn man auf ein so langes Leben wie ich zurückblickt, haben sich manche Erinnerungen in verschlossene Hinterzimmer des Gedächtnisses zurückgezogen. Hinzu kam, dass mein Blick und meine Ausrichtung immer nach vorn gingen. Um meine Erinnerungen zu erreichen, braucht man einen besonderen Schlüssel. Den besaß mein Freund Rüdiger Rogoll. Er kannte mich seit den 1970er-Jahren und hatte viele Ereignisse mit mir geteilt. So

schloss er zahlreiche meiner Gedächtniszimmer mit dem Satz auf: »Weißt du noch damals, als du ...« Und plötzlich war die Erinnerung wieder da. Vor allem aber begleitete mich meine Frau Sophie auf dieser Reise in die Vergangenheit.

In den kommenden Monaten war Hanne-Lore Heilmann häufig bei meiner Frau und mir zu Gast, um mir beim Zusammentragen der Teile meines Lebens behilflich zu sein. Immer stieß auch Rüdiger Rogoll dazu. Und so wurde in dieser Vierergruppe meine Lebensgeschichte Stück für Stück aufgerollt. Alle verband dabei nicht nur ein gemeinsames Ziel, sondern auch gegenseitige Achtung, Respekt und Zuneigung. Ein schöneres Arbeiten kann man sich nicht wünschen.

So hoffe ich, dass die Harmonie, die das Entstehen dieses Buches begleitete, auch auf den Leser wirken und er durch meine Autobiografie den Weg zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben finden möge.

Vorwort von Hanne-Lore Heilmann

Vor rund fünfzehn Jahren erzählte mir mein guter Freund Holger Richter, langjähriger Programmdirektor von RTL-Radio in Luxemburg, von seinen Erfahrungen mit Familienaufstellungen von Bert Hellinger. Das, was ich hörte, faszinierte mich so sehr, dass ich selbst ein Seminar besuchte. Auch ich hatte – wie wohl jeder – ein Problem in meinem Leben, das ich mit einer Familienaufstellung hoffte zu lösen. Was ich bei dem Seminar erlebte, beeindruckte mich tief. Noch mehr: Es ließ mich nicht mehr los. Ich begann, mich mit der Methode Hellingers intensiver zu beschäftigen, und schrieb mich schließlich als Studentin bei der Hellingerschule ein, um das Aufstellen selbst zu erlernen.

Heute kann ich mit voller Überzeugung sagen: Nichts hat mein Leben so verändert wie die Erkenntnisse von Bert Hel-

linger. Für mich gibt es deshalb ein Leben vor Hellinger und ein Leben nach Hellinger. Viele meiner Entscheidungen wurden von seinem Gedankengut beeinflusst. Und was vielleicht noch wichtiger ist: Dank seiner Erkenntnisse über die Ordnungen des Lebens ist mein Verständnis für andere Menschen gewachsen. Was mich früher gegen jemanden aufgebracht hatte, vermag ich heute in einem anderen Licht zu sehen. So verdanke ich Bert Hellinger nicht nur ein größeres Wissen über die menschliche Seele, sondern auch einen Zuwachs an innerem Frieden.

Während meiner Ausbildung zur Familienaufstellerin lernte ich bei Seminaren im Südtiroler Brixen Christina Niederkofler, Leiterin der Hellingerschule in Italien, kennen. Seitdem verbindet uns eine enge Freundschaft. Sie war es auch, die den Kontakt zu Bert und Sophie Hellinger herstellte, aus dem die Idee zu dieser Autobiografie erwuchs.

Dass mir die Möglichkeit gegeben wurde, an Bert Hellingers Autobiografie mitzuwirken, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit. Vor allem aber möchte ich meine Mitarbeit als eine Verneigung vor dem Lebenswerk Bert Hellingers verstanden wissen.

In den vergangenen zwei Jahren habe ich viel Zeit mit Bert und Sophie Hellinger in ihrem Haus im Berchtesgadener Land verbringen und in ihnen zwei außergewöhnliche Menschen kennenlernen dürfen. Nie zuvor bin ich einer so gütigen Person wie Bert Hellinger begegnet. Stark hat mich auch seine Frau Sophie beeindruckt, die mit einer nicht endenden Energie ihr Leben dem Familienstellen widmet und es mit ihren eigenen Erkenntnissen inzwischen in neue Dimensionen geführt hat.

