

Bert Hellinger
Die Mitte fühlt sich leicht an

Bert Hellinger

Die Mitte
fühlt sich leicht an

Vorträge und Geschichten

Erweiterte Auflage

Kösel

9., erweiterte Auflage 2003

© 1996 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München (www.koesel.de)

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Kösel, Kempten (www.KoeselBuch.de)

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagfoto: Brigitte Smith, München

ISBN 3-466-30460-1

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

Inhalt

Zur Einführung	11
Vorwort zur erweiterten Auflage	17
Schuld und Unschuld in Beziehungen	19
Der Ausgleich	21
Das Aussteigen	22
Die Fülle	23
Das Helfer-Ideal	23
Der Austausch	24
Das Weitergeben	25
Der goldene Ball	25
Das Danken	26
Das Nehmen	27
Die Heimkehrer	28
Das Glück	28
Die Gerechtigkeit	28
Schaden und Verlust	29
Der Ausweg	30
Die Ohnmacht	31
Die doppelte Verschiebung	32
Der Rächer	33
Das Verzeihen	35
Das zweite Mal	36
Die Versöhnung	36
Das Aha-Erlebnis	37
Der Schmerz	38

Gut und Böse	39
Das Eigene	40
Das Fremde	41
Das Schicksal	41
Die Demut	43
Ordnung und Fülle	45
Geschichten, die zu denken geben	47
Die Täuschung	49
Die Liebe	55
Das Nicht	56
Der Glaube	58
Der Anspruch	59
Die Hilfe	61
Das Ende	63
Leben und Tod	65
Der Gast	66
Das Rasthaus	69
Die Grenzen des Gewissens	71
Geschichte: Die Antwort	73
Schuld und Unschuld	74
Die Vorgaben	76
Die Unterschiede	76
Die verschiedenen Beziehungen	78
Die Ordnung	78
Der Schein	79
Geschichte: Die Spieler	79
Der Bann	80
Die Bindung	81
Die Rücksicht	83

Die Treue	83
Der Platz	84
Treue und Krankheit	85
Die Grenze	85
Das Gute	86
Das Gruppengewissen	87
Das Recht auf Zugehörigkeit	88
Der Ausgleich im Schlimmen	89
Die Rangordnung	89
Die Sehnsucht	90
Das Zittern	91
Die Angst	91
Der Irrläufer	92
Die Sühne	93
Die Lösung	95
Die Einsicht	95
Geschichte: Der Weg	96
Geschichten, die wenden	97
Zweierlei Wissen	99
Wege der Weisheit	101
Die Mitte	102
Die Wende	104
Die Leere	106
Die Bekehrung	107
Das Urteil	108
Die Verblendung	109
Die Neugier	110
Die Sammlung	111
Das Ganze	114
Das Gleiche	114
Die Einsicht	115
Die Fülle	119

Ordnungen der Liebe: zwischen Eltern und Kindern und innerhalb der Sippe	123
Ordnung und Liebe	125
Die verschiedenen Ordnungen	126
Eltern und Kinder	126
Der römische Brunnen	127
Das Ehren	128
Das Leben	129
Dank am Morgen des Lebens	130
Die Verweigerung	132
Das Besondere	132
Die guten Gaben der Eltern	133
Das Persönliche der Eltern	134
Die Anmaßung	135
Die Schicksalsgemeinschaft	137
Die Sippe	137
Die Sippenbindung	138
Die Vollkommenheit	140
Die Sippenhaftung	141
Das gleiche Recht auf Zugehörigkeit	141
Der Verlust der Zugehörigkeit	143
Die Ordnungen der Liebe	144

Ordnungen der Liebe: zwischen Mann und Frau und in bezug zum tragenden Ganzen	149
Mann und Frau	151
Vater und Mutter	152
Das Begehren	153
Der Vollzug	154
Die Paarbindung	155

