

Interview mit dem Yogalehrer und Aufstellungs-Therapeuten Harald Homberger



»Ich habe aufgehört zu fragen, warum es funktioniert, weil es mich wegführt von dem, was in der Tiefe wirkt. Es ist für mich nicht entscheidend, warum es so ist, ... es ist so wie es ist, ...dort ist die Kraft.«

Interview: Elisabeth Landolt-Tiedje

Das Familienstellen oder die Aufstellungsarbeit ist eine psychotherapeutische Methode, die ihren Ursprung im systemischen Denken hat. Sie ist mit dem Namen Bert Hellinger erbunden, der sie in den letzten 15 Jahren vertieft entwickelte. In den letzten Jahren haben sich aus dem Familienstellen die „Bewegung der Seele“ und das „Gehen mit dem Geist“ entwickelt. Viele Therapeuten und Therapeutinnen integrieren heute diese Methode in ihre Arbeit. Auch aus der Sicht des Yoga sind viele inhaltliche Parallelen zu erkennen.

Elisabeth Landolt-Tiedje: Wie funktioniert die Aufstellungsarbeit?

Harald Homberger: Stellvertreter, Repräsentanten fühlen sich in einer Gruppe in eine Situation, eine zwischenmenschliche Problematik ein. Und die Menschen nehmen wahr, dass sie ein Spiegelbild von den Gefühlen und Ereignissen sind, die aus dem betreffenden Familiensystem stammen. Sie werden im wahrsten Sinne erfasst. Das Phänomen ist, dass unmittelbar, stellvertretend von anderen Menschen, Gefühle, die an einem anderen Ort, zu einer anderen Zeit leben oder gelebt haben, wahrgenommen werden. Und wie die Erfahrung zeigt, so wie sie sind oder waren. Hier heben sich Raum und Zeit in der Wahrnehmung auf und es gibt nur ein Jetzt. Das Phänomen ist wissenschaftlich zur Zeit nicht erklärbar, aber aus der Erfahrungswissenschaft mehrfach bestätigt. Ereignisse, die zum Teil mehrere Generationen zurückliegen, werden sichtbar. Manchmal ganze Geschichten, zusammengefasst im Zeitraffertempo. Ereignisse, Abläufe spiegeln sich, die sogar bis in die Zukunft weisen können.

E.L.-T.: Warum können andere Personen das fühlen, was an einem anderen Ort zu einer anderen Zeit passiert ist?

H.H.: Ich weiß es nicht! Das Phänomen ist, dass es so ist. Ich habe in den letzten 12 Jahren etwa 3000 Aufstellungen miterlebt und geführt. Und ich habe aufgehört zu fragen, warum es funktioniert, weil es mich wegführt von dem, was in der Tiefe wirkt. Es ist für mich nicht entscheidend, warum es so ist, ... es ist so wie es ist, ...dort ist die Kraft. Wenn ich mich immer fragen würde, warum der Wind weht, könnte ich zwar eine wissenschaftlich Erklärung finden, doch ich würde dem Erleben des Windes nicht näher kommen.

E.L.-T.: New Age Wissenschaftler wie Rupert Sheldrake sprechen vom morphogenetischen Feld, bzw. der morphischen Resonanz. Könnten seine Theorien helfen, das Phänomen zu erklären?

H.H.: Ja, man hat die Erfahrung, dass Energiefelder Informationen speichern und dass Inhalte kommuniziert werden, unabhängig von Raum und Zeit. Die einen bezeichnen es als „wissendes Feld“. Bert Hellinger nennt es gelegentlich „große Seele“.

E.L.-T.: Was bedeutet „Bewegung der Seele“?

H.H.: In der Aufstellungsarbeit wurde das Phänomen deutlich, dass sich die Bewegung der Seele zeigt. Die Seelen sind verbunden mit der Geschichte und dem Leid, dem Schmerzhafte und dem Positiven, das sie erfahren haben. Unser Leben ist die Bewegung

der „großen Seele“. Es gibt tragische Ereignisse und Glück. Unser Bewusstsein unterscheidet zwischen gut und böse, was diese Bewegung der Seele nicht tut. Leben hinterlässt Eindrücke in diesem Feld und in der Aufstellung kommen diese Eindrücke wieder ans Licht. In der praktischen Aufstellungsarbeit zeigt sich diese Bewegung in den Gefühlsregungen der Stellvertreter.

E.L.-T.: Wie wird der Begriff Seele verstanden?

