Foto: © annellocke, photocase.com

INTERVIEW MIT HARALD HOMBERGER, TEIL 1

Aus der Tiefe unserer Seele

Familienstellen erfreut sich einiger Beliebtheit – nicht zuletzt in der Yoga-Szene. Wie diese Psychotherapieform im Zusammenhang mit Yoga verstanden werden kann, erläutert Harald Homberger.

Interview: Angelika Haag-Lill

Haag-Lill: Sowohl Yoga und dazugehörend Meditation als auch Familienstellen sind Dir sehr vertraut. Kannst Du die Vorgehensweise beim Familienstellen kurz erläutern?

Homberger: Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode, die vor rund 30 Jahren in Deutschland ihren Anfang nahm und auf systemischen, phänomenologischen und vielen anderen Erkenntnissen basiert. Bis dato entwickelt sich diese Methode weiter und findet weltweit Anwendung in medizinischen, psychotherapeutischen, organisatorischen, wirtschaftlichen, spirituellen und anderen Kontexten. Den Familienaufstellungen wurden im Lauf der Zeit Struktur- und Systemaufstellungen hinzugefügt. Die Methode hat sich vom alleinigen Bezug auf den Begründer Bert Hellinger gelöst und rund 1300 Artikel, wissenschaftliche Arbeiten und andere Quellen dokumentieren die nicht abgeschlossene Entwicklung. Familienstellen ist ein vom Verstand nicht fassbares Phänomen: Fremde Menschen stehen in einer Aufstellung, stellvertretend für Familienmitglieder oder auch für Organisationen, Krankheitssymptome, Glaubenssätze und anderes. Bleiben sie absichtslos,

werden sie von einer Resonanz erfasst, eines Gewahrwerdens einer inneren Bewegung, die sich vollziehen möchte. Folgen die Stellvertreter diesen Impulsen, offenbaren sich über diese Resonanz innewohnende, vergessene, verdrängte Ereignisse des aufgestellten Systems, die sich durch die Bewegungen der Stellvertreter auszudrücken versuchen.

Familienstellen ist eine Kurzzeitmethode, um Leid zu lösen, möglicherweise um gesund oder heil zu werden. Es geht darum, eine Lösung zu finden, die nicht nur auf der emotionalen Ebene liegt, sondern, wie wir sagen, auch auf der Seelenebene. In dieser Arbeit haben wir festgestellt, dass viele Probleme, die ein Mensch hat, in seinem System begründet sind, auf einer sogenannten Seelenebene. Das heißt, sie sind nicht in einer Emotion begründet, sondern viele Probleme liegen in einer Verstrickung, beispielsweise in einer Verstrickung mit Schicksalen aus der Herkunftsfamilie oder mit Personen, die mit der Herkunftsfamilie in Berührung waren. Wir scheinen über unser Ich-Bewusstsein hinausgehend in ein Speicherfeld oder ein Speicherbewusstsein eingebunden zu sein, das uns unbewusst in unserem Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Der Mensch empfindet das stellvertretend wie ein Skript in seinem eigenen Leben nach, ohne dass er das weiß. Das führt zu Leid, weil es nicht das eigene gelebte Leben ist, sondern eine Biographie von jemand anderem.

Bert Hellinger ist nicht unumstritten. Kannst Du etwas zur Kritik an ihm sagen?

Wie bereits gesagt, die Methode hat sich längst von Bert Hellinger gelöst. Sie ist als systemische, phänomenologische Aufstellungsarbeit eigenständig zu sehen. Hellinger hat eine eigene Sicht auf die Aufstellungsarbeit, die er geistiges Familienstellen nennt. Hellinger ist 2003 bis 2005 in der deutschen Presse verunglimpft worden. Dies hörte schlagartig mit der Veröffentlichung »Die Hellingerkontroverse« von Dr. W. Nellis 2005 auf. Das Buch nennt Namen und Fakten über Kritiker und deren Motive. Seitdem dies öffentlich wurde, ist die öffentliche Kritik verstummt. Über Hellinger kann sich jeder ein eigenes Bild machen. Weit über 100 Bücher und sämtliche Aufstellungen seit über 20 Jahren sind auf DVD erhältlich.