Die Eifersucht	156
Das Fleisch	157
Der Basso continuo	159
Der Mangel	159
Vaters Sohn und Mutters Tochter	160
Anima und Animus	161
Die Gegenseitigkeit	162
Nachfolgen und Dienen	163
Die Ebenbürtigkeit	163
Der Ausgleich	165
Die Verständigung	167
Verstrickungen	168
Die Beständigkeit	169
Das Sterben	170
Das tragende Ganze	171
Geschichten vom Glück	173
Zweierlei Glück	175
Der Esel	177
Der Ausweg	178
Das Maß	179
Zweierlei Lust	179
Die Unschuld	180
Die Schuld	181
Der Lauf des Lebens	182
Die Erde	184
Die Räumung	187
Der Abschied	188
Der Verzicht	192
Das Wagnis	193
Das Fest	194

Leib und Seele, Leben und Tod	195
Der Leib	197
Das Ich	198
Ich und Leib	199
Familie und Seele	201
Familie und Krankheit	203
Lebende und Tote	205
Die Sühne	207
Stellvertretendes Sterben	211
Die Große Seele	213
Der Friede	214

Psychotherapie und Religion 217

Seele und Ich	219
Die Vorgangsweise	220
Seele und Ich in der Religion	220
Die Offenbarungsreligionen	221
Die Religionsgemeinschaft	222
Die natürliche Religion	223
Religion als Flucht	225
Philosophie und Psychologie	226
Geschichte: Die Leere	228
Psychotherapie und Offenbarungsreligionen	229
Das Können	230
Leib und Seele	231
Die Schicksalsgemeinschaft	234
Die leere Mitte	235
Geschichte: Der Kreis	236

Veröffentlichungen 238

Zur Einführung

Liebe Leser,

zu Beginn möchte ich Ihnen einige Hinweise geben, wie die hier veröffentlichten Vorträge und Geschichten aufeinander bezogen und miteinander verknüpft sind. Sie stehen am Ende einer langen Entwicklung und geben den Blick frei auf das Wesentliche meines bisherigen Denkens und Tuns.

In den frühen achtziger Jahren begann ich, genauer auf die Wirkungen zu schauen, wenn Menschen sagen, sie folgen ihrem Gewissen. Dabei fiel mir auf, daß viele, die sich auf ihr Gewissen berufen, etwas sagen und tun, was andere herabsetzt und ihnen schadet. Ich sah also, daß das Gewissen nicht nur im Dienst des Guten steht, sondern auch im Dienst des Schlimmen. So wurde mir die Hochachtung verdächtig, die in unserer Kultur dem Gewissen entgegengebracht wird. Mir wurde auch verdächtig, daß die abendländische Aufklärung vor dem Gewissen haltgemacht hatte, und viele religiöse Vorstellungen, die früher Furcht und Schrecken verbreiteten, schienen mir nun auf das Gewissen verschoben und dort noch immer unantastbar wie ein Tabu.

Im Lauf der Zeit erkannte ich, daß das Gewissen etwas Gewöhnliches ist, etwas Triebhaftes. Daß es, wie andere Triebe auch, innerhalb bestimmter Grenzen eine beziehungsstiftende und eine beziehungsichernde Rolle spielt

und daß es jenseits dieser Grenzen versagt. Denn jenseits der Grenzen der kleinen Gruppe rechtfertigt das Gewissen selbst schlimmste Taten und wirkt furchtbar, zum Beispiel in Kriegen.

Daher entpuppten sich für mich die hehren Ziele, die dem Gewissen als einer moralischen Instanz zugeschrieben wurden, bald als die Ziele einer isolierten Gruppe, die mit Hilfe des Gewissens die Überlegenheit der eigenen Gruppe gegenüber anderen Gruppen zu begründen sucht, mit all den schlimmen Folgen, die sich daraus für die Beziehungen zwischen den Gruppen ergeben. Es gab also allen Grund, genauer hinzuschauen, was das Gewissen innerhalb und zwischen den Gruppen bewirkt.

