

# **De Helende Kracht van de werkelijkheid**

Familieopstellingen en het werk van Bert Hellinger

Wilfried Nelles

Uitgeverij Het Noorderlicht

## Colofon

ISBN 978-9077290-09-05

NUR 770

1e druk september 2007

©Uitgeverij Het Noorderlicht

Oorspronkelijke titel: 'Das Hellinger Prizip'

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003 All rights reserved

Vertaling uit het Duits door Pieternel Ermen

Eindredeactie: Margreet Mossel

Vormgeving: Noordzijde, grafische communicatie

Omslag: Bibi Schreuder

Druk: Zalsman Grafische Bedrijven, Groningen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

# **De Helende Kracht van de werkelijkheid**

Familieopstellingen en het werk van Bert Hellinger



<b>Van de uitgever</b>	<b>8</b>
<b>1. Inleiding in de familieopstellingen</b>	<b>9</b>
<b>2. Bert Hellinger en de ontwikkeling van familieopstellingen</b>	<b>17</b>
Bert Hellinger	17
Het veld van opstellers	24
Hoe gaat een familieopstelling in zijn werk?	28
Familieopstellingen in ontwikkeling	31
<b>3. Kind van beide ouders</b>	<b>35</b>
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
<b>4. De ordeningen van de liefde in de partnerrelatie</b>	<b>49</b>
Man en vrouw	49
Seksualiteit en binding	53
Huwelijk	56
Abortus	58
Scheiding en samengestelde gezinnen	61
<b>5. Effecten van familieopstellingen</b>	<b>67</b>
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

<b>6. Geweten en ziel - behoud en ontwikkeling</b>	<b>89</b>
Twee soorten geweten	91
Het persoonlijke geweten	91
Het collectieve geweten	94
De ziel	98
<b>7. Het werk en wereldbeeld van Bert Hellinger</b>	<b>107</b>
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



## Van de uitgever

Het is iedere keer weer bijzonder om een boek uit te kunnen brengen dat kracht heeft en iets nieuws toevoegt. Wilfried Nelles kent Hellinger en de ontwikkeling van familieopstellingen vrijwel van het begin af aan. Hij is geen 'gelover'; hij stelt zich zelf altijd kritisch open en gaat helder om met zowel diegenen die opstellingen onvoorwaardelijk omarmen als met degenen die op verschillende gronden opstellingen bekritisieren.

Daarnaast is Wilfried Nelles een begenadigd schrijver en voegt daardoor helderheid toe.

Pieterne Ermen heeft, nadat ze Wilfried Nelles een aantal malen heeft ontmoet en zien werken het initiatief genomen dit boek te vertalen. Samen met het eindredactie werk van Margreet Mossel en het correctiewerk van Nelleke van Houts is er een vloeiende, heldere tekst ontstaan. Voorwaar een enorme klus, gevoed door betrokkenheid en de wens de kern te raken!

Bibi Schreuder tekende voor de illustraties en Mirjam Strijbosch verzorgde de vormgeving en begeleiding van het drukproces.

We wensen u, lezer, veel plezier met dit boek.

Groningen, juni 2007

Jan Jacob Stam

# 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

versieringen of franjes en met zijn soms raadselachtige verhalen. We schrijven oktober 2001, het is Hellingers eerste reis naar Japan, maar hij zit daar voor het seminar met merendeels Japanse deelnemers alsof hij thuis is. De Japanse organisatrice en haar Duitse echtgenoot hebben hem een blauwe huiskimono geschonken. Hellinger heeft het comfortabele kledingstuk meteen aange-trokken en leidt daarin de cursus. Het past.

Er zijn 'slechts' ongeveer vijftig mensen, een ongewoon kleine groep voor Hellinger. In Europa zijn de groepen mensen die hem en zijn werk willen meemaken meestal meer dan tien keer zo groot. Bert Hellinger, dan 76 jaar oud, vertoont geen spoor van vermoeidheid en is al sinds vijf weken onder-weg. Zijn wereldreis is begonnen in Stockholm, daarna kwamen Sint Peters-burg en Moskou, vervolgens Tokyo en nu Kyoto. Van vrijdagochtend tot zondag een seminar geven, op maandag of dinsdag weer koffers pakken en in het vliegtuig stappen, plus nog interviews geven, gesprekken voeren en schrijven. Tijdsverschillen, jetlag, een ander klimaat? 'Wanneer men zich op het werk concentreert, merkt men dat niet' zegt hij daarover.

Als ik hem begroet en hij vraagt hoe het met mij gaat, begin ik met: 'Sinds vandaag goed' en neem dan een aanloopje om over mijn jetlag te beginnen waar ik drie dagen lang hevig last van heb gehad. Maar Hellinger onderbreekt me: 'Het is nu toch goed!' Ik voel me betrap en moet lachen: 'Kijk naar de oplossing' zeg ik ook steeds weer tegen de deelnemers aan mijn workshops als die willen beginnen met hun problemen breed uit te meten. De oude heer heeft mij opnieuw een lesje geleerd zo even tussen neus en lippen door. Maar hoe hij deze buitengewone opgave met reizen en seminars geven volhoudt, blijft mij een raadsel. Want hier in Kyoto is hij pas op de helft. Van Japan gaat de reis verder naar Taipeh en van daaruit naar Los Angeles en Washington waar hij in beide steden meerdere seminars geeft. Vervolgens naar Duitsland en van daaruit zal hij twee weken later weer vertrekken naar Israël.

Waarom doet hij zich dat aan? Ik weet het niet en speculeren doe ik liever niet. 'Als ik geroepen wordt moet ik gaan. Als ik voel dat daar een werkelijke behoefte is, als ik door iets gevraagd wordt dan moet ik dat volgen, anders breng ik mijn ziel schade toe' zegt hij. Ook al kent daarginds nauwelijks

iemand hem en komen er relatief weinig mensen. Zoals hier in Japan waar tot dan toe nog geen boeken over familieopstellingen verschenen zijn.

Zelf ben ik hier omdat mij interesseert hoe familieopstellingen in een heel andere cultuur werken. Omdat mijn jongste zuster met een Japanner getrouwd is en in de buurt van Kyoto woont, is het tevens een mooie gelegenheid om familieopstellingen en het aanhalen van familiebanden met elkaar te combineren.

En om mijn vraag meteen te beantwoorden: het werkt. Nu en dan zelfs beter en makkelijker dan in Europa. Vanzelfsprekend verschillen de stijl, de zeden en gewoonten van cultuur tot cultuur. Behalve de methode lijken ook de basisordeningen in de familie - en in andere duurzame menselijke groepen - zoals die bij de familieopstellingen aan het licht komen universeel te zijn. Wat ik uit Duitsland ken, duikt ook hier in het verre Oosten weer op. Andere opstellers hebben dezelfde ervaringen opgedaan in Zuid-Amerika, in Taiwan en bij de Noord-Amerikaanse Indianen. Ook bij Afrikanen heb ik tot nu toe geen wezenlijk andere dynamieken gezien. Ter illustratie een kort verhaal.

Een Duitse vrouw was getrouwd met een West-Afrikaanse man. Hij had in Duitsland gestudeerd, ze waren getrouwd en vooralsnog in Duitsland gebleven. Na enkele jaren waren ze naar Afrika verhuisd. Daar woonden ze twaalf jaar voordat ze weer terug gingen naar Duitsland. Vervolgens is de man opnieuw naar Afrika verhuisd terwijl de vrouw in Duitsland bleef. Zij kon het in Afrika niet meer uithouden hoewel ze van het land en van de mensen hield. Maar de relatie met haar man was daar voor haar niet uit te houden en hier in Duitsland ging het met hem niet goed. Nu wilde zij weten of er voor hen nog een gezamenlijke toekomst mogelijk was.

De opstelling toonde aan dat die er beslist zou kunnen zijn, weliswaar in Afrika. Dat is geheel in overeenstemming met Hellingers beroemde en beruchte zin: 'De vrouw moet de man volgen.' Daarmee wordt bedoeld dat, wil de relatie slagen, zij hem in zijn cultuur en eventueel in zijn land moet volgen. Het betekent niet: zij moet hem gehoorzamen. Ik had ook hun drie inmiddels volwassen kinderen opgesteld en vooral bij de zoon was een zeer sterke binding met zijn vader en met Afrika te zien. Dat verbaasde de vrouw omdat die twee sinds twaalf jaar geen contact meer met elkaar hadden. Dat was zo gekomen: destijds zat de zoon in zijn eerste studiesemester. Zijn vader

had hem met een meisje in een café gezien toen hij eigenlijk in een college had moeten zitten. Toen zijn vader hem daarover 's avonds ter verantwoording riep, was er een opgewonden woordenwisseling ontstaan. Uiteindelijk had de zoon de deur in zijn vaders gezicht dichtgeslagen. Daarop had zijn vader hem het huis uit gezet en elk contact verbroken. Dat was de stand van zaken sinds twaalf jaar.

Daarom was de vrouw verbaasd over de innige verbondenheid tussen die twee, zoals de opstelling die toonde, maar zij zei ook dat ze erg op elkaar leken: 'Dezelfde stijfkoppen.' Ik stelde haar voor het beeld van de opstelling in haar hart te nemen, de kinderen innerlijk geheel aan hun vader toe te vertrouwen en te wachten.

Nauwelijks een jaar later ontving ik van haar het volgende bericht: Toen haar dochter wilde trouwen, had zij haar vader gevraagd om na de huwelijksvoltrekking in Duitsland ook een bruiloftsfeest in Ghana te organiseren. Hij had aanvankelijk onwillig gereageerd omdat hij dacht dat het een idee van zijn vrouw was. Toen zijn dochter echter nog een keer opbelde en hem verzekerde dat het alleen haar wens was, werd hij plotseling heel enthousiast en ging meteen aan de slag om een grote traditionele bruiloft op touw te zetten.

Haar zoon wilde echter ook naar het huwelijk van zijn zus. Zijn moeder zag er voor het eerst van af om te bemiddelen en zei hem dat hij dat maar met zijn vader moest oplossen. Zonder zijn moeder daar verder over te informeren, had hij vervolgens zijn Afrikaanse peettante, een zus van zijn vader, gevraagd om te bemiddelen. Deze was daartoe bereid en stelde voor om een ontmoeting tussen vader en zoon te arrangeren. Zij stelde daarbij de volgende voorwaarde: de zoon moest vijf punten opschrijven waarmee hij zijn vader had gekwetst, zonder rechtvaardiging van zijn kant. Bij de ontmoeting met zijn vader moest hij dan in aanwezigheid van een getuige voor zijn vader knielen en hem deze vijf punten vertellen. Dat is dus bijna hetzelfde archaisch ritueel waarmee vaak in opstellingen de verhouding tussen kinderen en hun ouders weer in orde gebracht wordt. De jongen stemde hier mee in. Hij vloog een week voor de bruiloft naar Afrika en deed wat hij met zijn tante overeen gekomen was. Zijn vader had hem nog een keer flink uitgescholden, hem vervolgens omhoog getrokken en hem in zijn armen genomen. Toen zijn moeder, onwetend van dit gebeuren, enkele dagen later in Ghana aan-

kwam, waren vader en zoon, zoals zij zei, 'één hart en één ziel.' De bruiloft werd een fantastisch feest en daarna hebben zij en haar man de mooiste kerstvakantie van hun leven doorgebracht. Dit gebeurde eind 1998. Inmiddels woont de vrouw weer samen met haar man in Afrika.

Zulke verhalen zijn er veel en samen met vele andere redenen hebben zij er ongetwijfeld sterk aan bijgedragen dat familieopstellingen de laatste tien jaar zo'n furore gemaakt hebben. Seminars voor familieopstellingen genieten in Duitsland een belangstelling zoals geen enkele andere therapie of adviesvorm. Sinds enkele van Hellingers boeken in alle Europese talen en intussen ook in het Chinees en Japans vertaald zijn, breidt het werk zich in grote snelheid over de hele aardbol uit. Bert Hellinger zelf vult met zijn seminars moeiteloos zalen met duizend mensen.

Voor velen is hij een onbegrijpelijk fenomeen en sommigen vinden dat eng. Hij is de therapeut van therapeuten, de grote leermeester van een bonte schare van professionele helpers en genezers zoals artsen, psychologen, pedagogen, adviseurs en therapeuten met de meest uiteenlopende achtergronden. Hij is de uitvinder van een nieuwe manier van therapie – en toch alles behalve een therapeut. 'Ik doe ..', zei hij jaren geleden tegen mij in een interview, '.': soms gerichte therapie als ik iemand iets zeg over een symptoom. Maar in principe stijgt mijn werk daar ver boven uit. Men kan het heling noemen. Niet genezing maar heling, alleen niet in de zin van redding. Heling betekent dat men vanuit een verlatenheid of een verstrikking weer in verbinding komt met iets dragends. Wat dat dan ook mag zijn. Daarin zijn ordeningen werkzaam die ons bepalen. Als wij daarmee in verbinding komen voelen we ons ruimer en heel. Niet altijd gelukkig – daar gaat het niet om, het lijden hoort er bij, de zorgen horen er bij, de uitdaging hoort er bij – het is iets dat volkomen rustig is. Dat is het criterium: men is ten diepste rustig'

Gemeten naar de belangstelling en de publicitaire en daadwerkelijke verspreiding van zijn werk is Bert Hellinger de absolute ster onder de hedendaagse therapeuten en toch is hij een volledige anti-ster. Hij is het absolute tegendeel van een psycho-goeroe of communicatie-goeroe die de massa opzweept of prikkelt. Hij is niet opzienbarend, eerder zacht en terughoudend,

eigenlijk heel bescheiden en in elk geval geheel zonder opsmuk. Of het nu in kleine kring is of voor een groot publiek – hij werkt en spreekt altijd op dezelfde manier. Altijd is hij gericht op de cliënt en diens persoonlijke vraag en hij staat in dienst van hem, zijn familie en zijn ziel. *Bijna* altijd, want hij is ook een mens die fouten maakt. Daar staat hij ook voor in: ‘Zonder mijn fouten zou ik niets geleerd hebben.’ Hij gaat echter niet in discussie, tenminste niet tijdens zijn seminars. Kritische bezwaren zijn daar ongewenst want zij nemen de kracht weg van wat er gebeurt, zegt Hellinger. Het proces zou dan oppervlakkig blijven, in het domein van meningen en meningsverschillen, in plaats van in de laag van de ziel te werken.

Daarmee oogst hij natuurlijk rijkelijk kritiek waar hij zich echter niet door van de wijs laat brengen. Buiten zijn seminars laat hij zich beslist bekritisieren en nu en dan neemt hij deze kritiek ook aan, mits tijdstip en vorm kloppen.

Het buitengewone bij Hellinger is dat hij altijd in de openbaarheid werkt. Bert Hellinger is – dat moet in het bijzonder tegenover zijn critici uit de psychotherapeutische hoek benadrukt worden – de enige therapeut wiens werk nagenoeg volledig in het openbaar te volgen is. Iedereen kan al zijn werk zien, hetzij live, hetzij op video. In zoverre is het dus gemakkelijk om hier en daar een zwakke plek in zijn werk te ontdekken. Ik heb gehoord over psychologen die dergelijke zwakke plekken uit Hellingers video’s uitzoeken, deze achter elkaar monteren en aan hun studenten vertonen om zo te demonstreren dat Hellinger een onbenullige therapeut zou zijn.

De diepte en reikwijdte van zijn werk stijgt ver boven de afzonderlijke opstellingen uit – ook minder geslaagde opstellingen hebben vaak later nog een diepe en heilzame uitwerking.

Midden jaren negentig heb ik Hellinger voor de eerste keer ontmoet. Hij was toen, na twintig jaar voornamelijk in stilte werkzaam geweest te zijn, in vakkringen al even bekend als omstreden. De titel van een boek – *Ordeningen van de liefde* – had mijn geestdrift gewekt en al na een enkele workshop bezocht te hebben, was mij duidelijk dat dit mijn toekomstige werk zou zijn. Hellinger gebruikt graag grootse, ouderwets klinkende woorden zoals waardigheid, eren, achten, aandachtig, eerbied en ziel. ‘Deze woorden brengen in de ziel iets in trilling’, zegt hij, ‘zij beroeren je en zetten iets in be-

weging.’

Velen die niet zo precies kijken en luisteren, verdenken hem alleen al op grond van zijn woordgebruik ervan in dienst te staan van oude machten en ideologieën. Als ze dan ook nog horen dat hij vroeger katholiek priester en missionaris is geweest, is voor hen het cliché compleet.

Maar dat is goedkoop en oppervlakkig. Zijn gebaren hebben weliswaar altijd nog iets priesterlijks en zijn eerbied ten opzichte van alle religies, de kerken en in het bijzonder de mens Jezus is zo groot dat hij zich van vrijwel alle kritiek onthoudt. Toch heeft Hellinger de valstrikken van het Christendom en andere religies grondiger doorzien en achter zich gelaten dan velen die menen daarvan vrij te zijn. Hij is zeker een diep religieus mens maar deze religiositeit stijgt ver uit boven heilige schriften, dogma's en zogenaamde openbaringen. Zij is gebaseerd op de directe ervaring en waarneming van dat wat is. Geïnteresseerden zou ik willen verwijzen naar het boek *Religion, Psychotherapie, Seelsorge* waarin Hellinger zijn begrip van religie uitlegt. Of het nu bij het werk is of privé, als ik hem observeer en meemaak dan zie ik een man die luistert naar zijn ziel en die de moed heeft om te vertrouwen op zijn waarneming en deze onverbloemd mee te delen.

Hellinger heeft het priesterschap niet alleen uiterlijk afgelegd. Voor hem telt de persoonlijke ervaring en niets anders dan dat en hij verwacht van iedereen die dicht bij hem komt de moed om zelf te ervaren en zelf te kijken. Graag citeert hij daartoe een passage uit het oude testament (Jer. 31, 33-34; vgl. Hebr. 8, 10-12): ‘Dit is het verbond, dat ik voor het huis Israël zal oprichten na deze dag, spreekt de heer. Ik zal mijn wet in hun binnenste schrijven en in hun hart griffen; ik wil hun God zijn en zij zullen mijn volk zijn. En niemand hoeft meer zijn medeburgers en medebroeders de les te lezen dat zij de Heer moeten erkennen!’

‘Hier wordt,’ zegt Hellinger, ‘een ieder verzekerd dat hij mag vertrouwen op zijn eigen persoonlijke religieuze ervaring. Hij moet daar zelfs op vertrouwen en door dit vertrouwen wordt hij niet schuldig maar juist vrij.’

Zijn eigen levensweg getuigt van de moed om zijn eigen ervaring te vertrouwen en deze voortdurend te volgen. Hij begon als priester en missionaris, is uitgetreden uit de orde, studeerde psychoanalyse en paste die methode toe



om vervolgens ook uit deze 'orde' te treden. Daarop volgde de ontwikkeling van de familieopstellingen en in de laatste jaren voert hij opnieuw een verregaande verandering van zijn eigen werk door. Het getuigt van moed om zijn eigen ervaringen voortdurend te volgen. Wie zo leeft is eerder een zoekende dan een priester.

Het is duidelijk dat deze zoekende iets gevonden heeft. Dat hij, bij alle onduidelijkheid en alle moed om niet-te-weten op vaste grond staat. Deze grond is: de aarde. De aarde waarop wij allen staan. Die wij op basis van de meest uiteenlopende religieuze beloftes maar al te graag aan een denkbeeldige hemel opofferen. De aarde uit wiens stof wij zijn gemaakt, de aarde waaruit wij zijn voortgekomen en waar wij naar terug zullen keren. De titel van een van Hellingers lezingen waarin hij zijn grondbeginselen uitlegt is *Vom Himmel der Krank macht, und der Erde, die heilt*. 'Wie ja zegt tegen de aarde, zegt ja zowel tegen haar volheid als ook tegen het begin en het einde.'

Deze verbinding met de aarde heeft evenmin iets met *Blut und Boden* als met de recentere vormen van moeder-aarde-romantiek te maken. Noch met een aanbedding van Gaia of een vergoddelijking van de aarde in welke vorm dan ook. Het gaat simpelweg om een instemmen-met. Instemmen met dat wat is, accepteren van begin en einde – dat is de grond waarop Bert Hellinger rust en waar hij zijn kracht aan ontleent. 'De aarde eren betekent haar te nemen en lief te hebben zoals zij is, met leven *en* dood, gezondheid *en* ziekte, met begin *en* einde.'

### Het veld van opstellers

Hellinger zelf is slechts één aspect van de beweging die van hem is uitgegaan. Hij is er de bron van, *de spiritus rector*, en hij wijst ook tot op heden nog de weg. Maar al aan het einde van de jaren negentig heeft hij zich verregaand teruggetrokken uit het werk in Duitsland en zich toegelegd op seminars over de hele wereld. Nu treedt hij in Duitsland alleen nog op congressen op, voor lezingen en voor zijn eigen speciale nascholingscursussen voor opstellers. In het Duitstalige gebied zouden er ongeveer twee tot drieduizend familieopstellers zijn en de tendens is dat dit aantal nog steeds stijgt. Niemand weet hoeveel het er zijn. Op het in 2003 gehouden vierde internationale congres, dat sinds 1997 elke twee jaar georganiseerd wordt, kwamen meer dan tweeduizend deelnemers uit meer dan vijftig landen. In 2005 waren dat er twaalf-

honderd en in 2007 rond de achthonderd. De meeste van hen bieden alleen kleinere workshops aan en hebben daarnaast een andere baan of inkomen. Maar alleen al in Duitsland zijn er zeker meer dan honderd fulltime professionals die met een regelmaat van één workshop per week of per twee weken bijeenkomsten aanbieden voor zo'n twintig tot dertig deelnemers. En verder zijn er honderden die professioneel met de methode werken tijdens individuele consulten, binnen instituten, zoals psychosomatische klinieken of (sociaal-) pedagogische inrichtingen, bij bedrijfsadvisering en in werkgroepen die elkaar maandelijks treffen.

Niemand weet het heel precies. In Duitsland is er de IAG, de *Internationale Arbeitsgemeinschaft Systemische Lösungen nach Bert Hellinger*. Aanvankelijk was dit een los samenwerkingsverband van ervaren opstellers dat zich in de richting van een beroepsorganisatie heeft ontwikkeld. In 2002 waren er rond de 200 'erkende opstellers' in Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland, maar over de opstellers die geen lid zijn van de IAG, kan zij natuurlijk geen uitspraak doen. Sinds 2005 is er in Duitsland een democratische vereniging waarvan iedereen lid kan worden. Zij geeft twee maal per jaar het Duitse vaktijdschrift *Praxis der Systemaufstellung* uit en organiseert bijeenkomsten en congressen. In 2007 is er een nieuw internationaal netwerk opgericht en richt de Duitse vereniging zich meer op het Duitse taalgebied.

Sinds 2000 wordt in Engeland twee maal per jaar het onafhankelijke Engelstalige tijdschrift *The Knowing Field* uitgebracht.

In 2005 heeft Bert Hellinger samen met zijn vrouw een eigen instituut opgericht. Hij brengt vier maal per jaar zijn eigen Duitstalige *Hellinger Zeitschrift* uit en biedt opleidingen en seminars aan. Zijn studenten leren behalve de klassieke familieopstellingen ook de bewegingen van de ziel en de spirit te begeleiden.

De enigszins onoverzichtelijke situatie en de zeer uiteenlopende kwalificaties van familieopstellers worden vaak bekritiseerd in het bijzonder in publicaties binnen het vakgebied. Ook onder opstellers is zij onderwerp van kritische discussies. Feit is dat Bert Hellinger geen controle wil uitoefenen en dit ook niet doet. Hij heeft zich altijd tegen de beperkingen van een therapeutische school gekeerd en benadrukt dat zijn werk en zijn scholing voor ieder

toegankelijk moet zijn die zich ertoe geroepen voelt.

Hij zou met een titelbescherming zeer veel geld hebben kunnen verdienen maar daar heeft hij van afgezien omdat hij zijn werk als een proces ziet dat zich telkens opnieuw in de praktijk moet bewijzen en zich van daaruit moet laten inspireren en veranderen. 'Want de waarheid en de werkelijkheid,' zegt Hellinger, 'zijn steeds weer nieuw en zij tonen zich alleen dan aan ons wanneer wij hen telkens opnieuw en fris tegemoet treden. Een school, een vastgestelde leer of lesprogramma zou dat in de weg staan.'

Dat is kenmerkend voor zijn houding. Zo consequent en onverstoort als hij zijn opvattingen uitdraagt, zo star en autoritair als hij soms tegenover kritische bezwaren lijkt te staan, zo flexibel, ruimte gevend, onautoritair en terughoudend is hij tegenover collega's, leerlingen en seminar deelnemers die zijn werk gebruiken en het op hun eigen manier verder voortzetten. Ook in die gevallen waar vroegere leerlingen intussen hun eigen stijl van opstellingen doen, ontwikkeld hebben die voor een deel aanzienlijk afwijkt van de 'Hellinger-manier.' Hij trekt zich misschien terug maar hij bemoeit zich niet met hun werk en hij bekritiseert hen ook niet. Hier toont zich dezelfde houding als in het werk met cliënten: Hellinger respecteert zowel de anderen als ook zichzelf. Bezwaren tegen hem en zijn werk weert hij af maar hij mengt zich ook niet in het leven van anderen.

Natuurlijk heeft de enorme en bepaald anarchistische groei van de beweging er toe geleid dat de kwaliteit van de aangeboden opstellingenworkshops zeer uiteenlopend is. Het is echter een verscheidenheid die beide richtingen uitgaat, de anarchie bevordert zowel het - soms misschien te - amateuristische als het geniale. Dit laatste wordt in het licht van berichten over zogenaamde ongekwalificeerde opstellers vaak vergeten. In Duitsland spant de IAG zich weliswaar erg in om bepaalde standaarden te ontwikkelen en te waarborgen, onder andere door vakmatige uitwisseling en bijscholing; door het vormen van internetfora; door een eigen tijdschrift en door vele regionale en vakspecifieke werkgroepen. Dat alles is echter niet verplicht.

Velen zouden het wel graag bindend willen regelen. Niet alleen doet Bert Hellinger daar niet aan mee, tot op heden is er ook onder de prominente opstellers geen meerderheid voor. Want per slot van rekening is de ervaring

dat het positieve van deze open, niet controlerende houding het wint van het negatieve. Hellinger zelf doet hooguit een beroep op opstellers om respectvol met zijn naam en zijn werk om te gaan: 'Daarom vraag ik ieder die zich op mijn naam beroept om na te gaan in hoeverre zijn werk met mijn werkwijze, mijn grondhouding en mijn ervaringen overeen komt (...) Daar hoort ook het vermogen bij om mijn bevindingen en mijn werkwijzen niet eenvoudig over te nemen maar ze te toetsen aan eigen ervaringen en indien nodig met nieuwe inzichten uit te breiden.'

In feite is de hele therapiesector in Duitsland, net als overigens in Nederland, al lang een vrije dienstverleningsmarkt waarop hulpvragers zich voor eigen verantwoordelijkheid oriënteren, informatie inwinnen en diensten inkopen. Een familieopstelling is een van de methoden die aangeboden wordt. En ook op deze markt zijn er net als overal goedkope supermarkten naast delicatessenzaken en merkloze producten zowel als merkartikelen, waarbij niet gegarandeerd is dat de laatstgenoemde altijd beter is dan de eerstgenoemde. De markt heeft zeker ook een sturende functie; sommigen vallen buiten de selectie, anderen presteren matig en komen nauwelijks uit de verf, maar de goede opstellers zijn bijna altijd al maanden van te voren volgeboekt zodra zij een bepaalde graad van bekendheid bereikt hebben.

Lengte en omvang van de workshops variëren evenzeer als de stijl van werken en de kosten. Professionele opstellers bieden meestal drie- tot vierdaagse workshops aan voor twintig tot dertig deelnemers. Hierbij mag iedereen voor zichzelf bepalen of hij alleen als observerende deelnemer meedoet of ook een eigen opstelling wil doen. De prijzen voor deze workshops liggen rond de driehonderd euro. Het gros van de aanbieders werkt echter op kleinere schaal. Dat loopt uiteen van een serie avondworkshops tot aan één- of tweedaagse workshops en deze zijn dienovereenkomstig goedkoper. Zij zijn prima om met het werk kennis te maken, voor het overige zou ik echter altijd een langere workshop willen aanbevelen.

## Hoe gaat een familieopstelling in zijn werk?

Het begon in de jaren tachtig, aanvankelijk jarenlang alleen in een kleine kring van therapeuten. Bert Hellinger, geboren in 1925, had na het afleggen van zijn priestergevaad - hij was hoofd van een missieschool in Zuid Afrika - eind jaren zestig allereerst een opleiding in de psychoanalyse met succes afgerond. Als zodanig heeft hij ook in 1982 de psychotherapeutische ziekenfondserkenning gekregen van de vereniging van fondsartsen in Beieren - dit in tegenstelling tot andersluidende beweringen. Daarvóór al had hij echter de oerschreeuw van Janov gehoord en was deze naar Amerika gevolgd om bij Arthur Janov zelf de destijds revolutionaire primairtherapie te leren. Primairtherapie houdt zich bezig met de geboorte en de eerste primaire ervaringen die een kind bij zijn entree in deze wereld ondergaat, omdat deze als bepalend voor het hele leven worden beschouwd. Lange tijd ging het erom pijnlijke ervaringen en gevoelens opnieuw te beleven en uit te drukken wat vaak betekende: uit te schreeuwen. Intussen is de methode al lang verfijnd en is ook zachter geworden. Ofschoon hij de primairtherapie lang trouw bleef, heeft Hellinger in de jaren zestig en zeventig vele nieuw ontstane therapierichtingen en hun pioniers onderzocht. In het bijzonder de transactionele analyse, de familiesculptuur volgens Virginia Satir en het neuro-linguïstisch programmeren (NLP).

Op enig moment ontstond daaruit wat men tegenwoordig 'opstellingen' of 'familieopstellingen' noemt. Het is een heel merkwaardige methode, die weliswaar veel voorvaders en ook verwanten uit dezelfde periode heeft maar in Hellingers vorm geheel op zichzelf staat.

Bij een familieopstelling worden uit de kring van deelnemers onbekende personen uitgekozen om als zogenaamde 'representant' in de rol van een familielid te staan. Representanten kunnen ook voor een lid of geleding van andere systemen zoals bedrijven, instanties, religies of culturen staan. De cliënt kiest bijvoorbeeld een vrouw voor zijn moeder, een man voor zijn vader en ook iemand voor zichzelf. Deze leidt hij, innerlijk geconcentreerd en serieus, naar een plaats ergens in de ruimte: hij 'stelt' hem of haar 'op.' Hij volgt daarbij zijn gevoel van dat moment en niet een van tevoren uitgedacht concept. De begeleider van de opstelling beslist welke personen er opgesteld worden.

De representanten krijgen geen nadere informatie over de persoon waarvoor zij staan. Meestal weten ze uit het voorgesprek in de kring hun plaats in de familie (vader, moeder, oom, verloofde, buitenechtelijk kind, halfbroer ...) en vaak ook belangrijke feiten (driemaal gescheiden, in de oorlog gesneuveld, heeft als kind de moeder verloren, in een tehuis opgegroeid, vondeling, lid van de SS geweest, vluchteling, verkracht, geestelijk gehandicapt, alcoholicus, geaborteerd kind ...) Dat laatste is echter niet altijd het geval. Het varieert heel sterk van opsteller tot opsteller hoeveel informatie van tevoren gevraagd wordt. Bert Hellinger vraagt inmiddels vrijwel niets meer en steeds vaker weten bij hem (net als bij mij) de representanten niet eens meer de identiteit van de persoon die zij representeren.

Soms geef ik ook bewust geen informatie om de persoonlijke sfeer van de cliënt te beschermen en elke mogelijkheid tot interpretatie door de representanten uit te sluiten. Bijvoorbeeld wanneer het gaat om zwaar belaste cliënten of om heikele thema's.

Zo had ik eens een deelnemster die mij tijdens de pauze van een seminar haperend vertelde dat zij vijftien jaar eerder samen met haar destijds twintigjarige dochter een man gedood had. De twee vrouwen hadden op een eiland in de Middellandse Zee in de natuur gekampeerd en waren door de man overvallen. Eerst heeft hij de dochter tot geslachtsverkeer gedwongen en daarbij beide vrouwen met een tentstok bedreigd. Op een bepaald moment lukte het de moeder om hem een ceintuur om zijn nek te doen. Daarmee hebben ze hem gewurgd.

De vrouw zei dat het de eerste keer was sinds de rechtszaak dat zij iemand over deze zaak vertelde en het was haar teveel om dit verhaal voor de groep te doen. Dus heb ik zonder verdere verklaring of rolverduidelijking twee vrouwen en een man uitgezocht en opgesteld. Vervolgens heb ik de representanten gevraagd om hun innerlijke impulsen te volgen en in overeenstemming daarmee te bewegen – zonder woorden. Er ontstond een indrukwekkend beeld van het gebeurde dat helemaal overeenkwam met wat de vrouw mij onder vier ogen verteld had en een oplossing die de cliënte stil en zeer bewogen achterliet.

Over het algemeen vind ik het echter beter en duidelijker als de representanten weten voor wie zij staan. Meer dan dat hoeven zij niet te weten, vooral geen karaktereigenschappen van de gerepresenteerde persoon. Dan blijven zij in zekere zin 'onschuldig' en kunnen ze zich overgeven aan de gevoelens en bewegingen die zij in die rol ervaren. Zij worden namelijk werkelijk door iets vreemds in bezit genomen, door waarnemingen en gevoelens die niet van henzelf zijn, maar van de persoon die zij vertegenwoordigen. Als dus iemand als representant voor de grootvader staat, dan staat hij daar als hun grootvader en hij voelt zich als deze grootvader. Vaak is dat zelfs te zien aan de lichaamshouding of aan de gezichtsuitdrukking. Of wanneer er gesproken wordt, is het te horen aan bepaalde zinnen of uitdrukkingen. Maar niet altijd. Uitdrukkingsvormen komen voor in het hele scala van subtiel tot heel duidelijk of dramatisch. Ook hangt het af van hoe zeer de representanten opgaan in hun rol of in hoeverre zij zich door deze vreemde en soms beangstigende krachten laten overnemen. Ze kunnen zich er echter niet helemaal aan onttrekken en de uitdrukking van de representanten geeft meestal zeer duidelijke aanwijzingen over wat werkelijk gebeurd is in de familie.

Zo had ik bijvoorbeeld een opstelling met een jonge vrouw van midden der tijd die voor zichzelf duidelijkheid wilde of ze het huwelijksaanzoek van haar ongeveer zestigjarige vriend aan moest nemen. De opstelling toonde dat de man volledig verstrikt was met zijn eerste vrouw en zijn dochter, hoewel dat huwelijk al tientallen jaren geleden ontbonden was. De representant van de man had alleen maar oog voor die twee en ze waren alledrie bedrukt door iets heel zwaars. Omdat de cliënte daarover geen nadere informatie kon geven, heb ik de opstelling afgebroken met de woorden: 'Die man kun je vergeten, die is niet vrij voor jou.'

Zij heeft dit aan haar vriend, een zeer bekende therapeut, verteld. Die heeft mij daarop prompt voor volledig incompetent verklaard omdat hij een zeer goede verhouding heeft met zijn vroegere vrouw en hun gemeenschappelijke dochter. Dat heeft de cliënte heel onzeker gemaakt. Hun relatie is even chaotisch verder gegaan als daarvoor totdat de man na een half jaar een brief ontving van een jonge vrouw uit Amerika, deze vrouw was zijn dochter! Niet de dochter waar de cliënte van af wist maar nog een ander kind. Dit kind, hun eerstgeborene, hadden de ouders na de geboorte weggegeven voor adoptie.

De vader had het gebeuren zo sterk verdrongen dat hij het vergeten was. Na deze dochter was het tweede kind ter wereld gekomen, had dezelfde naam gekregen en gold sindsdien als het eerste en enige kind. Deze vergeten dochter was overigens precies even oud als de cliënte, de huidige partner van de man. De opstelling had dus toch een aanwijzing in de juiste richting gegeven en niet dat alleen, het ligt voor de hand te vermoeden dat daardoor op merkwaardige wijze een proces in gang gekomen is dat geleid heeft tot het blootleggen van dit oude geheim.

