

Gedanken unterwegs (Bert Hellinger)

Die Güte

Güte kommt von gut. Wer gütig ist, der will dem anderen Gutes, ohne etwas von ihm zu fordern oder zu erwarten. Die Güte hält Abstand. Sie scheint von Ferne. Sie tritt dem anderen nicht nahe. Sie ist nachsichtig, jenseits der Moral und in diesem Sinne amoralisch. Sie will nichts verändern. Sie bejaht den anderen, wie er ist, doch ohne es zu sagen. Sie ist nur da.

In der Nähe gütiger Menschen fühlen wir uns wohl. Ihre Güte macht auch uns milder, menschlicher, einfach durch ihre Gegenwart. Die Güte ist wie mildes Licht am Abend, das die scharfen Konturen verschwimmen lässt. Kein Wunder, dass wir diese Güte vor allem bei älteren Menschen finden, die ihre früheren Erwartungen und Träume schon lange hinter sich gelassen haben und die warten konnten, bis vieles, das sich zuerst als bedrohlich erwies, von selbst vorüberging, und die dankbar sind, das auch das wirklich Bedrohliche an ihnen vorüberging.

Güte ist daher vor allem Gelassenheit, Einklang mit der Vergangenheit und Zukunft. Sie ist die Schwester der Weisheit.

Die Achtung

Achten heißt in erster Linie: anerkennen. Jemanden achten heißt, ich anerkenne, dass er da ist, dass er so ist, wie er ist, und dass er, wie er ist, auch richtig ist. Das schließt ein, dass ich mich selbst auf diese Weise achte. Dass ich achte, dass ich da bin, dass ich so bin, und dass ich so, wie ich bin, auch richtig bin.

Wenn ich mich und den anderen so achte, verzichte ich darauf, mir ein Bild zu machen, wie ich und der andere sein sollten. Ohne dieses Bild gibt es kein Urteil darüber mehr, was besser wäre. Kein gemachtes Bild tritt mehr zwischen mich und die Wirklichkeit, wie sie sich zeigt.

Dadurch ist ein Zweites möglich, das auch zur Achtung gehört: Ich liebe das Wirkliche, wie es sich zeigt. Das heißt vor allem: Ich liebe mich, wie ich bin; ich liebe den anderen, wie er ist; und ich liebe, wie wir unterschiedlich sind.

Danach ist noch ein Drittes möglich, vielleicht das Schönste, das auch zur Achtung gehört: Ich freue mich über das Wirkliche, wie es sich zeigt. Ich freue mich über mich, wie ich bin; ich freue mich über den anderen, wie er ist, und ich freue mich über die Unterschiede, dass ich anders bin als er und er anders ist als ich.

Diese Achtung hält Abstand. Sie dringt nicht in den anderen ein, und sie erlaubt auch dem anderen nicht, in mich einzudringen, mir etwas aufzuerlegen oder über mich nach seinem Bild zu verfügen. Daher können wir uns achten, ohne etwas voneinander zu wollen.

Wenn wir einander brauchen und etwas voneinander wollen, müssen wir noch auf ein Viertes achten: Fördern wir uns gegenseitig oder hemmen wir in uns und im anderen die eigene Entfaltung? Wenn wir anerkennen müssen, dass wir so, wie wir sind, die Entfaltung bei uns und beim andern behindern, dann führt uns die Achtung nicht zusammen sondern auseinander. Dann achten wir, dass jeder seinen eigenen Weg gehen darf und gehen muss. Die Liebe und die Freude über mich und den anderen

wird dadurch eher vertieft als gemindert. Wieso? Die Liebe und die Freude sind hier, so wie die Achtung – gelassen.

Die Gelassenheit

Gelassen ist, wer etwas lassen kann. Zum Beispiel eine Sorge, den Aufruhr des Herzens nach einer Kränkung, einer Demütigung, einer Verleumdung. Gelassen ist auch, wer alte Träume, alte Ansprüche, alte Vorwürfe zurücklassen und damit seine Herz von ihnen frei machen kann, sodass es ruhig, gefasst und für das jetzt Mögliche und Geschenkte bereit ist.

Gelassen ist daher auch, wer verzeiht im Sinne von etwas vorbei sein lassen, ohne etwas nachzutragen.