Eng mit dem Gewissen verbunden sind die Gefühle von Schuld und Unschuld. Auch hier ist seltsam, daß viele schlimme Taten oft mit dem Gefühl von Unschuld einhergehen und gute Taten oft mit dem Gefühl von Schuld. So wurde mir deutlich, daß die Gefühle von Unschuld und Schuld nur innerhalb bestimmter Grenzen hilfreich sind und Unschuld und Schuld nicht dasselbe sind wie gut und böse. Auch hier begann ich, genauer hinzuschauen. Dabei fiel mir auf, daß es vielerlei Erlebnisweisen von Schuld und Unschuld gibt und daß sie unterschiedlichen Zielen dienen, zum Beispiel der Bindung und dem Ausgleich. Diese Ziele ergänzen sich, und sie widersprechen sich auch, wie etwa Gerechtigkeit und Liebe. So wird die Unschuld auf seiten der Gerechtigkeit oft zur Schuld auf seiten der Liebe und umgekehrt.

Als ich diesen Zusammenhängen nachging, entstand langsam der Vortrag *Schuld und Unschuld in Beziehungen*. Ich habe daran etwa ein Jahr lang gearbeitet und immer wieder unterbrochen, um weitere Erfahrungen zu sammeln und

sie zu überprüfen. Aufbauend auf diesen Einsichten, folgte im Jahr darauf der Vortrag über *Die Grenzen des Gewissens*. Als ich ihn zum ersten Mal hielt, war er noch lange nicht fertig, denn wesentliche Zusammenhänge hatte ich noch nicht erfaßt. Der Durchbruch kam, als ich im Zusammenhang mit generationsübergreifenden Verstrickungen erkannte, daß es neben dem Gewissen, das wir fühlen, noch ein unbewußtes Gewissen gibt, das sich uns nur von seiner Wirkung her erschließt. Dieses unbewußte Gewissen dient anderen Ordnungen als das bewußte, und oft verstoßen wir gegen das unbewußte Gewissen gerade dadurch, daß wir dem bewußten folgen. Tragische Verstrickungen in der Familie sowie viele schwere Krankheiten, Psychosen, Unfälle, Selbstmord und Verbrechen, aber auch Entsagung und unverständliche Sühne und Furcht hängen mit der Spannung zwischen dem bewußten und dem unbewußten Gewissen zusammen und mit der Spannung zwischen den engeren und weiteren Ordnungen, denen sie dienen.

Erst als mir diese Zusammenhänge klar waren, konnte ich den Vortrag über *Die Grenzen des Gewissens* vollenden. Danach konnte ich auch die Ordnungen beschreiben, die hinter den verschiedenen Gewissen wirken. Dies habe ich, wieder ein Jahr danach, mit dem nächsten Vortrag gemacht: *Die Ordnungen der Liebe*.

Später habe ich diesen Vortrag noch ergänzt und erweitert. Im ersten Teil werden die Ordnungen der Liebe zwischen Eltern und Kindern und in der Sippe beschrieben und im zweiten Teil die Ordnungen der Liebe zwischen Mann und Frau und in bezug zum tragenden Ganzen. Hier wird gezeigt, wie die Ordnungen der Liebe in bezug auf den religiösen Bereich an ihre Grenzen stoßen und nicht auf ihn übertragbar sind.

Damit sage ich auch etwas darüber, was in der allgemeinen Hochachtung für das Gewissen zwar mitschwingt, aber jenseits der verschiedenen Gewissen liegt. Wer im Einklang mit der Welt ist und ihr zustimmt, wie sie ist, der weiß, was schadet oder hilft und was gut ist oder schlimm. Er folgt diesem Wissen unabhängig davon, was andere sagen, sei es dafür oder dagegen, weil er im Einklang ist. Er ruht in seiner Mitte, im Gleichgewicht: zugleich gesammelt und zugewandt. Diese Mitte fühlt sich leicht an.

Alle Vorträge kreisen um diese Mitte und führen dorthin. In ihr kommen wir zur Ruhe und erfahren uns gelassen und ganz.

Auch meine Geschichten kreisen um diese Mitte und um eine verborgene Ordnung, die jenseits der Grenzen von Gewissen und Schuld das Trennende eint.