Het overkomt mij met enige regelmaat dat er in opstellingen dingen zichtbaar worden of duidelijk worden die schijnbaar niet kloppen omdat zij afwijken van wat de betrokkenen (her)kennen. Achteraf worden deze zaken echter telkens weer bevestigd. Niet altijd voor honderd procent, in de details kunnen er zeker belangrijke afwijkingen zijn. Maar de opstellingen tonen altijd iets wezenlijks. Je kunt er van op aan dat de richting die zich toont klopt. Opstellingen zijn echter niet geschikt om bij wijze van criminologische onderzoeksmethode iets uit te zoeken. Er komen wel vaak geheimen aan het licht maar dat gebeurt zonder opzet, je moet er niet op uit zijn. En ook bij hetgeen dat zich onopzettelijk toont zijn de details niet persé betrouwbaar. Als er dus uit komt dat iemand een andere vader heeft dan beweerd wordt dan zou dit waar kunnen zijn maar het is geen bewijs. Het is ook mogelijk dat een ander familielid, bijvoorbeeld zijn of haar moeder of vader, of misschien zelfs iemand wiens bestaan in de familie verzwegen wordt, een andere vader heeft. Degene die de opstelling doet kan met dit familielid innerlijk geïdentificeerd zijn. Zonder dit te weten kan hij of zij diens gevoelens overgenomen hebben en in diens plaats het gevoel hebben dat hij of zij een andere vader heeft. Opstellingen laten dus iets zien maar ze dienen niet als bewijs.

### Familieopstellingen in ontwikkeling

Vroeger verliepen de opstellingen overwegend statisch. Dat wil zeggen dat de opgestelde representanten blijven staan, de begeleider vraagt hen wat zij ervaren, voelen en waarnemen en hij plaatst ze dan eventueel ergens anders tot voor ieder een plaats gevonden is die goed voelt. Maar tegenwoordig laat



Hellinger de representanten meer of minder vrij bewegen. Hij let er alleen op dat het om bewegingen gaat die niet uit het denken van de representanten komen, maar bewegingen die als het ware een innerlijke drang volgen, de bewegingen van de ziel. Daarbij wordt bijna niet meer gesproken – niet voor, niet tijdens en niet na de opstelling. Hellinger geeft hoogstens nog een of andere korte oplossende zin. Deze werkwijze voert vaak aanmerkelijk dieper dan de oude opstellingen en verlangt een uiterste opmerkzaamheid van de begeleider. Daarom blijven velen liever voor de zekerheid bij het oude ofschoon Hellinger deze nieuwe manier zeer duidelijk onderwijst.

Bij een opstelling is de cliënt tegelijkertijd deelnemer en toeschouwer. Hij kijkt als het ware naar zichzelf. Wie bekend is met oosterse meditatie zoals Vipassana of Zazen zal daarin gemakkelijk parallellen ontdekken. Bij meditatie gaat het er namelijk om getuige van het Zelf te zijn, observant van de eigen gevoelens, waarnemingen en gedachten. Dat proces gebeurt hier via de representanten. De cliënt kan zichzelf en zijn familie, die hij anders alleen van binnen beleeft, nu van buitenaf zien. Hij kan bovendien verifiëren in welke mate wel of niet klopt wat de representanten zeggen. Tegelijkertijd is hij innerlijk verbonden en beweegt mee met wat er gebeurt, dit uit zich doordat hij meehuult of meelijdt of zich mede verheugt.

Het werk van Hellinger gebruikt weliswaar ook psychotherapeutische inzichten en methoden maar stijgt ver uit boven de psychotherapie en is eigenlijk van meet af aan anders. Daarom hoeft iemand ook niet persé een psychologische studie of een psychotherapeutische opleiding gevolgd te hebben om het toe te passen. Bij sommige symptomen en vraagstellingen is een vakmatige psychotherapeutische competentie zeker ook van belang, maar in de meeste gevallen gaat het alleen om sociale structuren en hun vormgeving. Als iemand zijn familie of een ander sociaal systeem opstelt en van buitenaf bekijkt welke dynamieken er in dit systeem bestaan en waar zijn plaats in dit systeem is, dan is dit in eerste instantie niet meer dan een aanschouwelijke en beeldende verduidelijking van de sociale betrekkingen. Deze staan natuurlijk in wisselwerking met de individuele ziel en de representanten in een opstelling doorleven vaak zware zielsconflicten. De verwerking in de ziel van de cliënt is echter bij de familieopstelling - in het bijzonder bij de nieuwere vorm van het

werk van Hellinger - vaak niet meer het onderwerp van therapeutische interventies. Soms wordt de cliënt aangeboden om zelf op zijn eigen plaats te gaan staan en bepaalde zinnen uit te spreken of bepaalde bewegingen te maken. Vaak kijkt hij echter alleen maar toe en al het andere wordt aan hem en aan zijn ziel overgelaten. Hellinger zegt dit bijvoorbeeld in de zin: 'Ik laat je nu over aan je goede ziel.'

Sommige toeschouwers zijn bang dat de personen die in representantenrollen staan daar schade van zouden kunnen ondervinden. Representanten gaan inderdaad vaak door zware gevoelens heen zoals diepe droefheid, hopeloosheid, zwaar leed of moorddadige woede. Zij ervaren gewetensnood en zielenpijn en ook de daarbij behorende lichamelijke pijnen. Maar het schaadt hen niet, integendeel, zij komen gesterkt en verrijkt uit deze ervaring. Zij hebben daardoor namelijk deel genomen aan het menselijke, zij komen in aanraking met niveaus van het menszijn, die ons allen toebehoren en waarmee zij misschien in hun eigen leven nog niet in contact gekomen waren. Dit verbindt op een heel diepe manier. In opstellingenworkshops zien we deze verbinding, doordat de deelnemers al na enkele uren op een ongebruikelijk open en vertrouwde manier met elkaar omgaan zonder dat iemand enige moeite heeft gedaan om dit te bewerkstelligen. Het ontstaat gewoon doordat allen merken dat wij op een dieper menselijk niveau met elkaar verbonden en aan elkaar gelijk zijn.

Ook in de psychotherapie is het werken met representanten niet ongebruikelijk. Het fenomeen is weliswaar nog nauwelijks onderzocht en niemand weet precies wat er gebeurt en hoe dat te verklaren is. Toch gebruiken velen het al lang, ook buiten de familieopstellingen. Er wordt vooral mee gewerkt bij psychodrama, bij het werk met familiesculpturen en in de systemisch-constructivistische therapie van bijvoorbeeld de *Heidelberger-Schule*, die zich scherp van Hellinger onderscheidt. De therapeut of de cliënt geeft daar meestal aan de representanten bepaalde aanwijzingen. Dat kan bijvoorbeeld een rolbeschrijving zijn zoals bij het theater (psychodrama), een bepaalde lichaamshouding of kijkrichting (familiesculptuur) of bepaalde oplossingsvarianten die besproken worden (systemisch-constructivistische school). Hellinger echter geeft geen aanwijzingen noch zet hij de representanten tot

iets aan. In zoverre is zijn aanpak beslist iets nieuws en eigens, ook al is die net als al het nieuwe ontstaan uit iets dat er eerder was.

In het werk van Hellinger heeft het representeren van mensen en de meest uiteenlopende systeemelementen door representanten een nieuwe diepte bereikt. Het is vooral voor nieuwelingen soms bijna spookachtig hoe treffend de representanten volledig onbekende personen weergeven. Voor buitenstaanders is dit gewoonweg onbegrijpelijk. Maar niet alleen voor hen, ook Bert Hellinger en de andere opstellers begrijpen het niet werkelijk. Zij nemen het op grond van veelvuldige ervaring aan als een feit waarop men kan vertrouwen en waarmee men kan werken. Voor de praktijk is dat genoeg. Toch daagt dit fenomeen ook uit tot nadenken over de werkelijkheid, over de aard van ons weten en de manier van kennisoverdracht - om maar een paar van de meest voor de hand liggende vragen te noemen. Voordat ik hier verder op in ga wil ik me eerst richten op de inhoudelijke inzichten uit de familieopstellingen.

# 3

## Kind van beide ouders

### Wij zijn onze ouders

Een familieopstelling doen is een heel eenvoudige aangelegenheid. Geen filosofie, geen theorie, eigenlijk nog niet eens therapie. Een opstelling geeft veel stof tot filosoferen, nodigt uit tot theoretisch nadenken en komt tot stand door (deze of gene) therapeutische techniek. Dat alles staat echter niet centraal. Centraal staat de werkelijkheid zoals zij zich aan ons toont, centraal staat de eenvoudige, open, onopzettelijke blik op onze werkelijkheid.

Het eerste en wezenlijke dat zich aan deze blik openbaart, is het feit dat wij allen zonen en dochters van onze ouders zijn – van *twee* ouders. Wij hebben allemaal, zonder uitzondering, één vader en één moeder, in elk geval tot nu toe. Maar wij hebben niet alleen een vader en een moeder, *wij zijn zelfs onze vader en onze moeder*. Zij hebben zich ieder voor de helft in ons voortgeplant, onze celkern bestaat voor vijftig procent uit moeder en voor vijftig procent uit vader. Wij *zijn* dus onze ouders. Wij zijn stof uit hun stof, vlees uit hun vlees, bloed uit hun bloed, en - zoals familieopstellingen duidelijk laten zien - onze levensgeschiedenis komt voort uit hun beider familiegeschiedenis.

In ons is een geweten werkzaam waarvan wij ons niet bewust zijn en dat ons over generaties heen verbindt met onze voorouders. Het verbindt ons niet alleen met degenen die wij kennen of met degenen waarvan wij iets weten maar vaak ook met voorouders van wiens bestaan of leven wij niets weten. Wij lijden omdat zij geleden hebben of worden ziek omdat zij ziek waren, we

doden onszelf omdat zij moesten sterven of misschien de dood verdiend hadden. We worden misdadigers omdat zij misdaden begingen of we gaan het klooster in om voor hun daden te boeten zonder te vermoeden dat wij dit alles doen omdat wij ten diepste met hen verbonden zijn. In feite doen wij het juist *omdat* we onze verbondenheid niet meer bewust waarnemen of omdat we die niet willen erkennen. Alleen door zo te handelen, door een dergelijk mede-lijden, kunnen we er uitdrukking aan geven. Als wij al degenen die ons zijn voorgegaan zouden zien en eren, als wij hen als onze werkelijkheid zouden aannemen en in ons tot uitdrukking laten komen dan zouden we verbonden zijn zonder gevangen te zijn in hun lot.

In traditionele en vooral in zogenaamde primitieve samenlevingen zou geen mens het ooit in zijn hoofd halen om zich boven zijn ouders te verheffen, hen te bekritisieren of verachten of hen wanneer ze oud zijn als kinderen te behandelen, zoals bij ons schering en inslag is. Toch werden mensen in deze samenlevingen nog veel meer dan wij door hun familie en hun stam bepaald en in hun mogelijkheden vastgelegd. Desondanks zou niemand op het idee gekomen zijn dat zijn familie hem beperkte of hem in zijn ontplooiingsmogelijkheden te zeer vastlegde. Wij menen echter dat wij het recht hebben ons voortdurend te beklagen omdat wij niet méér mogelijkheden gekregen hebben of omdat wij in ons groeipotentieel gehinderd zijn in plaats van onze vrijheid als geschenk aan te nemen. De vrijheid om ons ver buiten de context van onze voorouders te bewegen, om buiten hun ruimtelijke, sociale of religieuze grenzen te kunnen groeien. Een geschenk overigens dat wij aan het werk van de voorgaande generaties te danken hebben. In plaats daarvan wanen wij ons superieur aan hen, vitten op hen of veroordelen hen ronduit. In het bijzonder in Duitsland scheppen hele generaties er genoeg in om de generatie van hun vader en moeder te bekritisieren en hen te veroordelen, voorop gegaan door de zogenaamde intelligentsia. De volgende generatie veroordeelt dan weer degenen die zich als rechters opgesteld hebben – zoals de jonge carrièremakers uit de jaren negentig dat op hun beurt deden met de politieke activisten uit de jaren zestig en zeventig.

Feit is dat iedereen het kind is van zijn beide ouders. Wie de ouders ook zijn, wat ze ook gedaan of nagelaten hebben, hoe ze ook bij elkaar gekomen zijn,

hoe de omstandigheden rondom de conceptie ook geweest zijn, wat er daarna ook gebeurd is, het is – voor zover het ons bestaan en onze ziele-, geestelijke- en lichamelijke basisuitrusting betreft - hooguit secundair. Primair en fundamenteel is dat deze twee mensen onze ouders zijn. Het is heel eenvoudig: wie dit feit niet accepteert, wie zijn ouders niet neemt zoals ze zijn, accepteert zichzelf niet. En zolang hij dit niet doet zal hij niet met zichzelf in vrede zijn. *Wij zijn onze ouders.* Dat is het meest elementaire, wij zijn het vleesgeworden resultaat van hun verbinding, wij zijn vlees uit hun vlees. Ons daartegen verzetten is niet alleen vergeefse moeite maar het vervreemdt ons vooral van onszelf.

‘Moet ik dat verhaal van u zo maar slikken?’ vroeg een vrouw mij enkele maanden geleden na een lezing. ‘Dat hoeft u niet’, antwoordde ik, ‘maar denkt u dat het iets aan de feiten verandert?’ Zij glimlachte gelaten en haalde haar schouders op: ‘Waarschijnlijk niet.’ Aan de feiten laat zich niets veranderen, maar indien u het zou ‘slikken’ zou er *voor u* iets veranderen, heel veel veranderen zelfs. U hoeft het echter niet te slikken als een bittere pil maar als een slokje goede wijn: ‘O, wat heerlijk, ik ben mijn ouders!’ Wat zou er dan gebeuren? Wat gebeurt er met u als u zegt: ‘O, wat heerlijk, ik ben mijn ouders!’? U komt ogenblikkelijk in harmonie met uw werkelijkheid. U komt in harmonie met dat wat u in feite bent. U kunt zijn wie u bent, u hoeft nergens meer heen. Geen strijd meer, geen onvrede, niet meer stuklopen op iets wat toch niet te veranderen valt omdat het de onveranderbare werkelijkheid is. ‘Ja, ik ben mijn ouders!’ U zult zich absoluut vrij en licht voelen als u dit kunt zeggen.

Vermoedelijk komt er nu bij velen van u een groot ‘maar’ in u op. Het kan zijn dat u het niet helemaal eens bent met uw eigen ouders en u gelooft daar goede redenen voor te hebben. Het kan ook zijn dat u aan andere mensen en hun ouders of kinderen denkt. Of het kan zijn dat u Kahlil Gibran gelezen hebt of een spirituele richting aanhangt en van mening bent dat er nog meer is dan alleen onze ouders, dat zij niet de eigenlijke levensbron zijn en daarom niet zo belangrijk. Als u nu bij een seminar van Bert Hellinger was en dit ‘maar’ uit zou spreken dan zou hij dat niet toelaten. Hij zou zeggen: ‘Geen tegenwerpingen!’ Terecht, want deze tegenwerping dient om de werkelijk-

heid, de ongemakkelijke werkelijkheid, te ontcrachten en haar te offeren aan een illusie. Bij familieopstellingen kijken wij juist naar deze werkelijkheid en we laten haar op ons inwerken. Daarom vraag ook ik: houd uw 'maar' een tijdje voor u en sta uzelf toe om hetgeen u gelezen heeft op u in te laten werken.

Net als veel anderen heb ook ik het zogenaamde 'sociale ouderschap' lange tijd minstens een gelijkwaardige - zo niet een grotere - betekenis toegekend als het biologische ouderschap. Daarbij heb ik de toevoegingen met de basis-ingredienten verwisseld, de accessoires met het kledingstuk. Want wat komt er eerst? Wat maakt dat wij überhaupt bestaan? Wat maakt zoiets als 'sociaal ouderschap' pas mogelijk? Zonder twijfel: wij zijn wat wij zijn door onze ouders, zoals deze het zijn door hun ouders en deze weer door de hunne. De levensstroom die in ons stroomt is door *déze* mensen tot ons gekomen - alleen door hen. Het klopt: hij komt niet *van* hen, zij zijn niet de oorsprong. Zij hebben het leven doorgegeven zoals zij het zelf gekregen hebben. De levensstroom komt *door* hen heen en heeft via hen in ons zijn unieke vorm gekregen. Geen enkele weg naar de bron leidt om de ouders heen. Zij *zijn* de bron, waar het water dat uit de bron ontspringt ook vandaan mag komen.

Natuurlijk maakt het uit hoe onze ouders zich tegenover ons gedragen hebben. Onze gevoelens, onze onbewuste reacties, onze verwachtingen, onze diepe overtuigingen over onszelf, de anderen en het leven zijn er sterk door beïnvloed. Natuurlijk maakt het verschil voor een kind of zijn ouders brave burgers of misdadigers zijn, eerlijk of achterbaks, sterke of zwakke personen, maar het is van ondergeschikt belang. In feite is het zelfs tamelijk onbelangrijk op het moment dat het wezenlijke in zijn totale betekenis wordt gezien. De essentie is dat onze ouders voor ons, *vóór* alle anderen, de bron van het leven zijn. Al het andere verbleekt daarbij als men dit gegeven in zijn volle omvang begrijpt.

Bij de eerste familieopstelling waar ik aan deelgenomen heb, stond ik als representant voor de broer van een deelneemster. Zij had pas enkele weken daarvoor voor het eerst van het bestaan van deze broer gehoord, hij was inmiddels ongeveer vijftig jaar oud. Ik voelde mij verloren in deze represen-

tantenrol, er ontbrak iets, ik had geen verbinding met de anderen. Toen pas vertelde de deelnemster het verhaal van die broer. Hij was tegen het einde van de oorlog geboren, zijn vader was een Engelse soldaat die haar moeder zogenaamd verkracht had. Haar grootouders hadden haar moeder vervolgens naar een klooster gestuurd zodat niemand iets zou merken van deze zwan-gerschap. Daar werd het kind, deze onbekende broer, geboren en ook achter-gelaten. Zijn bestaan bleef verzwegen totdat hij vijftig jaar later opdook.

Nadat de deelnemster dit kort verteld had, stelde de begeleidster een repre-sentant voor de Engelse soldaat erbij op, mijn vader dus. Meteen schoten de tranen in mijn ogen, mijn lichaam draaide zich als vanzelf naar die ver weg staande man en ik werd er magisch naar toe getrokken. Verkrachting of niet – daar was mijn plaats. Misschien hadden de moeder van de deelnemster of haar ouders het verhaal van de verkrachting alleen maar verzonnen om niet toe te hoeven geven dat zij zich met een vijandelijke soldaat had ingelaten. Maar dat speelde voor mij allemaal geen rol. Ik viel mijn vader in de armen, huilend en gelukkig. Toen ik ten slotte naast hem stond, kon ik voor de eer-ste keer echt een verbinding aangaan met mijn overige familieleden.

### Elk kind houdt van zijn ouders

Zoals gezegd was dit mijn eerste directe contact met familieopstellingen. Ondertussen heb ik circa drieduizend opstellingen begeleid en meer dan honderd keer zelf in een rol gestaan van een voor mij volledig onbekende persoon. Hieruit is een onomstotelijk inzicht ontstaan: elk kind en ook elke volwassene houdt diep in zijn hart van zijn ouders en blijft hen in zijn ziel trouw – om het even hoe deze ouders zich tegenover hem gedragen hebben, zelfs om het even of zij moordenaars waren of niet. Niet iedereen wil dit graag openlijk toegeven, vaak niet eens tegenover zichzelf. En soms kan dit inzicht zo pijnlijk zijn dat men zichzelf niet toestaat om deze liefde te voelen, maar dat verandert niets aan het feit.

Ik geef hier drie voorbeelden van.

Het weggegeven kind

Tijdens een workshop familieopstellingen vertelde een vrouw dat zij een haat



tegen haar moeder had omdat deze haar als klein kind aan familieleden had gegeven. De opstelling toonde echter een heel diepe liefde voor haar moeder die men al kon zien toen de deelnemster een representante voor haar moeder uitkoos en haar opstelde. Ik verzocht de vrouw om zelf op ongeveer twee meter afstand tegenover haar moeder te gaan staan en haar aan te kijken.

Een poosje gebeurde er niets, behalve dat het de deelnemster heel zwaar viel om haar moeder aan te kijken. De reden daarvoor was duidelijk: zij kon haar moeder niet in de ogen kijken zonder haar liefde voor haar moeder te voelen – hoe langer zij keek, des te meer smolt haar woede weg. Haar ogen werden vochtig, haar gelaatstrekken zacht en treurig, haar lichaam werd naar haar moeder toegerokken maar zij durfde het niet aan om naar haar toe te bewegen. Toen het haar eindelijk met zachte hulp van mijn kant toch lukte om dichterbij haar moeder toe te gaan, omarmden beiden elkaar langdurig. In de deelnemster kwam een diepe pijn omhoog. Deze pijn betrof echter niet zozeer de scheiding, niet het feit dat zij weggegeven was, maar het inzicht dat haar moeder desondanks niet gelukkig geworden was. Het was voor niets geweest, haar offer was voor niets geweest. Dat was het ergste en daarom was ze ook boos op haar moeder. De scheiding zou voor dit kind nog te verwerken geweest zijn, in de diepte van haar ziel was ze bereid om voor haar moeder elk offer te brengen - als het haar moeder maar zou helpen. Het bittere inzicht was dat ze ook door haar eigen offer haar moeder niet kon helpen!

Dat werd heel duidelijk toen ik haar vroeg om tegen haar moeder te zeggen: 'Ik wil dat het goed met je gaat. Ik trek me terug als jou dat helpt.' Zij sprak deze zin uit met een verwachtingsvolle blik op haar moeder. Zij zei het graag en de diepe teleurstelling kwam pas toen ze aan de reactie van haar moeder kon zien dat haar offer tevergeefs was.

Dit geval staat niet op zichzelf. Deze zin: 'Ik wil graag dat jij het gemakkelijk hebt en dat het goed met je gaat! Ik ben bereid om daar een groot offer voor te brengen' laat zien hoe diep die liefde voor de moeder gaat. De kinderziel is daadwerkelijk bereid om zich voor de moeder of de vader op te offeren. In dit geval wil dat zeggen: ze doet graag afstand van haar plaats bij haar moeder als het daardoor beter met haar moeder gaat. Dit is een innerlijk proces op zielsniveau en de meeste mensen zijn zich hiervan niet bewust. Maar als zij worden geconfronteerd met hun ouders en men alleen het oogcontact toe-

laat, geen verklarende, aanklagende of rechtvaardigende woorden, dan komt deze diepe werkelijkheid aan het licht.

Het kind als schande

Een jonge vrouw vertelde dat ze niet met haar moeder overweg kon en dat ze, zonder dit overigens met elkaar in verband te brengen, geen vaste relatie met mannen aan kon gaan. Toen ze representanten voor zichzelf en haar moeder opgesteld had, toonde de moeder zich zeer afwijzend. Daarop vertelde de vrouw dat zij haar kinderjaren in feite grotendeels bij haar grootouders en in een tehuis had doorgebracht. Omdat ze een getinte huid had en uit de omgeving van Frankfurt kwam, vroeg ik haar of haar vader een zwarte Amerikaanse soldaat was. Zij antwoordde: 'Ja.' Daarop verzocht ik de representante van haar moeder om tegen haar kind te zeggen: 'Jij bent mijn schande!'

Deze zin kwam gewoon in mij op terwijl ik de moeder observeerde en ik heb uitgetest welk effect hij had. Dat is een wezenlijk aspect van de methode: men werkt niet volgens vaste regels maar men spreekt en handelt direct vanuit het moment. Ik zeg eenvoudig wat in mij opkomt - en soms zijn dat zinnen zoals hier waar ik zelf van schrik - en aan het effect zie je of het klopt.

In dit geval ging er meteen een schok door het lichaam van de representante van de moeder. Ze zei de zin met grote nadruk en opluchting, hij klopte gewoon. Haar dochter reageerde met een instemmend knikken en begon zacht te huilen. De deelnemers in de kring eromheen waren een moment geschokt, zichzelf echter niet - zij wist innerlijk al lang dat het zo was. Dat het zo duidelijk naar buiten kwam, was voor haar eerder een bevrijding. Zij was opgelucht toen zij op mijn voorstel tegen haar moeder zei: 'Ik trek me terug zodat het jou beter gaat.' Feitelijk had zij al jaren geen contact meer met haar moeder. Zij dacht dat dit kwam omdat zij boos op haar moeder was, maar nu kon ze het tegendeel ervaren: zij deed uit liefde afstand van haar moeder. Zij voelde dat dit de diepere waarheid was en dat ontroerde haar en het luchtte haar op. Maar het deed ook erg pijn want ze moest inzien dat haar moeder voor haar niet bereikbaar was. De oplossing is om daarmee in te stemmen - met liefde.

Dat zij geen vaste relatie met een man aan kon gaan, hing daarmee samen. Zij was trouw aan het lot van haar moeder die zich eenmaal met een man had ingelaten en daarna door hem met haar kind alleen gelaten werd. Hier vindt iets heel merkwaardigs plaats.

De oppervlakkige laag is dat men vindt dat dit kind alle reden heeft om boos te zijn op haar moeder omdat die haar aan de kant geschoven heeft. Dat is ook het bewuste gevoel van de meeste kinderen in een dergelijk situatie.

Vervolgens ontdekt men daaronder een laag waar deze kinderen helemaal niet boos zijn, maar hun moeder ondanks alles liefhebben. Dat kon men hier zien. Onbewust weten zij dit wel en daarom is het een grote bevrijding als zij deze liefde helemaal kunnen voelen. Het kind is dan niet langer alleen maar slachtoffer. Het levert op deze wijze een eigen bijdrage aan de innerlijke samenhang van de familie: het kind 'gaat vrijwillig', in haar ziel stemt ze in met wat de moeder doet.

Dit is trouwens ook zo bij incest, dus als een kind seksueel door de vader of iemand anders uit de familie misbruikt wordt. De diepe waarheid is dat het kind er in haar ziel mee instemt, ook al wordt het daarbij gewond. Daarom werkt het verlossend als het kind – ik spreek nu over therapie met volwassenen die dit als kind hebben meegemaakt – tegen de vader of moeder mag zeggen: 'Als het jou helpt, doe ik het graag.' Dat is namelijk de werkelijke zielenhouding. Meestal doet ze dit voor haar vader omdat haar moeder niets meer van vader wil weten, ze offert zich dan in haar moeders plaats op. Door deze zin komt het kind in haar waarde. Ze is dan niet meer alleen het gebruikte slachtoffer maar ze levert een actieve bijdrage aan het bij elkaar houden van het gezin.

Maar er is nog een derde laag. Het kind laat haar moeder gaan om haar te kunnen behouden. Dat lijkt paradoxaal maar als men er nauwkeurig naar kijkt dan ziet men dat de moeder (of de vader) voor het kind verloren zou zijn als het kind zou accepteren dat in dit geval beide ouders haar niet meer willen hebben. Haar heel diepe angst is dat zij de ouders dan niet meer zou kunnen liefhebben en dus volkomen van hen gescheiden zou zijn. Indien het kind echter instemt met het weggeven, kan het innerlijk haar moeder of het beeld van haar moeder behouden. De kinderlijke liefde wil daar tegen elke prijs aan vasthouden.

Voor een adviseur, therapeut of opvoeder die met zulke kinderen te maken krijgt, ook als zij inmiddels volwassen zijn, is het belangrijk deze liefde te zien en te erkennen. Wie zich tussen een kind en zijn ouders plaatst, is gedoemd te mislukken. Ieder kind moet van zijn ouders mogen houden, de ziel van het kind kan anders niet leven en niet groeien. De heel simpele reden hiervoor heb ik aan het begin al aangegeven: het kind is zijn ouders. Ze zijn voor de volle honderd procent goed zoals ze zijn.

Daarmee spreek ik geen oordeel uit over het gedrag van de ouders, ik zeg niet dat zij alles goed doen. Hun gedrag is vaak verschrikkelijk. Maar dan nog stem ik met hen in – *zij zijn de juiste ouders*. Wie dus als therapeut, opsteller of adviseur iemand wil helpen om een goede plaats in het leven in te nemen, moet in eerste instantie instemmen met diens ouders zoals ze zijn. Dan komt hij in harmonie met de ziel van betrokkene en van daar uit zijn vervolgens soms oplossingen mogelijk.

### Seksueel misbruik

In een van de eerste seminars die ik gaf was een vrouw, die door haar vader vanaf haar vierde jaar seksueel misbruikt was. Later hoorde ik dat hij ook haar zusjes en broertjes had misbruikt, hij had niets en niemand ontzien. Toen ze veertien was, had zij hem met een keukenmes in de hand een halt toegeroepen. Hij had haar daarna niet meer aangeraakt maar een kleine tien jaar later had hij zich aan haar dochter vergrepen. Zij heeft daar aangifte van gedaan en hij is veroordeeld tot een gevangenisstraf en een contactverbod met de familie. Toen ik de familie opstelde, was direct in de ogen van haar representante te zien dat zij van haar vader hield. Ik ging naast de cliënte zitten, keek haar aan en zei: 'Je houdt van je vader!'

Een moment was zij stil, men kon een speld horen vallen, toen zei ze: 'Ja.' Daarna kwamen de tranen. Ondanks alles hield zij van haar vader. Zijn gedrag was door niets te rechtvaardigen maar toch was en bleef hij haar vader. Hij was uit de familie 'verwijderd' en als er al over hem gesproken werd dan had men het alleen over 'dat zwijn.' Alle gezinsleden leden hieronder, allemaal, niet alleen hij! Maar veel meer nog dan onder zijn daden leed deze vrouw omdat zij geloofde dat ze niet van hem mocht houden.

Gemakkelijk was het niet maar het lukte haar om die twee dingen uit elkaar te houden. Aan de ene kant het feit dat hij haar vader was en zij zijn doch-

ter. Dat zij als dochter een vader mocht hebben en van hem mocht houden. Aan de andere kant het feit dat haar geliefde vader een kinderverkrachter was, die haar zelf, haar broers en zussen en haar eigen dochter zware lichamelijke en zielenpijn had aangedaan. Zij kon de representant van haar vader in de opstelling aankijken en beide dingen tegen hem zeggen en het daarmee 'in orde', in de juiste orde brengen: zij kon hem als vader accepteren en als seksuele partner afwijzen en de schuld bij hem laten. De zin die deze oplossing uiteindelijk mogelijk maakte was: 'Ik heb het graag voor je gedaan.'

Een dergelijke zin slaat natuurlijk in als een bom en het effect is dienovereenkomstig: ontzetting bij degenen die alleen de zin horen en een explosieve bevrijding bij degenen die hem uitspreken. Soms betreft deze zin de vader maar meestal is hij echter gericht naar de moeder die zich heeft onttrokken aan de seksualiteit met haar man. De opstelling zelf laat zien welke zin van toepassing is. Want verlossende zinnen zijn geen sjablonen die afgeleid kunnen worden van een theorie. Zij worden zichtbaar door houding, uitspraken en bewegingen van de representanten in een opstelling.

In opstellingen die de bewegingen van de ziel volgen, hebben we zinnen als deze vaak niet meer nodig. De representanten van slachtoffers en daders bewegen zich zonder ingrijpen van buitenaf uit zichzelf naar elkaar toe en laten zo de oplossing zien. Soms echter is het goed en zelfs belangrijk om iemand deze of een andere passende zin te laten zeggen omdat deze zin precies uitdrukt waar het in wezen over gaat.

Sommige critici zijn van mening dat de opsteller de slachtoffers bespot als hij ze zo iets laat zeggen. Deze critici kijken niet naar de uitwerking en ook niet naar het slachtoffer. Zij kijken alleen maar verontwaardigd naar de dader of naar de therapeut die zijn cliënte in staat acht haar eigen werkelijkheid onder ogen te zien. Wie naar het slachtoffer kijkt zonder met haar solidair te worden, zal zien dat zij letterlijk bevrijd wordt. Het effect van deze zin is namelijk dat een vrouw zich voor eens en altijd kan losmaken van haar slachtofferrol, dat zij voortaan gewoon vrouw kan zijn.

Kortgeleden was de vrouw uit het hierboven beschreven voorbeeld bij mij thuis op bezoek, zij en haar man behoren intussen tot onze kennissenkring.

Bij die gelegenheid vertelde zij over een bijscholingscursus die zij net gevolgd had. Zij was bij de overige deelnemers opgevallen door haar vrolijkheid en luchtigheid en enkelen hadden gezegd: 'Jij hebt zeker een zorgeloos leven gehad, zo onbezorgd als jij bent.' 'Toen wist ik definitief .. ', zei zij tegen mij en mijn vrouw, ' .. dat het etiket – ze bedoelde het onzichtbare maar voor ieder voelbare etiket met daarop *Voorzichtig! Slachtoffer van misbruik* - verdwenen was.'

### Wie de binding niet aanvaardt, blijft er door gebonden

Binnen de familie spreken we van bindingsliefde. Zonder de erkenning van deze liefde kan je er niet los van komen. Men kan niet loskomen van zijn ouders, niet van zijn familie en niet van de verstrikking met hun lot. Zich afwenden van zijn ouders of hen zelfs veroordelen, leidt alleen maar dieper de verstrikking in.

De ziel van het kind lijdt schade als het zijn ouders afwijst of veracht. Iedere adviseur en iedere opsteller of therapeut hoort dat te weten en daarop te letten. Daarom mag een adviseur zo iets nooit eisen van een cliënt, noch een leraar van zijn leerling of een opvoeder van zijn pupil. Hij doet er beter aan hem te helpen om toegang te vinden tot deze liefde, echter zonder daar weer een morele eis van te maken. Dat kan hij alleen als hij zelf instemt met de ouders. Eigenlijk is dat alles wat hij kan doen, het is een bepaalde houding, een respect voor de binding van het kind aan zijn familie, hoe die ook mag zijn.

Er bestaat een wet waar niet aan te tornen valt: Wie de binding niet erkent en aanvaardt blijft in de ban ervan! Alleen degene die instemt met zijn eigen herkomst kan zich in liefde losmaken. De liefde is de brug die het loskomen mogelijk maakt. In haar blijven wij verbonden zonder gebonden te zijn.

Kinderen zijn niet alleen aan hun ouders gebonden maar ook aan al hun broers en zussen, aan de broers en zussen van hun ouders, aan hun grootouders, enzovoorts. Naarmate de verwantschap nauwer is of het lot van een familielid zwaarder, is de binding sterker. Als bijvoorbeeld een van de broers of zussen gehandicapt is of als kind is gestorven dan is de binding met dit broertje of zusje meestal sterker dan met de anderen. Zo ook met bijvoor-

beeld een oom die in de oorlog gesneuveld is. Alle familieleden met een bijzonder lot nemen in de ziel van de anderen een speciale plaats in. Dit geldt ook voor alle familieleden die buitengesloten werden omdat men hen, hun daden of hun lot niet wilde of kon zien.

Om die reden is het bijvoorbeeld bij jongeren met afwijkend gedrag van belang om te kijken wie zij in hun gedrag volgen, met wie zij in meestal onbewuste liefde verbonden zijn. Ik wil in dat kader nog twee gevallen beschrijven.

Een moeder kwam voor een opstelling omdat zij met haar jongste zoon niet meer overweg kon. Hij was zestien, blowde veel, kraakte automaten en dreigde volgens haar zeggen op het criminele pad te raken. Alle pogingen om hem te beïnvloeden, gleden langs hem af. In de opstelling keek de representant van de jongen langs de overige familieleden heen. Hij keek klaarblijkelijk naar iemand die nog niet was opgesteld. Ik vroeg de vrouw wie dat zou kunnen zijn maar zij wist daar in eerste instantie geen antwoord op te geven. Toen ik volhield en er bij bleef dat daar iemand ontbrak, dat iemand van de familie uit het familiegeheugen gewist moest zijn, zei zij plotseling: 'Mijn broer.' Het bleek dat haar broer veroordeeld was tot levenslange gevangenisstraf wegens moord op een vrouw. Hij zat al vijftien jaar vast en de vrouw was hem vrijwel volledig vergeten. Toen ik haar zei dat mensen die tot levenslang veroordeeld zijn vaak na vijftien tot twintig jaar vrijgelaten worden, sloeg de schrik haar om het hart.