Viele intensive und schöne Momente durfte ich im Hause Hellinger erleben. Besonders ist mir ein Sommerabend in Erinnerung geblieben, als wir auf ihrer Terrasse mit Blick auf den Watzmann saßen, jenem Schicksalsberg, der schon über

hundert Todesopfer gefordert hat. Bert Hellinger stimmte das Abendlied »Der Mond ist aufgegangen« von Matthias Claudius an. Er kannte alle Strophen auswendig:

*»Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar.
Der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt
der weiße Nebel wunderbar.
Wie ist die Welt so stille
und in der Dämmerung Hülle
so traulich und so hold
als eine stille Kammer,
wo ihr des Tages Jammer
verschlafen und vergessen sollt.*

*Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn.*

*Wir stolzen Menschenkinder
sind eitel arme Sünder
und wissen gar nicht viel.
Wir spinnen Luftgespinste
und suchen viele Künste
und kommen weiter von dem Ziel.*

*Gott, lass dein Heil uns schauen,
auf nicht Vergänglich's trauen,
nicht Eitelkeit uns freun;
lass uns einfältig werden*

*und vor dir hier auf Erden
wie Kinder fromm und fröhlich sein.
Wollst endlich sonder Grämen
aus dieser Welt uns nehmen
durch einen sanften Tod;
und wenn du uns genommen,
lass uns in' Himmel kommen,
du unser Herr und unser Gott.«*

In die letzte Strophe stimmte Sophie Hellinger leise mit ein, und so sangen sie gemeinsam in der Abenddämmerung:

*»So legt euch denn, ihr Brüder,
in Gottes Namen nieder;
kalt ist der Abendhauch.
Verschon uns, Gott, mit Strafen
und lass uns ruhig schlafen.
Und unsern kranken Nachbarn auch!«*

Nach einem Moment des Schweigens sagte Bert Hellinger:
»Das war ein voller Tag.«

Das sagte er am Ende jedes Tages.

Einmal, als Sophie Hellinger mich in Salzburg vom Flughafen abgeholt hatte, sagte sie auf der Fahrt zu ihrem Haus zu mir: »Hier ist jetzt deine zweite Heimat.« Das hat mich sehr berührt.

Danke, Sophie.

Danke, Bert Hellinger.

Mit meiner Autobiografie begeben sich mich auf eine Reise. Auf eine Reise in die Vergangenheit, die mich in die Gegenwart führt. Der Mann trifft das Kind, das Alter die Jugend, das nahende Ende den Anfang. Ich durchschreite mein Leben, das sich zu einem Kreis schließen wird, dem jetzt ein letztes Stück noch fehlt. Das ist die Zukunft, von der mir nur noch wenig bleibt. Ich schaue auf sie ohne Wehmut. Denn viel Zeit wurde mir geschenkt. Eine reiche Zeit, die zu gestalten mir gestattet wurde, während sie mich prägte. Mit all den Ereignissen und Menschen, mit all den Erkenntnissen und Gedanken. So schaue ich heute voller Dankbarkeit und Demut auf diese Zeit. Sie hat es gut mit mir gemeint.

Kindheit und Jugend

Ich wurde am 16. Dezember 1925 als zweites Kind meiner Eltern Albert und Anna bei Neumond in dem beschaulichen Ort Leimen nahe Heidelberg geboren. Meine Eltern gaben mir den Namen Anton. Obwohl ich nicht viel von Astrologie verstehe, scheint sie mit ihren – womöglich zufälligen – Vorhersagen in Verbindung mit meinem Geburtsdatum doch recht behalten zu haben: Neumondgeborene, so wird behauptet, tendieren dazu, die Welt mit ihren Idealen und ihrem persönlichen Charakter zu prägen. Dem im Sternzeichen des Schützen Geborenen schließlich wird nachgesagt, dass er sich nicht unterordnen will, immer er selbst bleibt, andere mitzureißen vermag, sie aber auch fordert. Dabei tritt er bedingungslos für das ein, was er für wahr und richtig hält.

Was ich für wahr und richtig halte, habe ich mein Leben lang geäußert. Oft entgegen den Warnungen vor den Konsequenzen. Diese zu tragen war ich immer bereit. Nicht bereit war ich, mich zu beugen, nur bereit, mich zu fügen. Wer sich beugt, verliert seine Größe und Würde. So beugte ich mich schon als Jugendlicher nicht dem grausamen System der Nationalsozialisten und wurde als potenzieller Volksschädling zum Abschuss freigegeben. Aber ich fügte mich den Gesetzen der katholischen Kirche, denn sie waren im Einklang mit meinem Gewissen. Als ich mich ihnen nicht mehr fügen konnte, legte ich gegen alle Widerstände mein Priesteramt nieder. Ebenso habe ich mich auch nie um die Meinungen anderer

gekümmert, denn das sind festgefahrene, vorurteilsbehaftete Denkmuster, die nach Bestätigung gieren. Manche haben mich später aus ihrer Meinung heraus angegriffen, ohne dass ich mich davon in meinem Weg beirren ließ. Dem besseren Argument dagegen war ich immer aufgeschlossen.