Es sind therapeutische Geschichten. Einige von ihnen sind Parodien. Sie brechen das Tabu, genauer hinzuschauen, und entlarven die trügerischen oder dunklen Seiten von Märchen und Geschichten, zum Beispiel in: *Die Täuschung, Die Liebe, Der Glaube, Das Ende* und *Zweierlei Glück*.

Andere Geschichten bewirken, was sie uns erzählen, schon während wir sie lesen. So beginnen wir vielleicht bereits beim Lesen, Vergangenes zu lassen und uns zu sammeln auf den nächst fälligen Vollzug. Zu diesen Geschichten gehören: *Das Rasthaus, Die Wende, Die Einsicht, Der Abschied, Das Fest*.

Andere Geschichten sind mit mir gewachsen und ich mit ihnen. Es sind Geschichten, die an Letztes rühren. Sie nehmen mit auf den Erkenntnisweg, bis an seine Grenzen, ohne Furcht und ohne Rücksicht. Zu diesen Geschichten

gehören: *Zweierlei Wissen, Die Fülle, Die Leere, Das Gleiche, Die Antwort, Die Spieler, Das Nicht.*

Wie die Vorträge, so sind auch die Geschichten über die Jahre entstanden und wurden beim wiederholten Erzählen an ihrer Wirkung überprüft und vertieft. Für dieses Buch wurden sie ergänzt und neu geordnet. So sind daraus drei Sammlungen geworden: *Geschichten, die zu denken geben, Geschichten, die wenden* und *Geschichten vom Glück*. In ihnen wird das in den thematischen Vorträgen Gesagte verdichtet und auf einer anderen Ebene weitergeführt und vertieft. Daher wechseln sich auch Vorträge und Geschichten ab.

Und wie kommt das Buch zu seinem Titel? Ich erzähle dazu eine Geschichte:

Jemand fragte einen alten Lehrer: »Wie machst denn du das, wenn du anderen hilfst? Oft kommen zu dir Leute und fragen dich um Rat in Dingen, von denen du nur wenig weißt. Doch nachher geht es ihnen besser.«

Der Lehrer gab zur Antwort: »Nicht am Wissen liegt es, wenn einer auf dem Wege stehenbleibt und nicht mehr weiter will. Denn er sucht Sicherheit, wo Mut verlangt wird, und Freiheit, wo das Richtige ihm keine Wahl mehr läßt. Und so dreht er sich im Kreis.

Der Lehrer aber widersteht dem Vorwand und dem Schein. Er sucht die Mitte, und dort gesammelt wartet er – wie einer, der die Segel ausspannt vor den Wind –, ob ihn vielleicht ein Wort erreicht, das wirkt. Wenn dann der andere zu ihm kommt, findet der ihn dort, wohin er selber muß, und die Antwort ist für beide. Beide sind Hörer.«

Und er fügte hinzu: »Die Mitte fühlt sich leicht an.«

Die Mitte fühlt sich leicht an, wenn man ihr Zeit läßt zu schwingen. Sie entfaltet daher ihre Wirkung leichter, wenn man diese Vorträge und Geschichten liest, als würde man sie innerlich hören.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen befreiende Einsicht und jene Leichtigkeit, die aus dem Einklang mit der Mitte kommt.

Ihr
Beut Kellinger

Hinweis:

Die hier gesammelten Vorträge und Geschichten wurden im ORF-Studio Linz vor einem größeren Publikum aufgezeichnet und sind sowohl auf CD wie auch auf Videokassette erhältlich.

Vertrieb durch den Carl-Auer-Systeme Verlag, Weberstraße 2, D-69120 Heidelberg.