De familieziel was deze broer echter niet vergeten, hij werd namelijk vertegenwoordigd door de zoon van de vrouw. Ik stelde vervolgens een representant op voor deze man en haar zoon keek meteen opgelucht en geïnteresseerd naar hem. Zoals steeds was ook hier de oplossing het aanvaarden van de binding en de werkelijkheid zoals zij is. In dit geval met de woorden: 'Jij bent mijn oom.' En door de moeder van de jongen: 'Jij bent een moordenaar en je bent mijn broer.' Toen ze dit zei, was de representant van haar zoon ogenblikkelijk opgelucht. Voor het eerst kon hij zijn moeder en de overige familieleden aankijken en waarnemen.

Een ander geval ging over een veertienjarige jongen die regelmatig iets van

zijn ouders stal en zelfdestructief gedrag vertoonde. Na een gesprek met de jongen was mij duidelijk dat hij als onder dwang handelde. Het speet hem niet alleen, hij was regelrecht vertwijfeld omdat hij zijn ouders dit aandeed. Van zijn vader hoorde ik dat diens grootvader, dus de overgrootvader van de jongen, vijf jaar in het concentratiekamp Dachau had doorgebracht. Daarna was hij zijn leven lang blijven stelen, maar altijd alleen kleinigheden. Omdat hij een bekend man was, werd dit door de vingers gezien.

In de daarop aansluitende opstelling heeft de vader van die jongen een representant voor zijn zoon en een voor zijn grootvader opgesteld. Beide representanten wisten niets af van het levensverhaal van de personen waar zij voor stonden, niet van het stelen en niet van het kamp. De jongen keek langs zijn overgrootvader naar de grond. De ervaring leert dat representanten die hun blik op de vloer fixeren alsof zij daar iets zoeken of uit alle macht door iets aangetrokken worden, meestal naar een dode kijken. Ik beweer dat niet zo exclusief als Hellinger, het is voor mij geen vaststaand feit maar wel een zeer goede hypothese die meestal bewaarheid wordt. Omdat ik het zie als hypothese zeg ik niet dat daar een dode *moet* liggen, maar ik test het gewoon door zonder nadere toelichting een representant te nemen en hem te vragen om daar te gaan liggen.

Dat deed ik ook in dit geval en de jongen ontspande zich meteen. Zijn overgrootvader werd echter steeds onrustiger. Ten slotte ging hij, nadat ik hem gevraagd had om naar de dode te kijken (hij wilde weggijken, maar het lukte hem niet om weg te draaien) langzaam voor deze dode op zijn knieën. Ik stelde hem de zin voor: 'Ik leef ten koste van jou.' Ogenblikkelijk ging het met iedereen beter. Blijkbaar had de overgrootvader het concentratiekamp overleefd ten koste van een ander. Toen deze dode zag dat hijzelf en deze gebeurtenis werden gezien voelde hij zich erkend. Wat er precies gebeurd was, is onbelangrijk maar in deze zin zat de oplossing. Ook voor de jongen kon de dwang om te stelen nu ophouden want onbewust herinnerde hij met zijn gedrag aan iets wat nog niet voorbij was tussen zijn overgrootvader en deze andere persoon. De jongen kon nu tegen zijn vader zeggen: 'Voortaan leef ik op mijn eigen kosten.'

Natuurlijk zou men hier kritisch kunnen vragen wat mij ertoe bracht om te denken dat de overgrootvader het concentratiekamp ten koste van een ander



overleefd had en verontwaardigd kunnen opmerken dat dit een ongehoorde veronderstelling is van een aanmatigende familieopsteller. Zo argumenteren vele critici. Maar de bewegingen van de representanten – zoals hun lichaamsuitdrukking of hun blik – voerden mij in deze richting en vervolgens kwamen plotseling dit beeld en deze zin in mij op. Als zoiets in mij opkomt dan spreek ik het meteen uit, zonder na te denken en ik kijk welk effect het teweegbrengt. Als het klopt dan is het effect dat iedereen opgelucht is of ernstig wordt en dat iets zich ten goede ordent. Het gaat niet eens om wat er feitelijk gebeurd is, het gaat niet om een historische waarheid. Het gaat om datgene wat voor de cliënt iets *in orde* brengt en wat voor hem een heilzame en verlossende uitwerking heeft.

Men moet dus kijken waar de liefde stroomt en instemmen met deze liefde. Velen menen of suggereren dat familieopstellingen (of Bert Hellinger) de liefde van kinderen voor hun ouders en de rest van de familie eisen, in de zin van een morele norm. Dit is een vooronderstelling en een misvatting.

Familieopstellingen brengen veel meer een zielenfeit aan het licht, het feit namelijk dat deze liefde er *is* – zij is een feitelijk gegeven. Het enige dat bij familieopstellingen gebeurt is dat dit *feit* aan het licht gebracht wordt. Pas op basis van dit feit kunnen oplossingen tot stand gebracht worden.

Het idee dat familieopstellingen de binding, het oude en de traditie verheerlijken is eveneens een misvatting. Het gaat niet om binding, het gaat om losmaken! Maar dan wel een losmaken dat werkelijk slaagt, dat ons werkelijk vrij maakt voor de weg naar onze eigen toekomst, ons eigen leven en onze eigen weg. Het centrale, empirisch gevonden en duizenden keren bevestigde inzicht is dat dit losmaken enkel en alleen lukt door de – respectvolle en liefdevolle – aanvaarding van de binding. Dat is de belangrijkste van de door Hellinger zo genoemde ordeningen van de liefde. Ordeningen of wetmatigheden die ons helpen onze volledige kracht en onze eigen weg te vinden.

## 4

### De ordeningen van de liefde in de partnerrelatie

#### Man en vrouw

Om zich zelf te worden, moet men zijn afkomst nemen zoals die is om deze daarna achter zich te kunnen laten. Het zich losmaken van het ouderlijke huis begint wanneer de kinderen geslachtsrijp worden. Jongens beginnen naar meisjes te kijken en meisjes beginnen in jongens geïnteresseerd te raken. Tegelijkertijd beginnen jongeren zich ongemakkelijk te voelen in het bijzijn van hun ouders, vooral als er andere jongeren in de buurt zijn. Dat is een deel van het proces van losmaking. Het leidt er toe dat de jonge man uiteindelijk een vrouw kiest en de jonge vrouw kiest haar man. Met hun partner gaan ze een nieuwe verbinding aan en ze verlaten het ouderlijke huis. In het ideale geval verlaten ze het ouderlijke huis volledig en laten ze het helemaal achter zich. Dat kan echter alleen indien ze het innerlijk helemaal geaccepteerd hebben, ze kunnen het achterlaten omdat ze het helemaal in zich meedragen.

De binding tussen ouders en kinderen was en blijft er altijd een tussen personen die ongelijk zijn ten opzichte van elkaar. Ouders en kinderen zijn niet gelijk, ze zijn niet op hetzelfde niveau en daarom kunnen zij nooit vrienden zijn. Een moeder die de vriendin wil zijn van haar dochter doet haar dochter daarmee geen goed. Een vader die de kameraad van zijn zoon is, wordt door hem niet serieus genomen en dat ontnemt hun beiden kracht. Heimelijk verachten dergelijke kinderen hun ouders. Zij verlangen naar 'echte' ouders, ouders waar ze naar kunnen opkijken. Waarom willen zij naar hen opkijken? Enerzijds omdat ouders boven hun kinderen staan en anderzijds omdat het kind uit hen is voortgekomen. Het natuurlijke niveauverschil

tussen ouders en kinderen bestaat buiten alle conventies om. Daarom is de relatie 'in orde' als kinderen naar hun ouders kunnen opkijken.

De relatie tussen man en vrouw is anders: dit is een relatie tussen gelijken. Beiden zijn overigens alleen gelijk in de zin van gelijkwaardig, voor de rest zijn zij totaal verschillend. Zó verschillend dat zij elkaar niet eens begrijpen. Dat verschillend zijn, is de basis van de relatie: ze vullen elkaar aan en beiden kunnen de ander iets geven wat ieder afzonderlijk niet heeft. De man kan de vrouw het mannelijke geven en de vrouw geeft de man het vrouwelijke. Daarmee is de voorwaarde geschapen voor een vruchtbare en tegelijkertijd verrijkende relatie. Voorwaarde is dat men beide aspecten respecteert: zowel de gelijkwaardigheid als het anders en verschillend zijn.

Bert Hellingers houding tegenover vrouwen lokt soms heftige discussies uit. Deze ontstaan vooral door twee onderwerpen.

Ten eerste wordt in opstellingen telkens weer het - vaak verborgen - aandeel van de vrouw in het mislukken van relaties, mannelijk geweld, incest of andere ondermijnende processen duidelijk. Hellinger benoemt duidelijk dit vrouwelijke aandeel dat zich vaak achter een slachtofferrol verschuilt.

De tweede aanleiding voor discussies is een provocerende zin die hij eens in een opstelling heeft uitgesproken en daarna vaak heeft herhaald. Die zin luidt: 'De vrouw volgt de man.' Dat is overigens maar de halve zin, het vervolg is: '... en de man dient het vrouwelijke.' Degenen echter voor wie die eerste zin al tegen de haren instrijkt, hebben het tweede deel meestal opzettelijk niet gehoord. Met volgen wordt niet, zoals soms wordt verondersteld, gehoorzamen bedoeld, maar meer een meegaan in de cultuur van de man, in zijn vaderland of zijn huis of bijvoorbeeld met zijn beroepsmatige loopbaan. Maar ook in deze betekenis klinkt die zin natuurlijk - om het eens vriendelijk te formuleren - zeer patriarchaal.

Daarachter zit echter iets wat men in vrijwel alle opstellingen kan observeren, ongeacht wie de opstelling leidt of uit welke sociale laag, welk milieu of welk land de deelnemers of representanten komen. We zien namelijk dat de man zich op de eerste positie normaal gesproken het beste voelt en de vrouw op de tweede, ook de vrouw voelt zich op de tweede plaats het beste!

Met de wijzers van de klok mee gezien, is de persoon die bij een opstelling op de eerste plaats in een systeem staat, ook de persoon die dit systeem in materiële zin draagt. Hij is degene die het systeem naar buiten toe verdedigt en beschermt en het materiële kader bepaalt. Van oudsher behoort tot het materiële kader zowel de verdediging tegen gevaren van buitenaf als het verschaffen van de middelen die het systeem nodig heeft om te overleven.

Dat is de positie die de man normaal gesproken beter vervult dan de vrouw. Dat is ook de positie waarop hij zich sterker voelt en meer in zijn kracht. Het is de positie waar zijn vrouw hem beter kan zien en eerder achting voor hem heeft. Bij deze eerste positie hoort de verantwoordelijkheid voor al deze zaken. Wie voor de veiligheid van het systeem instaat, moet zeer betrouwbaar zijn. Hoe betrouwbaarder deze positie wordt ingevuld des te veiliger kunnen degenen in de binnenkring van deze familie zich voelen. Hoe minder zij zich om hun veiligheid hoeven te bekommeren hoe beter zij zich aan hun eigen taken kunnen wijden. Dit geldt voor een familie maar bijvoorbeeld ook voor een bedrijf. Voor de man die op de eerste plaats staat, betekent dat natuurlijk ook dat hij zich niet achter zijn vrouw kan verschuilen.

Zo vormt zich een beeld van de familie: de vrouw is het hart van de familie en vult de binnenwereld met leven, de man zorgt voor de veiligheid en leidt de familie naar de buitenwereld. Dat is niet mijn idee of dat van Hellinger, het is geen ideaal. Ik ben door de familieopstellingen tot dit beeld gekomen. Het is afgeleid van observaties die wij in duizenden gevallen gedaan hebben. Observaties dat beiden, zowel man als vrouw, zich in deze posities het beste en het sterkste voelen. Er zijn uitzonderingen maar die hebben vrijwel altijd een reden. Bijvoorbeeld dat zijn gezondheid de man belemmert om deze rol te vervullen, of dat één van beiden een bijzonder lot draagt. In meer dan negentig procent van de gevallen die ik heb gezien, voelen vrouwen zich op de binnenpositie goed en in hun kracht, in hun vrouwelijke kracht. Bij opstellingen speelt het absoluut geen rol met welk type vrouwen men werkt of hoe de vrouwelijke cliënten of representanten over deze zaken denken. Op het moment dat zij als representanten in een opstelling staan, voelen ze allemaal hetzelfde.

In de praktijk betekent dit bijvoorbeeld dat in een relatie, waarbij beiden uit

een andere cultuur komen, het beter is als de vrouw haar man in zijn cultuur of land volgt. En dat zij er mee instemt dat hun kinderen de nationaliteit, de religie en de cultuur van hun vader aannemen. Bijvoorbeeld wanneer een vrouw samen met een moslim een zoon heeft, moet zij er mee instemmen dat haar zoon ook moslim wordt. Al het andere ontwortelt haar zoon en verstoort de relatie. Een ander voorbeeld: als een man 'introuwt' in een bedrijf of op de boerderij van de familie van zijn vrouw dan gaat dat meestal niet goed. Net zo min werkt het als hij zijn carrière opgeeft ten gunste van zijn vrouw, dus haar in haar loopbaan volgt. Dan staat hij niet in zijn kracht en zij respecteert hem niet meer.

Dit ordeningsprincipe heeft dus heel praktische gevolgen. Ik ben er niet voor om het als een vanzelfsprekendheid toe te passen, maar men moet die gevolgen wel onder ogen zien. Het betekent ook niet dat de plaats van de vrouw 'in de keuken' is. Maar als men deze uitspraak van Bert Hellinger op een diepe laag begrijpt en toepast dan komt men tot heel andere oplossingen en tot een heel ander samenleven. Namelijk een gezamenlijk bestaan dat gebaseerd is op ieders kracht en sterke kanten en op wederzijds respect, niet een samenleven dat alles gelijk probeert te maken wat niet gelijk is. En dan vindt men ook oplossingen die rekening houden met de veranderde rol van de vrouw in de maatschappij, zonder dat vrouwen mannelijk worden en mannen vrouwelijk. Want één ding staat vast: in wezen willen vrouwen echte mannen en mannen willen echte vrouwen. De kracht die nieuw leven voortbrengt, ontstaat namelijk door de polariteit van het mannelijke en het vrouwelijke, uit het verschil en de spanning die uit dit verschil voortkomt.

Tegelijk is deze spanning ook het probleem in veel relaties. Deze uit te houden of zelfs vruchtbaar te laten worden, veronderstelt een groot wederzijds respect. Dit respect is de gouden sleutel voor het welslagen van een partnerrelatie. De man moet de vrouw en het vrouwelijke respecteren, hoewel zij anders is, anders voelt, anders denkt en anders doet dan hij. En de vrouw moet de man en het mannelijke respecteren, hoewel hij anders is, anders voelt, anders denkt en anders doet dan zij. Ik heb dit uitvoerig uiteengezet in mijn boek *Wo die Liebe hinfällt*.

Bovendien moet de man ook de familie van herkomst van zijn vrouw respecteren hoewel deze anders is en daar andere waarden gelden dan in zijn eigen familie. En de vrouw moet de familie van haar man respecteren. Want als een van de partners de familie van de ander kleineert dan plaatst hij zich tussen zijn partner en diens ouders of broers en zussen. Dat leidt bij de partner ogenblikkelijk tot een innerlijke solidariteit met de eigen familie van herkomst en dus tot een verdeeldheid in de partnerrelatie. Deze verdeeldheid zet zich vervolgens voort in de kinderen, die immers in gelijke mate tot beide families behoren. Men kan dit respect voor anderen pas opbrengen als men zichzelf en het eigen geslacht en de eigen herkomst respecteert en accepteert. Behalve in de partnerrelatie geldt ditzelfde principe ook voor de relatie tussen verschillende volkeren en culturen.

### Seksualiteit en binding

Als een man met een vrouw trouwt dan ontstaat een nieuwe binding. Sommige horen dat niet graag maar zo is het: leven ontstaat uit binding en leven schept weer nieuwe bindingen. Wie dat wil ontlopen, neemt niet aan het leven deel.

Het is interessant om te zien dat de meeste deelnemers naar een seminar komen met de bedoeling om hun familie van herkomst op te stellen. Als ik dan zeg: 'Bij jou gaat het eerder om je huidige familie', kijken velen enigszins ontdaan. Vaak komt dat omdat we ons onschuldig voelen met betrekking tot onze familie van herkomst, wij kunnen er immers niets aan doen. Voor wat er in onze huidige familie, dus in onze relatie met onze partner en onze kinderen scheef loopt, ligt onze eigen verantwoordelijkheid veel meer voor de hand. Hoewel men hiervoor ook zijn ouders of wie dan ook verantwoordelijk kan stellen. Inderdaad blijkt meestal dat moeilijkheden in de huidige familie samenhangen met verstrikkingen in de familie van herkomst. Desondanks voelt iedereen dat hij in zijn huidige familie zelf zijn verplichtingen heeft en dat hij hier met de gevolgen van zijn eigen handelen wordt geconfronteerd.

Het lijkt zo logisch dat onze handelingen gevolgen hebben en het is merk-

waardig dat zoiets vanzelfsprekends nog benadrukt moet worden. Maar wij leven in een tijd waarin veel simpele waarheden vergeten worden, waaronder ook deze. Zo zijn er mensen die twintig of dertig jaar als single geleefd hebben en die rond hun vijftigste plotseling naar een vaste relatie verlangen en dan verrast zijn als dat niet lukt. Sommigen komen naar een workshop voor familieopstellingen en willen in hun familie van herkomst naar 'blokkades' zoeken, maar meestal is de blokkade niets anders dan een gevolg van hun eigen handelen. Wie zijn halve leven lang geloofd heeft dat hij het zonder een vaste partnerrelatie kon stellen, kan het roer niet zomaar omgooien. Hij heeft zich misschien met veel verschillende partners vermaakt of heeft zolang er geen problemen waren met één partner een goede tijd beleefd. Toen het moeilijk werd, zijn ze uit elkaar gegaan om daarna weer een nieuwe partner te nemen of hij heeft zich misschien helemaal niet meer met relaties ingelaten. Hij kan dan natuurlijk proberen om nog een relatie aan te gaan, maar zijn eerdere levenswijze zal gevolgen hebben voor de soort en de diepte van de binding die voor hem nog mogelijk is. Dit is een constatering buiten elk moreel oordeel om. Ons handelen heeft eenvoudigweg gevolgen, wat wij vandaag doen heeft invloed op morgen en wat wij gisteren gedaan hebben, bepaalt mede de mogelijkheden die wij vandaag hebben.

De moderne illusie dat wij de natuurlijke bindingen kunnen ontlopen hangt ook samen met de vele (technische) mogelijkheden om de gevolgen van ons handelen te verminderen, te verzachten, ze onzichtbaar te maken of om ergens anders opnieuw te beginnen. Op het gebied van relaties hebben vooral de mogelijkheden voor anticonceptie en de inmiddels relatief ongevaarlijke abortus de seksualiteit bevrijd uit haar traditionele banden en beperkingen. Daarom geloven velen dat ze ook in dit opzicht niet meer aan bindingen onderworpen zouden zijn. De vraag of onze ziel dat toestaat is lange tijd niet eens in overweging genomen. Familieopstellingen laten echter zien dat wij deze vraag niet uit de weg kunnen gaan.

Dat leven binding betekent, wordt het meest duidelijk wanneer ouders een kind krijgen. Zonder voortplanting sterft het leven uit. Wie zich in dienst laat nemen van het doorgeven - en daarmee het in stand houden van het leven- stemt, of hij het wil of niet, ook in met de binding. De bindingskracht

van de liefde is een natuurwet waar wij ons niet aan kunnen onttrekken. Wie kinderen heeft weet dat. Zijn leven is opeens heel anders. Hij kan niet meer leven alsof hij geen kind had. Voor vrouwen is dit duidelijk maar ook mannen kunnen deze binding niet ontlopen. Sommigen proberen dat wel. Een kennis van mij heeft een zoon van ongeveer twintig jaar met wie hij geen contact heeft en die hem niet kent. Hijzelf kent zijn zoon wel en hij heeft hem meerdere malen gezien. Hij vertelde mij hierover en het was duidelijk dat hij een slecht geweten had. In een opstelling die hij later deed, ging het direct beter met zijn representant toen ik ook voor zijn zoon een representant opstelde en de vader zich naar zijn zoon toewendde. Ik had er niet bij gezegd dat deze representant de zoon vertegenwoordigde, ik stelde gewoon een man op. Niemand wist van het bestaan van die zoon behalve ik. Mijn kennis mag dan de confrontatie met zijn zoon uit de weg willen gaan, innerlijk is hij des te meer aan hem gebonden. Hij weet dat hij een kind heeft en daar kan hij zich op geen enkele manier aan onttrekken. Hij probeert het wel, door veel te drinken. En niet alleen aan zijn zoon maar ook aan diens moeder is hij gebonden, ook als het een vluchtige relatie is geweest. Het kind getuigt van die binding. Het kind is de vlees geworden binding.

Ik spreek hier natuurlijk over een bepaalde vorm van liefde, namelijk de seksuele liefde. Dat wat bindt is niet het gevoel maar de seksualiteit. Dit lijkt mij overigens een van de redenen te zijn waarom de meeste religies seksualiteit, als ze die al niet veroordelen, dan toch minstens minachten. Zij beschouwen haar bijvoorbeeld als onverenigbaar met een spirituele praktijk of ze verbieden hun priesters zelfs een seksueel leven te hebben. Zij weten dat seksualiteit een binding aan de mensen en aan hun aardse leven tot stand brengt. En zij denken dat men dichterbij de hemel is indien men zich het aardse ontzegt. In zeker opzicht hebben ze gelijk, de seksuele liefde is door-en-door aards. Wie zich helemaal met haar inlaat zegt Ja tegen de aarde. Of dit laatste minder religieus is of minder spiritueel dan het streven naar de hemel vraag ik me werkelijk af. Dit zou inhouden dat de diepere, religieuze spirituele betekenis van het leven van ons zou vragen zich aan het natuurlijke verloop van het leven te onttrekken. Deze vorm van religiositeit blijkt als we er goed naar kijken tamelijk hol te zijn. Men kan afzien van een seksueel leven maar daarmee is het nog geen hoger, spiritueler of heiliger leven. Bij



familieopstellingen ontstaat bij alle deelnemers juist een gevoel iets heiligs bij te wonen, als iemand zich helemaal overgeeft aan de eisen en bindingen van het heel gewone leven.

Zich helemaal overgeven aan de seksuele liefde betekent overigens haar nemen met al haar natuurlijke gevolgen, dus met de binding en met de kinderen. Het gaat hier om meer dan alleen alle variaties van seks uitproberen. Want een seksualiteit die het krijgen van kinderen beperkt of zelfs fundamenteel voorkomt of uitsluit is een gecasteerde seksualiteit. Het ontbreekt haar aan diepte en kracht en daarom heeft zij vaak extra prikkels en 'thrills' nodig om deze diepte te vervangen.

Als ik aan mijn ouders en hun ouders en mijn verdere voorouders denk, dan zie ik dat deze zich noodgedwongen veel dieper met de seksualiteit hebben ingelaten dan wij. Want seksuele liefde betekende bijna onvermijdelijk kinderen en elke geboorte was een ontmoeting met de dood. Voor de vrouwen hield elke bevalling een potentieel dodelijk risico in en als zij het zelf al overleefden dan stierf vaak het kind. De mannen moesten elke keer weer vrezen dat zij hun vrouw en de moeder van hun kinderen zouden verliezen. Onder deze omstandigheden stond de dood dus altijd naast het bed als zij elkaar beminden. Tegenwoordig staat hij weer in de kamer, nu in de vorm van AIDS. Ik heb het vermoeden dat de dood zich nooit helemaal weg laat sturen en door een of andere achterdeur naar binnen sluipt, zodra men gelooft hem verdreven te hebben. Seks en dood horen evenzeer bij elkaar als seks en leven.

### Huwelijk

Het leven en de liefde ontstaan dus uit een verbinding en leiden ons ook weer naar nieuwe bindingen. De oude bindingen werken door in deze nieuwe, maar de nieuwe bindingen hebben voorrang. Dat is één van de ordeningen van de liefde, zoals Hellinger ze benoemd heeft. Zij staat in dienst van de evolutie want zij waarborgt de voortgang van het leven. Zonder de voorrang van het nieuwe zou dit niet mogelijk zijn. Daarom moet men zijn oude familie verlaten als men een nieuwe binding aangaat.

Door de familieopstellingen ben ik me in dit verband weer bewust geworden

van de diepere betekenis van oude huwelijksrituelen. Als bijvoorbeeld de vader de bruid naar de bruidegom leidt en haar overdraagt dan betekent het: dat hij haar van haar familie van herkomst wegvoert naar de nieuwe familie die zij met haar man gaat vormen. Doordat hij haar leidt en weggeeft geeft hij haar ook vrij en zo maakt hij het voor haar makkelijker om los te komen van haar familie. Helaas bestaat er geen vergelijkbaar ritueel waarin de moeder haar zoon overdraagt; misschien hebben we dit ritueel wel nóg meer nodig.

Van groot belang lijkt mij ook dat bij een traditionele bruiloft de belangrijkste of zelfs de enige gasten de familieleden van het bruidspaar zijn en niet, zoals tegenwoordig gebruikelijk, de vrienden. De aanwezigheid van de familie maakt namelijk voor het bruidspaar duidelijk dat zij niet slechts met *één persoon* in het huwelijk treden maar met *diens hele familie en herkomst* - die zich vervolgens in hun eigen kinderen voort zal zetten. Met het Ja tegen de partner zegt men ook tegelijk Ja tegen diens herkomst, met al het zware dat daar misschien bij hoort. Dat maakt het volle gewicht en de diepte van het huwelijk duidelijk. We trouwen nooit alleen met de persoon, maar ook altijd met dat waar hij of zij vandaan komt en wat hij of zij, vrijwillig of niet, meedraagt. Tegelijkertijd is het ook een afscheidsfeest van de familie van herkomst. Daarmee vergeleken is een huwelijk vieren met vrienden een oppervlakkig genoeg: een feestje, een party in plaats van een 'hoogtijdag.'

Binnen de nieuwe familie geldt de ordening naar tijd. Dat betekent op de eerste plaats dat de partnerrelatie voorrang heeft boven de relatie met de kinderen omdat zij er het eerst was. De partnerrelatie is het fundament waarop de familie rust. In veel families wordt tegen deze ordening gezondigd - met als gevolg dat de relatie langzaam ten onder gaat en een kind innerlijk de rol van de partner inneemt. Vooral moeders hebben de neiging om zich na de geboorte van een kind meer op hun kind te richten dan op hun man. De kinderen komen dan voor haar op de eerste plaats en haar man moet maar achter in de rij aansluiten. Daar lijdt niet alleen de relatie onder maar ook het kind, want het komt daardoor in een positie die hem niet toekomt en die teveel van hem vergt, ook al voelen veel kinderen zich in deze rol geweldig. Als de partnerrelatie goed is dan zijn de kinderen vrij, zij kunnen zonder zorgen gaan spelen en gewoon kind zijn.

Dit ordeningsaspect is dus heel belangrijk. Als er vervolgens meerdere kinderen komen, geldt tussen hen eveneens de ordening naar tijd: het eerste kind komt het eerst, dan het tweede enzovoorts. Wie later komt moet achter in de rij aansluiten, dan is er geen spanning. Net zoals bij de bushalte, zo gauw er eentje voordringt, is er onrust en ergernis. Als een moeder zich dus met speciale zorg richt op haar jongste - wat normaal is - moet zij tegelijkertijd innerlijk en in haar gedrag de rang van haar oudste kind respecteren. Anders zal dit kind last veroorzaken en onbewust wraak nemen op zijn jongere broertje of zusje. Veel conflicten tussen broers en zussen hebben te maken met een verstoring van deze ordening. De oplossing is hier eenvoudig: gewoon hun volgorde in de tijd respecteren.

Maar binding ontstaat niet alleen via de klassieke gezinsvorm. Wie denkt haar te kunnen ontlopen door niet te trouwen, maar in een open partnerschap te leven die zit ernaast. Of eigenlijk hangt hij er *tussenin*. Want hij is net zo gebonden als degene die trouwt, maar omdat hij niet ten volle instemt met de binding en de relatie, zweeft de relatie als het ware in de lucht. Op den duur is dat voor alle betrokkenen veel meer belastend dan een gewoon huwelijk. Het is een 'Ja/Nee', een 'we zien wel hoe het werkt', een proeftijd zonder einde. Men blijft op de drempel steken, in plaats van over de drempel het huis binnen te stappen. Dit is een zware belasting voor de relatie en de binding ontloopt je er toch niet mee.

#### Abortus

Ook als men denkt de gevolgen van seksualiteit te kunnen negeren, ontkomt men niet aan de binding. Ik denk niet dat elke seksuele relatie automatisch een binding betekent, bij opstellingen heb ik ook geen aanwijzingen in die richting ontdekt. Indien iemand echter veel wisselende seksuele relaties heeft, neemt de diepte van de bindingen af. Hij of zij wordt om zo te zeggen 'bindingsonbekwaam' en dat is ook een soort binding. Velen merken dat pas op het moment dat ze weer een vaste relatie wensen die dan niet lukt. Maar wat in elk geval verbindt, is het verwekken van een kind.

Ik herinner mij een vrouw die het probleem had dat haar relaties telkens weer verbroken werden. Zij wilde graag een duurzame relatie. Toen ik naar haar

eerdere relaties vroeg, bleek dat zij vijf- of zesmaal een abortus had laten doen. Daarop heb ik de geaborteerde kinderen opgesteld en daarachter de vaders van deze kinderen. De vrouw heb ik voor hen geplaatst, zonder iets te zeggen. Zij sloeg haar handen voor haar gezicht en viel huilend op haar knieën. Lange tijd was zij niet in staat om naar de kinderen en de mannen te kijken. Voor het eerst werd zij zich bewust van wat zij had gedaan en zij werd overmand door de schuldgevoelens die zij lang verdrongen had. In plaats van daarop in te gaan heb ik haar geholpen allen aan te kijken. Alleen aankijken, meer niet. Na lange tijd werd zij rustig, ernstig en kalm. Nu was zij in contact gekomen met de werkelijkheid. Deze werkelijkheid had daarvoor ook al zijn invloed op haar maar op een negatieve manier. Haar ziel wist van de bindingen, waaraan zij zich door deze abortussen geprobeerd had te onttrekken en zij had ook weet van de schuld. Men kan de schuld niet ontlopen. Zoals uit dit voorbeeld blijkt, is een van de effecten dat men daarna niet meer in staat is om een vaste relatie aan te gaan, de eigen ziel staat dit niet toe.

Abortus komt tegenwoordig in zeer veel families voor. Omdat het steeds weer een overheersend thema in opstellingen is, wil ik er hier nog wat verder op in gaan. Ik stel voor om alleen naar het proces te kijken en er niet als ethische of morele vraag over te discussiëren.

Wat er bij een abortus gebeurt, is dat de partners niet bereid zijn om de gevolgen van hun handelen te dragen. Dit gevolg is dat er een kind is verwekt, dat willen zij niet aanvaarden en ze willen zich ontdoen van dit gevolg van hun handelen. Dus offeren zij het leven van het kind in wording op aan wat zij denken dat hun vrijheid is. Dat is het proces, los van of het moeilijk was om deze beslissing te nemen of niet, of hun situatie moeilijk voor ze is of niet, of zij jong zijn, alleen, arm of rijk.

Het is belangrijk om dat eerst heel nuchter te bekijken. Bijna alle vrouwen die een abortus hebben gehad, ervaren schuld. De meeste vrouwen proberen zich van deze schuld te ontdoen door zich te ver-ont-schuldigen: zij waren te jong of te oud; hadden al te veel kinderen; wilden net examen gaan doen; werden door de vader van hun kind in de steek gelaten; het huwelijk was niet meer goed; zij hadden alleen maar een vluchtige relatie en wilden van die man geen kind; zij waren getrouwd en het was een 'ongelukje' tijdens een slippertje of wat voor reden dan ook. In al deze rechtvaardigingen - die in veel

gevallen beslist een ernstige achtergrond hebben en waar vaak zware gewetensconflicten aan vooraf zijn gegaan en uit voortkwamen - lijkt de vrouw het slachtoffer te zijn. Dat is echter een omkering van de werkelijkheid en het betekent ook een bespotting van het feitelijke slachtoffer: het kind wordt geofferd! De redenen mogen goed of slecht zijn, zwaarwegend of oppervlakkig, dat verandert niets aan dit feit. Ik spreek hier over de vrouwen omdat zij met het thema abortus meestal veel meer verbonden zijn dan de mannen. Maar de vaders maken er net zo goed deel van uit en in principe geldt voor hen hetzelfde.

In familieopstellingen kan men zien wie het werkelijke slachtoffer is. Bovendien wordt volkomen duidelijk dat alle redenen die aangevoerd worden het schuldgevoel van de moeder of de vader niet doen afnemen en dat zij ook het kind geen rust geven. Integendeel: met elk motief wordt het kind weer opnieuw ontkennd. Mensen die representant zijn voor een geaborteerd kind ervaren allemaal hetzelfde, onverschillig of zij man of vrouw zijn, of zij vrome christenen, atheïsten of feministen zijn, of zij zelf een abortus hebben gehad of niet. Zowel in de rol van de ouders als in de rol van het geaborteerde kind voelen representanten zich niet goed zolang de schuld niet erkend is en zolang het *kind* niet gezien en bemind is. De oplossing is altijd het erkennen van de werkelijkheid, die zo ongeveer tot uitdrukking komt in de zin: 'Jij bent ons kind en ik heb jou geofferd.' Als deze zin niet alleen wordt uitgesproken maar ook wordt gevoeld, dan gaat hij ogenblikkelijk samen met een diep gevoel van spijt, met een diepe pijn. Dan is het de pijn om het kind en niet de pijn om zichzelf. Men kan daarna nog zeggen: 'Het spijt me' en het belangrijkste: 'Nu heb jij een plaats in mijn hart.' Meer niet. Men moet erkennen dat het niet meer terug te draaien is en dat de schuld blijft. Men moet afzien van elke beredenering en elke poging zich te verontschuldigen – dan wordt men met volle kracht door de werkelijkheid getroffen. Dan heeft het kind vrede en heeft men zelf vrede. Ik heb hierop nog geen enkele uitzondering meegemaakt.

De vrede komt voort uit het erkennen van de werkelijkheid die ook ons schuldig-zijn omvat. Wie zijn schuld aanvaardt – deemoedig, niet hoogmoedig - komt in harmonie met het heel gewone leven en met de aarde die ons

heeft voortgebracht en waaraan wij als mensen gebonden zijn. Door zonder klagen hun schuld te aanvaarden, blijven de ouders van een geaborteerd kind door hun liefhebbende hart met het kind verbonden. Tegelijkertijd kunnen ze het kind laten gaan als hun kind dat door hun ingrijpen niet geboren werd. Dan zijn beiden vrij, zowel het kind als de ouders.

Er is echter nóg een binding die erkend moet worden, namelijk die tussen de man en de vrouw die het kind verwekt hebben. De abortus dient er immers ook vaak toe om deze binding uit te wissen – alsof men haar ongedaan kon maken. Zij heeft echter plaatsgevonden en er bestaat geen 'zand erover!' In een kind worden altijd de man en de vrouw die het kind verwekt hebben met elkaar verbonden. De vrucht is de vleeswording van hun daad, in het kind hebben zich zaadcel en eicel en dus ook man en vrouw verenigd. In hun éénwording hebben zij het leven doorgegeven. Geen enkele ingreep of argument kan dit ongedaan maken. Ook niet het argument dat men het niet gewild heeft zelfs niet dat de man de vrouw gedwongen heeft. De binding is er die kun je zien. Deze man hoort in het vervolg tot de familie van de vrouw en deze vrouw hoort tot de familie van de man.

