

Wilfried Nelles

Wie wissenschaftlich muß Therapie sein?

Zum phänomenologischen Ansatz Bert Hellingers

Erschienen in: Zeitschrift für systemische Therapie, Heft 3, Juli 2000

ZUSAMMENFASSUNG

Das Familienstellen nach Hellinger ist in der Fachöffentlichkeit heftig umstritten. Warum? Weil Hellinger ein Therapieverständnis vorführt, daß nicht ins wissenschaftlich-rationale Paradigma paßt, dennoch aber empirisch und praktisch fundiert ist. Die Gleichung nicht-wissenschaftlich = unseriös ist falsch, denn viele Leiden der Seele entziehen sich einem rationalistischen Ansatz. Hellingers phänomenologisches Vorgehen zeigt die Möglichkeit, empirisch und undogmatisch zu arbeiten, ohne die tiefen Fragen von Leben und Tod methodisch auszuklammen, und erreicht damit therapeutisch eine tiefe Wirkung. Dies verlangt vom Therapeuten, daß er sich nicht als Macher begreift, sondern als Diener einer ihn und den Klienten umfassenden Wirklichkeit, die nicht näher bestimmt oder gedeutet wird.

TEXT

Was ist eigentlich so ungewöhnlich und provozierend an Bert Hellinger und seiner Methode des Familienstellens, daß er solch heftige Reaktionen auslöst, die sich von wissenschaftlichen Zeitschriften über alle möglichen Medien bis zur Boulevardzeitung ziehen? Die Methode des Stellens von Stellvertretern kann es nicht sein, die gibt es in der Psychotherapie seit langem. Auch die Bedeutung der Familiengeschichte für psychosomatische Krankheiten ist kaum umstritten, und die systemische Kurztherapie oder die hypnotherapeutischen Techniken, die Hellinger in seine Arbeit einbaut, sind inzwischen weithin gebräuchlich. Sicher sind einige Schlußfolgerungen, die er aus den Aufstellungen zieht, für manche Verfechter einer als modern geltenden Weltanschauung schwer zu verkraften, und die unbeirrbar Art, wie er seine Einsichten verkündet, wirkt auf manch einen wohl auch provozierend. Aber das alles trifft nicht den Kern. Die eigentliche Herausforderung, die von Bert Hellinger ausgeht, geht tiefer. Sie betrifft die therapeutische Grundhaltung, das Grundverständnis darüber, was Therapie ist, wie sie wirkt und welche Rolle der Therapeut dabei spielt.

Die These, die ich im folgenden etwas ausführen möchte, lautet: Das Familienstellen nach Hellinger ist keine wissenschaftliche Psychotherapie im überkommenen Sinne, aber es ist auch kein esoterischer Hokusfokus und keine verkappte Theologie, wie einige Beiträge (z.B. Simon

& Retzer 1998) suggerieren, denn sie ist sehr wohl empirisch fundiert und keiner spezifischen Weltanschauung zuzuordnen. Es ist eine Haltung, die das Wissenschaftlich-Rationale einschließt, aber zugleich darüber hinausgeht, indem sie sich einer Ebene öffnet, die jenseits des rational Faßbaren wirkt. Genau deshalb ist sie eine zeitgemäße Therapie (und daher so erfolgreich), denn die Leiden der Seele (und in mancherlei Hinsicht auch des Körpers) sind auch Folgen der Reduktion des Lebendigen auf das Rationale und können daher nur geheilt werden, wenn man sich - unter Einschluß des Rationalen - wieder dem *ganzen* Leben mitsamt seinen nicht begreifbaren Aspekten zuwendet. Das Familienstellen ist ein Ansatz, der auf eine ganzheitliche Weise empirisch ist und es den Teilnehmern ermöglicht, unmittelbar und ganzheitlich wahrzunehmen, was für sie richtig und lösend ist.