Warum ist Dir Familienstellen so wichtig? Als Yogalehrende müssten wir doch annehmen, dass wir durch Yoga und Meditation alleine schon zur Klärung unserer Angelegenheiten kommen könnten.

Ich bin der Überzeugung, dass es nicht ausreicht, nur eine Methode anzuwenden, um das ganze Spektrum von Leid zu lösen. Leid und die Lösungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Ich habe sehr viel Erfahrung in Meditation und im Yoga sammeln dürfen. Vieles klärt sich in unserem Geist und in unserem Körper dadurch. Aber die Erfahrung im Familienstellen zeigt, dass wir bestimmte Resonanzen, mit denen wir in Verbindung sind, mit unserem Bewusstsein nicht erfassen. Das ist ja gerade das Wesentliche beim Familienstellen, dass wir offensichtlich mit Dingen in Verbindung sind, die unser Bewusstsein nicht greift, und dass das nur gesehen wird, wenn es in Zeit und Raum, also in einem Gegenüber zu unserem Geist, gestellt ist. Du kommst dadurch mit Deiner Seele und der Wirkung zu Deinem Gefühl in Verbindung. Das kann auch unter Umständen in der Meditation erfasst werden, wenn man weit fortgeschritten ist in der Wahrnehmung von Gefühlen und Gedanken und mit dem, was auch noch in Resonanz mit uns ist. Plus dass die Fähigkeit da ist, das zu unterscheiden. Es gibt bestimmte Konstellationen, wo wir therapeutische Prozesse für eine Zeit brauchen, ein therapeutisches Gegenüber, und da reichen Yoga und Meditation einfach nicht aus. Wenn wir beispielsweise auf die Vielzahl von Meditationsmeistern schauen, dann ist bekannt, dass einige von ihnen zwar Einheitserfahrungen hatten, aber auf der emotionalen Ebene oder in sozialen Kontakten keine Meisterschaft erlangt haben. Nur eine tiefe Erfahrung in Meditation reicht nicht, um ein anderer Mensch zu sein.

Die Sichtweise vom Familienstellen ist, dass wir uns in einem Feld bewegen. Kannst Du zu dem Begriff Feld noch etwas sagen?

Ja, die Erfahrung zeigt, dass offensichtlich in diesem Universum keine Erfahrung verloren geht. In der neueren Physik wird

von Feldern gesprochen. Der Physiker Rupert Sheldrake spricht von einem morphogenetischen Feld, einer Art Bewusstseinsspeicher. Das bedeutet, dass alle Erfahrungen gespeichert sind. Im Familienstellen nehmen wir wahr, dass auch familiäre Erfahrungen, also die Erfahrungen von Deiner Familie, aber auch kollektive Erfahrung, die Erfahrung von Deiner Nation, von Deiner Stadt oder von Gebäuden erfahrbar sind. Alles hat offensichtlich eine Information, die über Zeit und Raum hinaus dauert und auch erfahrbar ist, beispielsweise durch Aufstellungsarbeit und auch durch Meditation. Je mehr man sich im Dhāraṇā-Prozess auf einen Fokus ausrichtet, desto mehr eröffnen sich die darin enthaltenen Informationen. Das ist das Geheimnis. Diese Informationen sind da, nur unser Ich-Bewusstsein nimmt sie nicht wahr. Und wir beginnen sie erst wahrzunehmen, wenn wir über eine lange Zeit die Aufmerksamkeit in diese Richtung lenken und Zeuge dieser Erfahrung bleiben.

Im Familienstellen spielt die Seele eine große Rolle. Was bedeutet Seele?

