

De Helende Kracht van de werkelijkheid

Familieopstellingen en het werk van Bert Hellinger

Van de uitgever	8
1. Inleiding in de familieopstellingen	9
2. Bert Hellinger en de ontwikkeling van familieopstellingen	17
Bert Hellinger	17
Het veld van opstellers	24
Hoe gaat een familieopstelling in zijn werk?	28
Familieopstellingen in ontwikkeling	31
3. Kind van beide ouders	35
Wij zijn onze ouders	35
Elk kind houdt van zijn ouders	39
Het weggegeven kind	39
Het kind als schande	41
Seksueel misbruik	43
Wie de binding niet aanvaardt, blijft er door gebonden	45
4. De ordeningen van de liefde in de partnerrelatie	49
Man en vrouw	49
Seksualiteit en binding	53
Huwelijk	56
Abortus	58
Scheiding en samengestelde gezinnen	61
5. Effecten van familieopstellingen	67
Het wonderbaarlijke	68
Het onderscheid tussen verschillende soorten problemen	71
Lichamelijke ziekten en klachten	73
Zielsiekten en zielenpijn	75
Conflicten met de familie van herkomst	76
Problemen tussen partners of tussen ouders en kinderen	78
De helende kracht van de werkelijkheid	80

6. Geweten en ziel - behoud en ontwikkeling	89
Twee soorten geweten	91
Het persoonlijke geweten	91
Het collectieve geweten	94
De ziel	98
7. Het werk en wereldbeeld van Bert Hellinger	107
Ontwikkelingen in het werk van Hellinger	107
De fenomenologische werkwijze	110
Principes van de fenomenologische houding	111
De positie van de therapeut	114
Wetenschap en fenomenologie	116
Wetenschap kijkt naar de aarde	116
Fenomenologie leert van de aarde	117
Passief waarnemen en actief handelen	118
Verantwoordelijkheid	119
Instemmen met het lot	119
Adviseur en cliënt zijn gelijkwaardig	121
Weten en niet-weten	121
Hoe weet de representant?	121
Wat is weten?	123
Hoe komt men tot dit weten en wat is dit weten?	123
Niet-weten	125
Handelen vanuit het niet-weten – dialoog met de ziel	127
Het zichtbare en het verborgene	129
Taal	131
Ziel en veld	131
Beeldende taal en letterlijke taal	132
Het beeld – of: de blik van de werkelijkheid	135
Bronnen en Literatuur	136
Over de schrijver	138
Over de vertalers	139

Bert Hellinger Instituut Nederland	140
Het Noorderlicht	140
Reeds verschenen bij het Noorderlicht	141

1

Inleiding in de familieopstellingen

‘Ik geef toe dat ik het leven beschouw als een zaak van de meest onaantastbare pracht en dat zelfs de verknoping met zoveel rampen en verschrikkelikheden mij niet aan het twijfelen kan brengen over de volheid, de goedheid en de genegenheid van het bestaan.....’

Rainer Maria Rilke

Het leven ontwikkelt zich binnen bepaalde ordeningen. Deze ordeningen zijn een gegeven, net zoals leven en dood, zij voegen zich niet naar onze wensen. Het zijn grondpatronen die het leven in stand houden en het voortstuwen.

De materie, zowel de bezielde als de onbezielde, bestaat als vorm en vormen zijn niets anders dan bepaalde ordeningspatronen. Elke vorm - of het nu een steen is, een plant, een cel of wat dan ook - heeft een innerlijke ordening en een uiterlijke begrenzing. Deze bepalen haar en scheiden en onderscheiden haar van andere vormen. Er bestaat geen vorm - en dus geen materieel bestaan - zonder ordening. Maar vormen en ordeningen zijn niet vast, zij veranderen en blijven juist door die verandering bestaan.

Ook het menselijke bestaan wordt op alle niveaus door dergelijke ordeningen gevormd en begrensd. Op lichamelijk, geestelijk en zielsniveau, maar ook op intermenselijk sociaal niveau. Alles wat is, is een uitdrukking van een

bepaalde ordening en is op zijn beurt weer onderhevig aan andere overheersende ordeningen.

