

Interview mit Mike Hellwig über seine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse aus seiner jahrelangen Arbeit mit dem Familienstellen nach Bert Hellinger

geführt von Tanja Kwiatkowsk, veröffentlicht im Nordstern Januar 2006

Herr Hellwig, Bert Hellinger ist immer wieder in die Kritik, besonders auch in den Massenmedien, geraten. Wurden Sie bei ihrer Arbeit mit der Kritik an Herrn Hellinger konfrontiert und wie sieht Ihre persönliche Haltung dazu aus?

Ich erinnere mich an ein Familienstellen-Seminar vor etwa zwei Jahren. Damals war die Hellinger-Kritik auf ihrem bisherigen Höhepunkt: Teilnehmer fragten mich: »Arbeitet der wirklich so brutal?« und zeigten mir einen Bericht im »Spiegel«, andere fragten: »Ist der tatsächlich ein Nazi?« In der FAZ gab es da einen großen Artikel, der diese Vermutung nahe legte, zudem hatte die ARD gerade einen Reportage gezeigt, die Hellingers neuen Wohnsitz ins Visier nahm, ein ehemaliges Hauptquartier der SS. Die Teilnehmer waren sehr irritiert.

»Alles Blödsinn!« sagte ich damals. »Hellinger wohnt in diesem SS-Haus, weil er in seinem Herzen einen Platz für die Nazis schafft. Er söhnt sich mit den Tätern aus, das ist der Grund!« Das entspannte die Gesichter und man konnte mit dem Seminar beginnen.

Ich hatte ja Bert Hellinger, den Begründer des Familienstellens, schon in einigen Fortbildungen persönlich kennengelernt. Ich wusste daher, dass er provozierend direkt vorging. Seine Annahme ist, dass Täter und Opfer immer zusammen gehören, und sich erst dann aussöhnen können, wenn ein sogenanntes höheres Schicksal in den Blick kommt, das beide erfasst. Um die heikelsten Punkte zu erwähnen: bei sexuellem Missbrauch soll der Täter also nicht allein verantwortlich sein, ebenso sollen beim Massenmord an den Juden die Nazis nicht allein schuld sein. Nach Hellinger sind Täter und Opfer von einem höheren Schicksal in den Dienst genommen, sie sind daher sozusagen gleich schuldig oder gleich nicht schuldig. Das sind Thesen, die für Betroffene absolut unerträglich sind. Hellingers Idee dabei ist jedoch, dass Versöhnung erst möglich ist, wenn dem Täter das Menschsein nicht mehr abgesprochen wird.

So sehr ich damals von diesem Gedanken fasziniert war und mir persönlich durch die Methode des Familienstellens Frieden mit meiner Herkunftsfamilie erhoffte, so muss ich heute - nach Jahren intensiver Selbsterfahrung - sagen, dass ich diesen Gedanken für falsch und sogar gefährlich halte. Mein Herz schlägt definitiv für die Betroffenen.

Können Sie unseren Lesern, bevor Sie uns von Ihrer persönlichen Begegnung mit Herrn Hellinger berichten, bitte kurz schildern, wie diese Methode des Familienstellens funktioniert?

Wir wählen aus einer Gruppe Stellvertreter für unsere Familienmitglieder aus. Obwohl diese Stellvertreter in der Regel nichts von unserem Familiensystem wissen, bilden sie überraschenderweise ziemlich exakt die Dynamik unserer Familie ab. Dann wird es intensiv, wir stehen vor unseren Eltern: »Papa, Mama, ich hätt´ euch