Die Seele ist ein sehr großer Begriff. Kulturhistorisch gibt es unterschiedliche Definitionen, was eigentlich Seele ist. Was wir beobachten können ist, dass die Seele eine Mehrfachnatur hat. Die Seele spiegelt beispielsweise einen emotionalen Aspekt, also ein Herz und eine Seele, eine Verbindung. Der Mensch ist von etwas beseelt oder ist mit jemandem sehr eng verbunden. Sie fügt etwas zusammen. Dann ist der Mensch beseelt von etwas.

Sie steuert auch bestimmte Prozesse. Sie meldet sich über die Wahrnehmung des persönlichen Gewissens, wenn man beispielsweise einen Verbund wie eine Familie oder bestimmte Regeln verlässt. Die Seele versucht wieder zusammenzuführen, was sich zu trennen droht. Der nächste Aspekt der Seele ist, dass sie in vielen Kulturen das Göttliche selbst darstellt, dass wir ein Teil einer größeren Seele sind. Wir sind nur eine individuelle Seele im großen Ganzen. Ähnlich wie die Idee von prāṇa, der Lebenskraft, die ebenfalls einen göttlichen Aspekt besitzt. Ursprünglich sind in vielen Kulturen Seele und Geist sprachlich und wohl auch inhaltlich das gleiche gewesen. Also die große göttliche Kraft von Seele und die große göttliche Kraft von Geist sind nicht verschieden voneinander.

Wir haben in unserer Kultur dann zwischen Körper, Seele und Geist unterschieden und das ist dann mit der Trennung von Körper, Seele und Geist einhergegangen. Das hat zur Folge gehabt, dass das Bewusstsein wirklich trennt und den Menschen nicht mehr als Einheit sieht. Diese Dreiteilung bedeutet Trennung und wir sehen ja im Yoga, dass wir durch unser Üben in Aufmerksamkeit und Achtsamkeit viel mehr ganzheitliche Aspekte bekommen und uns als eine Ganzheit von Körper, Seele und Geist erleben. Wir sehen, dass das eigentlich nur eine willkürliche Einteilung ist. Im Grunde ist die Seele das göttliche Prinzip, nämlich prāṇa.

Im indologischen Institut der Universität Marburg wurde bei einer Vorlesung über das Yoga-Sūtra puruṣa mit Seele gleichgesetzt. Trifft das zu?

Unter dem Aspekt ja. Wenn man puruṣa als eine göttliche Spiegelung sieht, also dass puruṣa das Göttliche in uns ist. Damit wäre eine Gleichsetzung möglich. Wenn man Seele als etwas Göttliches begreift, dann ist das korrekt. Es ist die Frage, wie man puruṣa versteht. Es ist von seinem Wesen etwas, das von all den Überlegungen, Gefühlen und Gedanken nicht berührt ist. Es ist einfach ein Konzept, welches in vielen Kulturen und Religionen und spirituellen Wegen vorhanden ist: Es gibt eine Wahrnehmungsebene in uns, die von Gefühlen, Gedanken und Überlegungen unberührt ist. Diese kann man als Seele interpretieren.

ZUR PERSON

Harald Homberger

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Heilpraktiker, Yogalehrer BDY/EYU, verschiedene Aus- und Weiterbildungen im psychotherapeutischen Bereich, unter anderem in der systemischen Familientherapie. Therapeutische Arbeit seit 1983, Familienaufstellungsseminare in privater Praxis seit 1995, Lehrtrainer DGFS und Leitung von Weiterbildungen im Familienstellen in Deutschland und den USA, Lehrer für Kontemplation nach Willigis Jäger, Leitung einer Yoga-Ausbildungsschule BDY/EYU.

INTERVIEW MIT HARALD HOMBERGER, TEIL 2

Aus der Tiefe unserer Seele

Familienstellen erfreut sich einiger Beliebtheit – nicht zuletzt in der Yoga-Szene. Wie diese Psychotherapieform im Zusammenhang mit Yoga verstanden werden kann, erläutert Harald Homberger.

Interview: Angelika Haag-Lill

Haag-Lill: Du hast Familienstellen als Daseinsmeditation bezeichnet. Ist das auch als praktischer Bezug zum Yoga zu verstehen?

