

Ordnungen des Helfens

**Nicht nur für professionelle Helfer stellt sich diese Frage. Die Einleitung von Bert Hellingers neuem Grundlagenwerk "Ordnungen des Helfens" fasst zugleich die wichtigsten Punkte zusammen:**

**Helfen ist eine Kunst. Wie bei jeder Kunst gehört dazu ein Können, das man lernen und üben kann. Und es gehört dazu die Einfühlung in den, der Hilfe sucht; also die Einsicht in das, was ihm entspricht und was ihn zugleich über sich hinaushebt in etwas Umfassenderes.**

## **HELFEN ALS AUSGLEICH**



Wir Menschen sind in jeder Hinsicht auf die Hilfe anderer angewiesen. Nur so können wir uns entfalten. Zugleich sind wir auch darauf angewiesen, anderen zu helfen. Wer nicht gebraucht wird, wer anderen nicht helfen kann, der vereinsamt und verkümmert. Das Helfen dient also nicht nur den anderen, es dient auch uns selbst.

Helfen ist in der Regel gegenseitig, zum Beispiel zwischen Partnern. Es wird geordnet durch das Bedürfnis nach Ausgleich. Wer von anderen bekommen hat, was er sich wünscht und braucht, der will auch etwas geben und so das Helfen ausgleichen.

Oft ist uns der Ausgleich durch Zurückgeben nur begrenzt möglich, zum Beispiel gegenüber unseren Eltern. Was sie uns geschenkt haben, ist zu groß, als dass wir es durch Geben ausgleichen könnten. So bleibt uns ihnen gegenüber weitgehend nur die Anerkennung des Geschenkten und der von Herzen kommende Dank. Der Ausgleich durch Geben und die damit verbundene Entlastung gelingt hier durch das Weitergeben an andere, zum Beispiel an eigene Kinder.

Nehmen und Geben geschieht also auf zweierlei Ebenen. Das eine Mal, zwischen Ebenbürtigen, bleibt es auf der gleichen Ebene und verlangt die Gegenseitigkeit. Das andere Mal, zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Überlegenen und Bedürftigen, hat es ein Gefälle. Nehmen und Geben gleicht hier einem Fluss, der weiterträgt, was er in sich aufnimmt. Dieses Nehmen und Geben ist größer. Es hat das Spätere mit im Blick. Bei diesem Helfen schwillt das Geschenkte an. Der Helfer wird in Größeres, Reicheres und in Dauerndes mitgenommen und eingebunden.

Dieses Helfen setzt voraus, dass wir zuerst empfangen und genommen haben. Denn nur dann haben wir das Bedürfnis und die Kraft, auch anderen zu helfen, vor allem wenn dieses Helfen uns viel abverlangt. Gleichzeitig setzt es voraus, dass die, denen wir helfen möchten, das auch brauchen und wollen, was wir ihnen zu geben fähig und willig sind. Denn sonst läuft unser Helfen ins Leere. Es trennt statt zu verbinden.

## **DIE ERSTE ORDNUNG DES HELFENS**



Die erste Ordnung des Helfens ist also, dass man nur das gibt, was man hat, und nur erwartet und nimmt, was man auch braucht.

Die erste Unordnung des Helfens beginnt damit, dass einer geben will, was er nicht hat, und einer nehmen will, was er nicht braucht. Oder wenn einer von einem anderen etwas erwartet und verlangt, was dieser nicht geben kann, weil er es selbst nicht hat. Aber auch, wenn einer etwas nicht geben darf, weil er damit dem anderen etwas abnehmen würde, was dieser allein tragen kann oder muss und tun kann oder darf.

Dem Geben und Nehmen sind also Grenzen gesetzt. Es gehört zur Kunst des Helfens, diese Grenzen wahrzunehmen und sich ihnen zu fügen.

Dieses Helfen ist demütig. Es verzichtet oft im Angesicht von Erwartung und auch von Leid auf das Helfen. Was der Helfer dabei sowohl sich selbst als auch dem, der bei ihm Hilfe sucht, zumuten muss, wird uns beim Familien-Stellen vor Augen geführt. Diese Demut und dieser Verzicht widersprechen vielen herkömmlichen Vorstellungen über das rechte Helfen und setzen den Helfer oft schweren Vorwürfen und Angriffen aus.