doch so gebraucht!« Wenn wir ihnen das sagen, kommt der Schmerz hoch, der unter unserer Ablehnung liegt. Die Eltern sagen: »Es tut uns leid, wir konnten nicht, wir waren zu besetzt mit unserem eigenen Schicksal!« Vielleicht suchten unsere Eltern ihr ganzes Leben lang nach dem eigenem früh verstorbenen Vater, der Mutter oder einem Geschwister. Sie waren nicht frei, uns wirklich Vater oder Mutter zu sein. Was wir deshalb als Kinder erlitten, muss vor dem schweren Schicksal unserer Eltern zurücktreten. Sie sind die Großen, sie waren vor uns da, wir sind nur die Kleinen. Selbst wenn unsere Eltern uns missbrauchten, dürfen wir es ihnen nicht vorwerfen. Wir dürfen sie nicht ablehnen, sonst schneiden wir uns von unseren Wurzeln ab. Wir müssen anerkennen, was ist, und demütig zustimmen, so will es Hellinger. Damit sollen wir in unsere Kraft kommen. Es ist eine intensive, tränenreiche Arbeit - aber funktioniert sie auch? Hellinger lehnt jede Evaluierung, jede Überprüfung ab. Er sagt, die Bewegungen in unserer Seele seien nicht zu messen.

Sie haben Herrn Hellinger persönlich erlebt. Wie war es für Sie, mit ihm zu arbeiten?

Zunächst einmal möchte ich Ihnen schildern, unter welchen Rahmenbedingungen man überhaupt mit Hellinger arbeitet. Es war ausgesprochen schwierig zu Hellinger vorzudringen. Es hieß damals, Hellinger würde sein letztes Seminar in Deutschland geben, er ist ja um die achtzig. Von den etwa 1000 Teilnehmern hatte 500 den Wunsch, wie ich, mit Hellinger zu arbeiten. Zwanzig davon sollten drankommen. Irgendwie gelang es mir, mich unter die wenigen Auserwählten auf die Bühne hochzuarbeiten. Währenddessen bekam ich aber einen Geschmack davon, wie Hellinger mit einem umgehen kann: »Mit dir arbeite ich nicht!« Zack. »Du achtest mich nicht! Du kannst gehen!« Peng. Dabei hatten sie gerade einmal zwei, drei Worte gesagt - sie verstanden gar nicht, dass es schon vorbei sein sollte - Helfer mussten sie von der Bühne führen. An Hellinger, diesem Fels in der Mitte der Bühne, schien jede Anfechtung abzubranden. Schließlich waren wir noch fünf, ich saß ganz außen, eine ungünstige Position. »Mit einem arbeite ich noch! Wer will?« Dann schossen die Hände duellartig hoch, manche schnipsten sogar wirklich mit den Fingern, wie in der Schule. Die Leute neben mir bogen sich so weit nach vorne, dass mein Sichtkontakt zu Hellinger abbrach. Der konnte mich eigentlich gar nicht mehr auswählen. Das war der Moment, wo ich aufgab. Mir war das ganze zu dumm und ehrlich gesagt, zu demütigend. Außerdem saßen da unten, unter den Zuschauern, auch Leute, die zu meinen Kursen kamen. Und da war auch eine Kamera, die gnadenlos alles filmte. Wenn ich mir vorstellte, Hellinger würde mich fertigmachen und später könnte das jeder auf Video kaufen, im Grunde war das Ganze viel zu riskant für mich ...

Dann sagte Hellinger: »Mit den Eifrigen arbeite ich gar nicht erst! Aber mit dir!« Und zeigte auf mich.

Das hört sich ja nicht gerade angenehm an. Kann man sich unter solchen Bedingungen überhaupt auf so eine Arbeit einlassen? Wie ging es weiter?

Im Saal gab es jedenfalls keinen Mucks mehr, als ich mich neben Hellinger setzte. Und Hellinger sagte auch nichts. Es vergingen Minuten, endlos lange Minuten, in denen ich da saß und das Surren der Scheinwerfer hörte. Schweißtropfen liefen mir die Schläfen hinunter, während ich mich ermahnte, bloß nicht als erster zu sprechen. Ich dachte, sonst sagt Hellinger: »Du bist noch nicht soweit! 'Kannst gehen!«

»Was ist es bei dir?« Hellinger hatte dann tatsächlich doch noch gesprochen. Okay, dachte ich dann, trotz aller Bedenken, wenn ich schon mit ihm arbeiten darf, dann auch richtig: »Anfälle von Todesangst!« In der Tat war das ein Symptom, dass sich bei mir entwickelt hatte, seitdem ich Familienstellen machte. »Aha!« sagte Hellinger und schaute mich durch die riesigen Brillengläser an. Mein Vater hatte auch immer eine Brille getragen. Tatsächlich fühlte ich mich, als ob ich wieder vier war und Angst vor meinem unberechenbaren Vater hatte.