H.H.: Seele ist ein vielfältiger Begriff, der unterschiedlich verwendet wird. Für mich ist die Seele das Leben selbst, alles was gefühlt wird, was bewegt wird. Sie ist in allem aktiv, in Pflanzen, in den Prozessen. Die Seele ist unsere Lebens-Bewegung. Im Yoga sagen wir hierzu Prana, das ja auch die Lebenskraft und letztendlich das Göttliche repräsentiert. Sie ist Wissen, das wir mit unserem Bewusstsein nicht fassen können. Ich bevorzuge das Bild, dass es eine große Seele gibt, von der wir ein Bestandteil sind. Wir sind gleichzeitig Bestandteil der großen Seele und eine einzelne Seele, die hologrammartig das Ganze spiegelt, wie sich auch im Ganzen das Einzelne spiegelt. Wir kennen alle das Bild vom Meer und dem Wassertropfen, der im Meer eingeht. Oder dem Ast und dem Baum. Je nachdem auf was wir schauen, sind wir entweder das eine oder das andere. Die große Seele hat eine innere Bewegung auf Ausgleich und Harmonie. Die große Seele ist die allumfassende Liebe oder die kosmische Liebe, wie ich es nennen möchte.

E.L.-T.: In der Aufstellungsarbeit taucht oft der Begriff „unterbrochene Bewegung der Seele“ auf. Was bedeutet das?

H.H.: Wenn zum Beispiel in einer Biografie, die normal abläuft, Brüche durch äußere Ereignisse entstehen, durch Kriege, Missbrauch, psychische und physische Krankheiten und traumatische Erlebnisse, dann wird der Fluss dieser Liebe schicksalhaft unterbrochen. Zum Beispiel: Wenn ein Kind drei Jahre alt ist und die Mutter stirbt, dann kann die kindliche Liebe nicht mehr zur Mutter fließen.

E.L.-T.: Sucht sich dann diese Energie andere Wege?

H.H.: Es gibt natürlich eine Vielfalt von Möglichkeiten. Das Ereignis löst zuerst ein Erleben auf der emotionalen Ebene aus. Wenn zum Beispiel nicht genügend getrauert wird in der Familie, dem Ereignis nicht ein adäquater Raum gegeben wird, die notwendigen Gefühlsprozesse nicht geschehen können, kann es sein, dass die Seele dieses Kindes ihre Mutter weiter sucht. Dies kann bewirken, dass diese individuelle Seele das ganze Leben auf einer unbewussten Suche nach der Mutter ist. Es gibt natürlich tausende von Möglichkeiten, wie sich ein Ereignis auswirken kann.

E.L.-T.: Gibt es archetypische Wiederholungen?

H.H.: Nein, nach meiner Erfahrung sind die „Lösungsversuche“ immer individuell. Das Leben ist nie gleich. Selbstverständlich haben wir alle eine Vater- und eine Mutter-Geschichte, doch jede ist individuell anders. Auch zum Beispiel Zwillinge, obwohl sie äußerlich in einer ähnlichen Situation aufwachsen, haben neben den Gemeinsamkeiten immer ihr individuelles Erleben. Ich habe noch nie eine gleiche Aufstellung erlebt.

E.L.-T.: Offensichtlich haben wir ein Familienfeld, in dem alle Ereignisse gespeichert sind. Nehmen alle Kinder einer Familie die Inhalte auf?

H.H.: Nein, es werden manche davon erfasst, manchmal gar keines, manchmal in einer folgenden Generation, manchmal hört die Bewegung auch auf, weil sie ausgeglichen ist. Doch wir können nicht aus dem Familienspeicherfeld entlassen werden. Es ist unsere Geschichte, unsere Prägung. Es ist unser feinstoffliches Energiefeld, das immer da ist.

E.L.-T.: Warum übernehmen Kinder psychische Inhalte vorangegangener Generationen?

H.H.: Durch das Zugehören zum Speicherfeld. Die unterbrochene Bewegung sucht sich jemand Nachfolgenden, um die Bewegung zu Ende zu bringen. Das Feld nimmt sozusagen jemanden in die Pflicht.

E.L.-T.: Warum ist dieses Übernehmen der Inhalte immer zum Scheitern verurteilt?

H.H.: Die Inhalte können nur in Ausgleich gebracht werden von den Menschen, die es ausgelöst haben.

E.L.-T.: Auch wenn Eltern und Großeltern tot sind?

H.H.: Die Arbeit zeigt, dass es keinen Unterschied gibt zwischen Lebenden und Toten. Wenn sich seelische Ereignisse nicht aufgelöst haben, dann wirken sie noch über den Tod hinaus. Es gibt Verknüpfungen zwischen Lebenden und Toten.