Wij komen deze ordeningen allereerst en het sterkst in onze familie tegen. Zo is niet alleen bepaald wie onze ouders zijn, maar het zijn ook onze familie en onze familieleden die bepalen wie wij zijn. Zoals iemand niet uit zijn eigen huid kan kruipen, zo kan hij ook niet uit zijn familie en zijn familiegeschiedenis treden. Wie dit probeert, lijdt onverbiddelijk schipbreuk. Hij is als een boom die zich van zijn wortels zou willen losmaken en in feite is dit de oorzaak van veel lichamelijk lijden en zielenleed van de moderne mens.

We hebben het aan Bert Hellinger en de door hem ontwikkelde familieopstellingen te danken dat veel mensen zich deze eenvoudige waarheden weer herinneren en dat deze daardoor ook weer in het publieke bewustzijn komen. 'Ordeningen van de liefde' noemt Hellinger het harmonische samenspel van krachten die in de familie werken. Een woordcombinatie die velen merkwaardig voorkomt, vooral zij die denken dat liefde geen ordening nodig heeft of zelfs daarmee onverenigbaar is. Hellinger stelt - en de opstellingen bevestigen dit - dat de liefde een zekere ordening nodig heeft om te gedijen en dat in onze ziel en in onze sociale relaties verborgen krachten werken waarvan wij als aan natuurwetten zijn onderworpen. Zoals zoveel dat van ons de moed verlangt om illusies op te geven en de werkelijkheid onder ogen te zien, leidt ook dit idee tot soms heftige controverses. Ideeën over vrijheid en onafhankelijkheid; over een door ons zelf bepaald leven; over een eigen levensplan; over bewuste beslissingen en veel andere zaken die geassocieerd worden met vooruitgang lijken van de baan. Sommige moderne ideeën blijken in het licht van het opstellingswerk inderdaad een illusie te zijn.

Het zijn niet alleen de *inhoudelijke* inzichten en uitspraken van de opstellingen die bij de ene persoon een innerlijk gevoel van ordening bevestigen en bij een ander verontwaardiging oproepen, maar ook de *vorm*: de stijl, de methode, de korthed en de beslistheid. Het werk breekt met veel waar we aan gewend zijn en het vereist nieuwe denkwijzen. Vooral de oplossingsgerichtheid, die zich niet bezighoudt met analyseren en het zoeken naar oorzaken, maar die kijkt naar wat er *nu* te doen staat en laat zien dat de oplossing *nu* mogelijk is,

doet velen ronduit schrikken. Dat geldt ook - en misschien juist - voor psychotherapeuten die gewend zijn om aan een probleem wel honderd therapie-uren te wijden, terwijl het bij een familieopstelling soms in twintig minuten klaar is.

En de oude wijsheid dat de oplossing altijd eenvoudig is, is moeilijk te vertalen voor een maatschappij waar een heel leger van specialisten in zijn levensonderhoud voorziet door zich steeds dieper in de oorzaken van problemen in te graven - om daar weer de oorzaak van de oorzaak te vinden, die dan misschien een weg naar de oplossing toont.

Bert Hellinger laat zijn cliënten vaak maar een heel kleine beweging uitvoeren: hij stelt iemand op tegenover een andere persoon die representant is voor zijn vader of moeder, vraagt hem deze in de ogen te kijken en laat hem voor deze persoon buigen. Dit gebaar drukt iets waars, eenvoudigs en heel elementairs uit, namelijk: 'Jij hebt mij het leven gegeven, dank zij jou besta ik en daarvoor dank ik je.' In deze buiging nemen wij het leven dat wij gekregen hebben aan *zoals wij het gekregen hebben* - een ander leven is er namelijk niet.

Dit is vaak de hele 'therapie', zonder dat nog een woord gesproken wordt. En ook van tevoren, als de cliënt aanstalten maakt om zijn hele lijdensweg te vertellen, onderbreekt Hellinger hem meestal meteen. Geen levensverhaal en lijdensgeschiedenis, geen analyse, geen anamnese en diagnose, maar enkel een eenvoudig gebaar. Een kleine beweging die een dijkdoorbraak in de ziel teweeg brengt - 'Dat is de oplossing.'