### Scheiding en samengestelde gezinnen

Wie tegenwoordig praat over familie, partnerschap, huwelijk en gezin mag over scheiding en uit elkaar gaan niet zwijgen. Het ideaalbeeld dat man en vrouw elkaar vinden, trouwen, kinderen krijgen en samen oud worden, treft men in de huidige werkelijkheid nog maar zelden aan. Dit kan zijn omdat huwelijken ontbonden worden of omdat een zwaar lot families uit elkaar gedreven heeft. Het kan ook zijn dat de man en/of de vrouw, vóór dit huwelijk of met een huwelijk vergelijkbaar partnerschap, een eerdere vaste relatie had die verbroken is.

Hoe het ook zij, scheiding speelt in het merendeel van de families een belangrijke rol. Daarbij heb ik het alleen over feitelijke scheidingen en niet over relaties die naar buiten toe schijnbaar nog bestaan maar van binnen al lang voorbij zijn.

Huwelijk en partnerrelaties bevinden zich in een historische overgangsfase, waarbij nog volledig open is waar deze overgang toe leidt. Tot in de jaren

zestig en zeventig waren zij in hoge mate op sociale en economische dwang gebaseerd en in vele samenlevingen is dat tot op heden nog zo. Huwelijken werden gearrangeerd, hun basis bestond niet alleen uit liefde of wederzijdse genegenheid maar vooral uit economische noodzaak of doelmatigheid.

Gescheiden vrouwen werden verstoten of vogelvrij verklaard. In ontwikkelde samenlevingen en ook in de moderne middenklasse van minder ontwikkelde samenlevingen zijn beide redenen om te trouwen principieel veranderd. Vrouwen zijn zowel economisch als sociaal niet meer op de man en het huwelijk aangewezen. De trend is dat daarmee de wederzijdse genegenheid en de zielsverbondenheid als enige basis voor een partnerrelatie overblijven. De draagkracht en duurzaamheid hiervan moet eerst nog blijken, maar het is nu al duidelijk dat zij niet dezelfde (uiterlijke) stabiliteit bieden als de dwang die huwelijk en gezin vroeger bij elkaar hield.

Een familieopstelling is geen tovermiddel om een huwelijk te redden als er problemen zijn. Een opstelling kan wel de ordeningen tonen die in relaties werken, de verstrikkingen en mogelijke oplossingen. Maar ook een scheiding hoort tot de mogelijke oplossingen.

Het eerste wat hier van belang is, is het feit dat een scheiding altijd een pijnlijke ervaring is. Dat dient men te aanvaarden en men moet bereid zijn om deze pijn helemaal te voelen. Anders blijft de pijn van binnen zitten en belet hem of haar een latere relatie volledig aan te gaan. Nog afgezien van de praktische gevolgen, bij iedere scheiding sterft iets – namelijk de droom van een gemeenschappelijk leven. Dat doet pijn en men dient ruimte te geven aan de verwerking van de pijn en het verdriet.

Vaak is het zo dat relaties uit elkaar gaan op grond van onbewuste verstrikkingen en niet omdat een van beide partners schuld heeft. Soms staat de schuldvraag op de voorgrond en de verstrikking op de achtergrond. In de meeste gevallen bedekt het wederzijdse verwijt of het zoeken naar de schuld juist het verdriet en de pijn. Dan helpt het om naar het begin en de mooie tijd van een relatie te kijken en dan te erkennen dat deze jammer genoeg niet blijvend was. Dit kan bijdragen aan het zich innerlijk verzoenen met alles wat geweest is. Soms is een enkel woord al voldoende voor de oplossing zoals 'Jammer.' Soms is het ook belangrijk dat beiden zien dat zij elkaar pijn gedaan hebben en dat beiden hun deel van de verantwoordelijkheid daarvoor

op zich moeten nemen. Wat er ook gebeurd is, deze relatie is een deel van hun leven en wil als zodanig gezien en erkend worden.

Het tweede wat van belang is, is dat de verbinding door de scheiding niet wordt opgeheven. Zij blijft bestaan, zij het in een andere vorm. Wie dus van een partner scheidt blijft aan hem of haar gebonden. Alleen als hij dit erkent - door bijvoorbeeld te zeggen 'Jij bent mijn eerste vrouw en ook als we gescheiden zijn, blijf je mijn eerste vrouw en houdt je een plaats in mijn hart.' - dan is hij vrij om zich helemaal naar een nieuwe partner te wenden. Voor deze nieuwe partner is het van belang om eveneens de situatie te aanvaarden zoals die is, namelijk dat zij zijn tweede vrouw is en dat ze deze man gekregen heeft ten koste van zijn eerste vrouw. Een passende zin naar haar toe is dan 'Ik eer jou als zijn eerste vrouw.' Dit geldt ook als de scheiding niet het gevolg is van het uit elkaar gaan, maar door de dood is ontstaan, ook als de partners niet getrouwd waren. Het negeren of vergeten van eerdere partners is een veel voorkomende reden voor het mislukken van een relatie.

Het spreekt voor zich dat deze zinnen in het hart gevoeld moeten worden en niet simpelweg als formules gebruikt kunnen worden. Als bijvoorbeeld een latere partner een eerdere partner actief de relatie heeft uitgewerkt dan zal een dergelijke zin voor hem niet mogelijk zijn, dat zou huichelarij zijn. Dergelijke latere partners voelen zich innerlijk schuldig tegenover degenen die zij van hun plaats verstoten hebben. Ze durven als gevolg daarvan niet helemaal ten volle te genieten van hun 'overwinning', wat betekent dat ze niet volledig man of vrouw voor hun partner kunnen zijn.

Vaak worden vroegere relaties gedevalueerd of als een soort bedrijfsongeval behandeld. 'Wij waren toen nog heel jong'; 'dat was maar een jeugdliefde'; 'hij was nu eenmaal niet de ware'; 'we zijn meteen na het huwelijk weer gescheiden' zijn zulke kleineringen. Als ik naar vroegere relaties vraag en er wordt zo kleinerend over gesproken, dan zou ik er bijna altijd om durven te wedden dat deze relaties heel belangrijk zijn en in de latere relatie doorwerken.

Een voorbeeld: Een jonge vrouw met twee kinderen stelde haar huidige familie op omdat zij zich door haar man niet serieus genomen voelde. Het werd meteen duidelijk dat *beide partners* elkaar en hun relatie niet serieus



namen. Het zag er uit als een aardig, plagerig en vrijblijvend spel, niet als een volwassen relatie. Op mijn vraag naar belangrijke feiten had de vrouw in eerste instantie geen antwoord totdat haar op mijn gerichte vraag iets te binnen schoot: 'O ja, ik was al een keer getrouwd. Maar dat was niet echt serieus, meer een dweperij en wij zijn als het ware op de huwelijksdag al weer gescheiden.' Ik heb toen haar eerste man erbij opgesteld en er ontstonden twee belangrijke bewegingen: ten eerste werd iedereen op slag serieus en ten tweede wendde de representante van de vrouw zich liefdevol naar haar eerste man. Daarop bleek dat deze relatie alles behalve een oppervlakkige vergissing was geweest. Eerder bijna tragisch - een liefde die op grond van ongelukkige verstrikkingen niet kon slagen - en er bleek nog altijd een verbinding te zijn. Omdat zij en haar huidige man juist deden, alsof dat alles helemaal niet belangrijk was, had de binding met haar eerste man in haar onderbewustzijn des te meer gewicht gekregen. De representante van de vrouw vertelde later dat zij zich helemaal kon voorstellen dat zij naar haar tweede man toe zou gaan, maar pas nadat de eerste verbinding volledig erkend was.

*'The first cut is the deepest'* zong Rod Stewart in de jaren zeventig.

Hij is in elk geval heel diep – de eerste binding is altijd de belangrijkste. Pas als dat gezien en gerespecteerd wordt kunnen latere relaties slagen.

Dezelfde grondregel geldt als er kinderen zijn: de fundamentele verhouding moet worden gezien en gerespecteerd zoals zij is. Deze fundamentele verhouding is dat kinderen bij *beide ouders* horen. Als de ouders gescheiden zijn dan kan dit natuurlijk alleen als innerlijk beeld gelden omdat kinderen maar bij één ouder tegelijk kunnen wonen. Maar zowel deze ouder als ook diens latere partner moet bijvoorbeeld respecteren, dat de biologische vader de enige vader is en blijft. De latere partner mag zichzelf nooit op de positie van die ouder plaatsen. Ik wil dit illustreren aan de hand van een voorbeeld.

Een vrouw kwam voor een opstelling met haar vijftienjarige dochter omdat het meisje zelfmoordneigingen had. Bovendien was er tussen haar en haar drie jaar jongere zusje een onverdraaglijke haatdragende relatie. Bij verdere navraag vertelde de moeder dat haar man haar oudste dochter geadopteerd had. De beide kinderen waren dus halfzussen.

In de opstelling ging het direct beter met alle betrokkenen toen ik – naast de

vrouw, haar man en haar beide kinderen – ook de biologische vader van haar oudste dochter opstelde. Hij keek vriendelijk naar zijn kind en de representante van het meisje werd direct naar hem toegetrokken. Zij omarmden elkaar innig en stonden gelukkig naast elkaar. Ook met haar adoptievader ging het beter. Tussen de vrouw en haar eerste man was echter nog een zekere spanning.

Het bleek dat hij van het bestaan van het kind überhaupt niets wist. De vrouw had hem niet verteld dat zij een kind van hem verwachtte. Haar latere man had haar kind vervolgens met de beste bedoelingen als zijn eigen kind opgenomen en om dit ook juridisch te onderbouwen had hij haar geadopteerd. Hij was zich er niet van bewust geweest dat hij daarmee op de positie van de vader ging staan en hem daarmee iets ontnam. In de opstelling kon hij zich dit echter goed voorstellen en hij voelde het ook. Doordat hij en zijn vrouw aan haar eerste man de plaats gaven, die hem feitelijk toekwam, wat ook inhield dat ze de oudste dochter aan hem toevertrouwden, ging het met alle betrokkenen beter.

Dat wil zeggen: het ging beter met de *representanten*. Voor de moeder zelf was het moeilijk te verteren en toen ik haar zei dat zij en haar man de adoptie ongedaan moesten maken, liep haar dochter huilend de zaal uit. Zij kwam na een tijdje weliswaar terug maar ze bleef voor de rest van het seminar boos op mij. Meer heb ik toen niet gedaan. Een half jaar later kwam de echtgenoot die het kind geadopteerd had bij mij naar een workshop. Ik was de opstelling al lang vergeten. Hij vertelde over problemen met zijn adoptiefdochter en ik liet hem zijn systeem opstellen. Pas tijdens de opstelling schoot mij stukje bij beetje die eerste opstelling weer te binnen – de bewegingen van de representanten waren namelijk precies hetzelfde en samen met zijn toelichtingen bracht dat de herinnering weer terug. De man vertelde vervolgens ook dat het gedrag van zijn adoptiefdochter nog steeds heel moeilijk was, maar dat sinds de opstelling van destijds, een lichte verbetering had ingezet. Intussen heeft zijn vrouw mij geschreven dat haar dochter langzaam nader tot haar biologische vader komt.

Indien men rekening houdt met deze grondregels en zich niet van de wijs laat brengen door alle feitelijke omstandigheden, is de situatie van samengestelde

gezinnen - dus gezinnen met kinderen van verschillende ouders - weliswaar niet eenvoudig, maar tenminste ontdaan van verwarring en verstrikkingen omdat ieder zijn juiste plaats heeft gekregen. Want wat ordent en bevrijdt is net zoals bij alle verstrikkingen ook hier het erkennen van de werkelijkheid.

# 5

## Effecten van familieopstellingen

Wat het is

Het is onzin  
zegt het verstand  
Het is wat het is  
zegt de liefde

Het is ongeluk  
zegt de berekening  
Het is niets dan pijn  
zegt de angst  
Het is uitzichtloos  
zegt het inzicht  
Het is wat het is  
zegt de liefde

Het is belachelijk  
zegt de trots  
Het is lichtzinnig  
zegt de voorzichtigheid  
Het is onmogelijk  
zegt de ervaring  
Het is wat het is  
zegt de liefde

### Het wonderbaarlijke

De kaart kwam vlak voor Kerstmis, misschien driekwart jaar na hun opstelling. 'Hierbij de hartelijke Kerstgroeten van twee Hellinger-fans, die je je wellicht niet eens meer kunt herinneren. Een kleine tip: het was in Darmstadt en wij waren het paar dat absoluut geen kinderen kon krijgen, hoe graag we dat ook wilden. Destijds hebben wij beloofd om iets van ons te laten horen als het toch nog wat zou worden met het nageslacht. En dat doen we hierbij! We zijn echt zwanger en zeer gelukkig ...'

Het schijnt een Kerstverschijnsel te zijn, want in de daarop volgende Kersttijd kreeg ik een telefoontje van een vrouw, die met haar man in de zomer daarvoor voor hetzelfde thema een opstelling had gedaan. Ze was nu, na jarenlange vergeefse pogingen en onderzoeken eindelijk zwanger. Wonderbaarlijke genezing? Als ik dit soort terugmeldingen krijg, lijkt het mij inderdaad vaak een wonder. En ik krijg ze telkens weer hoewel ik er niet om vraag. Zo kreeg ik recent een bericht van een vrouw, die jarenlang als yogalerares maar net genoeg verdiende om rond te komen. Ze gunde het zichzelf eenvoudigweg niet om succesvol te zijn. Na een vervolgopleiding voor familieopstellingen had zij eindelijk de langverwachte beroepsmatige doorbraak gemaakt. Niet als opsteller maar als begeleider van lachmeditaties. Zij biedt nu ontspanningscursussen aan, waarin de deelnemers een of twee dagen lang lachen en de vraag is enorm groot. Volgens haar is de beslissende stap geweest dat zij door het opstellingenwerk haar innerlijke slachtofferhouding overwonnen heeft en nu ten volle van het leven durft te genieten.

Nog merkwaardiger is dat dergelijke effecten zich soms ook bij familieleden voordoen die niet in de workshop aanwezig waren. Bijvoorbeeld bij eetstoornissen als boulimia en anorexia ken ik meerdere gevallen, waarin deze ziekte stopte nadat de moeder van het meisje een opstelling had gedaan. In een bepaald geval was het zelfs zo dat de moeder de ziekte van haar dochter in eerste instantie helemaal niet genoemd had. De moeder was in de groep om het conflict met haar eigen vader op te lossen, dat ging over incest. Nadat zij hierover een opstelling had gedaan en tot een goede oplossing was gekomen, deed een andere deelneemster die aan boulimia leed een opstelling. Volgens Hellinger is de dynamiek bij boulimia dat de moeder haar dochter de bood-

schap geeft dat haar vader niet goed voor haar is en dat zij van haar vader niets mag aannemen. Omdat het kind echter innerlijk beide ouders trouw wil zijn, neemt het - eet het - heimelijk en dwangmatig uit trouw aan de vader en geeft het - braakt het - net zo dwangmatig weer terug uit trouw aan de moeder. Op deze wijze lost het kind voor zichzelf het conflict op door beide ouders trouw te blijven.

De oplossing is dat de moeder haar man acht en tegen haar dochter innerlijk en oprecht zegt: 'Jij mag van papa aannemen, hij is even goed voor jou als ik.' Als de moeder dit niet doet, dan moet de dochter zelf naar haar vader gaan en er op vertrouwen dat haar moeder dit aan kan. Het werd mijn deelneemster in één klap duidelijk, dat ook zij haar dochter de heimelijke boodschap meegaf dat zij van haar vader niets mocht aannemen, dat zij van hem niets goeds te verwachten had. Zij realiseerde zich dat zij onbewust haar eigen misbruikverleden op haar echtgenoot en haar dochter projecteerde. Meteen speet het haar heel erg, omdat zij nu zag dat zij haar man daarmee groot onrecht aandeed. Zij vertelde dit alleen, meer hebben wij er niet mee gedaan. Twee weken later belde ze mij op en vertelde dat haar dochter sinds de dag van de opstelling niet meer gebraakt had! Dit na zeven jaar boulimia en een eindeloze gang langs therapeuten, waaronder een verblijf van zes weken in een kliniek - wat allemaal niets geholpen had. Toen de vrouw na de workshop thuiskwam zaten haar dochter en haar man in de keuken en aten samen yoghurt, iets wat nog nooit eerder gebeurd was. Dit speelde vijf jaar geleden en haar dochter is nu een gezonde jonge vrouw.

Er zijn veel van dit soort verhalen, alleen bij mij al vullen zij een hele ordner. Een paar dingen zijn nog enigszins begrijpelijk maar andere grenzen aan een wonder.

Wij weten nog maar weinig over de precieze systemische samenhangen, slechts bij enkele syndromen worden zij al duidelijk. Maar ook in deze gevallen kunnen wij de heilzame werking of de oplossing niet 'creëren', zij volgt geen therapeutisch toepasbaar mechanisme. Het wonderbaarlijke betreft niet alleen dit soort bijna sprookjesachtige en bemoedigende berichten, maar ook de heel normale effecten die meestal veel minder spectaculair zijn. Zo kreeg ik onlangs bijvoorbeeld de volgende brief:

‘Het is nu bijna een jaar geleden dat ik bij u een opstelling heb gedaan. Ik kwam destijds bij u met de zin: ‘Ik heb de indruk goed te functioneren maar ik leef niet echt. Het leven gaat aan mij voorbij.’ De eerste tijd na de opstelling liep feitelijk niets echt goed. Uiterlijk is aan mijn leven niets veranderd. Maar mijn plichtsgevoel is wel veranderd. Tegenwoordig doe ik met veel plezier mijn werk. Het maakt niet uit wat ik doe, of het nu wassen, strijken, schoonmaken of de kinderen helpen is ... ik betrap mij er vaak op dat ik een diep geluksgevoel ervaar. Ik weet dat hier mijn plaats is, hier waar ik woon. Ik kan in mijn familie helemaal mezelf zijn. Ook in mijn relatie zijn de ‘echtelijke plichten’ veranderd en de relatie tussen mij en mijn man heeft een andere plaats gekregen. Er is zoveel gewoonweg gebeurd en nog steeds ...’

Is dat geen wonder? Ik vraag naderhand niet welke uitwerking een opstelling gehad heeft, maar des te meer raken deze verhalen mij. Ik ervaar de effecten van opstellingen over het algemeen als wonderen. Wat wij ook nog allemaal zullen uitvinden over afzonderlijke verstrikkingen en over de samenhang tussen verstrikkingen in de familie met ziekte of relaties of beroepsmatig succes of mislukking: de uitwerking *is* een wonder.

Opstellingen leren ons iets dat wij in onze sterk rationele wereld in hoge mate verleerd en vergeten hebben: ons te verwonderen. Verwonderen is altijd verbonden met een mysterie, met het onbekende. Er klinkt iets van eerbied in door. Verwonderen concurreert - ook onder professionele opstellers - met de behoefte om liefst alles te onthullen en te verklaren. Wonderen bestaan immers niet, daar gaan we toch van uit - of bestaan ze soms wel? Hoogstens zijn er enkele *nog* niet ontdekte samenhangen die wij het liefst snel willen verklaren. Of *mogen* er geen wonderen meer bestaan, omdat dit ons wereldbeeld te zeer zou schokken?

En hoe zou het zijn als naast het bekende en het nog niet bekende - maar in principe wel herkenbare - er ook nog een *onkenbaar mysterie* zou zijn? Een mysterie dat ons soms, zonder dat wij dit af kunnen dwingen, even een inzicht of een inkijkje biedt en zich dan weer terugtrekt. Een mysterie dat wij niet anders dan met ontzag kunnen naderen. Hoe zou het zijn als wij datgene, wat wij bij familieopstellingen ervaren, aangrijpen om ons weer te

leren verwonderen? Dat wij nemen wat ons getoond en gegeven wordt – wetend en erkennend *dat het ons gegeven werd* en, hoeveel het ook mag zijn, het is slechts een piepklein deel van het geheel.

### Het onderscheid tussen verschillende soorten problemen

Ik vind verwondering belangrijk. Het brengt ons in contact met het feit dat wij over de diepste dingen van het leven zo goed als niets weten – en misschien nooit zullen weten. Echter net zo belangrijk is de nuchtere blik en de interesse in heel eenvoudige oplossingen voor alledaagse problemen. Wat kunnen wij op dit vlak over de effecten van familieopstellingen zeggen? Hoe werkt een familieopstelling? Die vraag houdt twee elementen in.

Ten eerste: *wat zijn de resultaten*, levert het iets op, gaat het met de betrokkenen achteraf beter of is hun probleem zelfs opgelost?

En ten tweede: *hoe werkt het*, wat is het werkingsmechanisme, waarop moet men letten, wat moet men doen of juist laten?

Voor de cliënt die onder iets concreets lijdt en hulp zoekt, is de eerste vraag natuurlijk de belangrijkste. Overigens is zij niet zo gemakkelijk te beantwoorden, tenminste als men het heel precies wil weten. Een exact onderzoek naar psychologische effecten is nauwelijks mogelijk, want ieder mens is voortdurend onderhevig aan vele invloeden en men kan niet precies zeggen of een verandering het gevolg is van een bepaalde interventie. Dat geldt voor alle therapieën en alle wetenschappelijke effectstudies zijn methodisch aanvechtbaar. Over familieopstellingen is er - naast vele niet-systematisch beschreven casussen - tot nu toe één wetenschappelijke effectstudie. In het kader van zijn dissertatie in 2001 heeft Gert Höppner bij 86 deelnemers de opstellingen onderzocht en het effect ervan na vier maanden gemeten. De resultaten zijn zonder uitzondering positief. Zo had ruim 85 % van de deelnemers de opstellingsbeelden als kloppend ervaren, ruim 72 % zei dat de opstelling hen kracht gegeven had, 80 % zei dat het verhelderend gewerkt had en ongeveer de helft meldde positieve veranderingen in de familie. Deze zeer zorgvuldige wetenschappelijke studie onderbouwt in elk opzicht de vele positieve berichten over afzonderlijke gevallen en de persoonlijke terugmeldingen die in de literatuur van Bert Hellinger en andere opstellers vermeld



worden. Ook worden door dit onderzoek de meeste beweringen van de critici van familieopstellingen ontkracht – zij verzwijgen deze studie dan ook.

Het meest overtuigende bewijs van de positieve effecten van familieopstellingen is voor mij nog steeds de manier waarop dit werk zich verspreid heeft. Zelf heb ik bijvoorbeeld - toen ik in 1996 begon met het geven van familieopstellingen - een workshop gegeven die door vrienden georganiseerd was, die op hun beurt weer vrienden uitgenodigd hadden. Deze workshop met vijftien personen was gratis omdat ik het werk wilde introduceren. Op één persoon na was het voor alle deelnemers een onbekende methode. Uit deze ene workshop is vrijwel heel mijn huidige werk voortgekomen. Deze vijftien deelnemers zijn er binnen enkele jaren meer dan duizend geworden zonder dat ik daarvoor reclame gemaakt heb. Het ging allemaal van mond tot mond, via persoonlijke aanbeveling. En niet eens via het therapeutische circuit maar via mensen uit alle sociale lagen en leeftijdsgroepen. In mijn groepen zitten professoren naast boeren en slaggers, vrouwelijke artsen naast huisvrouwen en secretaresses, werklozen en milieufreaks tussen managers, gepensioneerden en oma's tussen jongeren. Velen hebben nog nooit met een psycholoog of therapeut gesproken. Er komen moeders met hun kinderen en zonen met hun vader. Als iemand die zelf aan een opstellingenworkshop heeft deelgenomen daarna zijn partner, zijn broers en zussen, zijn ouders of zelfs zijn kinderen naar mij toe stuurt, dan is dit voor mij het meest overweldigende bewijs van vertrouwen in mij en in het werk dat ik mij kan voorstellen. Bij de meeste collega's gebeurt iets vergelijkbaars.

Natuurlijk zijn er soms ontevreden deelnemers. Niet alles lukt, ook niet bij overigens goede opstellers. Maar als ik dit aantal vergelijk met het aantal mensen dat slechte ervaringen heeft gehad met hun arts of tandarts en als ik rekening houd met het feit, dat er altijd een bepaald aantal ontevreden mensen is, ben ik zeer verbaasd over hoe weinig ontevreden deelnemers er bij het opstellingenwerk eigenlijk zijn. De overgrote meerderheid van de mensen die familieopstellingen zelf ervaren hebben, ervaart dit werk als zeer verrijkend en heilzaam. En wie zou het beter kunnen weten dan zij die het zelf ervaren hebben? Een enkele kritische psycholoog of journalist betwijfelt dit of waarschuwt zelfs voor vermeende gevaren. Maar waar zou hij deze kennis vandaan

kunnen hebben – behalve uit zijn eigen denken en enkele op zichzelf staande - hem echter zeer welkome - individuele gevallen? Ik vind het verschrikkelijk arrogant dat de meeste van deze critici zich niets aantrekken van de persoonlijke ervaring van diegenen die familieopstellingen als heilzaam ervaren hebben voor zichzelf en hun familie.

Als we het hebben over de concrete effecten van familieopstellingen moeten we onderscheid maken tussen verschillende lagen. Mensen komen met de meest uiteenlopende vragen en de werking van een opstelling kan zowel betrekking hebben op hun vraag van dat moment, als op andere processen die door een opstelling in gang worden gezet. Zonder te pretenderen volledig te zijn zou ik de volgende niveaus willen noemen:

- Lichamelijke ziekten en klachten
- Zielsziekten en zielenpijn
- Conflicten met de familie van herkomst
- Problemen tussen partners of tussen ouders en kinderen

Lichamelijke ziekten en klachten

Familieopstellingen genezen geen ziekten. Zij genezen iets in de ziel doordat zij dingen die in de individuele ziel en in de familieziel - in het systeem - 'van hun plaats waren' weer op de juiste plaats brengen. Daarmee komt iets 'in orde.' Ziektes zijn vaak een uitdrukking van verstrikkingen in de ziel en van systemische wanorde. Ze zijn een poging van het organisme - dus van zowel het lichaam, de geest als de ziel - om de spanning die deze wanorde teweegbrengt op te lossen. Het is overigens een ondeugdelijke poging omdat het ten koste van het organisme zelf gaat. Voor een werkelijke oplossing dient de wanorde zelf hersteld te worden. Het gevolg van een dergelijke oplossing kán dan zijn dat de ziekte overbodig wordt. Men dient echter in te zien dat niet iedere ziekte een uitdrukking is van een systemische wanorde, noch dat zulke storingen de enige oorzaak van de ziekte zijn. Dat geldt in het bijzonder voor ernstige ziekten zoals kanker. Hoewel dergelijke ziektes vaak *samengaan* met een systemische verstrikking kunnen wij niet zeggen, dat deze verstrikking ook de *oorzaak* is van kanker, noch kunnen wij met een opstelling kanker laten verdwijnen. Een opstelling is hier in meerdere opzichten beslist nuttig en heilzaam, maar in hoeverre zij het verloop van de ziekte

daadwerkelijk beïnvloedt weten wij niet. Inderdaad: soms gebeuren er wonderen. En misschien kunnen wij er met een opstelling een beetje aan bijdragen dat de ziel bereid is tot een wonder.

Wat wij weten is dat een medische of alternatieve behandeling die daarvoor niet aansloeg, ná een opstelling bij veel ziektes plotseling wél aanslaat. Evenals veel andere collega's werk ik samen met 'heilpraktiker' in het bijzonder met homeopaten, maar ook met enkele artsen en arts-psychotherapeuten. Deze samenwerking houdt in dat zij patiënten met wie ze niet verder komen een opstelling aanbevelen. Bijna altijd kwamen deze therapeuten of artsen eerst zelf bij mij of bij een collega en hebben zij de werking van familieopstellingen zelf ervaren. Bij deze cliënten vraag ik niet naar de bijzonderheden van hun ziekte, dat is niet mijn competentie en niet mijn thema. Ik kijk alleen naar het systeem - of eigenlijk laat ik de cliënt naar zijn systeem kijken. Regelmatig hoor ik naderhand van de behandelende therapeut dat de behandeling beter aanslaat of op zijn minst tot een verbetering leidt, soms zelfs tot een volledige genezing.

Het lijkt me van belang om het individuele zielsniveau, het systemische of collectieve zielsniveau en het lichamelijke niveau niet met elkaar te verwarren. Veel ziektes zijn een uitdrukking van een systemische verstriking of een conflict in de ziel en kunnen daarom niet genezen zonder rekening te houden met deze niveaus. Maar vaak ook gaat de ziekte in het lichaam haar eigen gang. Wat ook voorkomt is dat hetzelfde thema zich parallel op zowel het lichamelijke- als op het zielsniveau uitdrukt, zonder dat men oorzaak en gevolg duidelijk kan onderscheiden. Daarom moet je het ene doen en het andere niet laten.

Bij sommige ziektes die een primair psychosomatische achtergrond hebben is het succes vaak direct, bijvoorbeeld bij boulimia, migraine, onvruchtbaarheid - zowel bij de man als bij de vrouw - bij impotentie of diverse chronische kwalen. Enige tijd geleden kreeg ik bericht van een cliënte dat het opstellingswerk er bij haar toe had geleid, dat zij voor het eerst in tientallen jaren vijf dagen achter elkaar geen hoofdpijn had gehad. Zij was meerdere malen naar een workshop gekomen. Bij een andere deelnemster die zelf psychothera-

peute is, was één opstelling voldoende om een reeds tientallen jaren durende migraine vrijwel geheel te laten verdwijnen. Hoewel dit succes noch te plannen noch te voorspellen is, zou ik bij dergelijke aandoeningen altijd een opstelling willen aanbevelen.

### Zielsziekten en zielenpijn

Wij dienen hier onderscheid te maken tussen manifeste ziekten zoals psychosen en meer diffuse klachten zoals depressieve stemmingen. Hoewel opstellingen bij beide heel nuttig kunnen zijn, vereist de eerste categorie toch meestal een langere professionele begeleiding en behandeling. Maar de inzichten uit de familieopstellingen openen een heel nieuwe en zeer veelbelovende systemische zienswijze. Ook voor de zwaarste zielsziekten bieden ze perspectief op genezing. De uit München afkomstige professor in de psychologie Franz Ruppert heeft hierover in zijn boek *‘Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen’* uitvoerig geschreven. Wat hij beschrijft is dat de verwardheid of gekte van een individu voortkomt uit een verwardheid of gekte in het familiesysteem.

In een systeem is bijvoorbeeld iets ‘krank-zinnig’ wanneer kinderen uit incest voortgekomen zijn. De moeder is dan soms ook tegelijk de zus of de vader is tegelijk ook de grootvader of de oom is tegelijk ook de broer – merkt u, hoe u in verwarring raakt? Deze verwarring zit in het systeem. Er is iets letterlijk verward en als gevolg daarvan ondervinden afzonderlijke familieleden deze verwarring in zichzelf. Deze verwarring kan zich dan bijvoorbeeld uiten als een psychose.

Dezelfde verwarring zien we wanneer een vroeger familielid iemand heeft omgebracht, vooral als het slachtoffer ook tot deze familie behoorde. Eén van de nakomelingen voelt zich dan - meestal enkele generaties later en zonder iets over die gebeurtenissen en personen te weten - met beiden innerlijk verbonden. Verbonden met zowel het slachtoffer als met de dader omdat die beiden tot zijn eigen familie behoren. Deze nakomeling wordt schizofreen, dus innerlijk gespleten en dat is ook een vorm van verwarring. Een dergelijke innerlijke gespletenheid kan ook ontstaan als bijvoorbeeld een vrouw in de oorlog een vijandelijke soldaat heeft liefgehad en van hem een kind gekregen heeft. Dit kind of een van zijn nakomelingen voelt zich tot beide kanten be-

horen en kan hier niet mee om gaan, in het bijzonder wanneer de familie de vrouw hierom heeft buitengesloten. Ook bij mensen met autisme heb ik een dergelijke dubbele identificatie met een dader en een slachtoffer gezien.

Evenals in andere gevallen van onverwerkte traumatische belasting in een familie kan ook hier in de individuele ziel een diepgaande en duurzame impuls tot genezing in gang gezet worden, door de daders, de slachtoffers en de schuld hun juiste plaats en positie in het systeem terug te geven. Ruppert documenteert een aantal gevallen waarin dit is gelukt. Tegelijkertijd laten zijn voorbeelden zien dat een zuiver individuele behandeling van de psychose - vooral als het alleen een medicamenteuze behandeling is - geheel aan het werkelijke probleem voorbij gaat, omdat de feitelijke 'gekke' in het systeem zit. Hierdoor wordt geen recht gedaan aan de betreffende persoon en bovendien wordt het trauma zo weer doorgegeven aan de volgende generatie.

Een opstelling kan eveneens goede oplossingen bieden bij allerlei gradaties van depressies, bij chronisch vastlopen in relaties of beroep en bij vele andere psychische storingen. Soms ligt hier een familietrauma aan ten grondslag, dat generaties terug kan liggen en waarvan het individu niets bekend is. Soms is het een onbewust mee-lijden met een familielid, maar vaak is de oorzaak alleen een bewuste of onbewuste afwijzing van één of beide ouders. Want wie zijn ouders niet helemaal aanneemt, blijft afgesneden van zijn eigen levensbron waardoor hij niet volledig in zijn kracht kan staan. In deze gevallen kan een enkele opstelling al een oplossing tonen voor het probleem.

Conflicten met de familie van herkomst

In mijn ervaring zien we bij dit soort conflicten de snelste en meest duurzame oplossingen. Wie met zijn ouders of met andere familieleden overhoop ligt en een opstelling doet met de serieuze bereidheid dit te veranderen, die vindt een oplossing. Hij vindt deze oplossing in zichzelf - wat het belangrijkste is - maar in de meeste gevallen ook in de buitenwereld, in de daadwerkelijke relatie met de betreffende personen als deze nog leven. Ook als zij al overleden zijn, kan een opstelling een enorme verandering in gang zetten. Want de ouders zijn immers niet alleen zelfstandige personen, maar ieder mens draagt hen ook innerlijk met zich mee. En wanneer innerlijk een conflict is opgelost, heeft dat altijd een positieve uitwerking.

Dat geldt ook voor zware problemen zoals bijvoorbeeld seksueel misbruik of geweld binnen de familie. Zo heb ik bij een seminar in Berlijn het volgende meegemaakt en dit is tevens een voorbeeld voor het werk met 'bewegingen van de ziel.' Ik geef het verloop onverkort weer.

Een jonge vrouw vertelt dat zij zich zeer belast voelt omdat zij moet bemiddelen tussen haar vader en de rest van de familie. Haar ouders zijn al lang geleden gescheiden. Haar moeder en zus zijn bang voor haar vader die soms inderdaad gewelddadig is. Beiden verschuilen zich voor hem, alleen zijzelf heeft contact met hem.

Zij stelt een representant op voor haar vader en stelt vervolgens zichzelf op - ik werkte meteen met haar zelf - op ongeveer twee tot drie meter afstand tegenover hem. Eerst kijken ze elkaar alleen maar aan, afwachting. Na een tijdje gaat zij langzaam naar hem toe, ze blijft echter halverwege staan. Daar talmt ze, er is een zekere spanning voelbaar maar die is niet vijandelijk. Zij kijken elkaar aan alsof beiden op iets wachten wat de spanning breekt zonder dat een van beide de eerste stap zet. Ik leg een hand op het achterhoofd van de vrouw en buig haar hoofd heel licht - het is meer een zachte aanmoediging - totdat zij in een buiging voor haar vader staat. Als ik haar hoofd loslaat buigt zij vanzelf dieper, zowel uiterlijk als innerlijk - dat is voor iedereen voelbaar. Nadat zij haar hoofd weer opgeheven heeft, kijken beiden elkaar zacht en liefdevol aan. Tranen schieten in haar ogen, zij gaat naar haar vader toe en legt haar hoofd tegen zijn schouder. Zij omarmen elkaar lang, zacht en innig. Ook haar vader is zeer ontroerd. Ik wacht tot zij zich langzaam uit de innige omarming losmaakt en ontspannen opkijkt, nog steeds licht op zijn arm

leunend. Dan beëindig ik de opstelling met de woorden 'Dank je, dat was het.' Er werd geen woord gesproken en ik licht verder niets toe maar ga door met de volgende deelnemer.