Vorwort zur erweiterten Auflage

Wir erfahren die Seele sowohl als uns zugehörig, zum Beispiel im persönlichen Gewissen, als auch wie eine uns von außen steuernde Kraft, zum Beispiel im Sippengewissen. Und wir erfahren sie weit darüber hinaus als Große Seele, weder an den Raum noch an die Zeit gebunden, als Kraft, die uns für etwas Größeres in ihren Dienst nimmt. In den früheren Vorträgen dieses Buches klang zwar das Wirken der Großen Seele schon an, doch habe ich es seitdem sowohl im Leben wie in der Psychotherapie noch weiter betrachtet und bedacht. Daraus sind die beiden Vorträge *Leib und Seele*, *Leben und Tod* und *Psychotherapie und Religion* entstanden, die in diese Auflage mit aufgenommen wurden. Sie ergänzen die anderen Vorträge und führen an Grenzen, über die ich wohl nicht mehr hinausgehen darf. Doch ich lade Sie ein, mit mir bis an diese Grenzen zu gehen.

Bert Hellinger

Schuld und Unschuld in Beziehungen

Menschliche Beziehungen beginnen mit Geben und Nehmen, und mit Geben und Nehmen beginnen auch unsere Erfahrungen von Unschuld und Schuld. Denn wer gibt, der hat auch Anspruch, und wer nimmt, der fühlt sich verpflichtet. Anspruch auf der einen Seite und Verpflichtung auf der anderen sind für jede Beziehung das grundlegende Schuld-Unschuld-Muster. Es dient dem Austausch von Geben und Nehmen. Denn Geber und Nehmer haben beide keine Ruhe, bis es zu einem Ausgleich kommt: bis auch der Nehmer gibt und der Geber nimmt. Ich bringe dazu ein Beispiel:

Der Ausgleich

In Afrika wurde ein Missionar in eine andere Gegend versetzt. Am Morgen der Abreise kam noch ein Mann zu ihm, der schon mehrere Stunden unterwegs gewesen war, um ihm zum Abschied ein kleines Geldgeschenk zu geben, Wert etwa dreißig Pfennige. Der Missionar sah, daß der Mann ihm danken wollte – denn er hatte ihn, als dieser krank war, öfters in seinem Kral besucht –, und er wußte auch, daß dieses Geld für ihn eine große Summe war. So war er schon versucht, es ihm zurückzugeben, ja ihm noch einiges dazuzuschenken. Doch dann besann er sich. Er nahm das Geld und dankte.

*

Wenn wir von anderen etwas bekommen – und sei es noch so schön –, verlieren wir unsere Unabhängigkeit und Unschuld. Denn wenn wir nehmen, fühlen wir uns dem Geber verpflichtet und bei ihm in Schuld. Diese Schuld erleben wir als Unlust und als Druck, und wir versuchen, sie wieder loszuwerden, indem wir selber geben. Es gibt kein Nehmen ohne diesen Preis.

Unschuld dagegen erfahren wir als Lust. Wir fühlen sie als Anspruch, wenn wir gegeben haben, ohne selber zu nehmen, und wenn wir mehr geben, als wir nehmen. Und wir fühlen sie als Leichtigkeit und Freiheit, wenn wir zu nichts verpflichtet sind, zum Beispiel wenn wir selbst nichts brauchen oder nehmen und, ganz besonders, wenn wir nach dem Nehmen auch gegeben haben.

Um diesen Zustand zu erreichen oder festzuhalten, kennen wir drei typische Verhaltensweisen.

Die erste ist:

Das Aussteigen

Manche wollen ihre Unschuld bewahren, indem sie sich weigern mitzumachen. Sie machen lieber dicht, als daß sie nehmen. Dann sind sie auch zu nichts verpflichtet. Das ist die Unschuld der Nichtspieler, die sich nicht die Finger schmutzig machen wollen. Daher kommen sie sich oft besonders oder besser vor. Doch sie leben auf Sparflamme und fühlen sich entsprechend leer und unzufrieden.

Dieser Haltung begegnen wir bei vielen Depressiven. Ihre Weigerung zu nehmen bezieht sich zuerst auf Vater oder Mutter oder auch auf beide Eltern. Später übertragen sie diese Weigerung auch auf andere Beziehungen und auf die



Bert Hellinger

Die Mitte fühlt sich leicht an

Vorträge und Geschichten

Gebundenes Buch, Pappband mit Schutzumschlag, 264 Seiten,
12,2 x 20,4 cm
ISBN: 978-3-466-30460-8

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 1998