Dit is geen willekeurige beweging of opdracht. Als het dat zou zijn dan zou zij nergens toe leiden. De neiging tot deze beweging moet al in de ziel aanwezig zijn en degene die deze beweging uitvoert moet al aan de drempel hiervan staan. De therapeut of begeleider mag niet méér zijn dan een vroedvrouw die hem over deze drempel, waar zijn ziel hem reeds bracht, heen begeleidt. Dit is de hele kunst van de familieopstellingen: iemand de drempel laten zien waar zijn ziel op dit moment voor staat en hem misschien nog een kleine impuls geven of een klein stukje begeleiden op zijn weg om de stap er overheen te maken. Vaak is dit laatste echter helemaal niet nodig, soms is het zelfs contraproductief. Vooral als deze impuls voortkomt uit de behoefte van de therapeut om de cliënt 'aan een oplossing te helpen.' Om die reden heeft Bert Hellinger zich in de loop van de afgelopen decennia, waarin hij voor een breed publiek werkt, steeds meer teruggehouden. Hij heeft zijn

werk steeds meer verdicht tot het punt waar het wezenlijke zich toont om dan alles wat gedaan moet worden over te laten aan de cliënt zelf.

In een maatschappij waarin het helpen, het adviseren en begeleiden in vele schakeringen tot een van de belangrijkste beroepen is geworden - en als vrijetijdsbesteding in hoog aanzien staat - wordt dit als ongehoord ervaren. Velen zijn bijvoorbeeld geschokeerd als in een opstelling zichtbaar wordt dat de cliënt innerlijk naar de doden in zijn familie trekt en de opsteller niets anders doet dan hem naast de op de grond liggende representanten voor de doden te laten gaan liggen. Dan hoor je bezorgde vragen of ook wel grove verwijten als: 'Daar moet je toch iets aan doen!'; 'Dat kun je toch zo niet laten staan!'; 'Misschien pleegt hij nu wel zelfmoord?!' of woorden van gelijke strekking.

Dit komt voort uit het denkbeeld dat mensen niet zelf in staat zijn om de verantwoordelijkheid voor hun lot en de gevolgen van hun handelen te dragen. Zo kan het zijn dat een vrouw in tranen uitbarst en ten diepste geroerd is als men haar tegenover de representant van haar geaborteerde kind opstelt en zij deze representant - en innerlijk daarmee haar geaborteerde kind - in de ogen kijkt. Vaak wordt haar pas op dat moment duidelijk wat zij gedaan heeft. Menigeen nu denkt dat je deze vrouw met een dergelijk besef niet alleen zou mogen laten. Men moet haar troosten, opvangen of zich op de een of andere manier om haar bekommeren - alsof zij het slachtoffer is en niet de dader. Maar dat zou het hele werk en het hele inzicht tenietdoen en dit zou haar in werkelijkheid kleiner maken. Want wij groeien wanneer wij voor de gevolgen van ons handelen instaan en wij worden zwakker wanneer we ons daaraan onttrekken of ons daarbij door anderen laten ondersteunen. In feite wil de betrokken cliënt dat ook niet - het is slechts de behoefte van de 'hulpeloze' helper.

Zo wordt vaak gevraagd of er nog zoiets bestaat als nazorg na een opstelling - als het hele opstellingswerk al niet veroordeeld wordt wegens de vermeende ontbrekende nazorg. Om die vraag meteen te beantwoorden: ik ken geen opsteller die niet na een opstelling door een cliënt gebeld kan worden of om raad gevraagd kan worden als iets uit de opstelling hem bezig houdt. Ook ken ik er niet één die voor een dergelijk telefonisch consult geld

vraagt. Maar een regelmatige nazorg, een evaluatie of een analytisch 'doornemen' komt niet voor in het werk van Hellinger.

Hellinger zegt hierover: 'Al die ideeën over nazorg en doorwerken hebben met familieopstellingen niets te maken. Dat zijn elementen uit andere therapieën die hier ingebracht worden.'

Vanuit mijn ervaring met duizenden opstellingen zou ik hier aan toe willen voegen: nazorg is in de regel ook niet nodig, ten minste 95 van de 100 deelnemers komen direct gesterkt uit een opstelling.

Dit werk vergt inderdaad veel van je, daarin hebben de critici gelijk. Hellinger moedigt mensen aan om de verantwoordelijkheid te dragen voor hun eigen lot, hun eigen afkomst en familie, hun daden en de gevolgen daarvan. Hij speelt het spel niet mee met degenen die mensen die in nood zijn of problemen hebben 'verminderd toerekeningsvatbaar' verklaren of verminderd verantwoordelijk of handelingsonbekwaam. Hij acht iedereen in staat de huidige werkelijkheid van zijn leven te dragen en vertrouwt erop dat ieder de kracht heeft om ervan te leren en te groeien.