Diese Gelassenheit ist Kraft ohne Emotionen, gesammelte Bereitschaft für das Kommende und für das Jetzt.

Gerne

Wir tun gerne, was wir für jemanden tun, den wir lieben und sagen dann: „Für dich tue ich es gerne.“ Wir tun es auch gerne für jemanden, dem wir dankbar sind. Die Liebe und die Dankbarkeit beflügeln uns, sodass wir, was wir gerne tun, auch schnell und gründlich tun.

Wir tun auch gerne, was uns selbst Spaß macht, etwas, das uns glücklich macht, uns selbst gut tut. Zum Beispiel gehen wir gerne an die frische Luft, gehen gerne schwimmen, gehen gerne zu einem Fest.

Wir tun auch die Arbeit gerne, wenn sie uns entspricht, wenn wir sie als sinnvoll erleben und wenn sie uns und anderen etwas bringt. Besonders gerne tun wir, was uns auch reizt, was unseren Fähigkeiten entspricht und sie sogar steigert.

Und wir leben gerne, wenn es uns täglich etwas Neues bringt, wenn es weitergeht, wenn wir es als erfüllt erleben.

Wir nehmen auch gerne Abschied von dem, was vorbei ist, was uns nichts mehr bringt, was uns eingeengt und bedrückt hat.

Gern heißt auch freudig, mit dem Herzen dabei. Vor allem aber haben wir auch jemanden gerne.

Wege der Liebe

Die Liebe ist in Bewegung. Sie geht von mir zu dir, und von dir zu mir. Aber nicht so sehr die Liebe geht von mir zu dir, und von dir zu mir. Ich gehe zu dir, und du gehst zu mir. Meine Liebe geht zu dir: das bin ich, und deine Liebe geht zu mir: das bist du. Liebe heißt daher nicht so sehr: Ich gebe dir, und du gibst mir. Liebe heißt: Ich gebe mich, und du gibst dich.

Das ist nur der eine Weg der Liebe, die Liebe, die gibt. Der andere Weg und die andere Richtung der Liebe ist: Du nimmst meine Liebe, und ich nehme deine Liebe. Doch auch hier heißt Liebe noch mehr: Du nimmst mich, und ich nehme dich.

Wie nehme ich den anderen, und wie nimmt er mich? Ich nehme dich, so wie du bist, und du nimmst mich, so wie ich bin. Die Wege der Liebe sind also ohne Vorbehalt und ohne Rückhalt, ohne dass wir etwas zurückhalten von dem, was ist und wie es ist. Wen lieben wir auf diese Weise zuerst, und wer liebt uns auf diese Weise zuerst?

Unsere Mutter, und dann auch unser Vater. So haben wir sie als Kinder geliebt genau

so wie sie waren, und so haben sie auch uns als Kinder geliebt, genau so wie wir waren.

Haben wir diese Liebe durchgehalten? Haben sie diese Liebe durchgehalten? Haben wir und sie diese Liebe durchgehalten durch alle Prüfungen der Liebe?

Doch den Weg, den wir schon einmal gegangen sind, finden wir wieder. Auch unsere Eltern finden ihn wieder, wenn wir ihn zuerst wieder gehen, was immer in späterer Zeit auch zwischen unsere Liebe gekommen sein mag.

Wie finden wir diesen Weg wieder? Wenn wir an den Anfang zurückgehen. Können wir das? Ja. Denn diese Liebe ist in der Tiefe der Seele noch in Bewegung. Sonst könnten wir uns auch nicht mehr so sehr nach ihr sehnen. Die Sehnsucht weist uns die Richtung zurück zu diesem Weg. Wer diesen Weg gegangen ist, kann ihn auch weitergehen in der Liebe zu anderen Menschen. Vor allem natürlich in der Liebe zu einem Partner.

Wie gehen wir diesen Weg der Liebe zwischen Mann und Frau? Und wie geht er? Genau so, wie von uns zu unseren Eltern, und von unsern Eltern zu uns. Liebe zum Partner heißt: Ich gebe mich und nehme dich - und du nimmst mich und gibst mir dich. Wie? Genau so wie du bist.