De volgende dag vraagt zij of dit alles was. Ik zeg: 'Ja' en voeg er na een kleine pauze waarin ze het 'Ja' kan opnemen nog aan toe: 'Het belangrijkste was de beweging waar ik je een handje bij geholpen heb. Meer is hier niet te doen.' 's Avonds in de feedback ronde vraagt zij nog een keer hoe zij zich nu in de praktijk moet gedragen. Haar moeder en haar zus verschuilen zich voor haar

vader en hij vraagt haar steeds waar zij zijn. 'Zeg hem dat je van hem houdt en dat je graag zijn dochter bent' antwoord ik. 'En dat jij je buiten dat andere wilt houden omdat je ook van je moeder en je zus houdt. Maar misschien hoef je dat helemaal niet te zeggen als je jezelf toestaat om je liefde voor hem, die voor iedereen hier zichtbaar en voelbaar was, in je hart te voelen en daar helemaal achter te staan. Dan kun jij je – in liefde – uit die bemiddelaarsrol terugtrekken en alleen zijn dochter zijn. Dat is de betekenis van de buiging: 'Papa, ik ben je dochter, alleen maar je dochter, en dat ben ik graag.' Zij knikt en ik zie dat ze, hoewel ze radeloos is, het innerlijk toch begrijpt.

Op zondag, de laatste dag van het seminar, begin ik weer met een ronde en dan vertelt ze het volgende. Haar moeder heeft haar de vorige avond gebeld om haar te vertellen dat haar zus haar vader ontmoet heeft. Haar zus had hem zelf opgebeld, vervolgens hebben ze elkaar ontmoet en ze hebben het kennelijk goed met elkaar kunnen vinden. De deelneemster had tijdens het seminar met geen van drieën contact gehad, haar moeder had haar uit zichzelf opgebeld omdat er zo iets ongewoons gebeurd was.

Bij conflicten tussen broers en zussen is er vaak een verbluffend eenvoudige oplossing: het erkennen van de volgorde - die tegelijkertijd een rangorde is. Dat wil zeggen dat bijvoorbeeld het derde kind tegen het tweede en het eerste zegt: 'Jullie komen voor mij, jij bent de eerste, jij de tweede en ik ben de derde.' Dat doet vaak wonderen. Het komt echter voor dat vooral het jongste kind dit niet wil erkennen. Dan zeg ik soms: 'Je hoeft mij niet te geloven, je kunt het immers in de familiestamboom nakijken.'

Problemen tussen partners of tussen ouders en kinderen

Relatieproblemen zijn een moeilijk thema. Vaak zien we in opstellingen mooie oplossingen, maar de vertaling naar het dagelijkse leven schijnt wezenlijk moeilijker te zijn dan bijvoorbeeld bij de verzoening met de ouders. Dat is begrijpelijk want met de ouders woont men meestal niet meer samen. Met zijn partner deelt men echter zijn dagelijkse leven en juist daarin hebben zich veel gewoonten en gedragspatronen vastgezet. Deze gewoonten verlopen meestal net zo onbewust en automatisch als bij een geroutineerde automobilist het sturen en schakelen verloopt. Daarom dient men zowel de bereidheid

te hebben om zich uit deze patronen los te maken - of toe te kijken, hoe de partner zich hieruit losmaakt óf dit misschien ook niet doet, hoewel men dit graag zou willen - als ook het geduld om deze processen hun tijd te laten. In de partnerrelatie en in de ouder-kind relatie verdichten de gezamenlijke familieverstrikkingen zich op één toneel, waar zij bovendien nog vermengd zijn met nieuwe verstrikkingen als gevolg van het eigen handelen. Ik ken veel paren die baat hebben gehad bij een opstelling, maar men krijgt het niet cadeau. Men hoeft er niet, zoals velen denken 'aan te werken' maar het vergt een grote bereidheid om het anderszijn van de partner uit te houden en misschien zelfs als een verrijking te zien en hem niet steeds de eigen pijnen en verwondingen in zijn of haar schoenen te schuiven.

Een bijzonder onderwerp is het werken met kinderen en jongeren met gedragsstoornissen. Al snel staan de wetenschappelijke psychologie en de medische stand hier klaar met pathologie diagnoses zoals de modeziekte ADHD. Familieopstellingen laten echter vaak zien dat die kinderen met hun gedrag alleen iets uitdrukken wat in de familie niet is opgelost of niet in orde is. Zij dragen vaak iets voor de hele familie omdat zij bijzonder gevoelig zijn, zoals Marianne Franke-Gricksch dat in haar fantastische boek *'Jij hoort bij ons'* illustreert aan de hand van veel voorbeelden uit het dagelijkse schoolleven. Vaak is het voldoende om goed naar het familiesysteem te kijken, in plaats van deze kinderen te belasten met medicijnen of langdurige therapie. Franke-Gricksch documenteert op indrukwekkende wijze welk resultaat daarmee ook bij de moeilijkste kinderen en jongeren te behalen is. Ik zou alle leraren en pedagogen dit boek dan ook van harte willen aanraden.

Ook hier moet men echter inzien dat wij geen meester van het lot zijn. Wij kunnen onze kinderen hun bijzondere lot, hun vergissingen en mislukkingen niet besparen – ook niet met familieopstellingen. En men moet ook niet bij elke jeugdige rebellie of recalcitrant gedrag een in werkelijkheid natuurlijk niet bestaande 'Hellinger bijbel' trekken of zijn heil in een opstelling zoeken. De beste opstellingen biedt het leven zelf. Een zaal met een groep mensen is alleen nuttig als men al te zeer in het leven verstrikt is – dus bij een ernstig lijden. Dat geldt voor iedereen maar in het bijzonder voor jonge mensen.



## De helende kracht van de werkelijkheid

Wat is het toch dat deze vaak plotselinge effecten teweegbrengt? Wat kan men naast een opstelling daarvoor doen en wat zou men beter kunnen laten? Een van Hellingers zinnen is: 'Laat het op je inwerken.' Of: 'Neem het op in je ziel.' Vaak vragen deelnemers aan mij: 'Wat moet ik nu doen, hoe kan ik dat toepassen?' Mijn antwoord is dan: 'Helemaal niets, je kunt niets doen. Laat het gewoon op je inwerken, laat het tot in je ziel bezinken en vergeet het.'

Familieopstellingen *volgens Hellinger* zijn, in elk geval voor het grootste deel, geen therapie. Veel therapeuten integreren opstellingenwerk in hun therapie en blijven wel op het therapeutische vlak. Voor het Hellingerwerk in engere zin geldt dit echter niet meer. Daar is niemand die iets doet, niemand die iets verandert. Het enige dat gebeurt, is een ontmoeting met de werkelijkheid. Of, iets bescheidener gezegd, een voor de deelnemer en zijn vraagstelling van dat moment belangrijk *deel* van de werkelijkheid. Het effect komt voort uit deze ontmoeting. De werkwijze en de manier waarop het werkt mag dan mysterieus zijn, al het andere is van een uiterste eenvoud. Men kijkt simpelweg naar dat wat er is en neemt het zo als het is.

Wat dan werkt is de 'werk-elijkheid' zelf.

Daarin onderscheiden familieopstellingen zich van vrijwel alle therapeutische benaderingen. De dingen *zijn* niet alleen wat ze zijn en hoe ze zijn, ze *mogen* het ook zijn. Instemmen met dat wat is – dat is de grote oplossing. Het is inderdaad een grote oplossing en daarvoor zijn tijdens een seminar meestal enkele kleine stappen nodig - en in het leven zelf een langere periode van loutering tot men bij de grote oplossing aankomt. We zijn over het algemeen zo gewend of geprogrammeerd om weg te kijken, in plaats van er naar te kijken, om af te weren in plaats van aan te nemen, om het leven voor te willen schrijven hoe het zou moeten zijn, in plaats van het te verwelkomen zoals het is.

Het leven eenvoudig te nemen zoals het is, is schijnbaar nauwelijks te verdragen. De werkelijkheid heeft een enorme kracht waarbij we ons niet altijd op ons gemak voelen. Dus zoeken wij naar verklaringen. Op het natuur-

wetenschappelijk-technische vlak zijn verklaringen zeer nuttig en het zijn krachtige werktuigen. Als het om onze levenswerkelijkheid gaat, zijn verklaringen vaak als kalmeringsmiddelen – zij stellen ons gerust en ontkrachten de werkelijkheid. Sommige Esoterici bijvoorbeeld zeggen vaak dat wij precies déze ouders en precies déze conceptie *uitgezocht* zouden hebben – kennelijk om een bepaalde levensles te leren die ons nog ontbreekt voor onze vervolmaking. Dat kan natuurlijk niemand bewijzen of controleren. Het kan kloppen of niet. Het is slechts een bewering die door enkele mensen geformuleerd is en anderen geloven dat en vertellen het verder. Maar deze bewering heeft als functie dat zij een verklaring biedt en verklaringen geven zekerheid en troost. Indien wij menen te weten waarom iets is zoals het is dan schijnt het voor ons makkelijker te verdragen te zijn, zeker wanneer het om iets zwaars gaat.

Schijnbaar rationeler is de bewering dat dit allemaal onzin is en dat onze geboorte slechts *toeval* is. Zij is alleen schijnbaar rationeler want ten eerste weten wij ook dat niet en ten tweede dient bij deze 'verlichte' zienswijze het toeval als verklaring. Wie volhoudt dat het toeval is en dit misschien zelfs laat doorgaan voor wetenschappelijke kennis, die doet alsof hij het weet.

Daarmee heeft de stelling dat alles toeval is dezelfde functie als de esoterische duiding. Maar ook de toevalstheorie is alleen maar een bewering, die zich noch laat bewijzen noch laat controleren. Dat is dan onze 'rationele verlichting.' In plaats van te zeggen dat wij het niet weten - wat correct zou zijn - stellen we onszelf weer gerust met een verklaring. Als men het woord toeval inderdaad serieus neemt, dan ligt daarin reeds de bekentenis van het niet-weten. Het is namelijk dat wat ons toevalt of toegevallen is, zonder dat wij weten waar vandaan en hoe. Of het nu voorbestemd is, zelf uitgezocht of toevallig, het feit is: wij weten het niet. Het enige wat we weten is dat het zo is. Als men daar stopt, als men dit eenvoudig zo aanneemt en uit kan houden, dan aanschouwen we de werkelijkheid.

Het is belangrijk om dat te begrijpen. Wij moeten voor de werkelijkheid stil blijven staan! Dan begint zij direct op ons in te werken. Alleen de werkelijkheid raakt ons, grijpt ons. Theorieën en verklaringen blijven aan de oppervlakte en daarom bereik je er niets mee. Wij denken dat verklaringen ons zullen helpen om een toestand te begrijpen en zo mogelijk te veranderen.

Nog afgezien van het feit dat wij aan *wie onze ouders zijn*, hoe dan ook niets kunnen veranderen, gaat het idee van verandering met betrekking tot ons Zijn aan de werkelijkheid voorbij. Wij kunnen *veranderen* maar wij kunnen niet *iemand anders worden*. Het idee van verandering is een Ik-idee, een idee van maakbaarheid. Het Ik 'werkt aan zichzelf', verandert zichzelf. Dat wil zeggen: het Ik bewerkt het Ik en blijft daarbij aan zichzelf gelijk. Dat is dan de zogenaamde verandering. Die blijft cosmetisch, want het Ik kan zichzelf in zijn wezen niet veranderen. Maar dit 'aan-zichzelf-werken' is een grote klus en bij degenen die aan zichzelf werken zeer populair. Zij hoeven zich dan namelijk niet over te geven aan de pijn van verandering door de werkelijkheid, die pas intreedt als men ophoudt met aan zichzelf te werken.

Op een video van een seminar van Bert Hellinger in Londen is een ontroerende scène te zien. Een vrouw die sinds vier jaar in een rolstoel zit, als een laat gevolg van kinderverlamming, wilde graag een opstelling doen, ze wilde graag aan haar probleem werken. Na een kort gesprek vraagt Hellinger haar: 'Als je naar je leven kijkt hoe het is en je dan voorstelt dat je geen kinderverlamming had gehad en opgegroeid was als andere kinderen, en tot aan je huidige leeftijd een normaal leven had geleid – welk leven is dan kostbaarder?' Na een kleine poging tot uitwijken, wat hij haar niet toestaat, wordt de vrouw stil en zegt dan, innerlijk zeer bewogen: 'This one' – 'Dit leven.'

Het Ja tegen zichzelf en tegen het leven begint bij de ouders. Zij zijn het die aan het begin van het leven staan, zij zijn het uitgangspunt. En daarom zijn de eenvoudigste en tegelijk diepste oplossingszinnen: 'Jij bent mijn vader.' Of: 'Jij bent mijn moeder.' Of ook wel bij een opstelling van het huidige systeem: 'Jij bent mijn eerste man' of 'Jij bent mijn eerste vrouw.' Als men relaties terugbrengt tot hun fundamentele eigenschappen en deze uitspreekt dan lost alles op wat er aan ballast bovenop gelegen heeft. Als een zoon zijn vader alleen ziet in deze relatie van het vader-zijn en hij deze woorden uitspreekt dan komt in beider harten iets in beweging – wat het ook mag zijn dat hen tot dan toe gescheiden heeft. Hetzelfde geldt voor een dochter die door haar vader seksueel misbruikt werd. Het ouder-zijn of kind-zijn is het ene niveau, het gedrag een heel ander.

Dit gebeurt ook als een vrouw haar eerste man ziet als de man die zij eens

genomen, liefgehad of getrouwd heeft. In de zin: 'Jij bent mijn eerste man' wordt niet alleen de man erkend en gewaardeerd maar ook haar eigen handelen. Haar eigen liefde en de fase in haar leven die zij met deze man gedeeld heeft. Als door latere kwetsingen dat wat men vroeger gedaan heeft een dwaling lijkt of als men zich enkel slachtoffer voelt dan is dat vaak moeilijk. In eerste instantie heeft men dan bij deze zin vaak ongemerkt de handen tot vuisten gebald. Indien de begeleider er toch in slaagt om de aandacht van de cliënt alleen op het feit te richten, waar het nu om gaat, bijvoorbeeld het vader-zijn of het vrouw-zijn of het kind-zijn, dan openen zich de vuisten en ook het hart gaat open, waardoor erkenning en vaak zelfs liefde weer kan stromen, ondanks al het erge wat men misschien met deze mens meegemaakt heeft of door hem geleden heeft.

Daarmee haalt men een stuk van zijn eigen leven weer 'naar binnen.' Want door de afwijzing van de ouders, in de poging het zoon-zijn of dochter-zijn te verloochenen, door te verdringen dat ik met deze man of deze vrouw ooit getrouwd of verloofd was, door niet meer willen weten dat ik deze mens heb liefgehad en met hem door een wederzijdse hartstocht verbonden was, sluit ik een wezenlijk deel van mijn leven buiten. En zo reduceer ik ook de waarde van mijn leven en van mijzelf en niet alleen dat van de ander!

Enkele jaren geleden zag ik op tv een gesprek met Martin Bormann junior, de zoon van de leider van de Rijkskanselarij, die één van de meest naaste vertrouwelingen van Adolf Hitler was. Bormann, die zich heel actief voor de Duits-Joodse verzoening inzet en geen enkele sympathie voor de Nazi-politiek koestert, zei daarin: 'Als ik als zoon naar mijn vader kijk dan voel ik tegenover hem dankbaarheid. Want hij is het die mij het leven gegeven heeft en dat is voor mij een groot geschenk.'

Dat is de blik op het wezenlijke, op de fundamentele relatie van deze beide mannen. De ene is de vader en de andere is de zoon. De een heeft het leven gegeven, de ander neemt het aan. Of zou hij het beter weggooien omdat zijn vader een misdadiger was? Aan de vader-zoon verhouding verandert dit geen jota. De vader heeft doorgegeven wat hij zelf is. Als de zoon het niet aanneemt, als hij probeert te negeren wat er is, neemt hij zijn leven niet.

En de misdaad van de vader? Dat is diens persoonlijke zaak en heeft niets met de zoon en niets met het vaderschap van doen. Het is beslist een zwaar lot

om het kind van een misdadiger te zijn, maar als het zo is, moet men beide kanten zien en aannemen. Zowel dat de vader de vader is én dat hij een misdadiger is. Hoewel hij een misdadiger is, mag zijn zoon van hem als vader houden en wanneer hij zijn vader werkelijk ziet dan zal hij ook van hem houden.

‘Erkennen wat is’ begint met het leven. Niet met een theorie over het leven maar met het leven zoals wij het ervaren: als een proces dat ergens begint. Een ontwikkeling die verschillende stadia doorloopt en dan ten einde gaat. Als een opduiken uit het onbekende waarin men weer terugzinkt – als een golf die even uit de zee oprijst en er dan weer in wordt opgenomen. Als we gewoon alleen maar kijken dan zien wij: een kind wordt geboren – eerst groeide het in het verborgene, dan is het er plotseling als een compleet mens. Een leven als het ware uit het niets ontstaan en het vergaat weer – een mens sterft. Soms oud, soms jong, soms langzaam, soms plotseling. En dan is het voorbij.

Bij een familieopstelling laat de begeleider de representant van een gestorven familielid vaak op de grond liggen om de dood aanschouwelijk te maken en om te zien hoe de familie met diens dood omgaat. Als het een plotselinge, akelige of tragische dood was dan kunnen of willen de overlevenden dat vaak niet onder ogen zien. Meestal verdringen zij dan de gestorvene uit het familiebewustzijn en kennen hem alleen maar een plek aan de rand toe. Zo probeert het bewustzijn de schrik en de eigen onmacht uit de weg te gaan om niet toe te hoeven geven aan de breekbaarheid van het leven.

Zo worden bijvoorbeeld vroeg gestorven kinderen in families vaak niet meer meegeteld. Men weet wel dat het kind er was maar als bijvoorbeeld het eerste kind vroeg gestorven is dan voelt het tweede kind zich soms de oudste. Daarmee probeert hij zijn dode broertje of zusje te vervangen, hij voelt zich als dit broertje of zusje en hij kan zijn plek niet vinden. Dit speelt nog sterker als de ouders het volgende kind de naam van het overleden kindje geven en daarmee bevestigen dat hij dit moet vervangen. De oplossing in dergelijke gevallen ligt in de erkenning dat ook het dode kind er bij hoort. Door het op te nemen als het eerste kind dat, ook al heeft het maar kort geleefd, helemaal bij de familie hoort. En door het tweede kind zijn plaats als tweede

toe te wijzen. Dit kind zegt dan bijvoorbeeld: 'Jij bent mijn oudere broer. Jij bent de eerste, ik ben de tweede.' Het is een slechts eenvoudige zin die uitspreekt wat in de stamboom van de familie na te lezen is, maar het is een zin met een enorm groot effect. Want op de plaats van een dode broer of zus kan niemand helemaal gelukkig worden met zijn eigen leven. Met deze eenvoudige zin die enkel en alleen een feit beschrijft, kan vaak een depressie, een manie of zelfs een verlangen naar de dood geheeld worden.

Een andere manier om iets ergs te verdringen is om niet de dode, maar de *dood* te verloochenen. Bijvoorbeeld door de kamer van de dode onaangeraakt te laten alsof hij nog leeft en ieder moment terug zou kunnen komen.

Erkennen wat is: dat wil ook zeggen dat men de breekbaarheid van het leven, de alomtegenwoordigheid van de dood en de afgronden van het menselijke leven aanvaardt, zoals ook de oorlog. In een van mijn seminars was een man van over de zeventig, die het grootste deel van zijn volwassen leven in depressie, verslaving aan medicijnen ter bestrijding van de depressie en ontweningspogingen had doorgebracht. De verslaving had hij overwonnen, maar niet de oorzaken er van. Daarbij had hij vier jaar geleden ook nog kanker gekregen en ook dit leek hij te overleven. De eerste keer dat hij deelnam aan een seminar vertelde hij over de zelfmoord van zijn vader. Dat was in 1942, midden in de oorlog, hij was destijds vijftien en hij nam het zijn vader kwalijk dat die zijn vrouw en zijn vijf kinderen alleen achtergelaten had.

Tijdens dit seminar lukte het hem om zijn vader te nemen zoals hij was en diens zelfmoord als zijn beslissing te eerbiedigen. Zoals hij mij later schreef, gaf hem dat veel opluchting. Maar het was slechts één aspect van zijn innerlijke haat tegen de wereld. Het viel mij op dat hij telkens zeer *opgewonden* raakte als het thema oorlog ter sprake kwam en in een later seminar sprak ik hem daar op aan. Hij vertelde toen het volgende:

'Het was Kerstmis 1944, ik was destijds achttien en zat na een verblijf in het hospitaal in een herstelcompagnie in Heilbronn. Drie weken daarvoor was de stad verwoest en wij soldaten waren ingezet om de doden te bergen. Omdat we geen handschoenen hadden, moesten we de deels zwaar verminkte lijken met onze blote handen vastpakken. Voor het eten konden wij onze handen niet wassen want er was geen water. Op kerstavond was ik ingezet als wacht

op de dodenakker om de doden te beschermen tegen lijkenpikkers. Wij stonden tussen ongeveer twaalfduizend doden. Het weer in december 1944 was relatief zacht geweest en daardoor hing er een weeïge ontbindingsstank boven de open massagraven.'

Ik vroeg hem om een representant voor de oorlog uit te kiezen, deze op te stellen en zelf tegenover hem te gaan staan. Toen liet ik de overige deelnemers als doden op de grond gaan liggen. Nu stond de man dus temidden van de doden tegenover de oorlog. Het was zwaar voor hem maar toen hij op mijn verzoek de oorlog gewoon alleen aankeek, werd hij rustiger. Beide stonden ernstig en krachtig tegenover elkaar zonder vijandigheid. Na enige tijd verzocht ik de man om tegen de oorlog te zeggen: 'Nu zie ik je en ik eer je als deel van het leven.' Dat was de oplossing. Hij werd stil en vredig. Voor de oorlog was deze uitspraak overigens geheel vanzelfsprekend.

Als de werkelijkheid ons overkomt als een willekeurig noodlot, dan is het voor ons bijzonder zwaar om dit onder ogen te zien. Dan voelen we ons volledig eraan overgeleverd en wij zoeken naar de zin ervan, naar een antwoord op de vraag 'Waarom juist ik?' of: 'Waarom nu net jij?' Het diepste antwoord is dat er geen waarom, geen reden en geen bedoeling is. Dat is moeilijk te verdragen, liever voelt men zich schuldig, als men al niet een ander de schuld kan geven - velen geven zelfs God de schuld. Maar als men ook dat onder ogen ziet dan lost zich iets op.

Ik denk aan een man die vijf jaar geleden buiten zijn schuld een kind overreden heeft. Hij voelde zich niet schuldig, hij had aan dat thema vroeger al een keer therapeutisch gewerkt, maar iets klopte er nog niet. Toen hij tegenover de representant van het kind stond, keek hij deze aan alsof hij iets van hem verwachtte. Met het kind ging het goed, het voelde geen vijandigheid en geen verwijt. Wilde hij soms diens vergeving? Ik stelde een representant op voor het noodlot en vroeg de man om te zeggen: 'Ik neem en eer het als ons beider noodlot.' Hij keek mij ontsteld aan: 'Dat is teveel!' 'Zeg het gewoon, probeer het.'

Hij slikte en het duurde een tijdje. Hij zei de zin in eerste instantie niet maar iets in hem dwong hem tenslotte op zijn knieën, zonder dat ik ingegrepen had. Hij knielde en ging vervolgens plat op zijn buik voor het noodlot

liggen. Na enige tijd kwam hij weer omhoog, keek beiden aan en sprak toen deze zin uit tegen het noodlot, innerlijk ten diepste bewogen. Daarna werd hij rustig, zei: 'Ja' en herhaalde de zin. De representant van het dode kind straalde alsof ook hij daarmee van een last bevrijd was, die hem ondanks zijn volledige instemming met zijn eigen noodlot nog steeds licht bedrukte. Een week later belde de man mij op. Direct na het seminar werd hij door een griep gevelde en moest hij in bed blijven in plaats van op de geplande korte vakantie naar het zuiden te gaan. Maar hij voelde zich van een grote last bevrijd.

'Men moet ...', zegt Hellinger, '... instemmen met de werkelijkheid zoals zij was. Zonder spijt omdat het zo was. Zonder de wens dat het anders had moeten zijn. Dan wordt ook een ernstige gebeurtenis tot iets vredigs, tot een kracht.' Om dit nog een keer samen te vatten: het is dus de werkelijkheid die werkt, niet de therapeut. Men hoeft 'alleen' open staan voor de werkelijkheid en er oprecht tegenover te staan. Ik zet 'alleen' tussen aanhalingstekens omdat dit alles behalve eenvoudig is. Instemmen met de werkelijkheid zoals zij is, is een grote prestatie van de ziel. Zij vereist altijd een afscheid van het oude. Want oog in oog met de werkelijkheid spatten alle illusies uiteen en menig grote begoocheling wordt een pijnlijke ontgoocheling.



Tekening?

## 6

### Geweten en ziel - behoud en ontwikkeling

Zoals elke bloesem verwelkt  
en elke jeugd wijkt voor de ouderdom  
bloeit wijsheid in elke levensfase  
en bloeit ook elke deugd op haar tijd  
- maar niet voortdurend.

Wanneer het leven roept, dient ieder hart  
bereid te zijn tot afscheid nemen en opnieuw beginnen  
om zich in dapperheid en zonder smart  
in andere, nieuwe bindingen te begeven.

In elk begin schuilt een betovering  
die ons beschermt  
en die ons helpt te leven.

Uit: Herman Hesse, 'Stufen. Sämtliche Werke. Die Gedichte'

Ieder mens is uniek, een eenmalige, in zichzelf complete uitdrukking van het leven. En ieder mens is zijn ouders. Iedereen heeft iets eigens en voelt zich verplicht zijn eigen weg te gaan, misschien zelfs een soort innerlijke roeping te volgen en ieder zou graag zijn eigen aanleg en potentieel verwezenlijken. Tegelijkertijd is hij gebonden aan zijn herkomst en hij vervult onbewust opdrachten die uit deze herkomst voortkomen. Hoe kan dat samengaan, hoe laat dit conflict en deze spanning zich oplossen en welke krachten zijn

daarbij in het spel?

De gangbare 'moderne' weg is om afstand te nemen van zijn herkomst of zelfs zich er van los te scheuren. Om de voorkeur te geven aan het eigene boven het overgenomen, aan het individuele boven het traditionele, het nieuwe boven het oude. Maar al het nieuwe komt voort uit het oude, alles wat gisteren was, bepaalt datgene wat vandaag is. En dat niet alleen, het draagt ook het oude nog steeds in zich. Alleen de vorm is veranderd, het nieuwe is het oude in gewijzigde vorm. Daarom is het belangrijk dat het oude – de herkomst, datgene wat vooraf is gegaan, de voorouders – wordt erkend. Dat wordt gezien en naar waarde wordt geschat dat juist het oude het nieuwe mogelijk heeft gemaakt.

Natuurlijk is het oude begrensd en daarom voelt onze familie van herkomst voor iedereen - in de ene levensfase meer dan in de andere - begrenzend of zelfs beperkend aan. Iedere vorm is begrensd en in iedere vorm werken twee schijnbaar tegengestelde krachten. Een kracht wil het oude *bewaren* en in stand houden zoals het is. En een ander kracht wil het *veranderen*, in noodgevallen zelfs afbreken of vernietigen, om ruimte te scheppen voor het nieuwe. In het politieke veld noemt men deze krachten 'conservatief' en 'progressief.' Zij staan vaak onverzoenlijk tegenover elkaar en van tijd tot tijd bestrijden zij elkaar tot het uiterste, omdat beiden van het eigen gelijk en de eigen noodzaak overtuigd zijn. Beiden zijn echter noodzakelijk en hun tegenstelling is enkel een schijnbare. Want zonder het in stand houden, zonder het vaste, begrenzende en buitensluitende kan niets ontstaan en niets bestaan. Zonder deze kracht is er geen vorm: geen sociale vorm (geen gemeenschap of maatschappij), geen biologische vorm (geen leven) en geen materiële vorm (geen wereld). Maar zonder het losmaken, zonder de afbraak van de (oude) vorm is er geen verandering, geen beweging, geen ontwikkeling – en daarmee eveneens geen wereld, geen leven en geen maatschappij. Het losmaken en de afbraak dienen dus uiteindelijk ook de instandhouding. Zij zijn de motor van vooruitgang en ontwikkeling, maar zij hebben ook de tegenpool nodig, zodat überhaupt iets kan bestaan. Het geheel blijft in stand door zich in de details voortdurend op te lossen en zich nieuw te formeren – zonder dood geen leven. Wie dus het leven wil dienen, mag de dood niet verdoemen.

Ook in ons eigen leven werken twee krachten die voor instandhouding en ontwikkeling staan: het geweten en de ziel. Het geweten staat in dienst van de instandhouding, de ziel staat in dienst van de ontwikkeling. Het geweten bindt ons, de ziel verruimt ons. Het geweten houdt ons vast binnen de grenzen van onze herkomst en de ziel leidt ons over deze grenzen heen.

### Twee soorten geweten

Het persoonlijke geweten

Wat is het geweten? In de eerste plaats is het een innerlijk zintuig - Hellinger vergelijkt het met het evenwichtsorgaan - dat ons vertelt of laat voelen of iets wat wij doen (of zelfs alleen maar denken) in orde is of niet. Als het 'niet in orde' is, voelen we ons schuldig. Wanneer we van iemand zeggen dat hij gewetenloos is dan zeggen we daarmee, dat dit zintuig bij hem niet meer functioneert, dat hij niet meer voelt wat mag en wat niet mag. De maatstaf daarbij is het gevoel van recht en onrecht of, algemener gezegd, het gevoel van schuld. Een moordenaar die door een slecht geweten wordt geplaagd, kan men nog als mens beschouwen, hij heeft tenminste nog een geweten. Wie echter geen enkele schuld voelt, geldt als gewetenloos en daarmee nauwelijks nog als menselijk. Het geweten schijnt dus een menselijk kenmerk te zijn. Wie geen geweten heeft, verspeelt als het ware het recht om bij de menselijke soort te horen.

Maar hoe weten wij wat recht en onrecht is, wat 'in orde' is en wat 'niet in orde' is? Het antwoord komt uit onze familie, uit de groep die ons gevormd heeft. Het 'wetboek' dat wij in ons dragen stamt uit onze familie. En net als ieder wetboek is het zeer, zeer oud. Sinds duizenden, ja sinds honderdduizenden jaren wordt het van generatie op generatie doorgegeven. Iedere nieuwe generatie voegt er een klein beetje aan toe. Op deze wijze verandert het, wordt het uitgebreider, gedifferentieerder en complexer. Maar in de kern blijft het wat het altijd was: een uit oude ervaringen en overleveringen ontstaan kompas, dat ons vertelt wat de consequentie is van ons gedrag, wat we straffeloos kunnen doen en wat niet.

Dit wetboek wordt niet door de opvoeding doorgegeven en het is door

opvoeding ook nauwelijks beïnvloedbaar. Buiten elke opvoeding om *kennen* wij de waarden en normen die in een groep gelden, wij hebben er weet van. Het 'ge-weten' functioneert als een instinct. Zodra wij in een nieuwe groep zijn, nemen wij meteen waar wat men in deze groep mag en wat niet. En als wij er voortaan bij willen horen dan maken wij ons deze regels eigen.

Zo heb ik mij gedurende vele jaren deel gevoeld van een spirituele groepering die er naar streefde om alle maatschappelijke conditioneringen, alle verinnerlijkte waarden en normen, het hele verleden met haar bindingen en beperkingen achter zich te laten. Zij wil dat we helemaal in het hier en nu leven en alleen verplicht zijn aan het eigen bewust-zijn. Daar sta ik nog steeds achter, echter met twee fundamentele beperkingen. Namelijk dat het oude gewaardeerd moet worden en dat de gevolgen van het eigen handelen onder ogen moeten worden gezien. Er was in deze groepering ook daadwerkelijk geen dwang, men was volledig vrij. Maar deze zienswijze was een heimelijke groepsnorm geworden. Men diende geen geweten, geen oude waarden of 'conditioneringen' meer te hebben. En als er - wat natuurlijk doorlopend het geval was - toch enkele opdoken, dan moest men er hard aan werken om ze kwijt te raken. Ik heb dat redelijk snel opgemerkt, maar het niet aangedurfd om het openlijk te zeggen (wél privé) uit angst er niet meer bij te horen.

Anderen verging het net zo. Op deze wijze ontstaat dan heel snel een soort groepsdwang, die zich heimelijk handhaaft en waar allen zich naar voegen zonder dat iemand iets voorschrijft. Als ik er tegenwoordig met oude vrienden uit die tijd over praat, dan verbazen wij ons erover hoe blind wij in deze val getrapt zijn. Maar we zijn het er ook over eens dat het een goede leerschool was.

Het geweten is een soort innerlijk kompas dat dient om ons te oriënteren. In het algemeen kun je zeggen dat het de functie heeft om een groep bij elkaar te houden. Dat is niet alleen nodig voor het instandhouden van de groep maar ook voor het overleven van de afzonderlijke leden. Want zonder de groep (de familie) waren wij niet eens levensvatbaar. Daarom heeft men een slecht geweten, als men zich losmaakt van zijn familie en van de waarden die daar gelden. Dat hangt waarschijnlijk samen met het feit dat het bij een groep horen gedurende honderdduizenden jaren het overleven zeker stelde,

als iemand buitengesloten werd dan was hij zo goed als dood. Sterker nog, in veel samenlevingen of stammen was de zwaarste straf niet de doodstraf maar de verbanning, dus het uitgesloten worden van de groep.

Het leven in groepsverband met zijn nauwe verbondenheid heeft het de mensheid mogelijk gemaakt om te komen tot waar zij nu is. Deze ervaring dragen wij in iedere cel mee. Dat is zoiets als een oer – *overlevingsbewustzijn*, als wij buitengesloten worden dan zijn we verloren. Hoewel we tegenwoordig denken dat we als individu kunnen overleven, zijn we bij nadere beschouwing als individuen nog net zo afhankelijk - of zelfs nóg afhankelijker - van wat anderen doen en gedaan hebben als in de oertijd. Alleen leven wij niet meer zo nauw samen in groepsverband als vroeger. Wat onze persoonlijke levensgeschiedenis betreft, is het tot op de dag van vandaag zo dat de afzonderlijke mens niet kan overleven en opgroeien zonder de verzorging door anderen. En in meer dan negentig procent van de gevallen zijn deze anderen nog altijd de ouders.

Om die reden heeft iedereen diep van binnen een ongelooflijk sterke behoefte om er bij te horen, bij de groep waar hij uit voortgekomen is. Dat is de familie en – in de ruimste zin – ook zijn volk. Deze behoefte ervaren wij als geweten. Wat wij ge-weten noemen is eigenlijk iets wat ons laat weten of wij er nog bijhoren. Als we iets gedaan hebben wat in strijd is met de waarden van onze familie en we daarom vrezen dat we buitengesloten worden, dan hebben wij een slecht geweten.

Wij voelen ons bijvoorbeeld schuldig als het ons goed gaat, terwijl een ander uit onze familie lijdt. Omgekeerd voelen wij ons vaak goed en onschuldig als wij een leed, dat iemand uit onze groep is aangedaan, vergelden door de - vermeende - daders en hun groep leed te berokkenen. Wij horen vaak over een zelfmoordaanslag in Israël – hebben die daders een goed of een slecht geweten? Natuurlijk hebben ze een goed geweten. Zij voelen zich martelaren die sterven voor hun familie, hun stam of hun volk. Dat geldt ook voor de Israëlische bezetters, voor de daders van de 11/9 aanslagen en voor de Amerikaanse soldaten en oorlogsstrategen.

In deze samenhang en op deze wijze begrepen, heeft het geweten dus niets

met een of andere vorm van hogere moraal - dus met goed en kwaad - te maken, zoals vaak wordt gedacht. Zich beroepen op hogere waarden dient er alleen toe om de eigen groep superieur te verklaren ten opzichte van de anderen en hiermee het eigen overleven zeker te stellen.