Wenn ich auf meine Kindheit blickte, war ich lange zwiegespalten. Wie andere auch habe ich mich in Abhängigkeit von meinen jeweiligen neuen Lebensumständen bis ins hohe Alter hinein immer wieder in neuer Form dem Verhältnis zu meinen Eltern gestellt. Nur so gelang es mir, das Ausmaß ihrer Liebe zu begreifen.

In der Mitte meines Lebens war ich meinen Eltern in Dankbarkeit und Demut zugewandt. Jeder glaubt ja dann, dass zum Beispiel das Verhältnis zur Mutter in Ordnung sei. Wenn man aber tiefer geht, erkennt man, dass diese pure Ansicht nicht reicht. Es geht nicht darum, dass man nur denkt oder meint, mit der Mutter im Einklang zu sein, sondern dass man dies voller Überzeugung ganz intensiv innerlich fühlt. Je mehr man sich solchen Situationen stellt, zum Beispiel, was man mit der Mutter durchlebt hat, umso öfter kommen Erinnerungen an frühere Verletzungen hoch, die noch nicht geheilt sind. Erst wenn diese vergessen sind, erst wenn man sich – selbst wenn man es wollte – nicht mehr an sie erinnert, kann von Heilung gesprochen werden.

Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder solche Vorgänge bei sich beobachten kann. Ebenso bin ich mir sicher, dass man durch verschiedene Aufstellungen mit der Mutter in Resonanz treten kann und auf diese Weise verdrängte Situationen, die einem nicht mehr bewusst sind, ans Licht kommen. Ein altes Ereignis wird gleichsam angestoßen und in seinen Folgen gelöst. Das ist ein lebenslanger Prozess. Denn jeder Schritt hat seinen eigenen, vom jeweils veränderten Verhältnis zur Mutter bestimmten Ausgangspunkt. Gerade so, wie man nie in dasselbe Wasser eines Flusses steigen kann.

Die ersten Jahre meines Lebens bis zur Einschulung verbrachte ich in dem nur viertausend Seelen zählenden Ort Leimen, dem Geburtsort meiner Eltern. Mein Vater, ein Ingenieur, war wie bereits auch mein Großvater mütterlicherseits, der schwere körperliche Arbeit geleistet hatte, in der dortigen Zementfabrik beschäftigt, der heutigen Heidelberg Cement AG.

Die Familie lebte in einer Arbeitersiedlung, damals Arbeiterkolonie genannt, die – ähnlich wie die bekannten Krupp-Siedlungen in Essen – ab 1900 aus dem Privatvermögen des Firmempatriarchen Friedrich Schott errichtet worden waren. Er selbst nannte dieses Bauprojekt »Wohnhäuser für brave und verdiente Arbeiter«. Jede Familie hatte von der Fabrik außerdem ein Stück Land bekommen, auf dem Obst und Gemüse zur Eigenversorgung angebaut wurde. Mein Großvater hielt auch Hühner und ein Schwein. Es war sozusagen der Übergang vom bäuerlichen zum industriellen Zeitalter. Von morgens bis abends bestimmte die Arbeit in der Fabrik und anschließend weiter auf den Feldern den Tag.

Als ich geboren wurde, war mein Großvater bereits pensioniert. Aber dadurch, dass ich vor der Einschulung längere Zeit bei meinen Großeltern lebte, wuchs ich in dieses Milieu, dieses Leben der einfachen Menschen hinein. Für uns Kinder, und davon gab es viele, war es eine Idylle. Uns stand eine Wiese und ein mit Schatten spendenden Bäumen bepflanzter Platz zum Spielen zur Verfügung. Und wir konnten auf ganz selbstverständliche Weise bei den verschiedenen Familien ein und aus gehen, als ob wir dazugehörten. Es war fast wie in einer Großfamilie.