In Hellingers eigen woorden: 'Veel kritiek die op familieopstellingen geuit wordt, komt voort uit een beeld van psychotherapie waarin de therapeut zich gedraagt alsof hij beter en sterker zou zijn, meer kan, meer levenservaring of een gunstiger levenslot heeft dan degene die bij hem komt. Op dat moment maakt hij de ander kleiner. Daar komt het idee vandaan dat men toch voor de cliënt moet zorgen en de verantwoordelijkheid van hem moet overnemen. Maar dan zijn we plotseling in een situatie beland waarin de familieopsteller zich gedraagt als een ouder en de deelnemer als kind en behoeftige wordt gezien. Een groot deel van de psychotherapie stoelt immers op dit niveauverschil. Daar bestaat het denkbeeld dat de therapeut de betere vader is of de betere moeder. Dan vervangt hij de ouders en de cliënt wordt van hem afhankelijk. Wanneer de therapeut dan iets doet wat de cliënt niet bevalt, gedraagt deze zich tegenover de therapeut als een kind dat eisen stelt aan zijn ouders. Ik heb het radicale idee dat niemand een cliënt schade kan berokkenen zolang hij de houding en instelling heeft: ik breng iets aan het licht wat de cliënt immers zelf opstelt en laat het dan vanuit zichzelf werken. Op dat moment stelt de ander zich open voor zijn eigen werkelijkheid. (...) Dat

dwingt de cliënt vervolgens om zich volwassen te gedragen.’

Bert Hellinger daagt uit. Hij legt het er weliswaar niet op aan, hij bekritiseert nauwelijks iemand en valt niemand aan. Maar hij gaat zijn eigen weg, hij volgt zijn eigen inzichten en doceert deze in zijn trainingen en in de openbaarheid met een ongebruikelijke consequentheid en zonder compromis. Dit roept net zoveel instemming en bewondering op als kritiek. De kritiek neemt toe naarmate hij succesvoller is. In het begin was deze kritiek nog inhoudelijk. Er zijn aspecten in zijn werk die zich fundamenteel onderscheiden van wat we gewend zijn. Dat zijn bijvoorbeeld zijn persoonlijke stijl; de vorm van grootschalige therapeutische bijeenkomsten; zijn manier van omgaan met kritische bezwaren; de korthed van een familieopstelling; zich geen zorgen maken om de cliënt; het deels ongebruikelijke ouderwetse taalgebruik; compromisloze formuleringen en andere eigenaardigheden van zijn aanpak. Deze aspecten vereisen in ieder geval een kritische beschouwing. Het is ook begrijpelijk - en zelfs bevorderlijk voor de ontwikkeling van de familieopstellingen - dat enkele aspecten daarvan in de psychotherapie niet geaccepteerd of zelfs heftig bekritiseerd worden. Tenslotte zet Hellinger zelf zich duidelijk af tegen de psychotherapie.

Maar in Duitsland beperken enkele critici zich niet meer tot het bekritisieren van de inhoud. De inhoud gaat over het bieden van hulp aan mensen die in nood zijn en over de verdere ontwikkeling van therapeutische, (sociaal-)pedagogische of andere adviserende uitgangspunten. Deze critici belasteren alleen nog maar - verzameld in een in 2003 door Colin Goldner, een zogenaamde ‘sekte-expert’, uitgegeven verzamelband. Goldner, die zich ‘klinisch psycholoog’ en ‘wetenschapsjournalist’ noemt, probeert zich sinds vele jaren in Duitsland te profileren door alle nieuwere psychotherapeutische en spirituele stromingen, evenals oudere vormen van therapie en geneeswijzen in een kwaad daglicht te stellen en als ‘sekte’ en ‘psychocultus’ af te schilderen. Hij treedt op als waarschuwer voor de vermeende gevaren van ondermeer Bio-energetica, NLP, Primairtherapie, Reiki, Bachbloesems, Ayurveda en Homeopathie. Dat hij nu ook zijn pijlen richt op de familieopstellingen is niet zo verwonderlijk - ik vraag mij alleen af wie zijn uitgebreide naspeuringen in de levensloop van familieopstellers financiert. Het wekt wél verwondering dat ook enkele therapeuten van naam zich in dit zeer twijfelachtige vaar-

water hebben begeven.