E.L.-T.: Kann denn ein Stellvertreter einen Toten darstellen?

H.H.: Wir haben so viele Rückmeldungen, dass sich die Stellvertreter wie die Verstorbenen benommen haben. Wenn jemand plötzlich gestorben ist, zum Beispiel bei einem Unfall, kann sich dieses Ereignis im Aufstellungsverlauf genau so zeigen. Menschen bzw. die Stellvertreter spüren, wie sie aufgehängt wurden, das Rückgrat gebrochen wurde usw. Wenn zum Beispiel Familienmitglieder den Schmerz über den Verlust nicht spüren durften oder wollten, können andere aus dem Familienkontext dieses Thema übernehmen. Ein anderes Familienmitglied, sogar einer nachfolgenden Generation, übernimmt sozusagen das Skript und versucht durch das eigene Leben diese Bewegung zu Ende zu bringen. Manchmal sogar tragisch. Es sind Geschichten bekannt, in denen sich über mehrere Generationen zum selben Jahresdatum bestimmte Ereignisse wiederholten.

E.L.-T.: Ich höre raus, dass es wichtig ist, die emotionalen Inhalte dem Thema gerecht zu verarbeiten. Sonst können sie weitergegeben werden. Stimmt das?

H.H.: Ja, genau darum geht es. Alles, was nicht im Fluss der natürlichen Bewegung ist - ich möchte nochmals sagen: im Fluss der Liebe, im Sinne einer allumfassenden Liebe, die Leid und das Böse miteinbezieht – kann Störfelder erzeugen, die von anderen übernommen werden können.

E.L.-T.: Können die normalen Lebensprozesse Prägungen in diesen Feldern, Prägungen in unserer Psyche auflösen?

H.H.: Nur wenn die Dynamik, die dahinter wirkt, ans Licht kommt und wieder zu den Personen kommt, die es wirklich berührt hat, und von dort aus der Fluss der Seele in die richtige Richtung fließt. Dann sind wir davon gelöst ...erlöst. Durch das normale Leben ohne innere Prozesse können wir es nicht ablösen. Wir können es auch nicht zwingen. Das ist in der Tiefe wie ein Gebet.

E.L.-T.: Wie löst es sich oder wer löst das?

H.H.: Durch die korrigierende Bewegung ist der unterbrochene Prozess wieder in den Fluss gekommen und die Seele kann heilen. Dies ist ein energetischer Prozess auf der Seelenebene.

E.L.-T.: Was ist die Rolle der Therapeutin, des Therapeuten bei der Aufstellungsarbeit?

H.H.: Sie gehen in eine innere Sammlung, auch leere Mitte oder Herzensmitte genannt. Was passiert, wenn dies gelingt? Der Therapeut ist gleichzeitig mit seinem wahren Selbst und dem wahren Selbst seines so genannten Klienten in Verbindung. Wenn der Therapeut absichtslos bleibt, zeigen sich den Anwesenden aus dem aufgestellten Familiensystem deren innewohnende Dynamiken.

E.L.-T.: Ist das die phänomenologische Haltung?

H.H.: Genau! Die Welt ist so, wie sie erscheint. Das bedeutet auch, dass der Therapeut auch die Absicht zu heilen und zu helfen hinter sich lassen muss.

E.L.-T.: Warum? Eigentlich wollen wir doch helfen!

H.H.: In der Aufstellungsarbeit zeigt sich, dass die Arbeit dann stattfindet, wenn der Therapeut mit keiner, auch nicht mit einer guten Absicht, helfen möchte.

E.L.-T.: Warum?

H.H.: Damit das Heilende, was sich durch die große Seele vollzieht, geschehen kann. Die Seele oder das System weiß die Lösung und den Weg. Der Therapeut darf nicht dazwischen gehen, außer wenn Blockierungen entstehen. Dann hilft er diese zu lösen, damit die Seele ihr Werk tun kann, und zieht sich wieder zurück. Der Prozess vollzieht sich von selbst. Eine Voraussetzung ist das Vertrauen in die universelle Liebe, die große Seele, wie ich es gerne nenne.

E.L.-T.: Kann dann jeder Therapeut sein?

H.H.: Es ist hilfreich über eine grundständige therapeutische Ausbildung und berufliche und menschliche Erfahrung zu verfügen. Da diese Arbeit jedoch die herkömmliche Psychotherapie übersteigt, kann eine therapeutisch erlernte Methode auch zum Hindernis

werden. Der Therapeut braucht viel Handwerkszeug, das jedoch im richtigen Moment vergessen werden muss, um sich dem Fluss, der Bewegung überlassen zu können.