Das Leben dieser Menschen hatte etwas besonders Herzliches, Gerades. Das hat mich für mein ganzes Leben geprägt. Bis heute ist Leimen vom Gefühl her Heimat für mich. Noch heute habe ich das monotone Brummen der Seilbahn und das leise Klackern ihrer zweihundertfünfundsechzig gemächlich

schaukelnden grünen Loren beim Lauf über die Stützen im Ohr, die den hochprozentigen Kalkstein aus den sechs Kilometer entfernten Steinbrüchen über die Dächer Leimens in das Zementwerk transportierten.

Ich hatte immer ein Herz für das Einfache, das Schlichte. Selbst in Zeiten des Wohlstandes konnten die Verlockungen des Geldes keinen Reiz auf mich ausüben. Eine geradezu ländliche Bodenständigkeit und ausdauerndes, diszipliniertes Arbeiten bestimmten mein Leben. Nicht die feine Küche, sondern eine gute Kartoffel oder ein von meiner kräuterkundigen Frau Sophie zubereitetes Essen machen mich glücklich. Statt einer neuen Limousine steht ein zwanzig Jahre alter Wagen in unserer Garage. Er verrichtet immer noch treu seine Dienste – warum einen neuen kaufen?

Mein Luxus ist ein schönes Heim mit Blick auf die imposante Kulisse des Watzmanns. Viele Bergsteiger haben an diesem Schicksalsberg ihr Leben gelassen. Bei uns gibt es Gästezimmer für Freunde und Verwandte, die uns oft besuchen und mit denen wir in der Küche oder auf der Veranda an schlichten Holztischen speisen. Oft begleiten sie Sophie und mich beim täglichen Nachmittagsspaziergang entlang eines nahe gelegenen Baches. Er spendet uns Kraft und innere Ruhe. Die Freude an der Natur, die harmonische und inspirierende Gemeinschaft mit anderen Menschen entziehen sich der Macht des Geldes.

Als ich fünf Jahre alt war, siedelten meine Eltern mit meinem zwei Jahre älteren Bruder Robert und meiner zwei Jahre jüngeren Schwester Marianne nach Köln über. Doch mich ließen sie bis zur Einschulung bei meinen Großeltern zurück. Den wirklichen Grund dafür habe ich nie erfahren. Ich vermute, dass meine Eltern so den Großeltern den Abschied von der Familie etwas versüßen wollten. Obwohl ich gern bei ihnen lebte, empfand ich die Trennung von den Eltern dennoch als einen tiefen Einschnitt. Ich fühlte mich zurückgelassen

und auch zurückgesetzt, da Robert in das neue Zuhause mitkommen durfte. Dass auch Marianne bei den Eltern bleiben durfte, zählte für mich nicht so sehr. Sie war schließlich die Kleine. Meinen Bruder sah ich da wohl eher als Konkurrenz.

Dadurch, dass ich bei meinen Großeltern bleiben musste, wurde vor allem mein Verhältnis zu meiner Mutter nachhaltig beschädigt. Diese Wirkung habe ich später oft innerhalb von Familienaufstellungen bei Klienten beobachtet, die Ähnliches erlebt hatten. Ich habe es die »frühe unterbrochene Hinbewegung zur Mutter« genannt.

Was bedeutet diese unterbrochene Hinbewegung zur Mutter für den Einzelnen? Das Leben kommt zuerst durch die Mutter zu uns. So wie wir unsere Mutter nehmen, nehmen wir unser Leben. Was immer wir an unserer Mutter auszusetzen haben, haben wir an unserem Leben auszusetzen. Wer sich von seiner Mutter abwendet, wendet sich vom Leben ab. Daher gelingt das Leben zuerst in unserer Beziehung zu unserer Mutter. Wer seine Mutter genommen hat, der strahlt, wird geliebt und zieht sofort andere an. Der Einklang mit der Mutter ist der Schlüssel zum Glück.

Dem Nehmen der Mutter steht bei vielen jedoch eine frühe Erfahrung entgegen. Sie erlebten bis zum fünften Lebensjahr, meist in der Zeit von drei bis vier Jahren, eine Trennung von der Mutter. Das ist beispielsweise der Fall, wenn ein Kind für eine bestimmte Zeit weggegeben wurde oder es krank war, ohne dass die Mutter es besuchen konnte, oder wenn die Mutter nach einer Krankheit zur Erholung wegmusste. Die Trennung wird vom Kind als ein großer Schmerz erlebt. »Wo ist sie denn? Bin ich verloren?«, fragt es sich innerlich. Das ist ein Trauma, denn die notwendige Hinbewegung ist nicht möglich.