Danach fängt der Kreislauf der Liebe wieder von vorn an. Der Mann und die Frau bekommen Kinder. Diese Kinder lieben ihre Eltern mit der gleichen Liebe wie einst auch ihre Eltern als Kinder ihre Eltern, und diese Eltern lieben ihre Kinder mit der gleichen Liebe wie einst ihre Eltern sie, als sie noch Kinder waren.

Die Wege der Liebe bleiben immer die gleichen. Nur die Menschen, die sie gehen, sind immer wieder andere, von Generation zu Generation. Obwohl sie für alle Menschen die gleichen Wege der Liebe sind, für die, die sie gehen, sind sie ewig neu und wunderbar.

Das Herz

Das Herz schlägt. Je nachdem wir uns fühlen, schlägt es höher oder schneller. Oder es stockt vielleicht und steht sogar still. Im Herzen erfahren wir unser Leben, seine Höhen und Tiefen, seine Spannung und seine Ruhe. Vor allem erfahren wir über das Herz unsere Liebe. Manchmal sagen wir einem geliebten Menschen: Mein liebes Herz. Er ist uns nahe, wie das eigene Herz, ja unser Herz schlägt mit ihm, und wenn es schlägt, schlägt es mit dem anderen Herzen zusammen. Dann wird der andere unser Herzliebster. Inniger als so können wir nicht lieben. Doch manchmal bricht uns das Herz, weil unser Herz nicht mehr mit dem Herzen des anderen zusammen schlagen kann, wenn unser Herz alleine schlagen muss und aus dem Rhythmus kommt, weil das andere Herz nicht mehr mit ihm schlägt. Wie findet dann unser Herz seinen Rhythmus zurück und die Herzensruhe? Wenn es im Einklang mit einem größeren Herzen schlägt, dem Leben in seiner Fülle, in der etwas Gemeinsames uns mit allem verbindet, in der Abschied neuer Anfang wird und das Herz ruhig auch seinem Ende entgegenschlägt und, zu seiner Zeit, auch stehen bleiben darf.

Das Gleiche

Der Hauch weht und flüstert, der Sturm fegt und braust. doch es ist der gleiche Wind, das gleiche Lied. Das gleiche Wasser trinkt uns und ertränkt, trägt und begräbt. Was lebt, verbraucht, erhält sich und vernichtet, beim einen wie beim anderen getrieben von der gleichen Kraft. Sie zählt. Wem dienen dann die Unterschiede?

Gott

Wie kommen wir dazu, von Gott zu sprechen?

Was geht in den Seelen derer vor sich, die ihn suchen, die auf ihn hören, die sich vor ihm fürchten und die ihn lieben, auf ihn bauen, zu ihm flehen und ihn im Munde führen? Die ihn zu haben meinen, so wie man einen Vater oder eine Mutter hat? Zweierlei ist hier zu bedenken. Zum einen die Erfahrung, dass wir begrenzt sind und dass wir Kräften ausgeliefert sind, die über uns verfügen, sowohl helfend als auch bedrohend und fordernd. Und dass uns der Sinn unseres Daseins und sein Woher und sein Wohin verborgen bleiben. Gegenüber diesen Kräften und diesem Geheimnis haben wir ein Gefühl sowohl der Anziehung wie auch der Furcht. Wenn wir davor stille stehen, haben wir ein Gefühl des Staunens und der Andacht, von Hinbewegung und Innehalten zugleich. Dieses Gefühl und diese innehaltende Bewegung nennen wir, wenn wir sie erfahren, religiös. Diese religiöse Erfahrung ist, wenn sie rein ist, ohne Bild und bei allen Menschen gleich.

Doch sie ist schwer auszuhalten. Sie verlangt von uns die reine Sammlung, leer und ohne Bild. Sie ist daher zugleich der vollkommene Verzicht auf Wissen und auf Einfluss.

Wer diese Sammlung nicht mehr aushält, macht sich ein Bild und greift dabei auf die Erfahrungen zurück, die ihm am nächsten sind. Es sind die Erfahrungen als Kind in seiner Familie, die Erfahrungen als Mitglied einer Gemeinschaft und die Erfahrungen mit seinem Gewissen.

Zunächst wird die Leere ausgefüllt mit einer Person, die denen ähnelt, die bekannt sind, nur etwas überhöht und übertrieben. Es sind dies: die Mutter, der Vater, die Ahnen, der Herrscher.