E.L.-T.: Warum wird diese Therapierichtung auch phänomenologisch-systemische Aufstellungsarbeit genannt?

H.H.: „Phänomenologisch“ bedeutet: du setzt dich dem aus wie es ist; das Phänomen ist, wie es ist. Die Dinge sind, wie sie erscheinen, und nicht, was wir darüber denken. Es ist voller Daseinsvollzug. Das gelingt nur mit der Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. „Systemisch“ bedeutet, dass ein Mensch eingebunden ist in Bezüge, Systeme, Familien, Gesellschaftsformen, dass er zu bestimmten Gruppen gehört, die ihre eigenen energetischen und inhaltlichen Systeme weitergegeben haben. Und mit der Seele ist die Person mit den Wirkungen davon verbunden.

E.L.-T.: Was als phänomenologische Grundhaltung bezeichnet wird erinnert an die meditative Haltung. Lernt der Therapeut, die Therapeutin dies auch durch Meditation?

H.H.: Für mich, in meinem Leben gehört Meditation wesentlich dazu. Meine über 20-jährige Meditationspraxis hat mir sicherlich geholfen, tiefer in diese Art von Therapiearbeit hineinzukommen. Als Familiensteller und Yogalehrer wurde mir das Verbindende, das Gemeinsame der Yogapraxis und der Therapiearbeit immer mehr bewusst. Patanjali hat in den Yogasutren, die vor zweitausend Jahren geschrieben wurden, wesentliche Inhalte formuliert, die heute noch gültig sind und sich in der Aufstellungsarbeit widerspiegeln. Wenn die Aufstellungsarbeit aus der Sicht von Yoga betrachtet wird, dann gibt es zu dem morphogenetischen Feld oder dem Familienspeicherfeld eine Entsprechung. Es ist das Modell der Energiekörper, der Koshas, aus den Upanishaden. Dies wird in der Aufstellung gespürt. Man merkt, dass in den verschiedenen Energiekörpern unterschiedliche Inhalte gespeichert sind. Im Pranamayakosha, dem Emotionalkörper, zeigen sich die Gefühlsprägungen. Im Manomayakosha die geistig-mentalen Konzepte. Und im Vijnanamayakosha die überbewussten Inhalte. Störungen auf der Ebene der subtileren Energiekörper können sich im Endeffekt auf der Ebene des physischen Zellkörpers auch als Krankheiten manifestieren. Wenn etwas gelöst wird, entsteht Frieden, z.B. auf der Ebene des Anandamayakosha. Ein Kontakt entsteht zum wahren Selbst Atman. Die eigentliche Aufstellungsarbeit ist, dass wir mit dem wahren Selbst Atman in Berührung kommen. Das reinigt und entspannt die anderen Koshas. Auch mit den Yogasutren haben wir einen Erkenntnis-Schatz, wie die Aufstellungsarbeit funktioniert. Die „unmittelbare Erkenntnis“ (Yoga Sutren 1. Kapitel, Sutra 7) ist nur ein Vorgang, der beschrieben wird. In der Aufstellungsarbeit wird Samyama-Praxis vollzogen. Samyama, der Dreischritt von Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (Erleuchtung), mit dem spirituellen Herzen des Klienten und den darin sich widerspiegelnden Informationen aus seinem System. (Yoga-Sutren, Kapitel 3, Sutra 34): „Durch Samyama (Sammlung) auf das Herz wird Erkenntnis des Bewusstseins erlangt“, oder „Durch Samyama auf das Herz wird uns die Natur unseres Geistes enthüllt“.

E.L.-T.: Sind wir geeigneterer Stellvertreter, Stellvertreterinnen, wenn unsere eigenen seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe gebracht werden können?

H.H.: Selbstverständlich! Wenn der Geist klarer ist, kann er klarer wahrnehmen und verstehen. Doch es ist nicht Voraussetzung, um an dieser Arbeit teilzunehmen, jeder spürt die Energie.

E.L.-T.: Abschluss-Frage: Sie sagen, alles, was nicht in Liebe ist, schafft Probleme. Kann gesagt werden, dass das Universum Liebe ist und jede Störung dieses Flusses Probleme erzeugt?

H.H.: Ja, Liebe im allumfassenden Sinn. Das Universum, so wie es ist, ist gut.

E.L.-T.: Vielen Dank für das Interview.