Die Hilflosigkeit, ohne die Mutter zu sein, die Verzweiflung, nicht zu ihr gehen zu können, wo man sie doch so sehr braucht, führt bei dem Kind zu einer inneren Entscheidung.

Es hat plötzlich ein anderes inneres Bild von der Mutter, das mit Schmerz und mit einem Vorwurf verbunden ist. Oft verwandelt sich der Schmerz der Trennung auch in Wut oder in Verzweiflung. Es sagt dann zum Beispiel innerlich: »Ich gebe sie auf.« »Ich bleibe allein.« »Ich bleibe auf Abstand zu ihr.« »Ich wende mich von ihr ab.« »Ich ziehe mich zurück; niemand ist wirklich für mich da; ich stehe allein auf meinen Füßen.«

Das Kind verändert sich danach. Wenn die Mutter wiederkommt, schiebt das Kind aus Erinnerung an den Schmerz die Mutter weg und entzieht sich ihr. Es lässt sich zum Beispiel nicht mehr von ihr berühren, es verschließt sich vor ihr und vor ihrer Liebe. Wenn die Mutter versucht, dem Kind näher zu kommen und es in den Arm zu nehmen, weist es sie innerlich und oft auch äußerlich ab. Die Mutter meint dann vielleicht, etwas falsch gemacht zu haben, und zieht sich ebenfalls zurück. So kommen beide nicht mehr richtig zusammen.

Das wirkt sich auch im späteren Leben aus. Sogar als Erwachsener hat ein solches Kind oft Angst vor Nähe. Wann immer es auf jemanden zugeht, erinnert es den Schmerz von damals und unterbricht die Hinbewegung. Statt beispielsweise in der Paarbeziehung auf den anderen zuzugehen, wird darauf gewartet, dass dieser in diese Bewegung kommt. Doch die Nähe wird dann oft nur schwer ausgehalten. Statt den anderen glücklich willkommen zu heißen, wird er auf unterschiedliche Weise zurückgewiesen. Wer so traumatisiert ist, kann sich, obwohl er darunter leidet, nur zögernd öffnen, und das auch meist nur für kurze Zeit. Ähnlich ergeht es ihm sogar oft mit dem eigenen Kind.

Ein solches Trauma wird sowohl im Gefühl als auch in der Erinnerung gelöst, wenn man trotz aller Angst in die Trennungssituation zurückgeht und die unterbrochene Hinbewegung innerlich oder in einer Familienaufstellung nachholt. Trotz des aufsteigenden Schmerzes, trotz der Enttäuschung

und der Wut von damals geht man in kleinen Schritten auf die Mutter zu – in Liebe. Bis man am Ende in ihre Arme fällt, von ihr umarmt und festgehalten wird und endlich wieder ganz mit ihr eins ist.

Ich selbst habe erst in der Mitte meines Lebens die Leistungen meiner Mutter in ihrer ganzen Fülle würdigen können. Das gelang mir in einer Therapie in Amerika. Der Therapeut hatte drei Quadrate auf den Boden gezeichnet. Danach musste ich mich in die Mitte jedes Quadrates stellen. Anschließend sollte ich sagen, in welchem ich mich am besten gefühlt hätte. Aber für mich waren alle gleich. Der Therapeut erklärte mir, dass ein Quadrat für die beste Mutter der Welt, eines für die schlechteste Mutter und das dritte für meine Mutter stehe. Da musste ich über mich selbst und über diese angenommenen Vorwürfe lachen. Plötzlich fühlte ich mich wie neugeboren, kraftvoll und stark. Mir wurde bewusst, dass mein Vorwurf gegen meine Mutter mich daran hinderte, zu ihr zu gehen. Dadurch, dass ich immer noch Erwartungen an sie hatte, war ich eigentlich ein Kind geblieben, war noch nicht richtig erwachsen geworden.

In Meditationen ging ich außerdem in die Zeit vor meinem Trauma zurück. Ich erinnerte die glücklichen Erfahrungen mit meiner Mutter, voller Vertrauen, von ihr gehalten, genährt mit einem Blick voller Liebe. Ich erinnerte scheinbare Kleinigkeiten, durch die ich mich selbstvergessen geborgen fühlte. Mit dem neuen Bild im Herzen schaute ich auf meine Mutter nach dem Trauma. Ich hielt dieses positive Bild fest und ließ es in meiner Seele über das andere, vorwurfbehaftete Bild hinaus weiten Raum gewinnen. Ich setzte mich über meinen früheren Entschluss hinweg und sagte zu meiner bereits verstorbenen Mutter: »Ich komme zurück zu dir.«

Damals erst begriff ich, dass meine Mutter immer für mich da war. Ohne zu klagen, hatte sie alles gemacht – gewaschen,

gekocht, genäht, und sie hatte sogar in der Nazizeit für mich, den Regimegegner, wie eine Löwin gekämpft.