»Die Todesangst gehört nicht dir. Du kannst sie tragen, deswegen hast du sie!«

»Gehe nach innen«, fuhr er fort, »zu demjenigen, dem es gehört, und sage: ich trage es für dich! Bei mir ist es sicher.«

Ich schloss die Augen, fragte nach Innen: Hallo, ist da jemand? Keine Ahnung, ob da jemand war. Jedenfalls sagte ich, was Hellinger mir aufgetragen hatte. Als ich meine Augen wieder öffnete, hörte ich: »Das ist dein Schicksal!« Damit war ich entlassen.

Es erfordert offensichtlich einigen Mut, sich mit Herrn Hellinger persönlich zu konfrontieren. Wie ist es Ihnen dann nach diesem Seminar ergangen? Hatte diese Begegnung Ihr Problem gelöst?

Diese Begegnung hatte erhebliche Konsequenzen für mich. Sie führte dazu, dass ich einige Wochen später meine Familienstellen-Seminare absagte. Warum? Nach zehn eigenen Aufstellungen bei namhaften Aufstellern und schließlich der Arbeit beim Meister persönlich war meine Todesangst schlimmer als jemals zuvor. Sie einfach als mein Schicksal hinzunehmen, befand ich als eine groteske Idee. Zumal ich vorher - bevor ich mich mit dem Familienstellen nach Hellinger beschäftigte - nie so ein Symptom gehabt hatte. Meine Idee war, dass mir das Familienstellen nicht bekam. Dass es etwas in mir gibt, was sich massiv gegen das Prinzip des Familienstellens - dem demütigen Zustimmung eines schweren Schicksals - wehrt. Aber ich war zu dem Zeitpunkt noch nicht soweit, zu erkennen, was das ist. Damals war ich niedergeschlagen, weil ich meine mehrjährige Arbeit als gescheitert betrachtete. Auch kamen die Teilnehmer meiner Familienstellen-Seminare immer wieder. Sie wurden nicht wirklich frei und gelöst, sondern entwickelten immer wieder neue Probleme, die sie mit Hilfe des Familienstellens lösen wollten. Meine schonungslose Einsicht aber war, dass das Familienstellen nach dem Konzept von Hellinger zwar eine intensive Arbeit ist, aber nicht funktioniert. Im Gegenteil, mein Eindruck ist, sie schwächt und macht abhängig, am Ende glaubt man sogar nicht einmal mehr, dass man das Recht auf ein volles, glückliches Leben hat. Das ist deprimierend.

Das heißt ja, dass Sie einen Teil Ihrer langjährigen Arbeit abgelegt haben. Wie ich finde, ein sehr mutiger Schritt. Damit war Ihre innere Aufarbeitung des Erfahrenen sicherlich noch nicht beendet. Wie sehen Ihre heutigen Erkenntnisse aus?

Ja, vor allem aber war es ein ehrlicher Schritt. Wenn etwas bei mir selbst nicht funktioniert, dann arbeite ich nicht mehr damit. Ich wusste damals noch nicht, dass ich mit der Abkehr vom Familienstellen meine Heilung eingeleitet hatte. Ich wusste auch noch nicht, dass meine Todesangst im Grunde eine stimmige und gesunde Reaktion auf die Glaubensmuster des Familienstellens war. Anders gesagt, mit mir

war alles in Ordnung, nur scheinbar mit dem Familienstellen nicht.

Ich fand das aber erst in der Zeit danach heraus, wo ich mich von meiner therapeutischen Arbeit völlig zurückzog. Ich hatte da ja noch ein kleines Problem, nämlich meine Todesangst. Ich erinnere mich, wie ich jede Nacht Zettel herumschob als Stellvertreter für meine Eltern, Großeltern und mich selbst. Nichts half. Die Lösung fand ich erst, als ich fragte, welcher Teil in mir diese fürchterliche Angst hatte zu sterben. Die Antwort kam sofort und war für mich überwältigend: es war mein inneres Kind.