Dann wird das ursprüngliche religiöse Gefühl ersetzt durch die Gefühle, die uns durch unser Gewissen vorgegeben sind. Es sind dies: die Angst, die Zugehörigkeit zu verlieren; das Bedürfnis, alles zu tun, um die Zugehörigkeit zu bewahren oder wiederzugewinnen; die Abgrenzung gegenüber anderen Gruppen, verbunden mit dem Gefühl der eigenen Auserwählung und der Verworfenheit der anderen Gruppen.

Im Einzelnen mögen die Gottesbilder in den Religionen verschieden sein, ebenso die religiösen Rituale. Doch im Grunde gehen sie auf die gleichen menschlichen Bedürfnisse zurück.

Dürfen wir, wenn wir das erkennen, noch von Gott sprechen? Das Schweigen redet hier lauter.

Das Vorurteil

Vorurteil heißt, das wir etwas, das wir nicht kennen, mit etwas, das wir kennen, verbinden oder, schlimmer noch, das wir es mit etwas verbinden, das wir genauso wenig kennen.

Vorurteile sind sowohl positiv wie negativ. Aus beiden wacht man auf, wenn man das bisher Unbekannte näher kennen lernt. Zum Beispiel wenn man nach der Verliebtheit, die ja auch ein Vorurteil ist, den anderen so sieht und sehen muss, wie er wirklich und anders ist. Das bereitet dann den Weg für die Wertschätzung, die sich für das andere öffnet und uns aus der bisherigen Enge ins Offene und Weite treten lässt.

Vorurteil hat ja immer mit Enge zu tun und mit Urteilen nach vertrauten und daher begrenzten Vorstellungen und Bildern. Wie übrigens auch jedes Werturteil, sei es nun

positiv oder negativ, da es ja auch das eine vom anderen trennt und sich dem, was ihm entgegensteht, verschließt. Durch das Werturteil differenzieren wir und erschließen uns dadurch die Vielfalt. Allerdings nur kognitiv, nicht mit der Seele. Die Seele verbindet auch das Sich-Entgegenstehende und zeigt gerade dadurch ihre Weite und ihre Kraft.

Am meisten engt uns natürlich das negative Vorurteil oder Werturteil ein, vor allem dadurch, weil es in der Regel von einem Gefühl der Überlegenheit begleitet wird, oft auch von einem Gefühl der Entrüstung und damit verbunden, auch mit Rachedgedanken und -wünschen.

Viele Vorurteile und Werturteile hängen damit zusammen, dass wir die anderen unter dem Blickwinkel unseres Gewissens betrachten, das ja die anderen, einteilt in solche, die dazugehören dürfen und solche, die ausgeschlossen werden müssen. Diese Vorurteile hängen auch damit zusammen, dass wir meinen, die anderen, die anders sind, seien frei und müssten nur guten Willen zeigen, um anders zu sein und so wie wir. Aber weder wir noch sie sind mit unseren wert- und vorurteilen frei. Sie und wir sind in vielfältiger Weise in die Schicksale unserer Ahnen und unserer Gruppe verstrickt.

Wenn wir das durchschauen, werden wir vorsichtig und milde, sowohl mit Hinsicht auf die anderen als auch im Hinblick auf uns und unsere Urteile. Vielleicht gelingt es uns dann langsam, sie zu vergessen.

Das Hemmnis

Durch ein Hemmnis wird eine Bewegung aufgehalten. Ein Hemmnis zeigt sich, wenn wir zu schnell ein Ziel erreichen wollen, oder weil dieses Ziel uns nicht entspricht, oder weil uns die Kräfte fehlen oder ausgegangen sind. Dann zwingt das Hemmnis uns zum Innehalten und gibt uns die Möglichkeit und Zeit:

1. das Ziel zu überprüfen,
2. neue Kräfte zu sammeln,
3. vielleicht Verbündete zu finden,
4. auf den günstigen Augenblick zu warten
5. im Einklang mit anderen vorzugehen

Manchmal genügt es auch, nur zu warten, bis sich das Hemmnis von selbst erledigt, denn durch das Warten auf die rechte Zeit wird das Hemmnis schwächer und verliert seine Kraft. Die Zeit arbeitet gegen das Hemmnis und für die rechte Bewegung.

