

Bert Hellinger

Ordnungen des Helfens

Ein Schulungsbuch

Studienausgabe
2006

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Studienausgabe, 2006
ISBN 13: 978-3-89670-554-9
ISBN 10: 3-89670-554-7

© 2006 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Einführung und Überblick

Helfen, was heißt das?

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

Helfen als Ausgleich

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

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

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

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

Dieses Helfen setzt voraus, dass wir zuerst empfangen und genommen haben. Denn nur dann haben wir das Bedürfnis und die Kraft, auch anderen zu helfen, vor allem wenn dieses Helfen uns viel abverlangt. Gleichzeitig setzt es voraus, dass die, denen wir helfen möchten, das auch brauchen und wollen, was wir ihnen zu geben fähig

und willig sind. Denn sonst läuft unser Helfen ins Leere. Es trennt statt zu verbinden.

Die erste Ordnung des Helfens

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

Die erste Unordnung des Helfens beginnt damit, dass einer geben will, was er nicht hat, und einer nehmen will, was er nicht braucht. Oder wenn einer von einem anderen etwas erwartet und verlangt, was dieser nicht geben kann, weil er es selbst nicht hat. Aber auch, wenn einer etwas nicht geben darf, weil er damit dem anderen etwas abnehmen würde, was dieser allein tragen kann oder muss und tun kann oder darf. Dem Geben und Nehmen sind also Grenzen gesetzt. Es gehört zur Kunst des Helfens, diese Grenzen wahrzunehmen und sich ihnen zu fügen.

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

Die zweite Ordnung des Helfens

Das Helfen dient einerseits dem Überleben, andererseits der Entwicklung und dem Wachstum. Überleben, Entwicklung und Wachstum hängen von besonderen Umständen ab, äußeren wie inneren. Viele äußere Umstände sind vorgegeben und nicht veränderbar, zum Beispiel eine Erbkrankheit oder auch die Folgen von Ereignissen oder von eigener und fremder Schuld. Wenn das Helfen die äußeren Umstände außer Acht lässt oder sie nicht wahrhaben will, ist es zum Scheitern verurteilt.

Noch mehr gilt dies für die Umstände innerer Art. Zu ihnen gehören der besondere persönliche Auftrag, die Verstrickung in die Schicksale anderer in der Familie und die blinde Liebe, die unter dem Einfluss des Gewissens an magisches Denken gebunden bleibt. Was das im Einzelnen heißt, habe ich in meinem Buch *Ordnungen der Liebe* im Kapitel *Vom Himmel, der krank macht, und der Erde, die heilt* ausführlich erläutert.

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

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

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

Das Urbild des Helfens

Das Urbild des Helfens ist die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, vor allem die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Die Eltern geben, die Kinder nehmen. Die Eltern sind groß, überlegen und reich, die Kinder klein, bedürftig und arm. Doch weil Eltern und Kinder einander in tiefer Liebe zugetan sind, kann Geben und Nehmen zwischen ihnen fast grenzenlos sein. Kinder können von ihren Eltern fast alles erwarten. Eltern sind bereit, ihren Kindern fast alles zu geben. In der Beziehung zwischen Eltern und Kindern sind die Erwartungen der Kinder und die Bereitschaft der Eltern, sie zu erfüllen, notwendig und daher in Ordnung.

Sie sind aber nur so lange in Ordnung, wie die Kinder noch klein sind. Mit zunehmendem Alter setzen die Eltern ihren Kindern Grenzen, an denen diese sich reiben und reifen können. Sind Eltern dann weniger lieb zu ihren Kindern? Wären sie bessere Eltern, wenn sie ihnen keine Grenzen setzen würden? Oder erweisen sie sich gerade dadurch als gute Eltern, dass sie von ihren Kindern etwas verlangen, was sie auf das Erwachsenenleben vorbereitet? Viele Kinder sind ihren Eltern dann böse, weil sie lieber die ursprüngliche Abhängigkeit aufrechterhalten wollen. Doch gerade dadurch, dass sich die Eltern zurücknehmen und diese Erwartungen enttäuschen, helfen sie ihren Kindern, sich aus der Abhängigkeit zu lösen und Schritt für Schritt

selbstverantwortlich zu handeln. Nur so nehmen die Kinder ihren Platz in der Welt der Erwachsenen ein und werden von Nehmern zu Gebern.

Die dritte Ordnung des Helfens

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

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

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

Gleichzeitig behindert eine Beziehung nach dem Vorbild der Kind-Eltern-Übertragung auch die persönliche Entwicklung und Reifung des Helfers. Ich verdeutliche das an einem Beispiel:

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

Es gibt aber Situationen, in denen es für kurze Zeit angebracht ist, dass der Helfer die Eltern vertritt, zum Beispiel wenn eine früh

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

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

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

Die dritte Ordnung des Helfens wäre also, dass der Helfer einem Erwachsenen, der Hilfe sucht, auch als Erwachsener gegenübertritt. Damit weist er dessen Versuche, ihn in eine Elternrolle zu drängen, zurück. Dass dies von vielen als Härte empfunden und kritisiert wird, ist verständlich. Paradoxerweise wird diese »Härte« von vielen als Anmaßung kritisiert, obwohl bei genauem Hinsehen der Helfer in einer Kind-Eltern-Übertragung um vieles anmaßender ist.

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

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

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