Obwohl ich die Bedeutung meiner Mutter für mich erkannt hatte, war ich noch immer nicht mit ihr in vollem Einklang. Vor allem jetzt, in meinem hohen Alter, überfiel mich immer wieder ein Gefühl der Traurigkeit und Verlorenheit, wenn ich daran dachte, dass mein Bruder wohl das Lieblingskind meiner Mutter gewesen ist. Es war an einem Samstag, wenige Wochen vor meinem zweiundneunzigsten Geburtstag, dass ich von diesem Gefühl erneut eingeholt wurde. Da sagte meine Frau Sophie zu mir: »Komm, lass uns das aufstellen.« Sie und eine Freundin, die gerade bei uns zu Besuch war, gingen als Stellvertreterinnen in die Aufstellung, ich wurde später mit hineingenommen. Die Wirklichkeit kam ans Licht, und ich spürte die große Liebe, die meine Mutter immer für mich empfunden hatte. Ja, diese Liebe war immer da, und auch meine Liebe zu ihr. Seitdem ist meine Seele von einem tiefen Frieden erfüllt.

Was zeigt uns das? Sogar mit fast hundert Jahren bleibt man immer noch das Kind; sogar bei einem fast Hundertjährigen entscheidet das Verhältnis zur Mutter über das Wohl und Wehe der Seele. So unfassbar groß ist die Bedeutung der Mutter für unser Leben.

Wo also beginnt unsere Freude an uns? Sie beginnt mit der Freude an unseren Eltern. Ich stelle mir vor, dass Gott auf unsere Eltern schaut, so wie er sie gemacht hat. Wie zeigt er seine Freude über sie? Mit welchem Götterfunkeln? Er findet sie sehr gut.

Erst wenn wir auch unsere Eltern gut finden, so wie sie sind, finden wir uns selbst gut, und mit uns alles andere auch. Hier finden wir die große Freude, eine Freude, die mitreißt. Von ihr mitgenommen reichen wir uns die Hände und tanzen den Tanz des Lebens. Diese Freude ist eine geistige Freude, eine umfassende Freude ohne Wenn und Aber. Sie ist reine Lebensfreude und reines Glück.

Kurz vor meiner Einschulung holten mich meine Eltern zu sich nach Köln. Das war natürlich eine große Veränderung – von der fast ländlichen Idylle ging es in die pulsierende Großstadt. Doch als Kind fügt man sich schnell neuen Umständen, man wird gleichsam in sie mitgenommen. Es bleibt einem ja auch nichts anderes übrig. Ist man bei den Eltern, bewegt man sich dabei in einem sicheren Feld. Das Neue wird dann weniger als bedrohlich, sondern als aufregende Bereicherung empfunden, der man sich neugierig zuwendet.

Als ich nach Köln kam, hatte die Stadt mit Konrad Adenauer als Oberbürgermeister einen beeindruckenden Aufschwung erlebt. Nach Abzug der englischen Besatzungstruppen hatte er dafür gesorgt, dass der Flughafen Butzweilerhof zu einem Verkehrsknotenpunkt im Westen ausgebaut wurde. Bereits 1928 gab es ständige Flugverbindungen nach Berlin, Paris, Amsterdam, Genf, London, Brüssel, Kopenhagen, Hamburg und München. 1929 war mit dem Bau der Autobahn Köln–Bonn begonnen worden, und 1930 kam sogar Henry Ford persönlich in die Stadt zur Grundsteinlegung des neuen Werkes der bis dahin in Berlin ansässigen Ford Motor Company AG. Fasziniert war ich vor allem von dem 1925 fertiggestellten Hansahochhaus in der Neustadt-Nord. Es hatte für die damalige Zeit unglaubliche siebzehn Geschosse und war mit einer Höhe von fünfundsechzig Metern sogar für kurze Zeit das höchste Haus Europas. Besonders freute ich mich, wenn meine Mutter mich in das Kaufhaus Tietz mitnahm. Dort wurde man mit der ersten Rolltreppe Deutschlands vollautomatisch in den nächsten Stock transportiert – für mich immer wieder ein Erlebnis.