## **DIE ZWEITE ORDNUNG DES HELFENS**

Das Helfen dient einerseits dem Überleben, andererseits der Entwicklung und dem Wachstum. Überleben, Entwicklung und Wachstum hängen von besonderen Umständen ab, äußeren wie inneren.

Viele äußere Umstände sind vorgegeben und nicht veränderbar, zum Beispiel eine Erbkrankheit oder auch die Folgen von Ereignissen oder von eigener und fremder Schuld. Wenn das Helfen die äußeren Umstände außer Acht lässt oder sie nicht wahrhaben will, ist es zum Scheitern verurteilt. Noch mehr gilt dies für die Umstände innerer Art. Zu ihnen gehören der besondere persönliche Auftrag, die Verstrickung in die Schicksale anderer in der Familie und die blinde Liebe, die unter dem Einfluss des Gewissens an magisches Denken gebunden bleibt. Was das im Einzelnen heißt, habe ich in meinem Buch „Ordnungen der Liebe“ im Kapitel „Vom Himmel, der krank macht, und der Erde, die heilt“ ausführlich erläutert.

Vielen Helfern mag das Schicksal des anderen schwer erscheinen und sie möchten es ändern. Aber oft nicht, weil der andere es braucht oder will, sondern weil sie selbst dieses Schicksal schwer ertragen. Wenn der andere sich dann trotzdem von ihnen helfen lässt, dann nicht so sehr, weil er es braucht, sondern weil er dem Helfer helfen will. Dann wird dieses Helfen zum Nehmen und das Hilfe-Annehmen zum Geben.

Die zweite Ordnung des Helfens ist also, dass es sich den Umständen fügt und nur so weit unterstützend eingreift, wie es die Umstände gestatten. Dieses Helfen ist zurückhaltend, es hat Kraft.

Die Unordnung des Helfens wäre hier, wenn es die Umstände verleugnet oder zudeckt, statt dass es ihnen gemeinsam mit dem, der Hilfe sucht, ins Auge schaut. Helfen-Wollen gegen die Umstände schwächt sowohl den Helfer als auch den, der hier Hilfe erwartet oder dem sie angeboten oder sogar aufgedrängt wird.

## **DAS URBILD DES HELFENS**



Das Urbild des Helfens ist die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, vor allem die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Die Eltern geben, die Kinder nehmen.

Die Eltern sind groß, überlegen und reich, die Kinder klein, bedürftig und arm. Doch weil Eltern und Kinder einander in tiefer Liebe zugetan sind, kann Geben und Nehmen zwischen ihnen fast grenzenlos sein. Kinder können von ihren Eltern fast alles erwarten. Eltern sind bereit, ihren Kindern fast alles zu geben.

In der Beziehung zwischen Eltern und Kindern sind die Erwartungen der Kinder und die Bereitschaft der Eltern, sie zu erfüllen, notwendig und daher in Ordnung.

Sie sind aber nur so lange in Ordnung, wie die Kinder noch klein sind. Mit zunehmendem Alter setzen die Eltern ihren Kindern Grenzen, an denen diese sich reiben und reifen können. Sind Eltern dann weniger lieb zu ihren Kindern? Wären sie bessere Eltern, wenn sie ihnen keine Grenzen setzen würden? Oder erweisen sie sich gerade dadurch als gute Eltern, dass sie von ihren Kindern etwas verlangen, was sie auf das Erwachsenenleben vorbereitet?

Viele Kinder sind ihren Eltern dann böse, weil sie lieber die ursprüngliche Abhängigkeit aufrechterhalten wollen. Doch gerade dadurch, dass sich die Eltern zurücknehmen und diese Erwartungen enttäuschen, helfen sie ihren Kindern, sich aus der Abhängigkeit zu lösen und Schritt für Schritt selbstverantwortlich zu handeln. Nur so nehmen die Kinder ihren Platz in der Welt der Erwachsenen ein und werden von Nehmern zu Gebern.