Bert Hellinger geht dabei davon aus, "daß es um uns herum etwas Größeres gibt, in das wir eingebunden sind" (Hellinger, 1998, S. 519). Er verzichtet jedoch darauf, über dieses Größere zu spekulieren: "Man kann dies *große Seele* oder *morphogenetische Felder* nennen oder wie man will, aber ob da zum Beispiel etwas Göttliches dahintersteckt, das wissen wir nicht" (ebenda). Es wird einfach akzeptiert, daß wir, der Klient wie der Therapeut, in einen solchen Zusammenhang eingebunden sind, und daß diese größere Wirklichkeit in uns wirkt. Sie ist nichts Äußeres, findet sich nicht jenseits der Menschen, sondern ein Inneres, an dem wir alle teilhaben. Deshalb kann sie jeder wahrnehmen, und deshalb gilt die ganze gesammelte Aufmerksamkeit des Therapeuten dem Hier und Jetzt, der unmittelbaren Anschauung der Gegenwart, wie sie sich im Aufstellungsbild niederschlägt.

Hellinger nennt dies Phänomenologie. Der Familiensteller schaut nur auf das Phänomen, auf das, was erscheint. Und darauf, wie es erscheint. Die Grundannahme lautet: Wenn ich aufmerksam und wach, aktiv und passiv zugleich schaue, ohne Absicht, dann zeigt mir das Angeschaute von sich aus etwas, was über das bisher Bekannte hinausgeht. Im therapeutischen Prozeß ist dies zum Beispiel eine üblicherweise verborgene Dynamik und eine Lösung für ein Problem.

Dieses Sich-Einstellen oder Sich-Öffnen für die umfassende Wirklichkeit ist eigentlich alles, was der Therapeut tut. Alle Handlungen, die er während einer Aufstellung ausführt, und alle Sätze, die er sagt bzw. dem Klienten zu sagen vorschlägt, kommen, ohne daß der Therapeut dies beeinflussen könnte, aus dieser Ebene. Sie "zeigen sich", "werden gehört" oder "wahrgenommen". Sie kommen nicht aus dem Wissen oder der Erfahrung des Therapeuten, sondern aus dem Nicht-Wissen. Der Therapeut besinnt sich bei einer Aufstellung nicht etwa auf das, was er gelernt hat, sondern auf seine "leere Mitte". Deshalb ist die Lösung (oder das wie auch immer geartete oder bezeichnete Ergebnis der Therapie) auch nicht sein Werk, auch nicht

das des Klienten, sondern sie "erscheint" oder "scheint auf" - ohne sein Dazutun, genauer gesagt: aufgrund seines "Nicht-Tuns". Der Therapeut unterstellt sich einer nicht näher bestimmten und erkennbaren Wirklichkeit und führt den Klienten dazu, ihm dabei zu folgen. Er führt nicht selbst eine Lösung herbei, sondern überläßt alles dieser größeren (unbegriffenen und unbegreifbaren) Wirklichkeit, als deren Diener er sich versteht (Hellinger: "Ich fühle mich als einer, der in Dienst genommen ist von etwas, das er nicht versteht", a.a.O., S. 514). Es ist diese über uns hinausgehende, den Therapeuten wie den Klienten umfassende Wirklichkeit, die bestimmt, was lösend und was heilend ist. Das Tun den Therapeuten besteht im Nicht-Tun, im inneren Rückzug von allen Absichten, Wertungen, allen inneren Bewegungen, seien sie gefühlsmäßiger, willentlicher oder urteilender Art. Es geht so weit, daß er selbst im Augenblick des Handelns oder Sprechens nicht weiß, weshalb oder wozu er das sagt oder tut, was er gerade tut. Merkwürdigerweise strahlen jedoch Therapeuten, die so arbeiten (nicht nur Hellinger selbst), eine sehr große Sicherheit aus. Als Hellinger bei einem Seminar kürzlich gefragt wurde, woher diese Sicherheit komme, antwortete er: "Aus dem Augenblick." Und auf die nachfolgende Frage: "Und wie lernt man das?": "Der nächste Augenblick zeigt es".

An anderer Stelle hat er es einmal so beschrieben: "Wenn man nun so zurückgezogen ist in die leere Mitte, dann taucht manchmal plötzlich etwas auf: ein Bild oder ein Wort oder eine Einsicht. Völlig unmittelbar kommt das ans Licht. Bei der Psychotherapie ist das, was ans Licht kommt, zugleich eine Handlungsanweisung, der man sich überlassen muß, ohne daß man sie versteht. Denn wohin sie führt, ist erst am Ende sichtbar. Man muß also loslassen von der Sicherheit". Paradoxerweise führt dieses Loslassen jeglicher Sicherheit zu jener kraftvollen Autorität und dem gelassen sicheren Auftreten, das Hellinger auszeichnet und seinen Aussagen und Handlungen die Aura großer Wahrheit verleiht.