Und dann war da natürlich der Kölner Dom. Dieser imposante gotische Sakralbau, der mit seiner weltweit größten, siebentausendeinhundert Quadratmeter messenden Doppelturmfassade die päpstliche Macht Roms und die Bedeutung des katholischen Glaubens in der Region repräsentierte. So

beeindruckend und Ehrfurcht einflößend er sich im Herzen Kölns erhob, so vertraut und nah war er mir gleichzeitig. Denn bereits als Fünfjähriger hatte ich den Entschluss gefasst, Priester zu werden.

Diese Idee kam mir einfach so. Beeinflusst wurde sie anfangs sicher durch meinen Großvater. Täglich morgens um sechs Uhr besuchte er in der Zeit, als ich bei ihm lebte, mit mir die Frühmesse. Es beeindruckte mich sehr, welche tiefe Andacht und innere Ruhe die Eucharistiefeier bei ihm bewirkte. Wie schön müsste es doch sein, dachte ich wohl damals, wenn ich selbst als Priester am Altar stünde und eine derartige Wirkung bei den Gläubigen hervorrufen würde. Als Kind konnte ich natürlich noch nicht den wahren Umfang des Priesterberufs erkennen.

Doch auch später, etwa während der Pubertät, wurde mein Berufswunsch nie von einer anderen Vorstellung abgelöst. Meine Entscheidung muss auf der Ebene meiner Beziehung zu Gott gesehen werden, natürlich zu Gott in meiner damaligen Vorstellung. Durch mein Elternhaus befand ich mich in einem religiösen Feld. Insofern war meine Entscheidung nicht frei. Mein Vater und in ganz besonderer Weise meine Mutter waren fest in ihrem katholischen Glauben eingebunden. Meine Mutter war es auch, die mich in meinem Entschluss bestärkte. Der Priesterberuf war damals mit einer großen Reputation verbunden – nicht nur für denjenigen, der sich zu diesem Schritt berufen fühlte, sondern auch für seine gesamte Familie. Sie fühlte sich dadurch ebenfalls Gott näher. Gleichzeitig wurde das Ergreifen des Priesteramts durch ein Kind als eine Art Pfand gegenüber Gott gesehen, damit es der ganzen Familie gut gehe. Meine Frau Sophie allerdings glaubt, dass ich mich unbewusst meiner Mutter zu Gefallen für den Priesterberuf entschieden hatte. Vielleicht hat sie recht – wie in so vielen Dingen.

Mit dem für die damalige Zeit typischen braunen Lederranzen auf dem Rücken, darin Griffel und Schiefertafel mit an einem Band baumelndem Schwamm verstaubt, ging es für mich in die Volksschule. Sie befand sich in dem Kölner Stadtteil Ehrenfeld, in dem das berühmte Duftwasser 4711 und das Parfüm »Tosca« für die »Frau ab fünfzig« von der Kölnisch-Wasser-Fabrik Ferd. Mühlhens hergestellt wurde. Gepaukt wurde Sütterlinschrift, die in den 1920er-Jahren die deutsche Kurrentschrift abgelöst hatte. Unverändert galt das Motto aus der Kaiserzeit: »Hände falten, Schnabel halten, Kopf nicht stützen, Ohren spitzen.«

Die vierjährige Volksschulzeit war für mich eine Qual. Täglich prügelte mich mein Lehrer mit einem Holzstock. Wenn ich wegen der Schmerzen nicht ruhig auf meinem Stuhl sitzen konnte, ging es aufs Neue los. Aufstehen, nach vorn gehen, über die Bank legen und gezüchtigt werden. Warum der Lehrer es dermaßen auf mich abgesehen hatte, blieb mir ein Rätsel. Doch Lehrer wurden damals als solche Autoritätspersonen geachtet, dass es unvorstellbar war, sich zu beschweren. Das galt für die Eltern – und erst recht für die Schüler.

Auch zu Hause herrschte ein strenges Regiment. Dafür war vor allem mein Vater verantwortlich. Fleißig, immer viel arbeitend und diszipliniert ließ er mir nichts durchgehen. Regelmäßig schlug er mich mit einem Gummischlauch, eine schmerzhaft Züchtigung, die mich zusammen mit seiner Unnachgiebigkeit stark belastete.