Het geweten is niet meer en niet minder dan een soort *evenwichtsorgaan* dat ons zegt *wat wij mogen doen of niet mogen doen om bij onze familie of stam te horen*. Wij hebben een goed geweten en voelen ons onschuldig als wij in harmonie zijn met wat in onze familie - of andere groep - als 'goed' geldt. Wij hebben een slecht geweten als wij ons zo gedragen, dat wij moeten vrezen buitengesloten te worden. Dit kan men in familieopstellingen heel duidelijk observeren.

Behalve voor de familie geldt dat ook voor elke andere groep. In iedere groep waar wij toe behoren of willen behoren hebben wij een ander geweten. Daarom komen we meteen in een innerlijk conflict als het deel uit maken van de ene groep iets van ons eist, wat onze verbondenheid aan een andere groep in gevaar brengt. Het geweten bindt ons echter het sterkst aan onze familie van herkomst, omdat we daar ons leven aan te danken hebben en daarom staan we bij hen voor altijd in het krijt.

Binding aan de eigen groep staat zonder twijfel in dienst van het overleven en dit geldt zowel voor de geschiedenis van de hele mensheid als voor de levensgeschiedenis van elk individu. Zij dient dan ook beiden, zowel het overleven van de groep als het overleven van het individu. Maar binding heeft ook een keerzijde: zij scheidt. Doordat zij verbindt aan de een, scheidt zij van anderen. Doordat zij zegt wat in een groep is toegestaan en wat niet, sluit ze bepaalde dingen en gedragswijzen uit - en daarmee ook de mensen die deze dingen doen. Soms sluit zij gedachten en meningen uit, die de groep zelfs als gevaarlijk beschouwt. Doordat zij de eigen waarden boven die van anderen stelt, leidt zij tot conflicten en ten slotte ook tot oorlog.

Het collectieve geweten

Bert Hellinger onderscheidt naast dit persoonlijke geweten nog een tweede gewetensniveau: het *collectieve geweten*. Dit collectieve geweten kunnen wij niet voelen, wij kunnen het alleen herkennen aan zijn uitwerking. Het

behoort niet toe aan het individu maar het regelt het evenwicht van de groep, van het collectief. Het dient bepaalde wetmatigheden die vast liggen. Aan deze wetmatigheden kunnen wij ons niet onttrekken, het collectieve geweten laat hen onbarmhartig gelden.

De belangrijkste wetmatigheden zijn:

- De uitwisseling van geven en nemen
- De ordening naar de tijd
- De volledigheid van de groep en het recht van ieder groepslid om er bij te horen

Omdat het collectieve geweten een groepsgeheten is, dient het uitsluitend de belangen van de groep. Dat wil zeggen dat het de genoemde wetmatigheden handhaaft op groepsniveau. Dat heeft tot gevolg dat wij het geweten niet persoonlijk voelen en dat het geweten er geen rekening mee houdt welke persoon uit een familie in dienst genomen wordt voor het herstel van de orde.

*De uitwisseling van geven en nemen* is een basiselement van menselijke relaties, zowel in positieve als in negatieve zin. Als wij iets gekregen hebben dan voelen we ons bij de gever in het krijt staan. Als ons of ons familielid iets aangedaan werd, voelen wij ons in ons recht staan om de dader ook iets aan te doen. Dit voelen wij op het niveau van het persoonlijke geweten en meestal proberen wij op het persoonlijk vlak deze disbalans te herstellen. Het collectieve geweten verplicht ons echter ook om iets recht te zetten, indien op het niveau van de hele groep iets nog niet vereffend is. Bijvoorbeeld als een vader iemand zware schade berokkend heeft zonder dit te vergoeden, dan 'boeten' zijn kinderen of kleinkinderen daar vaak voor.

Dit principe is in Duitsland het duidelijk zichtbaar geworden in de vele opstellingen met nakomelingen van Nazi-families. Als de direct betrokkenen hun schuld niet helemaal op zich genomen hebben en de doden niet hebben betreurd, dan dragen hun nakomelingen deze schuld nog met zich mee. Er was bijvoorbeeld een jonge vrouw die panische angsten had om haar beide kinderen. Zij had daar geen enkele reden voor, maar toch liet de gedachte haar niet los dat haar kinderen moesten sterven. In de opstelling werd



duidelijk dat haar grootvader als SS-er joodse vrouwen en kinderen liet vermoorden. Haar vader had al geprobeerd om voor deze schuld te boeten door zelfmoord te plegen. De vrede werd echter niet bereikt door boetedoening, maar kwam pas nadat deze vrouw de vermoorde kinderen had aangekeken, om hen had gehuild en voor het lot van hen en hun moeders had gebogen. Een vergelijkbare dynamiek zien we bij rijke families, waarvan de rijkdom berust op grof onrecht, bedrog of zelfs de dood van andere personen. Soms, in lichtere gevallen, verliest een van de nakomelingen van de ene op de andere dag het familievermogen, bijvoorbeeld bij een gokspel of door speculatie. Soms komt in een familie veel verslaving of depressie voor of is er sprake van zelfmoord of een raadselachtige doodsoorzaak. Dit patroon kan zich over vele generaties uitstrekken. In Amerika bijvoorbeeld, zowel in Noord- als in Zuid-Amerika, werd in veel opstellingen zichtbaar, wat tot op de dag van vandaag de gevolgen zijn van de slavernij. Het zou heel interessant kunnen zijn om de politieke situatie in Amerika, met inbegrip van de Amerikaanse wereldpolitiek van de VS, eens vanuit dit gezichtspunt te beschouwen.

*De ordening naar de tijd* houdt in dat *binnen een groep* degenen die er het eerst waren voorrang hebben. Dus de ouders komen voor de kinderen, de oudere broers en zussen voor de jongere en de eerste vrouw komt voor de tweede.

*Tussen verschillende groepen* en systemen heeft echter het nieuwe systeem voorrang op een eerder systeem. Dus de huidige familie heeft voorrang op de familie van herkomst en een tweede familie op een eerste. Vaak overtreden wij volledig onbewust deze ordeningen - en soms ook met een goed persoonlijk geweten - maar zij handhaven zich achter onze rug om zonder aanzien des persoons. Ze zijn vergelijkbaar met de beroemde 'onzichtbare hand' in het economische marktgebeuren.

Met betrekking tot de *volledigheid van de groep* ten slotte waakt het collectieve geweten erover dat niemand van de familie wordt buitengesloten. Iedereen die er eenmaal bij hoorde - ook bijvoorbeeld een dood geboren kind - hoort er voor altijd bij. En iedereen met wie een nieuwe binding wordt aangegaan, hoort er eveneens bij en daarmee ook alles wat deze persoon meebrengt uit zijn of haar familie.

Dus als iemand door het persoonlijke geweten wordt uitgesloten of verdrongen

- omdat hij iets gedaan of ondergaan heeft wat in deze groep niet hoort - dan zorgt het groepsgeheten er voor dat deze persoon herinnerd wordt. Dat doet het door deze persoon te laten vervangen door een nakomeling.

Bijvoorbeeld als een vrouw door haar familie wordt buitengesloten of zelfs uit het familiebewustzijn verdrongen wordt, omdat zij een buitenechtelijk kind heeft gekregen, dan zal een later vrouwelijk familielid (een dochter, kleindochter of nichtje) het lot van deze vrouw navolgen. Zij zal eveneens een buitenechtelijk kind krijgen of er bijvoorbeeld een 'onzedelijke levenswandel' op na houden. Misschien heeft ze het gevoel dat zij dit eigenlijk helemaal niet wil, dat het niet 'van haar' is. Het is daarbij niet eens van belang of zij iets weet van het bestaan van haar vrouwelijke voorgangster. Het collectieve geweten gebruikt volgende individuen om de volledigheid van de groep te handhaven.

Ook gebeurtenissen die de groep zijn aangedaan of door de groep aan anderen zijn aangedaan, worden door het collectieve geweten herinnerd. Vooral ernstige gebeurtenissen verdringt men vaak en daarmee vergeet men ook de daarin verikkelde personen. Dit verdringen schaadt echter de groei en het overleven van de groep. Om die reden herhalen dergelijke gebeurtenissen zich generatie na generatie, totdat zij gezien en erkend worden. Als dus een familielid wordt buitengesloten om op die manier een tragische gebeurtenis innerlijk weg te stoppen – bijvoorbeeld wanneer een kind jong overlijdt en het voor de ouders té verschrikkelijk is om deze dood onder ogen te zien – dan zorgt het collectieve geweten er voor dat een later geboren kind, misschien zelfs een kind uit een latere generatie, deze plaats inneemt. Dat wil zeggen: dit kind heeft zelf niets gedaan, hij kan niets doen aan wat destijds is gebeurd en hij wordt desondanks in dienst van de familie genomen zodat de plaats van het overleden kind weer wordt opgevuld. Dit verklaart ook dat iemand – onbewust - een vroegere geliefde of vriendin van haar vader of bijvoorbeeld de gesneuvelde verloofde van zijn moeder representeert, als die in het innerlijke beeld van de nieuwe familie geen plaats gekregen heeft. Zo wordt men door het collectieve geweten in dienst genomen.

Het collectieve geweten stuurt niet het individu maar de groep als geheel aan. De werking van het collectieve geweten wordt door het individu niet bewust

en niet rechtstreeks gevoeld. Zolang men alleen naar het individu, zijn probleem, zijn ontwikkeling of zijn levensgeschiedenis kijkt, kunnen de verstrikkingen, de persoonlijke problemen of de ziekten die uit het collectieve geweten voortkomen, niet waargenomen worden.

Wij kunnen deze alleen waarnemen als wij het individu als deel van een grotere groep, als deel van een familie beschouwen.

Wij moeten dus naar zijn hele familie kijken zoals we dat bij familieopstellingen doen. Daar tonen zich de lege plekken in het systeem en wordt zichtbaar, hoe de later geboren en die lege plekken proberen in te vullen. Zonder zich hiervan bewust te zijn en zonder dit te willen. Wanneer men de originele personen - de oorspronkelijke personen die buitengesloten of verdrongen werden - en de gebeurtenissen die met hun uitsluiting samenhangen weer op hun plaats zet, en hen eert is de verstrikking voorbij omdat het evenwicht (de ordening) in het systeem daarmee is hersteld en ieder die erbij hoort weer zijn of haar eigen plaats heeft.

De eisen die het geweten stelt, zijn echter gedeeltelijk tegenstrijdig. Er kunnen conflicten bestaan tussen de twee gewetensniveaus en ook tussen afzonderlijke eisen op hetzelfde niveau. Men kan ze in een opstelling zichtbaar maken en tot op zekere hoogte juist met elkaar verzoenen. Maar slechts tot op zekere hoogte. De tegenstrijdigheid tussen eisen van de afzonderlijke gewetens kan soms alleen op een hoger niveau opgelost worden, namelijk op het niveau van de ziel. Daarom worden de ordeningen van de liefde - die in wezen wetmatigheden van het geweten zijn - in de ontwikkeling van het werk van Hellinger gevolgd door de bewegingen van de ziel.

## De ziel

Met het thema van de ziel begeven wij ons, wat de psychologie en psychotherapie betreft, op glad ijs. Want hoewel deze beide wetenschappen voortgekomen zijn uit het zich bezighouden met zielsziekten, vermijden zij tegenwoordig het woord ziel. Omdat ieder mens zich een bezielde wezen voelt, is het niet verwonderlijk dat er een breed scala aan therapeutische en spirituele benaderingen is ontstaan, die zich op zeer uiteenlopende wijzen aan de ziel wijden.

Dit heeft ook evolutionaire en historische redenen. De bindingskracht van het persoonlijke geweten is aan het afnemen en daarmee ook de bindingskracht van religies en ideologieën. De binding neemt op de eerste plaats af doordat mensen zich in onze tijd in zo veel verschillende groepen bewegen, dat de vanzelfsprekendheid van de waarden waarmee men is opgegroeid minder wordt. Als kinderen al in hun schooltijd bij elkaar komen met kinderen van de meest uiteenlopende rassen, godsdiensten, culturen en daarmee samenhangende waardesystemen, dan staat de vanzelfsprekendheid van de eigen cultuur steeds ter discussie. Wie enigszins wakker de wereld inkijkt kan er niet meer zeker van zijn dat de waarden, die hijzelf heeft overgenomen de juiste of de beste zijn. In Europa komt daar nog eens de ervaring bij van twee wereldoorlogen die aangetoond hebben, hoe afschuwelijk de gevolgen zijn van het idee van superioriteit van de eigen waarden, de eigen ideologie, ras of klasse en het eigen geloof.

Een indicatie voor deze afnemende bindingskracht van het persoonlijke geweten met haar positieve én negatieve gevolgen vormen de, sinds de jaren zestig toenemende, klachten over het verval van waarden in de ontwikkelde samenlevingen.

Het afnemen van de bindingskracht is niet tegen te houden en dat is, ook niet zo erg want een mensheid die wereldwijd vervlochten is heeft erkenning van de gelijk-waardigheid nodig. Ofwel wij houden dit, óf het komt tot barbaarse terugvallen zonder dat deze het proces duurzaam tegen kunnen houden. Wanneer ik nu de waarden van anderen erken als gelijkwaardig en even geldig als de mijne dan kunnen mijn waarden mij niet meer werkelijk binden. Dan kan ik begrijpen dat alleen de wens tot verbondenheid met mijn eigen groep mij nog bindt. Daarom brengt de roep om een sterke waardenoriëntatie ons niet verder. Wat wij in deze situatie nodig hebben om ons verder te brengen is geen *heroriëntatie* maar een *andere oriëntatie*. Dit kan een oriëntatie zijn op de ziel.

Wat is nu de ziel? Wat verstaan wij bij de familieopstellingen onder dit begrip? Ik zal geen definitie geven - de ziel kan men alleen aanduiden. Want de ziel is iets dat ons omvat. Zij is in haar wezen iets zonder grenzen en daarom kan men haar niet in een definitie insluiten. Want definitie betekent 'begrenzing.'

Bert Hellinger heeft zijn begrip en beschrijving van de ziel en het geweten stap voor stap ontwikkeld uit zijn ervaringen met familieopstellingen. De contouren van deze beide elementen die ons sturen, werden pas langzamerhand duidelijker.

Voor mij is het wezenlijke verschil tussen deze twee, *dat het geweten bindt doordat het scheidt, terwijl de ziel alleen alles verbindt*. Voor het geweten zijn goed en kwaad, schuld en onschuld, juist en onjuist, wij en de anderen altijd gescheiden. Het geweten berust op *onderscheid maken* en verlangt daarom een be-sluit, je sluit iets in of juist uit. In de ziel is geen onderscheid tussen schijnbare tegenpolen en daarom hoef je niet voor of tegen iets te kiezen.

De ziel is gewoon dat wat verbindt zonder te scheiden. Of dat waarin *alles is*. Daarom bindt zij ook niet, zij omvat alleen. Zij is dat wat een geheel of een totaal schept. Zij verbindt het ene grotere geheel met het andere. Zij wijst altijd over ons heen op dat, waartoe wij allen behoren. Daarom zegt Hellinger: *wij hebben niet een ziel (in ons) maar wij zijn in een ziel*. De ziel is dat wat ons omvat, wat ons beweegt en ons het grotere toont. De ziel is fundamenteel open, onbegrensd, en niet te begrenzen – het is ons overvloeien in de wereld.

Dat is geen theorie, iedereen kan dit in het opstellingenwerk zien en iedereen kan het bij zichzelf navoelen. Als u nu, terwijl u dit leest, contact maakt met uw ziel, als u even stil bent en naar uw ziel luistert dan zult u waarnemen hoe iets in uw binnenste zich verruimt. U heeft daar geen concept of beeld van de ziel voor nodig, alleen het woord volstaat om iets in u open te laten gaan. Als u dat helemaal laat gebeuren dan dient zich een ruimte aan die wijder en opener is, een ruimte waarin begrenzingen verdwijnen. Dat is de ziel.

Als wij in de familieopstellingen het zielsniveau erbij betrekken dan gaan wij voorbij aan alles wat scheiding aanbrengt. Dat is de laatste jaren met name duidelijk geworden in die opstellingen, die Bert Hellinger de bewegingen van de ziel genoemd heeft. Deze opstellingen onderscheiden zich op twee manieren van de oorspronkelijke familieopstellingen. In de eerste plaats grijpt de begeleider bijna niet in het proces in. De representanten volgen in stilte hun innerlijke bewegingen, er wordt nauwelijks gesproken en de oplossingen zijn vaak eerder verwijzingen naar verdere innerlijke bewegingen, dan volledige statische oplossingsbeelden. In de tweede plaats lossen in deze opstellingen

vaak de grenzen op tussen de door het geweten gescheiden groepen - de grenzen tussen goed en kwaad, tussen daders en slachtoffers. Vanuit een dieper niveau komt dan een eenheid aan het licht waarin deze verschillen er niet meer zijn.

Dit soort opstellingen brengen vooral nieuwe inzichten in situaties waarbij daders en slachtoffers of vijandelijke groepen schijnbaar onverzoenlijk tegenover elkaar staan, zoals bij oorlogsgebeurtenissen, moord of verkrachting. Om daar tot oplossingen te komen, dient men boven het niveau van het geweten uit te stijgen. Dit lukt echter alleen als we begrijpen en erkennen dat wij ons leven te danken hebben aan het geweten.

Sinds Bert Hellinger de beweging van de ziel heeft ontdekt, is er onder opstellers een zekere tendens – ik formuleer dat nu een beetje scherp - om de bewegingen van de ziel als 'goed' en die van het geweten als 'slecht' te beoordelen. Sommigen vinden dat het er om gaat de begrenzingen van het geweten te overwinnen. Dat gaat samen met de bedoeling om het opstellingenwerk als vredeswerk, verzoeningswerk of spiritueel werk in te zetten. Daarmee zouden de familieopstellingen echter niet meer in dienst staan van de werkelijkheid, maar een bewust instrument worden om de wereld te verbeteren. Ten eerste denk ik niet dat dat kan. Ten tweede lijkt me dit eerder een beweging van het *geweten* dat onderscheid maakt tussen 'goed' en 'slecht.' Als wij niet oppassen, sluipt zo de moraal onder de dekmantel van bewegingen van de ziel heimelijk de opstellingen binnen. Opstellingenwerk *is* vredeswerk en het *is* verzoeningswerk en het *is* spiritueel - niet omdat het iets wil overwinnen en ergens heen wil, maar omdat het ruimte geeft aan alles wat is. Door met *alles* in te stemming wordt er iets overwonnen.

Inderdaad stuiten wij binnen het geweten op grenzen en zet de beweging van de ziel ons aan om over deze grenzen heen te gaan. Want hoewel de ziel niet iets persoonlijks is, is zij het basismechanisme tot individualisering. Groepsbinding en geweten houden ons binnen het collectief en binnen de waarden, die voor het collectief in het verleden goed gewerkt hebben. Wie zijn ziel volgt, laat dit achter zich. Hij is daarom tegelijkertijd alleen, namelijk geen deel meer van de groep én verbonden, namelijk met het grotere geheel waar toe ook de oude groep behoort. Dit is een individualisering die zich niet van

de anderen afgrenst - ook niet van het geweten. Het is een natuurlijk proces dat de oorspronkelijke betekenis van het woord individu volgt: het ondeelbare, het niet-gefragmenteerde, het geheel. Dit geheel sluit beide gewetens in - niet uit. Alleen dan kunnen we van ontwikkeling en groei spreken want groei sluit altijd al het vroegere mee in.

Wie dus zijn ziel en haar innerlijke beweging volgt, die voelt zich niet beter dan anderen of superieur. Hij ziet gewoon dat alles erbij hoort en hij doet wat er voor hem te doen is. Zonder beoordeling, zonder oordeel. Hij volgt zijn eigen pad om geen andere reden dan dat het zijn pad is. En hoe herken ik wat mijn pad is of ik op de weg van mijn ziel ben? Precies aan dit gevoel van niet-beter zijn. Wie zich op zijn eigen weg beter, bijzonder, meer in zijn recht of uitverkoren voelt die volgt niet zijn ziel maar een heimelijk geweten. Want het karakteristieke van het geweten is dat het zich altijd richt op anderen, aan het geweten kleeft altijd de scheiding tussen wat eigen is en wat van de anderen is. De beweging van de ziel is stil en deemoedig, vaak heel zwaar maar altijd ruim.

Dit kan men in opstellingen observeren. De representanten volgen daar geen theorie over de ziel of het geweten of iets dergelijks. Zij volgen de beweging die zich vanzelf in hen aandient. In het ideale geval *worden* zij gewoon bewogen. Als dat wat hen beweegt de ziel is, dan is het een hele zachte, voorzichtige, naar binnen gekeerde of zoekende beweging. Daarbij voelt het soms aan alsof men in een versnelde vorm iemands hele levensverhaal doorleeft - met name de gewetensconflicten en de spanning tussen geweten en ziel. Ook voelt men dan wat een geweldige stap het is om over de binding van het geweten heen te gaan en de beweging van de ziel te volgen. Ik wil dit illustreren met een eigen ervaring, die ik heb gehad als representant in een seminar van Bert Hellinger.

Een Pruisische landheer volhardde in zijn strijd tegen het oprukkende Rode Leger. Hij had een vlucht naar het westen geweigerd omdat hij nog altijd op de eindzege hoopte. De Russen hadden toen zijn zeventienjarige dochter gevangen genomen en naar een Russisch gevangenkamp gedeporteerd. Daar zat zij jarenlang gevangen en werd pas vrijgelaten toen zij ziek was en niet meer

kon werken. Ik werd opgesteld als 'een van hen die de eindoverwinning verhinderd hebben', ik voelde mij als een Russische officier. Als na enige tijd de dochter voor mij wordt gezet, kijk ik haar hard in haar ogen. In feite kijk ik haar niet aan, mijn blik kijkt dwars door haar heen naar iets in de verte. Voor haar komt maar één woord in mij op: *buit!* Als zij op verzoek van Bert Hellinger tegen mij en mijn kameraden zegt: 'Alsjeblieft, laat me leven' dan doet mij dat totaal niets. Zij is buit, verder niets. Ik ervaar een onverbidde-lijke hardheid. Hellinger leidt haar weg zonder dat het mij interesseert. Na één of twee minuten trekt en draait een sterke kracht mijn rechterarm naar achteren, ik volg deze beweging. Een waanzinnige woede perst mijn hand tot een vuist, mijn arm wordt naar achteren getrokken alsof hij uithaalt voor een klap en mijn hele lichaam wordt meegetrokken tot ik met een luide kreet achterwaarts in elkaar zak. In mijn innerlijk raast een nauwelijks uit te houden strijd. In de diepte voel ik dat ik om innerlijk tot rust te komen en vrede in mijn ziel te vinden het jonge meisje, en met haar alle Duitse vrouwen aan moet kijken – en dat betekent: als *mens* zou moeten zien. Daar tegenover staat een vertwijfeld Neel!, dat mijn lichaam verdraait en mij van pijn en verscheurdheid doet schreeuwen. Ik kan en wil dat niet, niet voordat onze eigen doden gezien en geëerd zijn! Maar zelfs dat kan ik hen niet zeggen, daar moeten ze zelf maar op komen.

Wat mij daar verscheurt is, therapeutisch gesproken een conflict tussen de beweging van het geweten en de beweging van de ziel. In de diepte van mijn ziel weet ik welke beweging zij van mij verlangt – naar de vijanden kijken en hen aankijken van mens tot mens. Maar de beweging van het geweten verbiedt me dit. Het zou verraad zijn aan onze eigen doden en aan onze eigen slachtoffers voor wie ik strijd en gestreden heb. In de opstelling draait mijn lichaam zich na een tijdje weg van de andere personen. Ik kijk met lege blik naar de grond achter mij, waar de geschonden moeders en dochters van Rusland moeten staan of liggen. Ik zou naar hen toe moeten gaan, om hen huilen en van hen toestemming moeten krijgen om de vrouwen van de andere kant te zien als vrouwen, net als zij. Die zouden eerst voor de vrouwen van Rusland moeten buigen. Dan zou misschien vrede mogelijk zijn – voor de volkeren en voor mijn eigen getergde ziel. Maar zolang dit niet gebeurt, lijd ik liever helse kwellingen dan toe te geven.



Systemisch concludeer ik daaruit dat de bewegingen van het geweten in zekere zin voorrang hebben boven de bewegingen van de ziel. Ook al is de laatstgenoemde de ruimere en diepere beweging, zij kan niet om de eerste heen of haar overslaan. De beweging van het geweten moet geheel en al geëerbiedigd worden, opdat de beweging van de ziel überhaupt kan plaatsvinden. Men kan dus niet het ene vervangen door het andere, bijvoorbeeld omdat men denkt dat de ruimere beweging van de ziel immers al het andere omvat. Dat klopt wel maar zij doet dit pas als de beweging van het geweten volledig is aanvaard, innerlijk geheel is uitgevoerd en afgemaakt. Als wij de inzichten uit opstellingen met de bewegingen van de ziel op etnische of politieke conflicten en de oplossing daarvan willen overdragen dan lijkt mij dit heel belangrijk. Anders staan beiden als antagonisten tegenover elkaar en dan zegeviert de beweging van het geweten. Zij is op de korte termijn de sterkere, ook al is de andere beweging dieper en omvattender.

De ziel is het ons omvattende en als zodanig omvat zij ook het geweten en het onderscheid dat dit geweten maakt. Het geweten, met al zijn problematische kanten, is deel van de ziel en deel van het geheel. De vrede die wij op zielsniveau voelen, is niet de vrede die de tegenstelling is van oorlog. Oorlog en vrede horen tot het gewetensniveau, net als goed en kwaad. De vrede op zielsniveau houdt beide in, zowel vrede als oorlog, zowel het goede als het kwade. Misschien is het een echo uit die verre tijd, waarin beide nog niet gescheiden waren - waarin alles nog één was, zonder onderscheid en niet gescheiden. In opstellingen met de bewegingen van de ziel komen wij dit niet-onderscheidene, dit 'met allen één zijn' tegen. Maar het zijn juist ook de *verschillen*, die het menszijn kenmerken, die de brandstof zijn van ontwikkeling. De vrede op zielsniveau stelt deze verschillen niet buiten werking en stelt de eenheid niet in plaats van het verschil maar haar eenheid bevestigt én omvat deze verschillen.

Dat is wat ons in de opstellingen zo diep ontroert en tegelijk doet schrikken. Wij ervaren dat alles wat er is, er mag zijn en dat de diepe vrede alles omvat. Dat betekent echter ook dat deze vrede het kwade, de oorlog en de verschrikkingen omvat, hoe erg en verschrikkelijk het ook moge zijn. En het betekent dat wij om tot deze vrede - die de enige werkelijke vrede is - te

komen dit alles moeten nemen zoals het is. De vrede van de ziel is noch tegen iets (bijvoorbeeld tegen de oorlog) noch wil zij iets overwinnen (bijvoorbeeld het geweten). Zij *is* gewoon. In de ziel is vrede.

tekening?

# 7

## Het werk en wereldbeeld van Bert Hellinger

Ik zie mijzelf als iemand  
die medemens is,  
die meebeweegt op het menselijke vlak  
en misschien iets in gang zet.

Ik ben iemand  
die de harmonie zoekt,  
die helpt bij wat zich in het verborgene toont.

Daarbij zijn de familieopstellingen behulpzaam  
doordat ze iets aan het licht brengen.

Maar ook dat is het niet helemaal.  
Eigenlijk voel ik me meer als iemand,  
die in dienst genomen is voor iets  
dat hij niet begrijpt.

Bert Hellinger

### Ontwikkelingen in het werk van Hellinger

Het werk van Bert Hellinger heeft in de laatste jaren, ongeveer vanaf de millenniumwisseling, een enorme ontwikkeling en verandering doorgemaakt. In vrijwel alle gevallen leidt hij de cliënt die naast hem zit eerst in de stilte. Hij vraagt hem te zwijgen, soms met gesloten ogen en soms door hem aan te kijken, soms gewoon zomaar zonder verdere uitleg. Deze stilte kan

lang duren, wel vijf tot tien minuten. Dit zet bij de cliënt iets in beweging, hij begint bijvoorbeeld te huilen of komt in een diepe ontspanning. Dan kan het zijn dat Hellinger zegt: 'Dat was het.' De cliënt gaat naar zijn plaats terug. Niemand heeft iets begrepen, maar iedereen kan zien dat er iets gebeurd is, dat er iets in de ziel is aangeraakt. Wat dat is, is onbelangrijk, niemand hoeft het te weten. Hellinger staat niet toe dat daar vragen over gesteld worden, omdat deze vragen voortkomen uit nieuwsgierigheid en ze helpen de cliënt niet. Ook de cliënt zelf mag doorgaans achteraf geen vragen stellen want dan, zegt Hellinger, 'zoekt het verstand en niet de ziel.' De begeleider zou dit moeten ondersteunen door het eveneens niet te willen weten – door noch na te vragen, noch na te denken, noch te interpreteren. Daarmee ontstaat een ondersteunend veld, waardoor in de ziel van de cliënt het effect van een beeld of een beweging zich helemaal kan ontvouwen.

Als de cliënt begint te praten en de begeleider zegt: 'Wacht even' dan wordt het denken voor korte tijd onderbroken. Dit denken, dit met het probleem, de vermoedelijke oorzaken of eventuele oplossingen bezig zijn en het praten daarover beletten vaak de toegang tot de ziel. Als men een cliënt langer laat praten, dan kan men daar ook wel het wezenlijke in beluisteren door bijvoorbeeld op mimiek, klemtoon en ongebruikelijke woordkeus te letten. Maar een onderbreking van de voortdurende gedachtestroom is in veel gevallen een minstens even probaat middel, bij welbespraakte cliënten zelfs het beste. Door deze onderbreking ontstaat een ruimte waarin vaak zichtbaar wordt wat de ziel werkelijk nodig heeft.

Soms wordt dit bij de cliënt zichtbaar door een lichte, vaak bijna onmerkbaar beweging. Een beweging van de hand of de vinger of een aanzet tot het buigen van het hoofd. Hellinger ondersteunt dan deze beweging door bijvoorbeeld zijn hand op het achterhoofd van de cliënt te leggen en deze neiging zacht te volgen. Dit volgend ondersteunen - dat overigens ook de belangrijkste interventie is in allerlei nieuwe subtiele lichaamsgerichte therapieën - mag de begeleider niet doen om zijn eigen doel te bereiken. Het moet aansluiten bij hetgeen van de ziel van de cliënt uitgaat en hetgeen zich in diens lichaam als beweging aandient. Men mag deze beweging ook niet forceren want dat leidt tot weerstand. Wanneer het echter een zuiver volgen

is, dan ervaart de cliënt het als ondersteuning van een beweging van zijn eigen ziel.

Tijdens een seminar zat een cliënte naast me die al vier jaar lang jaarlijks aan een van mijn seminars deelneemt. Ik wist niet met welke vraag ze deze keer naar mij toe kwam en ik hoefde het ook niet weten. Ik vroeg haar alleen haar ogen te sluiten. Toen nam ik bij haar een verdriet waar, een verdrietige pijn die samenging met een buiging van haar hoofd. Ik vroeg haar de beweging te volgen zoals die zich voordeed. Ze huilde, haar bovenlichaam boog zich naar voren en tenslotte gleed zij van haar stoel en knielde op de vloer. Het beeld dat toen bij mij opkwam, was dat het om haar moeder ging en ik nam zonder iets te zeggen een vrouw uit de kring en plaatste die voor de knielende cliënte. Na een tijdje vroeg ik haar om haar ogen te openen. Zij keek langzaam op naar de vrouw, die voor haar stond en toen ze haar in de ogen keek, brak er een bevrijdende pijn uit haar los. Zij stond op en beiden omarmden elkaar lang en innig. Dit alles gebeurde zonder een woord te zeggen en ik had geen idee waar het in detail om ging.

Daar heb ik de 'opstelling' beëindigd – zonder een woord van toelichting. Intussen heb ik van deze cliënte een brief ontvangen waarin zij schreef: 'Het gaat het heel erg goed met mij na mijn opstelling en ik ben heel blij dat ik daar de kans voor heb gekregen. Er zijn mij veel dingen duidelijk geworden, die mij het hele jaar bezig hielden en alles in mijn leven wordt nu vrolijker en lichter.'

Soms volgt na de stilte een kort gesprek over het thema dat de cliënt bezig houdt. Hellinger stelt één of twee heel korte vragen en de cliënt geeft een even zo kort antwoord, hooguit twee of drie korte zinnen, dan volgt een opstelling. In de meeste gevallen is dit geen klassieke opstelling meer waar meerdere familieleden in relatie tot elkaar opgesteld worden. Bert Hellinger begint tegenwoordig meestal met één of twee personen. Deze worden nauwelijks nog 'opgesteld', Hellinger plaatst ze zelf eenvoudigweg midden in de ruimte of hij vraagt hen om daar te gaan staan. Als het twee personen zijn zet hij ze gewoon tegenover elkaar. Of hij plaatst de representanten van meerdere generaties in een rij achter elkaar. Vervolgens gaat hij zitten en laat de opstelling zich vanzelf ontwikkelen, waarbij hij echter steeds alles waarneemt

en nooit de leiding uit handen geeft – ook als hij schijnbaar niets doet. Deze verandering in het opstellingenwerk heeft Bert Hellinger samengevat als de beweging van de ziel. Aanvankelijk was dit meer een aanvulling en verbreding van de oude opstellingsmethode, die in bepaalde situaties aan bod kwam. Intussen hebben de bewegingen van de ziel zich ontwikkeld tot Hellingers centrale werkwijze, die de oude familieopstellingen meestal vervangt. Nu is de situatie dus omgekeerd, het werk van Hellinger volgt zowel in de innerlijke houding als ook in de methodische werkwijze in principe de bewegingen van de ziel en het wordt in bepaalde situaties aangevuld met elementen uit de klassieke familieopstelling. Dat geldt zoals gezegd voor Hellinger persoonlijk. Hij zou graag zien dat zo veel mogelijk familieopstellers deze ontwikkeling volgen - wat echter slechts aarzelend wordt opgepakt. Het gaat namelijk om heel wat meer dan een methodische ontwikkeling - het gaat om een heel nieuwe vorm van werken.

Anders dan enkele van mijn collega's zie ik daarin geen breuk met zijn vroegere werkwijze en geen afwijzing van de familieopstellingen. maar juist een sterke continuïteit en een logisch vervolg. De continuïteit wordt duidelijk als men zich realiseert wat de *fenomenologische basishouding* inhoudt, die het werk van Bert Hellinger van het begin af aan heeft bepaald. Deze innerlijke houding is de sleutel tot dit werk. De nieuwe ontwikkelingen zijn niets anders dan een radicale verdieping en verdichting van deze fenomenologische aanpak. Deze radicaliteit maakt haar natuurlijk ook geschikt om het verschil met andere denkwijzen, houdingen en methoden nog duidelijker zichtbaar te maken dan vroeger en eenieder uit te dagen om tot een eigen helderheid te komen.

### De fenomenologische werkwijze

Ik heb de indruk dat de fenomenologische houding het moeilijkst te begrijpen en het meest uitdagende element is van de opstellingen van Hellinger. Sommige mensen schijnen te denken dat fenomenologisch werk zoets is als solide therapeutische vakkennis; plus veel ervaring; plus veel vertrouwen in de eigen intuïtie; plus zo mogelijk een grote openheid voor nieuwe en verrassende ontdekkingen. Dat zijn allemaal heel nuttige eigenschappen waaraan men *iedere* goede therapeut kan herkennen, maar zij hebben niets te

maken met de fenomenologische houding en werkwijze.