Eine solche therapeutische Vorgehensweise wäre in der therapeutischen Gemeinschaft sicher kaum beachtet oder ins Lächerliche gezogen worden, wenn sie nicht unbestreitbare Erfolge aufweisen würde. Zwar gibt es bisher keine Wirkungsforschung (die in der Psychotherapie ohnehin methodisch kaum zuverlässig sein kann), aber selbst Kritiker sind, soweit sie selbst an Aufstellungen teilgenommen haben, beeindruckt von den tiefen seelischen Prozessen, die dort ablaufen, und die wenigsten bestreiten die Wirksamkeit der Arbeit. Auch die Nachfrage spricht eine eindeutige Sprache, und man sollte den vielen tausend Menschen, die in den letzten fünf bis zehn Jahren ihre Familien aufgestellt und die Arbeit weiterempfohlen haben, nicht nur Dummheit oder Naivität unterstellen. Dies zwingt alle, die an der Sache (und nicht an ideologischen Auseinandersetzungen) interessiert sind, sich mit dieser Arbeit sachlich auseinanderzusetzen, sich, wie Hellinger vielleicht sagen würde, der Wirklichkeit (des Familienstellens) zu stellen. Und das bedeutet mehr als die Auseinandersetzung mit einer

therapeutischen Methode, basiert diese doch auf einem völlig anderen als dem wissenschaftlichen Erkenntnisweg.

Nun gilt dem Gros der scientific community und ihrer Anhänger alles, was nicht wissenschaftlich ist, als rückständig, zumindest als spekulativ und damit unseriös. Die "seriöse" Psychotherapie ist fest im wissenschaftlich-rationalen Weltbild verankert, wobei wir hier einmal davon absehen wollen, daß für den reinen Behavioristen die Psychoanalyse oder Tiefenpsychologie nichts als Spökenkiekerei sind. Allen gemeinsam ist, daß sie ursprünglich auf der Annahme beruhen, das menschliche Verhalten sei ohne Restgröße rational erforschbar, erklärbar und entsprechend beeinflussbar. Inzwischen hat sich zwar die zu Freuds Zeiten noch lebendige und verständliche Hoffnung, auch die letzten Fragen menschlichen Seins rational beantworten zu können, längst aufgelöst. Dennoch hält die herrschende Meinung am wissenschaftlich-rationalen Erkenntnismonopol fest. Sie tut dies, indem sie den wissenschaftlich nicht faßbaren Rest, die großen Fragen um Leben und Tod, ins Private abdrängt, getreu dem rheinischen Motto: Jede Jeck es anders. Vornehmer formulierte es Max Weber 1919 in seinem berühmten Vortrag "Wissenschaft als Beruf". Er stellt dort fest, daß die Wissenschaft weder in der Lage noch daß es ihre Aufgabe sei, auf diese großen Fragen eine Antwort zu geben. Daher müsse sich jeder selbst "den Dämon suchen, der seines Lebens Fäden zieht". Im übrigen bleibe uns nichts anderes, als dieses "Schicksal unserer Zeit" "männlich (zu) ertragen".

Nun sind es aber gerade diese (nur scheinbar kaltgestellten) Dämonen, die den Menschen keine Ruhe lassen und sie zum Therapeuten treiben (spätestens dann, wenn das männliche Ertragen zu manifesten Krankheiten führt), und dort beißt sich die Katze dann in den Schwanz. Der Therapeut versucht nämlich jetzt, auf wissenschaftlich-rationaler Basis das zu therapieren, was erst aufgrund des wissenschaftlich-rationalen Weltbildes zum Problem geworden ist. Normalerweise würde jeder sofort einsehen, daß dies unsinnig ist, doch es scheint keine Alternative zu geben: Jeder Ansatz, der nicht dem wissenschaftlich-rationalen Weltbild entspricht, steht unter dem Generalverdacht des Aberglaubens, des Vor-Aufgeklärten oder, vornehmer, des Theologischen, und gilt damit als beliebig und nicht wahrheits- oder konsensfähig. Daß die Alternative zur wissenschaftlichen Rationalität nicht automatisch etwas Vor-Rationales ist, sondern, wie Ken Wilber in seinem monumentalen Werk "Eros, Kosmos, Logos" überzeugend darlegt, auch trans-rational, also das Rationale einschließend und evolutionär darüber hinausgehend, sein kann (Wilber 1996), kommt den meisten nicht in den Sinn.