Was ist mit dem inneren Kind gemeint? Können Sie unseren Lesern genauer erklären, was das innere Kind ist?

Ja, das innere Kind ist eine Instanz, die jeder von uns in sich trägt, es ist unser authentischer Kern, der Sitz unserer wirklichen Gefühle. Wenn wir uns wirklich freuen, wenn wir spielen, wenn wir ganz und gar in der Gegenwart aufgehen, dann ist unser inneres Kind am Werke. Wenn wir gedämpft und gebremst oder sogar depressiv sind, unterdrücken wir dieses Kind. Wir verbieten es in uns.

Die meisten Menschen haben den Kontakt zu ihrem inneren Kind verloren und verbieten es. Wie unsere Eltern uns als Kinder Verbote auferlegten, so erlegen wir uns heute innerlich die gleichen Verbote auf. Wir glauben, dass es Dinge in uns gibt, die wir verbieten müssen. Insofern empfinden wir wirkliches Glück, wenn wir unserem inneren Kind erlauben zu spielen.

Das Familienstellen tötet das innere Kind. Deswegen wird man auch so unglücklich, wenn man sich mit Familienstellen beschäftigt. Denn die Gefühle des inneren Kindes, die Angst, der Schmerz, die Verlassenheit, alles was wir empfanden, weil die Eltern etwas getan haben oder nicht getan haben, sollen vor diesem höheren Schicksal der Eltern zurücktreten. Aber das trennt uns von unseren ureigenen Gefühlen ab, dadurch werden unsere authentischen Gefühle entwertet. Unser inneres Kind interessiert sich gar nicht für das Schicksal unserer Eltern. Auch das Schicksal der Großeltern, der Krieg, die Nazis, Hitler, alles was beim Familienstellen hochgezerrt wird, das ist unserem inneren Kind völlig egal. Es lindert seine Schmerzen nicht. Unser inneres Kind, das so wie es war, von unseren Eltern verboten worden ist, hat Schmerzen, und das ist unser schlimmstes und tiefstes Gefühl. Für unser inneres Kind ist sein eigenes Schicksal das Schwerste. Das Schicksal unserer Eltern wiegt dagegen wenig.

Als ich mich selber meinem inneren Kind gegenüberstellte und ihm sagte, dass ich jetzt die neuen Eltern bin, und zwar die, die es sich immer gewünscht hat, passierte das Wunder: meine Todesangst war schlagartig weg. Nicht nur das: ich fühlte mich zum ersten Mal ganz. Heil. Und endlich frei!

Hat sich aus dieser eigenen inneren Heilung etwas entwickelt, was auch anderen Menschen helfen kann?

Aus dieser Erfahrung ist nun ein Ansatz entstanden, den ich die Erlaubnis-Imagination nenne: in sieben »Schnitten« soll sie uns von den Lasten unserer Herkunft befreien und den Weg zu unserem inneren Kind erschließen: zu den Gefühlen, die unsere tiefsten sind. Ist dieser Kontakt hergestellt, sagt uns unser

inneres Kind alles, was wir wissen müssen. Damit ist unsere Suche am Ziel, unser ewiges Psychodrama ist beendet.

Jetzt brauchen wir keine äußere Autorität mehr, die uns sagt, was richtig und falsch ist. Wir brauchen auch kein einschränkendes, Glaubenssystem, in dem der Mensch einem übermächtigen Familienschicksal unterworfen sein soll. Wir haben etwas Interessanteres zu tun, als ewig an unseren Eltern herumzudoktern, etwas viel Beglückenderes: wir selbst werden unserem inneren Kind zu liebenden, interessierten und starken Eltern: wir geben unserem verlassenen Kind genau die Eltern, nach denen es sich immer gesehnt hat. Das macht uns ganz.

Vielen Dank für das Gespräch