Wenn wir das Hemmnis anerkennen, uns ihm sogar fügen, verbündet es sich manchmal mit uns und wird zum Wächter des Erfolgs. In der Aussicht darauf dürfen wir es manchmal sogar schon zu Beginn begrüßen. Wir tun auch gerne, was uns selbst Spaß macht, etwas, das uns glücklich macht, uns selbst gut tut. Zum Beispiel gehen wir gerne an die frische Luft, gehen gerne schwimmen, gehen gerne zu einem Fest.

Wir tun auch die Arbeit gerne, wenn sie uns entspricht, wenn wir sie als sinnvoll erleben und wenn sie uns und anderen etwas bringt. Besonders gerne tun wir, was uns auch reizt, was unseren Fähigkeiten entspricht und sie sogar steigert.

Und wir leben gerne, wenn es uns täglich etwas Neues bringt, wenn es weitergeht, wenn wir es als erfüllt erleben.

Wir nehmen auch gerne Abschied von dem, was vorbei ist, was uns nichts mehr bringt, was uns eingeengt und bedrückt hat.

Gern heißt auch freudig, mit dem Herzen dabei. Vor allem aber haben wir auch jemanden gerne.

Das Unvollkommene

Das Unvollkommene ist menschlich. Es bleibt in der Zeit und es hat noch Zeit. Aus ihm wird noch etwas, es kann sich noch entwickeln. Nur das Unvollkommene hat Zukunft. Ihm gehört die Zukunft. Das Vollkommene hat keine Zukunft mehr. Es ist erstarrt.

Das Unvollkommene hat Kraft. Es will noch etwas. In ihm ist Spannung. Und es zieht anderes an. Es braucht noch etwas, ist auf Nehmen angewiesen und daher die Voraussetzung für Austausch und Beziehung.

Für das Vollkommene sind die Beziehungen vorbei. Nur solange wir noch unvollkommen sind, sind wir vollkommen menschlich und haben Zukunft.

Die große Liebe

Sehr viel Liebe ist Bindung. Sie ist instinktiv und sehr oft blind. Mit dieser blinden Liebe tun Kinder etwas aus Liebe, das ein Unglück weiterträgt, statt dass es das Unglück beendet. So sind die Kinder.

Wenn wir erwachsen werden und uns der Vielfalt der Wirklichkeit aussetzen, beschränken wir uns, wenn wir in der kindlichen Liebe gefangen bleiben, auf einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit, also den Ausschnitt der Wirklichkeit, der ungefähr dem entspricht, was in unserer Familie an Einsicht und Liebe möglich war. Das ist eine kleine Liebe.

Diese kleine Liebe führt dazu, dass wir das eine nehmen und das andere ausschließen, zum Beispiel ein anderes Volk, eine andere Kultur, eine andere Religion. Wir bleiben eng.

Wenn die Liebe wächst, weitet sie sich und nimmt immer mehr in die eigene Seele von dem hinein, was vorher abgelehnt oder gefürchtet worden war. So wächst man über die kleine Liebe hinaus und kann am Ende vieles Verschiedenes und Gegensätzliches in der Seele verbinden: auch das Böse, auch die Schuld, Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit, Opfer und Täter – das Ganze.

Darüber hinaus leben wir dann sozusagen nicht nur hier, also nicht nur in der Gegenwart, sondern sind auch mit allem verbunden, was vor uns war. Also, nicht nur mit den Lebenden, auch mit den Toten. Das Reich der Toten ist, verglichen mit dem Reich der Lebenden, sehr viel größer und es wirkt unablässig in das Reich der Lebenden herein. Denn wir ruhen auf unseren Ahnen. In uns wirken sie weiter. Auch steht alles, was in der Natur vergeht, wieder in etwas anderem und Neuem auf.

Wenn wir uns diesem Kreislauf öffnen, so dass alles Vergangene in uns, sozusagen, wieder lebendig wird und wir zustimmen, dass auch wir vergehen und dennoch im Vergehen weiterwirken, sind wir in unserer Liebe mit allem vor uns und nach uns und natürlich mit allem hier in unserer Gegenwart eins.