Eine Therapie, die es noch nicht aufgegeben hat, für grundlegende menschliche Probleme Lösungen zu suchen, darf sich nicht mit dem zufriedengeben, was im Rahmen des herrschenden

Wissenschaftsparadigmas erklärbar und machbar ist. Psychologie und Therapie haben es immer mit dem *ganzen* Menschen zu tun, und der umfaßt mehr als den Verstand. Das Leben ist weder logisch noch rational, und es sind gerade die dem Denken nicht zugänglichen Bereiche und Lebensprozesse, die das seelische Leiden ausmachen und nach dem Psychotherapeuten, dem *Seelenheiler*, rufen. Wer sich dem mit Hinweis darauf, was Wissenschaft kann und was sie nicht kann, versagt, hat den Beruf verfehlt, weil er sich dem nicht stellt, wozu er gerufen wird.

Ein transrationaler, ganzheitlicher Ansatz kann freilich nicht ex cathedra irgendwelche Wahrheiten, Dogmen oder Ordnungen verkünden. Andererseits ist nicht jeder, der es wagt, Worte wie Wahrheit oder Ordnung in den Mund zu nehmen, ein prärationaler Dogmatiker. An dieser Stelle sollten die Hellinger-Kritiker einmal genauer hinschauen, denn weder gibt Hellinger irgendwelche Ordnungen vor, noch sind "Ordnung" oder "Wahrheit" bei ihm absolute, metaphysische Begriffe. Sie werden nicht nur auf empirischem Wege gefunden, sondern gelten auch keineswegs als objektive Realitäten (im Sinne einer letztgültigen Wahrheit). Hellingers Wahrheitsbegriff ist vielmehr gänzlich praxisorientiert, situativ und augenblicksbezogen. Er sagt:

"Im Gegensatz zu dem, was viele Leute über diese Art von Therapie sagen, hat sie überhaupt nichts zu tun mit (...) allgemeinen Wahrheiten. Diese Form von Therapie geht rein empirisch vor.

Ich arbeite hier nur mit Beobachtungen. Aus denen ergeben sich gewisse Muster. Aber diese Muster sind nicht fest, sondern Teil eines Prozesses. Sie sind mal so und mal so und können sich ändern. Dadurch muß der Therapeut immer wach bleiben und beobachten, was wirklich abläuft.

Ein gewisser Lenin hat gesagt: Die Wahrheit wird von allen gemeinsam erkannt. Sie ist ein gemeinsames Ergebnis. Nicht die eines Denkers, sondern eine Erfahrung, an der viele teilhaben. So sehe ich das hier auch. Deswegen wächst diese Wahrheit und ist niemals gültig im ewigen Sinne, sondern sie ist etwas Praktisches für den Lebensvollzug." (Neuhauser, 1999, S. 327).

Damit kommt Hellinger dem kommunikationstheoretischen Wahrheitsbegriff des Sozialphilosophen Jürgen Habermas recht nahe. Habermas' Denken kreiste immer um die Frage, wie sich die Idee einer transsubjektiven Wahrheit bewahren ließe, ohne daß diese zum Dogma würde. Seine Lösung: Man kann Wahrheit in der Moderne nicht mehr inhaltlich bestimmen, wohl aber prozedural. Wahr ist, was in einem rationalen Diskurs freier Individuen als wahr erkannt wird (dies ist, anders als im Konstruktivismus, kein Verhandlungsprodukt und kein Ergebnis gemeinsamer Entscheidung, sondern eine diskursiv *gefundene Erkenntnis*). Auch bei Habermas ist die Wahrheit nichts Beliebigen, das kulturell konstruiert wird, sondern etwas

Verborgenes, das *gefunden* wird. Die im Aufstellungsprozeß gefundene Wahrheit ist von ähnlicher Art, nur daß sie nicht rational über Sprache, sondern über einen ganzheitlichen Wahrnehmungsprozeß, durch Teilhabe, ge- und empfunden wird.