Hellinger heeft zich de laatste jaren als vrijwel geen ander in dienst gesteld van het verwerken van de Duitse oorlogsschuld en de verzoening met Joden en andere slachtoffers van de Nazi-dictatuur, onder andere door jaarlijks seminars te geven in Israël en bij centrale herdenkingsplaatsen van de Holocaust in Amerika. Hellinger wordt nu door deze critici als heimelijke nazi-sympathisant en 'oerfascist' bestempeld. Deze zogenaamde wetenschappers rukken zinnen uit hun verband, ze verzamelen als een geheime inlichtingendienst biografische gegevens en ze speculeren over een zogenaamd verbond tussen personen die elkaar niet eens kennen. Daarmee construeren ze dan hun argumentatie. Dat is niet alleen niet leuk meer maar daardoor is er ook geen discussie meer mogelijk en ik wil er daarom nu ook niet verder op ingaan. Helaas versmalt en polariseert de publieke waarneming zich door zulke kritiek in plaats van dat we over de vragen die Bert Hellinger oproept en de nieuwe wegen die hij aanduidt serieus kunnen discussiëren.

Met dit boek zou ik een bijdrage willen leveren aan de opheldering van omstreden thema's en informatie willen geven over de achtergronden. Een bijdrage die misschien kan helpen om het een en ander beter te begrijpen. Ik zal echter niet ingaan op de strijd omtrent het werk en al helemaal niet op de strijd rondom de persoon van Bert Hellinger. Ik zal beiden slechts schetsen zoals ik ze ervaar. De vragen die door Bert Hellinger en de door hem ontwikkelde familieopstellingen opgeworpen worden, zijn veel te belangrijk en raken mensen veel te diep om ze aan polemische kritiek op te offeren. Deze vragen hebben zowel betrekking op de *inhoudelijke* kant, dus de betekenis van ordeningen, bindingen en lot, als ook de *methodische* kant, de manier waarop Hellinger met mensen werkt. Beide staan in nauw verband met elkaar, achter beiden toont zich als je goed kijkt een levenshouding die in vele opzichten breekt met de gangbare ideeën. En die houding is - hoewel met respect voor het oude - in diepere zin vooruitstrevend, ja zelfs revolutionair. Ik zal in dit boek beide kanten belichten en hen aan de hand van voorbeelden uit mijn eigen praktijk inzichtelijk maken. Eerst de inhoudelijke en daarna de methodische aspecten, maar om te beginnen geef ik enkele persoonlijke impressies over Bert Hellinger en een kort overzicht van de ontwikkeling van de familieopstellingen.

2

Bert Hellinger en de ontwikkeling van familieopstellingen

Een beroemde fakir beweerde op de marktplaats van een dorp, dat hij in de kortste keren een analfabeet zou kunnen leren lezen. Mulla Nasrudin stapte naar voren en riep: 'Zeer goed, breng het mij ogenblikkelijk bij!' De fakir raakte Nasrudins voorhoofd aan, mompelde een paar onverstaanbare woorden en zei: 'Ga nu naar huis en lees de eerste twintig bladzijden van een boek.' Ongeveer drie kwartier later verscheen mulla Nasrudin met een boek onder zijn arm weer op het marktplein. De fakir was echter ondertussen verder gereisd. 'Kun je nu lezen?' vroegen de mensen nieuwsgierig. 'Ja, ik kan lezen, maar dat is niet belangrijk. Waar is die charlatan?' riep de mulla kwaad. 'Waarom zou hij een charlatan zijn, hij heeft je immers het lezen bijgebracht zonder dat je er iets voor hebt hoeven leren?' vroegen de mensen verwonderd. 'Omdat dit toonaangevende, wetenschappelijk onderbouwde boek waarin ik gelezen heb, zegt dat alle fakirs leugenaars en charlatans zijn!'

Bert Hellinger

We bevinden ons in een christelijke academie in de mooie en beboste heuvels ten noorden van Kyoto, de oude Japanse keizerstad. Dit is het geestelijke en historische centrum van het Zenboeddhisme, stad van honderdduizend Boeddhistische tempels, Shintoïstische schrijnen en honderden Zen-scholen. Hier past hij goed tussen, Bert Hellinger, wereldbekend therapeut, voormalig priester en missieleraar. Hij doet vaak denken aan een Zenmeester volgens de Japanse traditie met zijn werkstijl in bijna Spartaanse karigheid zonder