## **DIE DRITTE ORDNUNG DES HELFENS**

Viele Helfer, zum Beispiel in der Psychotherapie und in der Sozialarbeit, meinen, sie müssten denen, die bei ihnen Hilfe suchen, helfen wie Eltern ihren kleinen Kindern. Umgekehrt erwarten viele, die Hilfe suchen, dass die Helfer sich ihnen zuwenden wie Eltern ihren Kindern, um von ihnen nachträglich das zu bekommen, was sie von ihren Eltern noch erwarten und fordern.

Was geschieht, wenn Helfer diesen Erwartungen entsprechen? Sie lassen sich ein auf eine lange Beziehung. Wohin führt diese Beziehung? Die Helfer kommen in die gleiche Lage wie die Eltern, an deren Stelle sie sich durch diese Art des Helfen-Wollens gesetzt haben. Schritt für Schritt müssen sie den Hilfe Suchenden Grenzen setzen und sie enttäuschen. Diese entwickeln dann den Helfern gegenüber oft die gleichen Gefühle wie vorher gegenüber ihren Eltern. Auf diese Weise werden Helfer, die sich an die Stelle der Eltern gesetzt haben und vielleicht sogar die besseren Eltern sein wollten, für die Klienten ihren Eltern gleich.

Viele Helfer bleiben in der Übertragung und Gegenübertragung von Kind zu Eltern gefangen und erschweren damit den Klienten den Abschied sowohl von ihren Eltern als auch von ihnen.

Gleichzeitig behindert eine Beziehung nach dem Vorbild der Kind-Eltern-Übertragung auch die persönliche Entwicklung und Reifung des Helfers.

Ich verdeutliche das an einem Beispiel:

Wenn ein jüngerer Mann eine ältere Frau heiratet, kommt vielen das Bild, dass er einen Ersatz für seine Mutter sucht. Und was sucht sie? Einen Ersatz für ihren Vater. Das gilt auch umgekehrt. Wenn ein älterer Mann ein junges Mädchen heiratet, sagen viele, sie hat einen Vater gesucht. Und er? Er hat einen Ersatz für seine Mutter gesucht. Also, so seltsam es klingt, wer lange in einer überlegenen Position verharrt und diese sogar sucht und aufrechterhalten will, der weigert sich, seinen Platz von Gleich zu Gleich unter Erwachsenen einzunehmen.

Es gibt aber Situationen, in denen es für kurze Zeit angebracht ist, dass der Helfer die Eltern vertritt, zum Beispiel wenn eine früh unterbrochene Hinbewegung ans Ziel gebracht werden muss.<sup>(1)</sup>

Doch im Unterschied zur Kind-Eltern-Übertragung vertreten hier die Helfer die wirklichen Eltern und setzen sich nicht als bessere Mutter oder besserer Vater an deren Stelle. Deswegen brauchen sich die Klienten auch nicht von ihnen zu lösen. Die Helfer selbst führen sie weg von sich zu ihren leiblichen Eltern. Beide sind dann voneinander frei.

Nach diesem Muster der Übereinstimmung mit den wirklichen Eltern können Helfer die Kind-Eltern-Übertragung schon im Ansatz vereiteln. Denn wenn sie die Eltern ihrer Klienten im Herzen achten, wenn sie mit diesen Eltern und ihrem Schicksal im Einklang sind, begegnen die Klienten in den Helfern zugleich ihren Eltern. Sie können ihren Eltern nicht mehr ausweichen.

Das Gleiche gilt, wenn Helfer mit Kindern zu tun haben. Indem die Helfer die Eltern nur vertreten, können sich die Klienten bei den Helfern aufgehoben fühlen. Die Helfer setzen sich nicht an die Stelle der Eltern.

Die dritte Ordnung des Helfens wäre also, dass der Helfer einem Erwachsenen, der Hilfe sucht, auch als Erwachsener gegenübertritt.