Damit ist Hellinger auf praktische Weise etwas gelungen, woran sich die moderne Philosophie bisher vergebens die Zähne ausgebissen hat. Denn Habermas' Diskus ist lediglich ein theoretisches Modell, das eingestandenermaßen praktisch nicht funktioniert. In einer Aufstellung herrscht der Konsens über das Richtige jedoch tatsächlich. Denn das Gültigkeitskriterium bei einer Aufstellung ist die von allen Aufgestellten - und meist auch von allen übrigen Anwesenden - geteilte (und dann auch verbal mitgeteilte) Wahrnehmung, daß es so richtig ist. Es handelt sich um ein empirisches Erkennen und Anerkennen einer transsubjektiven Wirklichkeit. Die so gefundene Ordnung mag durchaus historisch-kulturelle Bedingtheiten aufweisen. Entscheidend ist, daß sie personenunabhängig und ganzheitlich (d.h. auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene) als "richtig" oder "gut" empfunden wird. Die Alltagssprache hat für diese Wahrnehmung des Richtigen schon lange vor Hellinger einen Ausdruck entwickelt, der die lösende Einsicht in den Aufstellungen exakt auf den Punkt bringt und dabei sogar den so heftig attackierten Ordnungsbegriff verwendet: Wenn wir erkennen, was in einer gegebenen Situation angemessen ist, sagen wir: "Es ist in Ordnung".

Für das Wohlbefinden eines Klienten ist es unerheblich, ob die innere Wahrnehmung, daß etwas in Ordnung ist oder nicht, aus einem zwei- oder zehntausendjährigen kulturellen Prozeß resultiert oder naturegegeben ist. Sie ist wahrscheinlich beides, und in beiden Fällen wirkt diese Ordnung in ihm als zwingende Macht, der man sich nicht dezisionistisch entziehen kann (bzw. nur zu einem hohen Preis, z.B. dem von Depression, Sucht oder Krankheit). Wenn man sich indess zitternd vor dieser Macht verneigt und in Gänze annimmt, daß man das Ergebnis dieses sowohl natürlichen wie geschichtlichen Prozesses ist, in den die Schicksale von Abermillionen von Vorfahren eingewoben sind, öffnet sich ein neuer Horizont. Dann erfährt man sich als eingebunden und dennoch frei. Das ist es, was in den Aufstellungen als "Lösung" empfunden wird.

LITERATUR

Habermas, Jürgen (1981): Theorie des kommunikativen Handelns. Suhrkamp, Frankfurt.
Hellinger, Bert (1998): "Ich bin ein Getriebener". Wilfried Nelles im Gespräch mit Bert Hellinger.

In: Weber, Gunthard (Hg.): Praxis des Familienstellens. Carl Auer, Heidelberg.

Hellinger, Bert (1999): Einsicht durch Verzicht.

In: Hellinger, Bert: Mitte und Maß. Carl Auer, Heidelberg.

Neuhauser, Johannes (Hg) (1999): Wie Liebe gelingt. Die Paartherapie Bert Hellingers. Carl Auer, Heidelberg.

Simon, Fritz B. & Retzer, Arnold (1998): Bert Hellinger und die systemische Psychotherapie: Zwei Welten. Psychologie Heute, 25, H. 7, 64-69.

Weber, Gunthard (1993): Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers. Carl Auer, Heidelberg.

Wilber, Ken (1996): Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend. W. Krüger, Frankfurt.

AUTOR

Wilfried Nelles, Dr. phil., M.A., geb. 1948, Studium der Politischen Wissenschaft, Psychologie und Soziologie in Bonn. 1974 - 1986 Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Lehrbeauftragter an den Universitäten Bonn und Wuppertal; danach freie publizistische und sozialpsychologische Beratungstätigkeit, seit 1996 ganz auf Familien- und Organisationsaufstellungen spezialisiert.

Anschrift:
Burgstraße 13 a, 53947 Marmagen.