De fenomenologische werkwijze is een geheel op zichzelf staande methode. Het is dus niet een aanvulling op gebruikelijke methoden met zoveel mogelijk intuïtie en openheid voor nieuwe dingen, maar een andere houding - een ander uitgangspunt, een andere zienswijze en een andere werkwijze. De fenomenologisch werkende therapeut, begeleider of adviseur heeft geen concept en geen strategie. Hij stelt zich open voor de werkelijkheid zonder vooropgezette bedoeling. Hij wacht af wat deze werkelijkheid laat zien en handelt of spreekt aan de hand daarvan, zonder daar eerst over na te denken. Op deze wijze komt de kracht uit de werkelijkheid zelf en bijvoorbeeld niet uit het weten van de therapeut. De kracht komt eerder uit zijn moed om zich over te geven aan het niet-weten. Zoals Bert Hellinger het formuleert - verwijzend naar de oude Chinese Wijze Lao Tse - moet de therapeut zich in zijn *lege midden* terugtrekken en van daaruit de cliënt en zijn systeem *waarnemen*. Dit waarnemen is eerder een passief dan een actief gebeuren. Men vormt zich geen beeld van de cliënt en plaatst hem en zijn probleem niet in een hokje, maar men kijkt en wacht af wat zich voordoet. De therapeut moet daarbij met de ziel van de cliënt in contact zijn en de oplossing die daaruit verschijnt volgen. Dan handelt men direct - zonder te reflecteren, vaak ook zonder te begrijpen. Het inzicht komt pas later en wat gezegd is of gedaan, toetst men aan de uitwerking die het heeft.

Principes van de fenomenologische houding

Hellinger heeft drie principes geformuleerd voor de innerlijke houding van de therapeut of begeleider in het fenomenologische proces: Wees zonder angst, zonder doel en zonder liefde.

*Zonder angst* wil zeggen: wat er bij een opstelling ook uitkomt – de begeleider of therapeut mag niet proberen om dat op de een of andere manier te verzachten.

Zo kreeg ik tijdens een seminar, bij een echtpaar het beeld dat hun relatie voorbij was. Zij wilden aan de relatie werken maar ik heb alleen gezegd: 'Mijn waarneming is dat de relatie voorbij is.' Zonder het af te zwakken, zonder relativering, zonder verklaring. En ik heb geen opstelling gedaan. De man vroeg naar een verklaring, hij wilde weten hoe ik tot deze uitspraak kwam. Ik



heb alleen gezegd: 'Ik weet het niet, het is gewoon mijn beeld en ik deel het jullie mee.'

Velen vinden een dergelijke manier van werken autoritair of arrogant. Als men zoiets alleen maar hoort of leest, dan kan ik dat begrijpen. Wie echter zelf aanwezig is en nauwkeurig kijkt, die kan zien dat de therapeut die op deze manier werkt zichzelf én de cliënt respecteert en serieus neemt. In dit geval nam ik de partnerrelatie serieus en dit had een direct effect: ze werden ineens heel serieus, wat zij van te voren met betrekking tot hun relatie niet waren. Precies dat was het probleem: ze *speelden* een relatie. Het werd hun plotseling duidelijk dat *zij* de verantwoordelijkheid voor de relatie droegen. Zou ik een opstelling gedaan hebben dan zou het oude spel verder zijn gegaan. Misschien is dit voor hen uiteindelijk het begin van een goede relatie – dat zou mij plezier doen. Ik maak evenals Bert Hellinger, bij dit soort uitspraken geen aanspraak op de waarheid.

*Zonder doel* betekent dat men niet iets bepaalds wil bereiken – zoals een huwelijk redden, een ziekte genezen of iemands leven redden. Het betekent dus ook dat men werkt zonder de bedoeling om te *willen* helpen. Daarvoor moet men, tenminste in de concrete adviessituatie, in staat zijn om over de grenzen en bindingen van het eigen geweten heen te gaan en zich door de ziel te laten leiden. Want zoals Hellinger zegt: 'Alleen degene die zijn ideeën over goed en kwaad heeft opgegeven, kan zonder doel zijn. Hij strijdt niet voor het goede en niet voor het kwade - voor of tegen geen van beiden. Alles wat er is, is gewoon goed. Het leven is goed. De dood is goed. Het geluk is goed. Het leed is ook goed. De vrede is voor hem goed en de oorlog ook. Omdat hij alles er laat zijn, keert zich iets ten goede - zonder zijn ingrijpen'

Natuurlijk wendt de cliënt zich tot de begeleider met een bepaalde bedoeling en ik dien dit doel ook te respecteren. Maar als ik daarop in ga, dan ben ik gevangen.

Zo kwam er bijvoorbeeld een echtpaar bij mij waarvan de vrouw aan een spierziekte leed, die binnen heel korte tijd tot de dood leidt. Deze vrouw was net dertig en tot een jaar daarvoor was zij nog in topconditie geweest. Zij wist echter dat zij spoedig zou sterven en ze accepteerde het met een grote kracht en gelatenheid. Zij straalde af en toe een vreugde en liefde uit, die al niet meer

van deze wereld leek en die alle deelnemers diep raakte. Ik zou haar geen recht hebben gedaan als ik niet de moed had gehad om samen met haar naar haar dood te kijken. Zonder het mooier te maken, zonder te troosten en zonder de bedoeling om iets te veranderen. Alleen in deze houding kon ik haar daar ontmoeten waar haar ziel reeds was en haar misschien een klein beetje helpen bij haar overgang.

Haar man was daartoe nog niet in staat. Hij wilde haar tegen elke prijs in leven houden, hij vocht vertwijfeld voor haar leven. Daarmee hinderde hij haar meer dan dat hij haar hielp om zich helemaal over te geven aan dat wat voor haar lag. Ik kon hem begrijpen en met hem meevoelen, maar ik ging daarin niet met hem mee, ik mocht zijn doel niet tot het mijne maken. Dat zou geen hulp geweest zijn maar lafheid. Ik moest hem zeggen: 'Je vrouw sterft en jij kunt daar niets aan veranderen en ik ook niet.' Dat was een werkelijkheid die hij nog niet onder ogen kon zien, hoewel hij wist dat het zo was. Mijn houding maakte het hem mogelijk om dit nu wel te doen. Twee maanden later schreef hij mij dat zijn vrouw gestorven was.

*Zonder liefde:* Bij het derde punt onderscheid ik mij enigszins van Hellinger – maar volgens mij alleen in de formulering ervan. Hellinger zegt dat men zonder liefde moet werken maar dat doet hij zelf absoluut niet. Wie hem nauwkeurig observeert, ziet dat hij vol liefde en medeleven is. En dat is ook noodzakelijk want anders stelt een cliënt zich niet geheel open. Hoe meer de cliënt zich gezien en geaccepteerd voelt - en dat betekent ook dat hij zich geliefd voelt - hoe meer hij zijn hart kan openen. In het voorgaande geval was ik bijvoorbeeld vol liefde voor beide partners en het was precies deze liefde, die het mij mogelijk maakte en mij ook innerlijk toestond om met hen samen naar de dood te kijken.

Die liefde stijgt boven de eigen- en de andere persoon uit, zij moet groter zijn dan de persoonlijke relatie met deze persoon. De liefde is eigenlijk gericht op zijn ziel, zij stroomt van ziel naar ziel. Daarom lijkt de therapeut op het persoonlijke vlak vaak zo hard en zonder medelijden, hoewel hij op een dieper niveau liefdevol is. De cliënt kan dit zien als hij de therapeut aankijkt en de therapeut kan het dan ook voelen. Als hij hard is, kan hij niet met de cliënt werken. Hij dient de cliënt met een open hart te ontmoeten en in liefdevol contact met diens ziel te zijn. Maar hij mag zich niet mee laten slepen

in medelijden, hij mag niet op het persoonlijke vlak met hem samenwerken. Het is dus een liefde zonder medelijden, een onpersoonlijke liefde.

Deze drie punten zijn door begeleiders van familieopstellingen *theoretisch* vergaand geaccepteerd en het zou goed zijn als ook veel andere therapeuten ze zouden overnemen. Velen schrikken echter als zij zien hoe consequent Bert Hellinger ze daadwerkelijk *in praktijk* brengt. Bij sommigen is het misschien meer een zaak van persoonlijke moed, dan van een echt methodisch verschil, bij anderen zit er echter meer achter. Dat wordt duidelijk als wij diepgaander naar de fenomenologische houding kijken.

De positie van de therapeut

Binnen de psychologie en de psychotherapie denkt en werkt men gewoonlijk vanuit het individu. Het gezichtspunt bij de analyse - en dit is tevens de richtlijn voor het handelen - is de individuele mens met zijn storingen, problemen, behoeften en wensen. De gangbare benadering gaat uit van een *individu* met om zich heen een *omgeving*, die bestaat uit zijn familie en de maatschappij. Deze omgeving bevordert of belemmert zijn ontwikkeling. Dan is er nog een, met deze omgeving samenhangend, *verhaal* dat een stempel op hem heeft gedrukt. Waar deze vorming tot storingen of problemen heeft geleid wordt therapie ingezet om de problemen te verhelpen. De therapeut staat als het ware naast de cliënt en kijkt van daaruit wat er in het belang van de cliënt te doen is - op het gebied van diens behoefte aan genezing of zijn verlangen naar een geslaagd leven. Zijn familie, zijn jeugd of eventuele noodlottige gebeurtenissen worden gezien als *omgevingsfactoren* die psychologisch be- of verwerkt moeten worden. Daarbij staat de therapeut in dienst van het individu.

Bert Hellinger en daarmee de fenomenologisch - systemische familieopstelling, neemt een heel andere positie en invalshoek in en hij werkt ook naar een andere richting toe. Hellinger gaat uit van het geheel dat hij met begrippen als 'de grote ziel' of 'de werkelijkheid' aanduidt. Het individu met zijn wensen en problemen is niet zijn maatstaf. Als hij zegt: 'Ik kijk naar je ziel' of 'Ik kijk naar dat wat jou en mij leidt' of 'Ik ben in dienst genomen', dan neemt hij een volledig andere plaats in dan de gangbare psychotherapeut. Hellinger

staat *in het geheel* en ziet het individu als een deel van het geheel. Dat geheel is ten eerste de familie en in ruimere zin de wereld of de werkelijkheid. Het individu is geen afgescheiden deel dat eisend of lijdend tegenover het geheel staat maar een integraal deel ervan. Zijn werk stelt Hellinger in dienst van het geheel en niet in dienst van het individu.

Dat verlangt van mij als therapeut een geweldige stap. Ik moet namelijk met mijzelf, mijn ouders, mijn familie en de wereld als geheel instemmen zoals zij zijn. Zonder oordeel en zonder de bedoeling om iets te verbeteren. Alleen als ik mezelf ervaar als deel van het grotere geheel, kan ik ook de cliënt zo zien en van hem hetzelfde vragen. Ik zie hem niet als een geïsoleerde persoon, die in een 'omgeving' staat die hem omgeeft en waarmee hij door vele draden verbonden is en tegelijkertijd ook wezenlijk van afgescheiden is - ik zie hem als een onlosmakelijk deel van het geheel.

Het is wel belangrijk om de cliënt als het ware mee te nemen, om niet voorbij te gaan aan zijn persoon en zijn vraag omdat men zich verplicht voelt aan iets groters. Dat is de grootste verleiding en het grootste gevaar bij deze uitgangspositie. De bewegingen van de ziel kunnen zo'n fascinerende dynamiek ontwikkelen - soms bereiken zij een epische dichtheid, die elke theateruitvoering zou sieren - dat men de cliënt, diens grenzen en misschien ook de eigen grenzen uit het oog kan verliezen. Dit gevaar dient men serieus te nemen zonder het echter als excuus te gebruiken om zich te onttrekken aan dat wat het ogenblik van iemand vereist. Want waar een diepe uitwerking is, is ook gevaar. Hoe dieper men ingaat op het leven hoe gevaarlijker het wordt - vanuit het conventionele standpunt gezien. Methodisch is het van belang om steeds te letten op de cliënt en het effect dat het werk op hem heeft. In de gebruikelijke meerdaagse workshops zijn de zogenaamde rondes daar een goede manier voor, iedere deelnemer krijgt meerdere malen de gelegenheid om te zeggen hoe het met hem gaat. Hellingers werk met rondes is uitstekend gedocumenteerd in zijn boek *Ordnungen der Liebe*.

De therapeut, begeleider of adviseur die op die manier werkt, is als een brug tussen het individu dat zijn probleem geïsoleerd ervaart en diens ziel of soms ook de 'grote ziel' waartoe hij behoort. Daarom moet de therapeut met bei-

den verbonden zijn – dat is de kunst. Alleen dan kan de cliënt zich namelijk als persoon gezien voelen en zich tegelijkertijd verbonden weten met iets groters. Ik moet dáár aansluiten waar mijn cliënt innerlijk is. Meestal is dat een idee of gevoel van isolatie. Het gevoel dat hij hier staat met zijn probleem en dat daar buiten hem de wereld is die hem dat probleem heeft aangedaan. Maar mijn standpunt als therapeut moet in het grote geheel zijn. En om hem werkelijk te kunnen helpen moet ik hem daar ook naar toe begeleiden. Dat wordt helemaal duidelijk als wij met iemand werken voor wie de dood nabij is.

### Wetenschap en fenomenologie

De fenomenologische houding is rationeel te onderbouwen en ook de manier van werken is empirisch in de zin dat zij zich openstelt voor de ervaring. Maar toch is zij niet wetenschappelijk in de betekenis van de moderne wetenschap. Wetenschap en wetenschappelijk georiënteerde therapie hebben een andere grondhouding en dienovereenkomstig een andere werkwijze.

Wetenschap kijkt naar de aarde

Wanneer de wetenschap zich geplaatst ziet tegenover een fenomeen, dat zij moet verklaren, dan beschouwt zij dit van buitenaf. Zij omsingelt het in zekere zin om het van alle kanten te kunnen analyseren. Dat betekent dat de wetenschap hier het omvattende principe is, het grotere – om het even of zij een mier, een atoomkern, een mens of het universum onderzoekt. Zelfs tegenover de onmetelijke weidsheid van het universum stelt de wetenschap zich op als het omvattende. Deze uitgangspositie is een onlosmakelijk deel van de wetenschappelijke beschouwing, men kan haar niet veranderen zonder de wetenschap te verlaten. Zij beperkt zich ook niet alleen tot de wetenschap, maar zij is de grondhouding geworden van de moderne mensheid ten opzichte van de wereld. Zij is onze voornaamste gemeenschappelijke houding ten opzichte van de wereld.

De fenomenologische psycholoog en filosoof Wolfgang Giegerich noemt deze houding de 'Arenagrondhouding' of ook wel de 'Umzingelung des Seins.' De moderne mens kijkt naar de wereld zoals de toeschouwers in een

arena, die in een kring zitten en van buiten naar binnen kijken. Ook de wetenschappelijke psychotherapeut kijkt op die manier naar de 'proefpersoon', naar de cliënt en zijn probleem. Een wetenschappelijk georiënteerde opstelling zou ook op deze manier naar de familie, de opstelling en de ziel van de cliënt kunnen kijken. Onvermoeibaar benadrukt Bert Hellinger dat wij onze ziel niet *in* ons hebben, noch dat wij de ziel van een cliënt voor ons hebben, maar dat wij *in* een ziel *zijn*; dat de ziel iets is wat ons *omvat*. Zij is zowel in ons als om ons heen.

Fenomenologie leert van de aarde

Als wij dit serieus nemen dan betekent dit echter, dat wij ons tegenover de ziel niet zo kunnen gedragen alsof wij buiten haar zijn - als konden wij haar omvatten en bevatten. Wij kunnen ons alleen door haar laten opnemen, want - om een bij familieopstellingen vaak gebruikte zin eens in een andere samenhang te gebruiken - zij is de grote en wij zijn de kleine! Dat is het wezenlijke waar het voorafgaand aan een opstelling om gaat in het contact tussen begeleider en cliënt: zich gezamenlijk over geven aan de werkelijkheid die ons omvat. En daarbij moet de begeleider voorop gaan.

Zijn houding ten opzichte van de werkelijkheid is dus niet agressief, niet uit op verovering, ontdekking, onttovering of verklaring, zoals de wetenschappelijke houding dat wel is. Zij wil niet doorgronden, begrijpen of achter de schermen kijken. De fenomenologische houding is deemoedig, het is een houding die de werkelijkheid accepteert als een levende partner, waarvan zij bereid is te leren. Zij stelt zich bloot aan de blik en aan de grip van de fenomenen. In plaats van achter de schermen te willen kijken en vraagtekens te plaatsen bij het fenomeen accepteert zij het als de werkelijkheid, als de manier waarop deze werkelijkheid zich precies nu aan mij toont. De werkelijkheid is dat wat zichtbaar wordt. Giegerich spreekt over de 'theaterpositie' die inhoudt, dat de mens zich bloot stelt aan de blik en het schijnsel van de fenomenen en zich door hen laat aankijken. De fenomenen zijn het schouwende en het flitsende. De op fenomenologische elementen afgestemde mens wordt door deze flits getroffen en gegrepen. Zo was het ook in het antieke theater: toneelspelers en toeschouwers stonden daar tegenover elkaar en de maskers van de acteurs hadden een effect op de toeschouwers.

Methodisch betekent dit dat men leert om de signalen, die voortdurend door de werkelijkheid worden uitgezonden waar te nemen. Om hen zonder ze te duiden, aan te nemen en in handelen om te zetten, naar de uitwerking ervan te kijken en deze uitwerking te volgen. Bij deze manier van werken blijft men voortdurend in wisselwerking met de levende werkelijkheid zoals deze zich hier en nu toont. Elke stap is een stap in het onzekere, net zoals elke stap van een representant in een opstelling en daar is moed en vertrouwen voor nodig. Het is werken en leven in het Nu. Het fenomenologische werk kan men methodisch ook als wetenschap bedrijven, alleen met dat verschil dat deze wetenschap zich op *elk moment* oriënteert aan de nu levende ervaring in plaats van geleid te worden door theorieën, die berusten op ervaringen van *gisteren*.

Passief waarnemen en actief handelen

De fenomenologische houding is in al haar vastberadenheid op de eerste plaats een heel passieve houding. Zij is zo passief dat ik mij bijvoorbeeld geen enkel beeld van een cliënt vorm – geen beeld van de mens en geen beeld van zijn persoonlijkheid. Ik analyseer hem niet en ik probeer hem niet te begrijpen of in een hokje te plaatsen. Soms komt er vanzelf een beeld, een woord of een zin in me op, die spreek ik uit en ik kijk naar het effect. Maar ik weid geen gedachten aan het doorgronden van de cliënt of zijn probleem of zelfs maar zijn karakterstructuur. Soms kijk ik iemand lang aan maar ik blijf daarbij heel passief. In werkelijkheid laat ik mij aankijken. Dat merken de deelnemers overigens heel snel. Veel deelnemers zijn niet gewend aan een lang en zwijgend oogcontact en worden daar in het begin onzeker van. Zodra zij echter merken, dat zij niet geanalyseerd worden, dat ik met mijn blik niet intimideer, maar hen uitnodig om met hun blik en in hun ziel de werkelijkheid te aanschouwen, worden ze rustig. Dit rustig worden is een effect, een terugmelding van de ziel en het werkt als een controle voor de therapeut. Deze rust geeft dan vervolgens de ruimte om zich gezamenlijk aan iets groters toe te vertrouwen.

De therapeut moet zich eveneens met zijn hele persoon en ziel openstellen voor wat er gebeurt en zich daar aan overgeven. Hij kan zich niet achter zijn kennis of zijn methode verschuilen, hij blijft niet onberoerd al moet hij in-

nerlijk afstand bewaren tot zijn emoties. Alleen in de mate waarin zijn eigen ziel open en toegankelijk is, krijgt hij toegang tot de ziel van de cliënt.

#### Verantwoordelijkheid

Zodra helder is dat wij hier samen voor een ons beiden omvattende werkelijkheid staan en ons door haar laten leiden, heb ik als therapeut niet meer de verantwoordelijkheid voor het resultaat. Ik blijf verantwoordelijk voor mijn eigen werk, dat is duidelijk, maar niet voor het resultaat. Ook de cliënt heeft deze verantwoordelijkheid niet. Dat is belangrijk want in veel therapieën wordt de verantwoordelijkheid voor teleurstellende resultaten heen en weer geschoven tussen therapeut en cliënt. Als het niet werkt, is dat kennelijk de schuld van één van beiden. In dat geval hebben zowel therapeut als cliënt de fantasie dat ze almachtig zijn, dat zij het leven in de hand zouden hebben. Bij het *fenomenologische* opstellen is er geen verantwoordelijkheid en geen schuld, want therapeut én cliënt onderwerpen zich aan de werkelijkheid zoals die zich toont. Wat in de meer traditionele zienswijze misschien onverantwoordelijk lijkt, is in feite niets anders dan het opgeven van een wijd verbreide, maar nergens op gebaseerde aanmatiging - namelijk dat we het leven, de dood, het lot, ziekte en genezing in de hand zouden hebben.

#### Instemmen met het lot

Colin Goldner, een zeer fanatieke Hellinger-criticus, heeft enige tijd geleden een anti-Hellinger-boek uitgebracht met de ontmaskerend bedoelde titel *'Der Wille zum Schicksal.'* Alleen al de intentie van deze titel is schandelijk, want hij suggereert een bepaalde verbinding tussen Hellinger, Nietzsche en Hitler. Een van Nietzsches belangrijkste boeken heette: *'Der Wille zur Macht.'* Later refereerde de Nazi-ideologie aan dat boek zodat Nietzsche lange tijd, als een van de geestelijke wegbereiders van het Nationaal Socialisme werd gezien. Heden ten dage wordt door werkelijke Nietzsche-kenners gezegd dat dit niet juist was.

Op deze wijze wordt nu geprobeerd om ook Bert Hellinger over dezelfde kam te scheren.

Natuurlijk is de titel ook treffend want het werk van Hellinger laat daadwerkelijk zien, dat wij juist door in te stemmen met ons lot in harmonie komen met onszelf. Na een workshop in Berlijn liet een deelnemer mij tijdens het



avondeten een folder zien van een seminar met de titel: *'Sei, was du sein willst' - Wees wat je wilt zijn*. Hij wilde weten wat ik er van vond. 'Dat is typische Amerikaanse New-Age rommel, je reinste kapitalistische ideologie' heb ik hem geantwoord. Als het iets goeds zou zijn zou het *'Wolle, was du bist' - Wil zijn wie je bent, moeten heten*.

U, beste lezer, kunt het effect van deze beide zinnen zelf uitproberen. Als u goed voelt dan zult u merken dat de ene zin een constant streven en een voortdurende inspanning vergt - en daarmee natuurlijk schitterend in de consumptiemaatschappij past - terwijl u bij de andere zin een diepe ontspanning ervaart.

De genoemde titel is ook ontmaskerend. Als men zich namelijk het tegendeel voorstelt: *'Der Unwille zum Schicksal' - De weerstand tegen het lot* of *'Der Kampf gegen das Schicksal' - De strijd tegen het lot* dan wordt meteen duidelijk dat deze strijd nooit zal ophouden en nooit gewonnen kan worden. Maar, zoals Hellinger ook al eens zo mooi zei: *'Jeder ist sein eigener Esel' - ieder heeft recht op zijn eigen fouten*.

Ik kan het lot bepalen noch veranderen – dat hele idee is gewoon belachelijk. Wat ik wel kan bepalen, is mijn houding tot dat wat mij opgedragen is of overkomt. Ik kan me erin schikken, ermee instemmen of me ertegen verzetten. Het is uiteindelijk een kwestie van gezond verstand welke houding ik inneem. Als ik het echt begrijp dan is het geen kwestie meer van dom of intelligent zijn. Als men het idee dat men zijn lot zelf kan bepalen loslaat en zich opent voor de werkelijkheid, dan wordt men daardoor niet krachteloos, maar treedt precies het tegenovergestelde op. Zowel de adviseur als de cliënt krijgen een buitengewone kracht. Doordat zij zich niet meer tegen de werkelijkheid verzetten, kunnen ze ook over hun hele kracht beschikken. Wanneer wij in harmonie zijn, dan zijn wij niet gewoon passief, want dan wij pas werkelijk in staat om te handelen. En het handelen wordt heel gemakkelijk. Omdat ik mijzelf niet meer opzadel met een verantwoordelijkheid, die mij niet toekomt en die mij op den duur zou verpletteren of overstelpen, wordt alles heel gemakkelijk. Veel helpers worden door deze vermeende verantwoordelijkheid overstelpt en lijden dan vervolgens aan een burn-out. Daarom kan Bert Hellinger zeggen: *'Die Mitte fühlt sich leicht an' - Het*

*wezenlijke is gemakkelijker.*

Adviseur en cliënt zijn gelijkwaardig

122

De relatie tussen de begeleider, therapeut of adviseur en zijn cliënt verandert daardoor fundamenteel. De therapeut is niet meer de alwetende, superieure, rijpere of meer ontwikkelde persoon, maar alleen iemand die de cliënt door een bepaalde methode helpt om zelf naar zijn eigen werkelijkheid te kijken. Beiden zien er van af om wat zich toont te duiden. Ook als de therapeut een waarneming meedeelt, dan duidt en interpreteert hij niet, maar hij deelt zijn waarneming met de cliënt door haar uit te spreken. Therapeut en cliënt hebben weliswaar verschillende rollen maar bevinden zich op gelijk niveau. Daarmee wordt vanaf het begin het oude basisprobleem van elke therapie vermeden, namelijk de overdracht van de ouderrol op de therapeut. Want de therapeut matigt zich deze rol niet meer aan en hij zal dus ook niet meer, zoals gebruikelijk is, de overdracht tot onderwerp van de analyse maken.

Dit is wat Hellinger bedoeld heeft met de uitspraak dat men opstellingen alleen met volwassenen kan doen. Dat was niet bedoeld als leeftijdsgrens maar moest duidelijk maken dat de cliënt gelijkwaardig en 'op ooghoogte', als een volwassene tegenover de volwassen therapeut moet gaan staan. De therapeut moet er dan ook van afzien om de cliënt aan de hand te nemen, voor hem te zorgen, zich zorgen om hem te maken of de verantwoordelijkheid voor hem over te nemen. Hellinger heeft dit allemaal heel helder en uitvoerig beschreven in zijn boek *'Ordnungen des Helfens.'*

## **Weten en niet-weten**

Hoe weet de representant?

Ik wil nog een keer terugkomen op de vraag, die ik al aan het eind van het tweede hoofdstuk heb gesteld en die elke deelnemer aan een workshop - naast zijn persoonlijke vraagstelling - bezighoudt: Hoe komt het dat wildvreemde mensen zich in een familieopstelling net zo voelen als de eigenlijke familieleden, die zij niet kennen en van wie zij meestal heel weinig of überhaupt niets weten?

Elke keer als ik aan het begin van een workshop de methode uitleg en dan

ook over de representanten spreek, is de sceptis in de zaal bijna tastbaar. Hoe kan het ook anders? Het idee dat degene, die naast mij zit, mijn vader heel karakteristiek zou kunnen weergeven, lijkt té bizar. Of dat ik zelf in de rol van vaders, ooms, zonen en wie weet wie allemaal nog meer zou kunnen staan, zonder meer te weten dan dat ik representant ben voor deze persoon. Tenslotte ben ik geen medium, of toch wel? Een verontrustende vraag want dat zou kunnen betekenen dat wij allemaal mediamiek zijn. De praktijk is simpel: na drie of vier opstellingen, op zijn laatst zodra men het zelf als representant ervaren heeft, verdwijnt de sceptis. Wat blijft, is in elk geval de verwondering en de verbazing en bij enkelen de vraag hoe dat mogelijk is en wat daar nou precies gebeurt. Het antwoord luidt: ik weet het niet. Maar één ding is duidelijk: de gangbare ideeën over kennis, kennis vergaren en kennis doorgeven kunnen niet verklaren wat bij familieopstellingen zichtbaar wordt. Klaarblijkelijk dienen deze ideeën hiervoor verruimd en misschien zelfs wel veranderd te worden. Dus nog voordat we door familieopstellingen in contact komen met de ordeningen en wetmatigheden binnen de familie, wordt eerst de orde in ons eigen meegebrachte wereldbeeld overhoop gehaald. De eerste ervaring met representerende waarneming in opstellingen is iets onbegrijpelijks en we zien vier typische reacties daarop.

De eerste reactie is: 'Dat kan niet' of 'Er klopt iets niet.' Zo reageren vooral degenen die dit verschijnsel alleen van horenzeggen kennen en het zelf niet meegemaakt hebben. Bij de familieopstellingen reageren bijna alle critici op deze manier, het verschijnsel wordt gewoon genegeerd. Maar ook veel deelnemers reageren aanvankelijk zo. Sommige deelnemers vertelden mij later dat zij aanvankelijk dachten dat ik een paar rollenspelers had meegebracht of dat ik de andere deelnemers suggestief beïnvloedde. Deze houding duurt bij deelnemers hoogstens totdat zij zelf als representant opgesteld worden. De meeste zien echter daarvoor al dat hier iets gebeurt dat volledig authentiek is.

De tweede reactie is het tegenovergestelde van de eerste: men verheerlijkt het hele gebeuren als bovennatuurlijk, buitenzintuiglijk, esoterisch of mystiek. Dit is een begrijpelijke houding die rationele mensen ook hebben. Wij ervaren namelijk dat wij plotseling voor iets groters staan, iets dat boven ons en onze kennis uitstijgt. Wie dat niet kan negeren, maar ook niet gewoon kan

uithouden, die zoekt naar een bovennatuurlijke verklaring. Maar ook bovennatuurlijke verklaringen zijn verklaringen en die hebben net als iedere andere verklaring de functie om iets wat boven ons uitstijgt en ons dreigt te overweldigen weer kleiner en hanteerbaar te maken.

De derde reactie is de neiging om de zaak tot op de bodem uit te zoeken: 'Het is weliswaar verbazingwekkend maar ik zal er wel achter komen' of 'Er moet een heel rationele verklaring voor zijn' of 'Wij hebben hier te maken met een heel nieuw fenomeen, waarvoor al ergens een of andere theorie bestaat, die alleen nog uitgebreid of aangepast dient te worden voor dit gebied. Misschien moet er nog een nieuwe theorie voor ontwikkeld worden, maar we hebben hier te maken met iets dat in principe verklaarbaar is'

De vierde houding ten slotte beschouwt en eert het fenomeen als een mysterie waarvoor zij stil houdt. Stilhouden betekent dat men in het aangezicht van een dergelijk fenomeen passief blijft en in verwondering en tegelijkertijd open blijft om het fenomeen zelf tot zich te laten spreken en iets te laten tonen. In tegenstelling tot de tweede reactie aanbidt men het onbegrijpelijke niet. In deze houding is men bereid om de ervaring in zichzelf te laten doorwerken, om zich iets te laten tonen en om het getoonde in zijn overwegingen mee te nemen en te volgen.

In tegenstelling tot de derde reactie wil zij het waargenomen fenomeen niet begrijpen of het in een keurslijf van een theorie of verklaring dwingen.

Zelfs na tien jaar familieopstellingen door vele begeleiders en voor een groot publiek is nog altijd veel aan deze representerende waarneming onverklaarbaar en verbazingwekkend. Tegelijkertijd echter leveren veel waarnemingen nieuwe inzichten op - bijvoorbeeld met betrekking tot de vraag: 'Wat is weten?'

Wat is weten?

Opstellingen tonen ons dat er kennisoverdracht bestaat zonder informatie-uitwisseling of andere vormen van directe communicatie. De representanten tonen een weten dat zij niet bezitten, dat niet van hen is. Zij weten of voelen of tonen iets zonder te weten hoe het komt dat zij dit weten. Maar het is er

en in veel gevallen kan het naderhand getoetst worden.

Vaak is dat weten vaag maar soms ook bijna griezelig precies. Ik herinner mij een vrouw die representanten opstelde voor zichzelf en voor haar moeder. Toen ik ook haar grootmoeder er bij plaatste, meldde de representante van de cliënte, dat zij een sterke hitte in haar nek voelde. Waar ik haar ook neerzette, het hittegevoel bleef. De cliënte zelf reageerde aanvankelijk niet op deze informatie. Ik hield vol en bleef haar erop wijzen dat er tussen die drie vrouwen iets belangrijks gebeurd moest zijn, iets dat zij tot dusverre nog niet genoemd had en waarvoor het hittegevoel bij haar representante waarschijnlijk de sleutel was. Toen schoot haar plotseling te binnen dat hun weekendhuis was afgebrand, terwijl zij daar als jong meisje met haar moeder en grootmoeder verbleef. Het was nacht, zij was het huis al uit gelopen maar haar grootmoeder was nog binnen. Zij heeft toen een doek om haar hoofd geslagen en is nog een keer het huis ingelopen om haar grootmoeder van de eerste etage te redden. Daarbij liep zij brandwonden op aan haar nek.

Hoe komt men tot dit weten en wat is dit weten?

Het is een weten dat gebaseerd is op het 'deel uitmaken van iets.' Wij hebben blijkbaar deel aan iets dat uitstijgt boven onze persoonlijke ervaring en onze informatie. Dat doet ons vermoeden dat er iets *tussen* ons bestaat, dat wij deel uitmaken van iets groters dat ons allen verbindt. Anders gezegd: weten is niet *in* ons, maar *om* ons heen of *tussen* ons. Dat komt overeen met wat Hellinger over de ziel zegt. Als wij zo waarnemen dan leidt dat tot een heel ander wereldbeeld. Zoals ik reeds heb geschetst, zijn wij niet op onszelf staand maar maken we deel uit van een totaliteit, die zowel in ons is als om ons heen is. Als wij ons afstemmen op deze totaliteit of zelfs in ons bewustzijn ons er helemaal in begeven, dan hebben wij deel aan alles – ook aan de gevoelens en gedachten van anderen en aan gebeurtenissen die wij niet persoonlijk hebben meegemaakt.

Vanuit deze visie is weten een aspect van het bestaan - net zoals de stenen, de planeten, de ruimte, het licht en de verschillende soorten golven die wij niet direct kunnen waarnemen, maar die wij alleen aan hun werking kunnen herkennen. Als wij vanuit dit standpunt kijken dan verliezen veel onverklaarbare fenomenen hun mysterieuze karakter. Ook het bij familieopstellin-

gen waargenomen - en duizenden keren gedocumenteerde - overbrengen van een 'weten' door niet-wetende representanten. Geheimzinnig blijft alleen nog het weten zelf, maar de overdracht ervan wordt verklaarbaar – niet exact maar in grote lijnen. Zij vindt plaats doordat het individu zich opent voor het 'wetende veld.' Hoe minder men weet des te beter het werkt. De voorwaarde voor weten is dus *niet-weten*.

### Niet-weten

Met niet-weten bedoel ik dat ik niet een situatie vanuit mijn persoonlijk weten beoordeel en dan vervolgens dit weten als leidraad voor mijn handelen gebruik. Want *mijn* weten is, hoe omvangrijk dat ook mag zijn, tegenover *het* weten uiterst klein. Mijn weten is bovendien altijd aan het verleden gebonden. Het is in het beste geval de herinnerde som van wat ik uit vroegere ervaringen heb geleerd en in het slechtere geval dat wat ik heb gelezen zonder het zelf te hebben ervaren. In beide gevallen kan mijn weten mij alleen vertellen wat *in het verleden* juist was. Dit draag ik dan over op het heden. Dat wil zeggen dat ik op een nieuwe situatie reageer volgens een in het verleden beproefd patroon. Dat mag in veel gevallen tot goede resultaten leiden, maar het leidt niet tot het ontdekken van iets nieuws. Al het nieuwe vereist het vergeten van wat gisteren juist was. Daarom komen werkelijk nieuwe inzichten niet voort uit ingespannen nadenken, maar tonen zij zich juist als men het denken heeft losgelaten.

Dit kan men goed zien bij representanten tijdens een opstelling. Zij moeten zich volkomen onthouden van hun eigen weten, van hun persoonlijke ervaringen en ideeën. Des te minder zij van de persoon voor wie zij staan, weten des te zuiverder zijn hun waarnemingen en bewegingen. Hoe meer iemand zich aan dit niet-weten kan overgeven hoe dieper hij in een rol wordt meegenomen. In mijn eigen ervaring als representant lijkt het op een onderstroom of een draaikolk die mij grijpt en waaraan ik mij willoos overgeef. Ik zou mij daar alleen met grote inspanning tegen kunnen verzetten. Om die reden voelen deelnemers, die zich niet helemaal in dit proces laten gaan, zich na een opstellingendag altijd zo uitgeput terwijl anderen, die misschien in heel zware rollen stonden en daar helemaal in meegegaan zijn, ook 's avonds nog volop energie hebben.