Damit weist er dessen Versuche, ihn in eine Elternrolle zu drängen, zurück. Dass dies von vielen als Härte empfunden und kritisiert wird, ist verständlich. Paradoxerweise wird diese »Härte« von vielen als Anmaßung kritisiert, obwohl bei genauem Hinsehen der Helfer in einer Kind-Eltern-Übertragung um vieles anmaßender ist.

Die Unordnung des Helfens ist hier, wenn man einem Erwachsenen gestattet, an den Helfer Ansprüche zu stellen wie ein Kind an seine Eltern, und dem Helfer, den Klienten zu behandeln wie ein Kind und ihm etwas abzunehmen, für das er allein die Verantwortung und die Folgen tragen kann und muss.

Es ist diese dritte Ordnung des Helfens, durch deren Anerkennung sich das Familien-Stellen und die Arbeit mit den Bewegungen der Seele am tief greifendsten von der gängigen Psychotherapie unterscheiden.

## **DIE VIERTE ORDNUNG DES HELFENS**

Unter dem Einfluss der klassischen Psychotherapie begegnen viele Helfer dem Klienten oft als isoliertem Einzelnen. Auch dadurch kommen sie leicht in die Gefahr einer Kind- Eltern-Übertragung.

Doch der Einzelne ist Teil einer Familie. Nur wenn der Helfer ihn als Teil seiner Familie wahrnimmt, nimmt er auch wahr, wen der Klient braucht und wem er vielleicht etwas schuldet. Sobald der Helfer ihn zusammen mit seinen Eltern und Ahnen sieht und vielleicht auch mit seinem Partner und seinen Kindern, nimmt er ihn wirklich wahr. Dann erfasst er auch, wer in dieser Familie vor allem seine Achtung und Hilfe braucht und wem sich der Klient zuwenden muss, um die entscheidenden Schritte zu erkennen und sie zu gehen.

Das heißt, dass das Einfühlen des Helfers weniger persönlich, sondern vor allem systemisch sein muss. Er geht mit dem Klienten keine persönliche Beziehung ein. Dies ist die vierte Ordnung des Helfens.

Die Unordnung des Helfens wäre hier, wenn wesentliche andere Personen, die gleichsam den Schlüssel zur Lösung in den Händen halten, nicht angeschaut und gewürdigt werden. Dazu gehören vor allem jene, die aus der Familie ausgeschlossen wurden, weil man sich zum Beispiel ihrer geschämt hat.

Auch hier ist die Gefahr groß, dass dieses systemische Einfühlen von Klienten als hart empfunden wird, vor allem von jenen, die kindliche Ansprüche an ihre Helfer haben. Wer dagegen auf erwachsene Weise nach einer Lösung sucht, der empfindet die systemische Vorgehensweise als Befreiung und als eine Quelle von Kraft.

## **DIE FÜNFTE ORDNUNG DES HELFENS**

Das Familien-Stellen führt zusammen, was vorher getrennt war. In diesem Sinne steht es im Dienst der Versöhnung, vor allem zu den Eltern. Ihr steht die Unterscheidung von guten und bösen Familienmitgliedern im Weg, wie sie viele Helfer unter dem Einfluss ihres Gewissens und einer in den Grenzen dieses Gewissens befangenen öffentlichen Meinung treffen. Zum Beispiel wenn ein Klient sich über seine Eltern beschwert oder über die Umstände seines Lebens oder sein Schicksal und wenn ein Helfer sich die Sicht dieses Klienten zu Eigen macht, steht er eher im Dienst des Konfliktes und der Trennung als im Dienst der Versöhnung. Helfen im Dienst der Versöhnung kann daher nur einer, der dem sofort einen Platz in seiner Seele gibt, über den sich der Klient beschwert. Auf diese Weise nimmt der Helfer in der eigenen Seele vorweg, was der Klient noch leisten muss.

Die fünfte Ordnung des Helfens ist also die Liebe zu jedem Menschen, wie er ist, so sehr er sich auch von mir unterscheiden mag. Auf diese Weise öffnet der Helfer ihm sein Herz. Er wird Teil von ihm. Was sich in seinem Herzen versöhnt hat, kann sich auch im System des Klienten versöhnen.