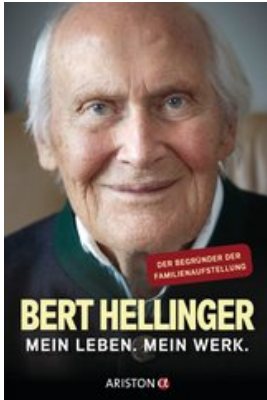
Wie sehr ich unter der körperlichen Züchtigung in meiner Kindheit gelitten hatte, zeigte sich vor vierzehn Jahren in Mexiko. Ich besuchte dort einen Körpertherapeuten, der durch das Drücken bestimmter Körperstellen die schmerzhaften Ereignisse aus der Zeit von sechs bis zehn Jahren aktivieren konnte. Die dabei freigesetzten Energien wurden anschließend durch Ausstreichen abgeleitet und die Spannungen durch eine abschließende Massage aufgelöst. Die bei dieser

Behandlung erinnerten Schmerzen und inneren Verletzungen waren so stark, dass ich zwei Stunden ununterbrochen geweint hatte. Ich brauchte zwei Tage, um mich davon zu erholen und innerlich zu meiner Mutter zurückzufinden. Nie hätte ich gedacht, dass meine Kindheitserlebnisse solche Auswirkungen haben könnten.

Andererseits unterstützte und förderte mich mein Vater im Laufe der Jahre bei allem, was ich wollte. Ohne meine Mutter besuchte er mit mir die Oper, Konzerte und Museen, ging mit mir zum Schwimmen und auf Radtouren. Auch ermutigte und ermahnte er mich, intensiver Geige spielen zu üben. Ingeheim hoffte er, dass ich Musiker werden würde, um nicht so schwer arbeiten zu müssen wie mein Großvater und er. Meinem Priesterwunsch stand er skeptisch gegenüber, der entsprach eher der Intention meiner Mutter und ihrer Eltern. Dagegen war mein Vater, obwohl gläubig, von der Kirche nicht so angetan.

Jahrzehnte später, als ich mich bereits der Psychotherapie zugewandt hatte, kam ich mit Stanley Keleman zusammen, dem Begründer der Formativen Psychologie und Direktor des Center for Energetic Studies im kalifornischen Berkeley. In einem Gespräch klagte ich über die Strenge meines Vaters und die aus meiner Sicht dadurch bedingte schwere Kindheit. Stanley Keleman schaute mich an, lachte und sagte: »Aber du bist doch stark.« Da begriff ich, welche Kraft von meinem Vater auf mich übergegangen war und wie wichtig er durch seine Strenge für mich war. Von dem Moment an war ich ihm tief verbunden.

Wir erfahren uns betroffen, wenn uns eine Nachricht bis ins Herz getroffen hat. Betroffen fühlen wir uns auch, wenn wir erkennen, dass wir auf einem Weg waren, der uns eher von anderen weggeführt als zu ihnen hingeführt hat. Betroffen kehren wir um und zu ihnen zurück.



Bert Hellinger, Hanne-Lore Heilmann

Mein Leben. Mein Werk.

Der Begründer der Familienaufstellung

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-20195-6

Ariston

Erscheinungstermin: Dezember 2018

Vom Leben, vom Glück und vom inneren Frieden

Bert Hellinger, der am 16. Dezember 2018 bereits 93 Jahre alt wird, ist der Begründer der Familienaufstellung, die weltweit praktiziert wird und als ein entscheidender Impuls auf dem Gebiet der Psychotherapie gilt. Aber er ist nicht nur eine der erfolgreichsten, sondern zugleich auch eine der schillerndsten und umstrittensten Persönlichkeiten der Psycho-Szene. Was hat ihn geprägt? Welche Erfahrungen haben dazu geführt, dass er sich so intensiv mit schwerwiegenden Störungen beschäftigt hat, die oft über Generationen hinweg in Familiensystemen wirken?

Wer Bert Hellingens Lebenshilfemethode tiefer verstehen will, sollte seinen Lebensweg kennen. Zum ersten Mal erzählt er jetzt umfassend von seiner Zeit als Missionar in Südafrika, von seinen umfassenden Psychotherapie-Ausbildungen und von der Entwicklung seiner Familienaufstellung, mit der er bis heute gemeinsam mit seiner Frau Sophie Menschen begleitet. Dabei gibt er tiefe Einblicke in seine Gedankenwelt und seine Erkenntnisse darüber, was Familien krankmacht und die einzelnen Familienmitglieder an einem erfüllten Leben hindert. Seine Autobiographie ist somit auch ein Wegweiser zu einem glücklichen Leben, in dem jeder in Liebe inneren Frieden finden kann.

 [Der Titel im Katalog](#)