Zo werd ik een keer gekozen als representant voor een autistische jongen en deze opstelling vond plaats voor een groot publiek van vakgenoten. Ik had gehoord dat de ouders van die jongen zich grote zorgen maakten om hun zoon. In het begin was ik enigszins gedesoriënteerd. Ik vroeg mij nog af hoe een autist zich zou voelen, maar ik merkte direct al hoe mijn hoofd omhoog ging en ik de mensen aan wilde kijken en hoe mijn handen merkwaardige bewegingen maakten. Tegen mijn eigen idee, dat autisten in een afgesloten innerlijke wereld leven, in moest ik in deze rol juist veel mensen open aankijken. Ik keek zo open dat het zelfs ongemakkelijk was, maar toen ik het eenmaal toeliet, kon ik nauwelijks anders. Ik vond de mensen overigens erg gestresst en vroeg me af waarom zij zo serieus en ingespannen keken. Tot mijn eigen en andermans verbazing ging het helemaal goed met mij. Ja, ik was in een eigen wereld, maar ik kon op mijn eigen manier heel goed contact maken. Zo kon ik bijvoorbeeld mijn gezicht vertrekken, terwijl ik de mensen in de ogen keek en zien dat zij het liefst zouden willen wegstijgen. Dat anderen mij niet begrepen, was eerder hun probleem dan het mijne. Het maakte mij verdrietig dat mijn ouders zich zorgen om mij maakten en de therapeut maakte mij volkomen nerveus. Wanneer men mij met rust liet dan was ik heel gelukkig maar als iemand iets van mij wilde dan raakte ik in paniek. Na de opstelling kwam een therapeut naar mij toe, die vroeg of ik ervaring had in het werken met autisten. 'Absoluut niet', antwoordde ik hem, 'ik heb nog nooit met een autist te maken gehad.' Hijzelf had veel met autisten gewerkt en hij was verbaasd omdat ik in die rol tot in de kleinste bewegingen volkomen autistisch geweest was.

Mijn rol als representant is een eigenaardige mengeling van passiviteit en activiteit. Hoe minder ik wil en doe en hoe meer ik aan het veld overlaat, hoe helderder en schijnbaar actiever ik me beweeg. Het is echter geen eigen activiteit, ik doe niets vanuit een eigen aandrang of willen, maar er gebeurt iets met me, ik 'wordt gedaan.' Het merkwaardige is dat hoe minder ik er zelf aan toevoeg des te zuiverder het overeenkomt met de werkelijkheid en des te makkelijker het is.

Zich onthouden van het eigen weten en willen, is niet alleen belangrijk voor het proces van de representanten, maar ook voor de begeleider. Hoe vreemd

het ook mag klinken, ook hij moet zijn weten loslaten, ook hij moet zich overgeven aan de leiding van de ziel om tot diepe oplossingen te kunnen komen. Dat betekent niet dat het denken en het persoonlijke weten overbodig zijn. Zonder denken en leren blijft de geest stomp en traag, men moet hem trainen en gebruiken en hem kunnen uitschakelen. Herinneren en vergeten zijn van even groot belang. Voor familieopstellingen is het van belang om de ordeningen, de stappen en de regels te kennen, die tot nu toe zijn gevonden – *en* hen bij het werk helemaal te vergeten. Dan duiken zij op zodra zij nodig zijn. En als er iets nieuws nodig is, dan duikt er iets nieuws en misschien iets heel anders op.

Handelen vanuit het niet-weten – dialoog met de ziel

De fenomenologisch werkende adviseur of therapeut neemt een groot risico want als hij zijn waarneming meedeelt, is deze nooit onderbouwd. Hij geeft zich alleen over aan wat plotseling verschijnt. Van buiten af ziet dat er soms bijna lichtzinnig of arrogant uit, maar het tegendeel is waar. Onze persoonlijke kennis geeft ons een gevoel van veiligheid. Deze veiligheid heeft haar wortels echter in het verleden en van daaruit dragen wij de ervaringen vaak willekeurig over op het heden. Alle ervaringskennis is dood, is voorbij. Als wij ons laten leiden door onze oude kennis en ervaring zijn wij dus nooit werkelijk verbonden met de huidige situatie, die immers nieuw en eenmalig is. Wij *voelen* ons alleen veilig door onze kennis.

Aan het niet-weten echter zijn wij volledig overgeleverd. Wij leven in het heden, daar waar het leven zich nu afspeelt. Dit heden is altijd nieuw en om er helemaal mee in contact te zijn, moeten wij de ervaringen uit het verleden achter ons laten. Wij hebben geen veiligheid meer en alleen het ogenblik telt. Er is echter wel een criterium waarop wij ons kunnen oriënteren: de uitwerking of het effect. Men kijkt naar wat een woord, een beweging of een handeling teweegbrengt. Dat wat het teweegbrengt, is het antwoord, de terugmelding van de ziel. Daarmee is dit werk op een diepere laag *dialogisch*. Familieopstellingen zijn *een dialoog met de ziel van de cliënt*, die zich direct uitdrukt in de werking ervan.

Dit effect kan overigens heel subtiel zijn en het mag niet verward worden met wat ons eigen verstand – en dat van de deelnemers – hierover zegt. Hoe



opzienbarender het inzicht is, hoe meer bezwaren er kunnen komen. Om die reden is het alleen maar consequent – hoewel niet altijd populair - als Bert Hellinger op zulke momenten alle relativerende bezwaren afweert.

De belangrijkste hulp komt van de representanten. Omdat zij nauwelijks iets weten en er zelf niet in verwickeld zijn, komen zij veel makkelijker in contact met de diepere zielenkrachten dan de cliënt zelf. Zo geven zij de begeleider van de opstelling onmisbare informatie. De begeleider mag zich echter niet in die mate op hen verlaten, dat hij innerlijk de verantwoordelijkheid aan hen overdraagt. Hij moet zich steeds op *zijn eigen waarneming* verlaten! Deze kan soms in tegenspraak zijn met de uitingen of bewegingen van de representanten en in dat geval moet hij hen corrigeren. Maar ook dan werkt de dialoog, want als hij deze andere waarneming uit – verbaal of door een handeling - kan hij het effect van zijn interventie wederom observeren en toetsen. De begeleider mag daarom nooit de leiding uit handen geven.

Nog steeds is deze manier van werken dialogisch – het is een dialoog van ziel tot ziel, waarbij het de taak van de begeleider is om voor alle betrokkenen de toegang tot het zielsniveau open te houden. Soms komen de antwoorden in deze dialoog in heftige en schokkende bewegingen, maar meestal begint het met heel kleine signalen en het vereist grote oplettendheid om deze waar te kunnen nemen.

Wat hier gebeurt, is dus wat anders dan psychotherapie. Zij bemiddelt niet tussen het individu en zijn omgeving - omdat zij deze scheiding in het denken helemaal niet maakt. Dat wij als eenling in een omgeving staan, is een idee, een concept. Zien wij in plaats daarvan het individu als uitdrukking en als beweging van het geheel, dan hebben wij vanaf het begin een veilige plaats. Dan zijn wij werkelijk geborgen en worden we door het leven gedragen. Dan gaat het niet om een bemiddeling tussen twee tegengestelde krachten - bijvoorbeeld een naar geluk, gezondheid of succes strevende cliënt en een hem tegenwerkende omgeving - maar om het zien, voelen en waarnemen van dit wezenlijke 'deel zijn van.' Genezing is dan niet het opheffen van symptomen of het oplossen van problemen, maar het erkennen dat we deel uitmaken van een geheel, het herkennen van het gedragen zijn. Wil en kracht zijn dan geen persoonlijke eigenschappen meer en dus ook geen prestatie en

ze krijgen meer betekenis naarmate men hen opgeeft als zijnde persoonlijk.  
*Want alleen het geheel wil.*

### Het zichtbare en het verborgene

Als ik serieus neem dat alleen het geheel iets wil dan blijft er voor mij niet veel meer te doen. Ik let op wat zich aandient en wat aan het licht komt en ik word daardoor aangestuurd of bewogen – zoals de representanten in een opstelling van binnenuit in beweging worden gebracht. Dat gebeurt niet alleen in het therapeutische proces maar ook in mijn eigen leven. In zoverre is het werk van Hellinger veel eerder een levensschool dan een psychotherapie. Als ik bijvoorbeeld aandachtig naar mijn eigen leven kijk dan zie ik, dat ik op geen enkel punt werkelijk een beslissing heb genomen, althans niet in belangrijke zaken. Alles heeft zich voorgedaan of is gewoon ontstaan. Ik was nooit de initiatiefnemer, het kwam van elders, ik weet niet waar vandaan. Ik zou ook kunnen zeggen dat alles al in of om mij heen aanwezig was - alles was er altijd al. Wie denkt dat hij de initiatiefnemer is, de schepper van zijn eigen leven, die vergist zich. Er is überhaupt geen schepper, er is een schieping maar geen schepper.

Omdat zij zichzelf voor schepper houden, zijn veel zogenaamde kunstenaars en anderen die zichzelf creatief vinden zo met zichzelf ingenomen, in veel gevallen bijna egomanisch. Zij denken dat zij iets scheppen. Een echte kunstenaar zal nooit zo denken, hij is een dienaar of zelfs een knecht van de kunst. Hij is de grens waaraan het tot dan toe ongehoorde, ongeziene, ongevormde, misschien ook ongedachte vanuit het verborgene en onbekende in het zichtbare, in het bekende wordt gebracht. Dit is beslist een grote prestatie, die men ook als een scheppend proces kan beschouwen, maar niet in die zin dat iets dat niet-bestaand was nieuw geschapen is – hoe zou uit niets iets kunnen worden? - maar alleen doordat iets onzichtbaars zichtbaar is gemaakt.

Ik hoorde dat Michelangelo eens heeft gezegd dat het marmer dat hij als beeldhouwer bewerkt het kunstwerk - dat al volkomen klaar is – slechts verbergt. Hij, de kunstenaar, laat niet iets ontstaan maar vindt slechts dat wat

latent reeds aanwezig is. De 'scheppende' is dus geen schepper, maar een tussenpersoon, een ontvanger en doorgewe, een reiziger tussen twee werelden. Misschien dat ook daarom de echt grote kunstenaars maar half in deze wereld lijken te zijn.

In mijn groepen heb ik iets ontdekt dat mij aanvankelijk erg verontrustte, zelfs bijna bang maakte. Aan het begin van een seminar houd ik meestal een korte lezing van twintig tot dertig minuten. Als ik daaraan begin, weet ik niet wat het volgende is dat ik zal zeggen. Ik denk er van tevoren helemaal niet over na, het is volledig open en het lijkt van moment tot moment te ontstaan. Maar wat lijkt te ontstaan, is tegelijk allemaal al aanwezig. Sterker nog, ik loop in grote lijnen vooruit op de thema's van het seminar, op datgene wat inderdaad tijdens de volgende drie dagen gebeurt. Ik spreek er over zonder in het minst te weten wat we in dit seminar tegen zullen komen. Als ik in mijn lezing het thema oorlog aansnijdt dan spelen later in het seminar oorlogsgebeurtenissen een bijzondere rol. Als ik over familiegeheimen spreek dan duikt dit thema op. Als ik over misdaden spreek dan zijn er veel opstellingen waarbij een misdaad centraal staat. Ik heb geen vermoedens vooraf, ik heb noch de interesse noch de gave om in de toekomst te kijken – het gebeurt gewoon wanneer ik zonder plan spreek. Dat vond ik een tijdlang beangstigend, betekent dit dan toch dat alles er al is? Hoe zou ik het er anders over kunnen hebben, het moet er al zijn! De toekomst is helemaal geen toekomst, alles is er al, maar het is nog in de vorm van het onzichtbare en het ongekende.

Voor de familieopstellingen speelt dit een grote rol. Bert Hellinger zegt steeds weer dat bij opstellingen iets aan het licht komt. Hij bedoelt dan niet het blootleggen van familiegeheimen of onbewuste delen van de persoonlijkheid. Dat gebeurt soms ook maar is slechts bijzaak. Wat hij bedoelt is dat iets wat uit een andere zijnsfeer, die hij ook 'het verborgene' noemt, in de ons bekende en toegankelijke zijnsfeer – het zichtbare – gebracht wordt. In deze betekenis benadrukt hij eveneens, dat hij de familieopstellingen niet *uitgevonden maar gevonden* heeft, wat alleen kan betekenen dat het al bestond. Vooral daarin onderscheidt hij zich van de eveneens systemische *constructivistische therapierichting*, die tevens de thans dominerende kennistheorie is van de geesteswetenschappen. Deze richting bestrijdt dat er überhaupt zoiets is als een vastgelegde werkelijkheid en meent dat ieder mens zijn eigen

werkelijkheid bedenkt of construeert. Daaruit volgt dat alles subjectief is en dat de individuele mens de schepper en de maat van alle dingen is. Ik wil er hier niet verder op ingaan, maar het is belangrijk is om te zien dat deze uitgangspunten elkaar wederzijds uitsluiten.

Alles is er al, alles wat ooit zal zijn maar ik kan het niet zien. Net zoals dit boek. Dat is er ook al sinds lange tijd. Ik moest het schrijven om het te ontdekken en ik liet me leiden door mijn pen, van zin tot zin. Net zoals in het leven, alles is er al, ons hele leven en wij ontdekken het door het te leven. Het woord 'leven' is tegelijkertijd werkwoord en zelfstandig naamwoord. Het ene *is* het andere, er is in principe geen scheiding, geen onderscheid tussen subject en object. Ons leven, zo ervaar ik dat, bestaat reeds volledig maar het bestaat in het verborgene dat ook tijdloos is. Doordat wij leven, wordt het leven vanuit het tijdloze verborgene in de zichtbare tijd gebracht.

## Taal

In deze samenhang speelt de taal van de opstellingen in het algemeen - en die van Bert Hellinger in het bijzonder - een belangrijke rol. Zijn taal past bij Bert Hellinger en het is veel meer dan alleen zijn persoonlijke stijl, want dan zou zij willekeurig zijn en door iedere andere taal vervangen kunnen worden. Dat kan echter niet zonder dat iets van het wezenlijke verloren gaat - nog afgezien van de gebruikelijke stijlelementen. Ook in de kernbegrippen onderscheidt Hellingers taal zich namelijk sterk van de gebruikelijke therapeutische vocabulaire, waarin bijvoorbeeld het woord *ziel* nauwelijks voorkomt en dat heeft een diepere betekenis.

## Ziel en veld

Als Bert Hellinger spreekt over de *ziel* waarin wij zijn, dan zit daar iets on-grijpbaars in - en toch begrijpen wij precies wat er wordt bedoeld. In plaats van iets te definiëren en *vast* te leggen wordt iets aangeduid. Er blijft iets open, het woord is eerder een trilling dan een begrip. Net als bij een trilling gaat het er om iets in gang te zetten, in plaats van grip op iets te krijgen. Deze taal legt niet vast, grenst niet af en sluit niet uit, ze definieert niet, maar zet iets in gang wat bij de luisteraar verder kan bewegen. Daarmee behoudt ze een oorspronkelijk element van vrijheid. Tegelijk met de vrijheid die ze aan

de luisteraar laat, maakt ze hem medeverantwoordelijk doordat ze de betekenissen niet voor hem vaststelt, laat ontwikkelen. En hoewel het ergens vaag blijft, is het mij nog nooit gebeurd dat in een seminar iemand vroeg wat er met de ziel wordt bedoeld. Als ik het woord ziel op deze manier gebruik dan voel ik een zeker ontzag – een gevoel dat mij in deze context volkomen gepast lijkt.

Veel familieopstellers vervangen het woord ziel door het meer wetenschappelijk klinkende begrip veld. Dit begrip heeft bepaalde voordelen, zo kan het woord parallellen aantonen tussen natuurwetenschappelijke verschijnselen en theorieën en de processen tijdens een opstelling. In deze context gebruik ik het zelf ook. Maar het heeft ook een nadeel want het bereikt alleen ons verstand, het dringt niet dieper door. Het is een theoretisch concept, een denkmodel dat verwijst naar samenhangen; meer niet. Om het nog duidelijker te zeggen: als wij het woord ziel vervangen door het begrip veld, dan verliezen de familieopstellingen hun ziel. Het is iets totaal anders als ik tegen een cliënt die naast mij zit zeg dat ik een beetje tijd nodig heb om met zijn *ziel* in contact te komen of dat ik zeg: 'Ik heb tijd nodig om met jouw *veld* in contact te komen.' Of kan iemand zich bijvoorbeeld voorstellen dat hij buigt voor het *veld*?

Meer algemeen gezegd: als men Hellingers taal 'vertaalt' in een modernere, wetenschappelijker taalgebruik dan zou het zielsaspect, het bezielde van dit werk verloren gaan. Zij zou een van de vele therapeutische technieken worden. Op die manier is zij al onderdeel geworden van veel andere therapeutische en niet-therapeutische contexten, zonder dat zij daarbij ook maar bij benadering dezelfde diepte en de uitwerking bereikt als in haar oorspronkelijke vorm. En hoe vreemd het ook klinkt: de cliënt zou zijn vrijheid verliezen, want in de wetenschappelijke taal worden hij en zijn probleem namelijk vastgelegd. Wetenschappelijke definities kennen geen vrijheid.

Beeldende taal en letterlijke taal

Dat de Hellinger-taal zoveel zeggingskracht heeft, hangt samen met de fenomenologische houding. Hellingers taal is beeldend, de taal van de wetenschap is letterlijk. Als Bert Hellinger zegt dat hij 'een beeld' heeft, is dat niet zomaar

een metafoor. Ook niet in de zin dat hij letterlijk een beeld ziet. Wat ik daarin beluister, is dat de dingen aan hem in beelden, dat wil zeggen bezield, verschijnen en hem juist daarom hun betekenis tonen. Dit is niet alleen een kwestie van taal, maar het weerspiegelt een innerlijke houding ten opzichte van de wereld, die tot uitdrukking komt in ons taalgebruik. In het beeldende straalt voor mij uit ieder wezen zijn ziel. Als ik ze op deze wijze waarneem dan bevind ik mij midden in een bezielde en zielvolle wereld. Deze wereld is zo gevuld met ziel, dat het volkomen overbodig is om te vragen wat daarachter zou kunnen zitten. Deze vraag – en daarmee de drang om achter alles vraagtekens te zetten en alle dingen tot op de vermeende bodem uit te zoeken – doet zich pas voor als wij de dingen alleen nog letterlijk nemen. In het letterlijke, dat haar zuiverste uitdrukking vindt in de wetenschappelijke taal, heeft de wereld haar ziel verloren. Men kan dit heel eenvoudig navoelen door een gedicht en een wetenschappelijke tekst te lezen. De laatstgenoemde is helder en eenduidig, hij mag interessant, briljant en zelfs opwindend zijn, maar hij raakt onze ziel niet. Het gedicht daarentegen is niet helder, het is vaak - zoals bij Rilke – nauwelijks te begrijpen, het duidt iets aan zonder het te verklaren, maar het raakt iets dieps in ons. Een wetenschappelijke tekst kan ons denken veranderen, terwijl een gedicht of een beeld ons Zijn kan veranderen.

Zo nu en dan hoort men de kritiek, dat er geen wetenschappelijk gefundeerde theorie aan familieopstellingen ten grondslag ligt, zelfs geen aanzet daartoe. Enkele opstellers doen hun best om een theorievorming op gang te brengen. Dat gaat echter voorbij aan Hellinger en zijn uitgangspunten. De Hellinger-taal leent zich niet voor theorievorming, daarvoor is zij te gecompliceerd, te veelzijdig en te bezield. Terwijl iedere taal, die voor het beschrijven van een theorie gebruikt wordt, abstract, inhoudsloos en onbezield is. Hoe meer de theorie omvat, des meer abstractie er is. Dat moet ze ook zijn want alleen zo laat de tegenstrijdigheid van de wereld zich dwingen in een theorie, die vrij is van tegenspraken – door woorden die leeg zijn en ons niets meer zeggen. Hellingers taal daarentegen is vol van waarde, gewicht en inhoud. Hij drukt veel uit in parabels, waarvan we de betekenis vaak alleen kunnen vermoeden, maar die op een bijzondere manier de ziel beroeren. In de fenomenologische houding leeft de wereld en blijven de dingen levendig.

Een mens, een dier, een boom, een steen, een woord, een klank – alles blijft levendig. In de wetenschappelijke houding zijn zij dood. Hier zijn de dingen – zelfs personen – en hun onderlinge relaties vastgelegd, gedefinieerd. Dit is de enige betekenis die zij hebben. Zo en niet anders hebben ze zich te gedragen. Als zij zich tóch een keer anders gedragen dan moet er direct een nieuwe theorie of definitie komen die dit weer vastlegt. Op deze wijze beweegt de mens zich in een dode wereld en hoe meer onze menselijke relaties verwetenschappelijkt worden en onderworpen worden aan het wetenschappelijke denken, hoe meer wij ook deel worden van die dode wereld. Noch de dingen noch de relaties kunnen ons, als doden, dan meer iets geven. Met doden is er geen uitwisseling, alleen maar consumptie. En hoe meer dode dingen wij consumeren des te doder worden wij zelf.

Dit is anders in de fenomenologische houding. Hier hebben de dingen een gezicht en een stem, zijn zij als het ware subjecten en niet enkel voorwerpen. Zij worden dan ook niet geconsumeerd en gebruikt, maar wij zijn met hen in een levendige uitwisseling die steeds weer iets nieuws voortbrengt. Vanuit deze houding kan Hellinger zeggen dat de waarheid niet vast is of vast staat en ook niet tijdelijk is, zoals in de empirische wetenschap, maar altijd weer nieuw. Dat is net als bij een gedicht, een beeld of een symfonie: als ik afzie van duiding en analyse, dan tonen zij mij telkens weer iets nieuws en alles wat zij mij tonen is juist en waar. Dit nieuwe straalt mij tegemoet uit het beeld of het werk zo lang als ik mij er voor openstel. Ik moet dus stilhouden voor het fenomeen - dan spreekt het als het ware tot mij.

Dat geldt niet alleen voor kunstwerken, hoewel de betekenis van een dergelijke houding hier nog het beste bewaard is gebleven, maar het geldt voor alles wat ik in beelden waarneem. In het beeld blijft de wereld levendig en daardoor blijft zij vrij – en ik ook. Als waarnemer van een beeld dat ik alleen op mij in laat werken, blijf ik vrij, en tegelijk blijft het beeld vrij, blijft de kunstenaar vrij en blijft de waarheid altijd nieuw en levendig.

## Het beeld – of: de blik van de werkelijkheid

Dat is precies wat er gebeurt als wij bij een opstelling alleen het beeld laten staan en het voor zichzelf laten werken – zonder verklaring en zonder analyse. Het beeld spreekt tot ons op zielsniveau en zo bereikt het ons Zijn. Als wij de verleiding weerstaan om het te analyseren en het te duiden kan een beeld ook de impuls tot een transformatie zijn. Het bereikt niet alleen het Zijn van de cliënt, maar ook het Zijn van de therapeut. Dat is het gevaarlijke van dit werk, ook de therapeut ontkomt er niet aan; als hij zich in deze stroom begeeft, moet ook hij veranderen en wordt ook hij veranderd.

In deze houding is onze positie in de wereld en onze relatie tot de wereld volkomen anders dan die van de wetenschappelijke psychologie en -therapie en ook een andere dan het algemeen heersende wereldbeeld. Niet wij zijn de handelenden maar *de wereld handelt*. Niet wij ontdekken iets maar *de werkelijkheid toont ons iets*, en wij voegen ons naar dat wat zij ons toont.

Vanuit de houding die aan het werk van Hellinger ten grondslag ligt, laat de werkelijkheid zich niet beheersen, niet ondergeschikt maken noch begrijpen, zij laat zich nog niet eens ontdekken.

Want ook bij het ontdekken, zouden wij de handelenden zijn - de groten - degenen die de bedekking wegnemen om de werkelijkheid te onleden en te gebruiken.

Het 'Hellinger-principe' daarentegen houdt in dat men zich door de werkelijkheid bij de hand laat nemen, zich door haar laat leiden en onderrichten, haar tot ons laat spreken. Zij toont zich soms, staat gedurende een moment een inzicht toe of een blik naar binnen om zich daarna direct weer terug te trekken. Misschien zou men niet eens van binnenkijken moeten spreken, het is eerder zo dat de werkelijkheid óns aankijkt, dat wij ons voor een ogenblik blootstellen aan haar blik. Deze blik is zo ontzagwekkend dat wij stil worden. Dan kunnen we ontdekken dat er niets te ontdekken is, niets te zeggen en niets te denken valt. Wij worden - tenminste voor een moment - stil.

In deze stilte zijn wij met alles verbonden – en tegelijk van alles vrij.



## Bronnen en Literatuur

137

### Duitstalig

#### **Bert Hellinger - Ordnungen des Helfens**

Carl-Auer-Systeme Verlag 2004. ISBN 3-89670-421-4

In dit omvangrijke, instructieve boekwerk in twee delen verheldert Bert Hellinger de voorwaarden voor het helpen.

#### **Bert Hellinger - Ordnungen der Liebe**

Carl-Auer-Systeme Verlag 7e druk 2001 ISBN 3-87690-15-7

Dit is een van de eerste boeken over het werk van Bert Hellinger.

#### **Bert Hellinger - Die Mitte fühlt sich leicht an**

Vorträge und Geschichte. Kösel Verlag ISBN 3-466-30400-8

#### **Bert Hellinger - Religion – Psychotherapie – Seelsorge**

Kösel Verlag ISBN 3-466-30389-3

#### **Bert Hellinger - Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen**

Carl Auer Systeme Verlag. ISBN 3-89670-277-7

#### **Wilfried Nelles - Liebe, die löst.**

Inzichten uit de familieopstellingen. Carl Auer Systeme Verlag.

ISBN 3-89670-2866

#### **Wilfried Nelles - Wo die Liebe hinfällt.**

Partnerrelaties en familiebanden.

Innenwelt Verlag ISBN 3-936360-00-6

#### **Marianne Franke-Gricksch - Du gehörst zu uns!**

Carl Auer Systeme Verlag. ISBN 3-89670-184-3

#### **Franz Ruppert - Verwirrte Seelen**

Kösel Verlag 2002 ISBN 3-466-30600-0

De verborgen zin van psychosen.

**Wolfgang Giegerich - Die Atombombe als seelische Wirklichkeit.**

IKM Guggenbuehl AG Edition Raben-Reihe ISBN-10- 3727012226

**Nederlandse vertalingen**

**Bert Hellinger - De Wijsheid is voortdurend onderweg**

Het Noorderlicht 2002 EAN 978-90-80687-45-5

Een compleet naslagwerk met de belangrijkste inzichten van Bert Hellinger, helder geordend naar thema.

**Marianne Franke-Gricksch - Jij hoort bij ons!**

Het Noorderlicht 2004 EAN 978-90-80687-49-3

Systemisch denken en handelen in het onderwijs. Toepassingen van systemisch denken in de klas, onderwijs en bij opvoeding.

**Bert Hellinger - De kunst van het Helpen**

Het Noorderlicht EAN 978-90-77290-05-7

Helpen als menselijke behoefte, Innerlijke processen bij de hulpverlener, inzichten uit opstellingen.

**Tijdschriften**

**Praxis der Systemaufstellungen**

Duitstalig tijdschrift over familie- en organisatieopstellingen van DGfs-IAG, verschijnt twee maal per jaar

[www.familienaufstellung.org](http://www.familienaufstellung.org)

**The knowing field**

Engelstalig onafhankelijk tijdschrift over familie- en organisatieopstellingen. Verschijnt twee maal per jaar

[www.theknowingfield.com](http://www.theknowingfield.com)

**Hellinger Zeitschrift**

Duitstalig tijdschrift uitgegeven door Bert Hellinger, verschijnt vier maal per jaar

[www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)

## Over de schrijver

Wilfried Nelles, doctor in de filosofie, geboren in 1948, is systeemtherapeut, relatietherapeut en organisatieadviseur. Na zijn studie politicologie, sociologie en psychologie was hij twaalf jaar werkzaam binnen het sociaal-wetenschappelijk onderzoek en – onderwijs. Daarna volgde hij een opleiding voor psychotherapie. Sinds 1996 werkt hij met de methode van Bert Hellinger in Duitsland en andere Europese landen, Amerika en Azië. Als auteur, organisator van twee internationale congressen over opstellingen en opleider levert hij belangrijke bijdragen aan en impulsen tot de ontwikkeling van opstellingen en systemisch werk.

Wilfried Nelles  
Burgstrasse 13a  
53947 Marmagen  
Duisland  
[www.wilfried-nelles.de](http://www.wilfried-nelles.de)

## Over de vertalers

### Pieterneel Ermen - vertaling

Ik ben geboren in 1958, sinds mijn studie reeds vijftientig jaar werkzaam als organisatie-adviseur, trainer en coach. Eerst jarenlang als interne adviseur binnen een grote (overheids-)organisatie en daarna voor verschillende commerciële adviesbureaus. In die jaren heb ik zowel op mijn vakgebied als op het terrein van intuïtieve ontwikkeling en persoonlijke groei diverse opleidingen en scholingen gevolgd. Ik ben o.a. internationaal opgeleid als master-practitioner in NLP en uitgebreid geschoold in het systemisch werk. Op dat terrein verzorg ik eveneens tolk- en vertaalwerk.

Door alles wat er in mijn persoonlijke leven is gebeurd intens te ervaren en te verwerken heb ik een balans weten te vinden tussen mijn analytische en mijn intuïtieve vermogens. Ik ben moeder van twee prachtige tieners, sta open, bewust en liefdevol in het leven en van daaruit wil ik ook werken.

Mijn passie en kracht ligt bij het aanvoelen en verwoorden, het “vertolken” van dat wat gezien en gezegd wil worden, en bij het liefdevol begeleiden van anderen op hun weg van heel-woorden. Voor meer informatie en programma: [www.ermenconsult.nl](http://www.ermenconsult.nl)

### Margreet Mossel - eindredactie

Margreet Mossel is een van Nederlands meest ervaren vertaalsters van de boeken van Bert Hellinger over systemisch werk en opstellingen. Zij werkt onder meer als vertaalster en eindredacteur voor uitgeverij het Noorderlicht. Bij dit werk wordt ze gevoed door haar jarenlange ervaring als opsteller en haar diepgaande betrokkenheid bij zielsprocessen in heling en verzoening. Zij geeft in binnen – en buitenland workshops familieopstellingen en organisatieopstellingen, trainingen en coaching.

Margreet Mossel  
J. Camphuysstraat 72  
2593 CS DEN HAAG  
070 - 3477890  
[www.opstellingen.com](http://www.opstellingen.com)

## Bert Hellinger Instituut Nederland

Het Bert Hellinger Instituut Nederland stelt zich ten doel om het gedachtegoed van het systemisch werk verder te ontwikkelen en beschikbaar te stellen aan mensen en organisaties. Dat doet ze door middel van workshops, opleidingen, het organiseren van seminars en congressen, het schrijven, vertalen en uitgeven van boeken en andere publicaties over systemisch werk.

Bert Hellinger Instituut Nederland  
Jan Jacob Stam en Bibi Schreuder  
Middelberterweg 13A - 9723 ET Groningen – Nederland  
telefoon: 00 31 (0)50 5020680  
info@hellingerinstituut.nl  
www.hellingerinstituut.nl

## Het Noorderlicht

Uitgeverij Het Noorderlicht is in 2002 opgericht door Jan Jacob Stam en Bibi Schreuder. De uitgeverij beoogt een bijdrage te leveren aan het toegankelijk maken van systemisch werk voor het Nederlands taalgebied.

Daartoe verzorgt ze Nederlandstalige uitgaven van boeken van Bert Hellinger en anderen. De uitgeverij beoogt, binnen de haar gegeven mogelijkheden, een zo hoog mogelijke kwaliteit te leveren. Dat betekent dat de vertalingen die ze uitbrengt, zo goed mogelijk de bedoelingen van de auteurs weergeven. Die boeken worden vertaald en uitgegeven, waarvan de opinie in het veld is dat ze een hoge kwaliteit hebben.

De uitgeverij is nauw verbonden met het Bert Hellinger Instituut Nederland.  
Uitgeverij Het Noorderlicht  
Middelberterweg 13A - 9723 ET Groningen – Nederland  
telefoon: 00 31 (0)50 5020680  
fax: 00 31 (0)50 5425400  
uitgeverij@hetnoorderlicht.com



## Reeds verschenen bij het Noorderlicht

Jan Jacob Stam: Nederlandse wind.

90-806874-3-X. Dit eerste Nederlandstalige boekje geeft een kennismaking met familieopstellingen aan de hand van een aantal opstellingen over situaties die te maken hebben met Nederland en haar historie.

Bert Hellinger, Gunthard Weber, Marianne Franke-Gricksch, Albrecht Mahr en Jakob Schneider: Leven, zoals het is.

90-806874-1-3. Een makkelijk leesbaar boek voor allen die vanuit verschillende invalshoeken een indruk willen krijgen van het door Bert Hellinger ontwikkelde systemische werk.

Bert Hellinger: Stilte in het midden. Voordrachten en verhalen.

90-806874-2-1. Bert Hellingers voordrachten en verhalen vormen de basis van zijn systemisch werk. Ze zijn eenvoudig, krachtig en werken diep door bij toehoorders en lezers.

Bert Hellinger: De wijsheid is voortdurend onderweg.

90-806874-5-6. Hét standaardwerk van Bert Hellinger. Dit boek geeft een compleet, helder en geordend overzicht van Hellingers werk. Daarmee is het te gebruiken als naslagwerk dat de lezer inzicht verschaft in de achtergronden, samenhangen en verbanden van het systemisch werk.

Bert Hellinger: De maat van het hart.

90-806874-4-8. Dit boek documenteert voor de eerste maal Hellingers korte therapeutische interventies: zeer verdichte opstellingen die in korte tijd de ogen voor verborgen werkelijkheden opent en oplossingswegen aan het licht brengt. 63 korte opstellingen en interventies van Hellinger over allerlei thema's waaronder veel over ziekten, leven en dood.

**Gabriele ten Hövel: Erkennen wat is.**

90-806874-6-4. Een inleiding over de achtergronden van Hellingers werk door de kritische journaliste Gabriele ten Hövel. Een makkelijk leesbaar boek voor iedereen die wil weten wie Bert Hellinger is, wast hij doet en hoe hij denkt.

**Marianne Franke: Jij hoort bij ons.**

90-806874-9-9. In dit boeiende en ontroerende verslag beschrijft Marianne vanuit haar rijke ervaring als lerares en therapeute hoe systemische ideeën ingang vinden in het onderwijs. Dit maakt fundamenteel nieuw en effectief leren mogelijk en bevordert de creatieve samenwerking van leraren, leerlingen en ouders.

**Jan Jacob Stam: Het Verbindende Veld.**

Organisatieopstellingen in de praktijk. 90-77290-02-8. Systemische inzichten in werk en organisaties. In dit boek zijn inzichten, voorbeelden uit de praktijk, persoonlijke ervaringen en een theoretische omkadering van vijf jaar werk met de systemische benadering van werk- en organisatievragen bijeengebracht.

**Bert Hellinger: De kunst van het Helpen.**

90-77290-05-2. 'De kunst van het helpen' gaat over de diepe menselijke behoefte om een ander te helpen en om het leven te dienen. Hellinger gaat uitvoerig in op de innerlijke processen van de professionele helper, op de vijf principes van helpen en op de valkuilen die we als helper tegen kunnen komen.

**Ursula Franke Als ik mijn ogen sluit kan ik je zien.**

90-77290-07-9. Heel praktisch boek over hoe je kunt werken met opstellingen in sessies van een uur, in één op één situatie en niet te vergeten: opstellingen in de innerlijke voorstelling. Geschreven door een goede en allround therapeute die ook andere benaderingen integreert.



Ingrid Dykstra Kind en famieliet.

90-77290-06-0. Aan de hand van vele praktijkvoorbeelden én theorie beschrijft Ingrid Dykstra een breed scala aan interventies in haar werk met kinderen en hun ouders, die gebonden zijn in een famieliet.