Die Unordnung des Helfens wäre hier das Urteil über andere, das ja meistens eine Verurteilung ist, und die damit verbundene moralische Entrüstung. Wer wirklich hilft, urteilt nicht.

## **DIE BESONDERE WAHRNEHMUNG**

Um gemäß den Ordnungen des Helfens handeln zu können, bedarf es einer besonderen Wahrnehmung. Was ich hier über die Ordnungen des Helfens gesagt habe, darf man nicht strikt und methodisch anwenden. Wer das versucht, der denkt statt wahrzunehmen. Er überlegt und greift auf frühere Erfahrungen zurück, anstatt sich der Situation als Ganzes auszusetzen und von ihr her das Wesentliche zu erfassen. Daher ist diese Wahrnehmung beides, sowohl

gerichtet als auch zurückgenommen.

Bei dieser Wahrnehmung richte ich mich aus auf eine Person, doch ohne etwas Bestimmtes zu wollen, außer dass ich sie in umfassender Weise und in Hinblick auf nächstes fälliges Tun von innen her erfasse.

Diese Wahrnehmung kommt aus der inneren Sammlung heraus. In ihr verlasse ich die Ebene der Überlegungen, der Absichten, der Unterscheidungen und der Ängste. Ich öffne mich für etwas, das mich unmittelbar von innen her bewegt. Wer einmal als Stellvertreter in einer Aufstellung sich den Bewegungen der Seele überlassen hat und von innen in einer ihn völlig überraschenden Weise geführt und getrieben wurde, der weiß, wovon ich rede. Er nimmt etwas wahr, was ihn jenseits seiner gewohnten Vorstellungen zu präzisen Bewegungen, inneren Bildern, innerem Hören und ungewohnten Gefühlen befähigt. Sie steuern ihn gleichsam von außen und zugleich auch von innen. Wahrnehmen und Handeln fallen hier zusammen. Dieses Wahrnehmen ist also weniger rezeptiv und abbildend, es ist produktiv. Es führt zum Handeln und weitet und vertieft sich im Tun.

Die Zeitspanne des Helfens aus solcher Wahrnehmung heraus ist in der Regel kurz. Es bleibt beim Wesentlichen, zeigt den nächsten Schritt, zieht sich schnell zurück und entlässt den anderen sogleich in seine Freiheit. Es ist ein Helfen im Vorübergehen. Man begegnet sich, gibt einen Hinweis, und jeder geht wieder seinen eigenen Weg. Diese Wahrnehmung erkennt, wann Helfen angebracht ist und wann es eher schadet, wann es eher entmündigt als fordert, wann es eher der Linderung der eigenen Not statt der des anderen dient. Und es ist bescheiden.

## **BEOBACHTUNG, WAHRNEHMUNG, EINSICHT, INTUITION, EINKLANG**

Vielleicht ist es hilfreich, wenn ich hier kurz noch die unterschiedlichen Erkenntnisformen beschreibe, damit wir, wenn wir helfen, auf möglichst viele von ihnen zurückgreifen und zwischen ihnen wählen können. Ich beginne mit der Beobachtung.

Beobachtung ist scharf und genau und auf Details gerichtet. Weil sie so genau ist, ist sie auch eingeschränkt. Ihr entgeht das Umfeld, das nähere wie das weitere. Weil sie so genau ist, ist sie nahe, zupackend, auch eindringend, sowie in gewisser Weise unbarmherzig und aggressiv. Sie ist Voraussetzung für die exakte Wissenschaft und für die aus ihr erwachsene moderne Technik.

Wahrnehmung ist distanziert. Sie braucht den Abstand. Sie nimmt mehreres gleichzeitig wahr, überblickt, gewinnt einen Gesamteindruck, sieht die Details in ihrem Umfeld und an ihrem Platz. Doch sie ist, was die Details betrifft, ungenau. Das ist die eine Seite der Wahrnehmung.

Die andere ist, dass sie das Beobachtete und das Wahrgenommene versteht. Sie versteht die Bedeutung einer Sache oder eines beobachteten und wahrgenommenen Vorgangs. Sie sieht gleichsam hinter das Beobachtete und Wahrgenommene, versteht seinen Sinn. Zur äußeren Beobachtung und Wahrnehmung kommt also eine Einsicht hinzu.

Einsicht setzt Beobachtung und Wahrnehmung voraus. Ohne Beobachtung und Wahrnehmung erwächst auch keine Einsicht. Umgekehrt: Ohne Einsicht bleibt das Beobachtete und Wahrgenommene ohne Bezug. Beobachtung, Wahrnehmung und Einsicht bilden ein Ganzes. Nur wenn sie zusammenwirken, nehmen wir so wahr, dass wir sinnvoll handeln können; vor allem auch sinnvoll helfen können.

Im Vollzug und im Handeln kommt oft noch ein Viertes hinzu: Intuition. Sie ist mit der Einsicht verwandt, ähnelt ihr, ist aber nicht dasselbe. Die Intuition ist die plötzliche Einsicht in das nächstfällige Tun.

Die Einsicht ist oft allgemein, versteht den gesamten Zusammenhang und den gesamten Vorgang. Die Intuition dagegen erkennt den nächsten Schritt und ist daher genau. Intuition und Einsicht verhalten sich zueinander ähnlich wie die Beobachtung zur Wahrnehmung.

Einklang ist Wahrnehmung von innen in einem umfassenden Sinn. Auch der Einklang ist auf Handeln ausgerichtet, ähnlich wie die Intuition, vor allem auf helfendes Handeln. Der Einklang verlangt, dass ich mich in den anderen einschwinde, mit ihm auf gleiche Wellenlänge komme, mit ihm mitschwinde und ihn so verstehe.

Um ihn zu verstehen, muss ich auch mit seiner Herkunft in Einklang kommen, vor allem mit seinen Eltern, aber auch mit seinem Schicksal, seinen Möglichkeiten, seinen Grenzen - auch mit den Folgen seines Verhaltens, seiner Schuld und letztlich mit seinem Tod.

Im Einklang nehme ich also Abschied von eigenen Absichten, eigenem Urteil, von meinem Über-Ich und dem, was es will, dass ich soll und muss. Das heißt: Ich komme in den gleichen Einklang mit mir wie mit dem anderen. Auf diese Weise kann auch der andere mit mir in Einklang kommen, ohne sich zu verlieren, ohne mich fürchten zu müssen.

Ebenso kann ich im Einklang mit ihm auch bei mir bleiben. Ich liefere mich ihm nicht aus, halte im Einklang mit ihm den Abstand und kann gerade dadurch genau wahrnehmen, was ich, wenn ich ihm helfe, tun kann und tun darf.

Daher ist der Einklang auch vorübergehend. Er dauert nur so lange, wie das helfende Handeln dauert. Danach schwingt jeder wieder auf seine besondere Weise. Daher gibt es im Einklang auch keine Übertragung oder Gegenübertragung, keine so genannte therapeutische Beziehung, also auch keine Übernahme von Verantwortung für den anderen.

Jeder bleibt vom anderen frei.

(Quelle: „Ordnungen des Helfens“, Band 1, Carl-Auer-Systeme Verlag, 2003)

1) Wenn ein kleines Kind nicht zur Mutter oder zum Vater konnte, obwohl es sie dringend brauchte und sich nach ihnen sehnte, zum Beispiel bei einem längeren Krankenhausaufenthalt, schlägt seine Sehnsucht um in Trauer, Verzweiflung und Wut. Danach zieht sich das Kind von den Eltern zurück und später auch von anderen Menschen, obwohl es sich nach ihnen sehnt. Diese Folgen einer früh unterbrochenen Hinbewegung werden überwunden, wenn die ursprüngliche Hinbewegung wieder aufgenommen und ans Ziel gebracht wird. Dabei vertritt ein Helfer die Mutter oder den Vater von damals und der Klient kann als das Kind von damals die unterbrochene Hinbewegung vollenden.