Homberger: Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode und in der Art und Weise, wie ich Aufstellungen sehe, ist es Meditation. Für mich ist die Haltung entscheidend, in welcher Art und Weise der Aufsteller das tut. Das Wesentliche der Haltung ist ein Nicht-Tun im Tun. Dass das Bewusstsein, wie wir im Zen sagen, im Anfängergeist bleibt. Dann vollzieht sich etwas. Der Therapeut greift nicht ein, er braucht das therapeutische Werkzeug und muss es im selben Moment vergessen. Wenn der Therapeut sich absichtslos dem Prozess anvertraut, dann öffnen sich neben dem Gesagten und dem zu Sehenden Räume, leere Räume, aus denen Weiteres zum Vorschein kommt. Ich schaue nicht auf die Geschichte, die die Menschen erzählen, auch nicht auf das Leid. Sondern ich schaue auf das ganze Familien- oder Struktursystem mit weit gestellter Aufmerksamkeit, ohne Wertung, ohne Handlungsabsicht, ohne Heilabsicht – das ist ein meditativer Prozess. Und dann kommen Informationen, die noch dazugehörig sind, die wir nicht auf der Erscheinungsebene sehen, sondern die wir erst sehen, wenn wir still werden. Hierdurch öffnen sich diese leeren Räume, aus denen diese Informationen wie nach oben quellen.

Dann ist das Tun des Aufstellungstherapeuten ein Meditationsprozess, den wir aus dem Yoga kennen. Das ist der Dreischritt von dhāraṇā, dhyāna und samādhi. Das ist immer der gleiche Prozess. Gesammelt dableiben, sich entspannen und Zeuge bleiben im gegenwärtigen Moment. Familienstellen ist angewandtes Yoga-Sutra. Das Yoga-Sutra spricht über die Natur unseres Geistes. Das Familienstellen, wie ich es hier beschreibe, ist in den Sutras 3.5, 3.6, 3.10, 3.16, 3.19, 3.33 und 3.34 enthalten, um nur einige zu nennen. Und deshalb ist das Meditation für mich. Mein Satz, den ich dazu sage, heißt: Aufstellungsarbeit ist Meditation mit therapeutischen Nebeneffekten. Ich sehe Aufstellungsarbeit vom Kern und vom Vorgang her als eine Meditation und nicht als Psychotherapie.

Therapie ist Handeln. Hier ist Nichthandeln, aber Dasein. Ich bin einfach da. Die Lösung liegt in dem System selbst. Das System zeigt, dass es die Lösung in sich trägt, wenn das System die Lösung will. Ich füge sozusagen nur die Dinge zusammen, die zusammen wollen, oder ich lasse das weg, was weg muss. Ich öffne nur das Feld.

Sriram hat ein Buch über Gefühle geschrieben. Er schreibt dort von der Spaltung von Denken und Fühlen, die laut Yoga-Sutra 1.2 wieder zusammenfinden müssen. Im Familienstellen kommen längst vergessene Gefühle wieder in Fluss. Ist Familienstellen ein Weg, um mit unseren Gefühlen in Einklang zu kommen, so dass wir erst zur Meditation fähig werden?

Familienstellen ist ein Weg unter vielen Wegen, um uns Gefühle bewusst werden zu lassen und auch Gefühle zu wandeln oder uns von ihnen zu lösen. Meditation ist ja gleichzeitig Übung und Ziel. Zwischen einem wesentlichen Ziel von Meditation, der Einheitserfahrung, stehen zum Beispiel Gefühle, auch positive Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken. Unsere Gefühle gehören zu uns. Sie hindern uns aber, diese Erfahrung durchbrechen zu lassen. Unser Geist muss die Fähigkeit haben, zu unterscheiden zwischen ein Gefühl haben und ein Gefühl sein. Dieses Unterscheidungsvermögen erreicht man beispielsweise durch eine bewusstseinssammelnde Übung mit der Fokussierung auf den Atem oder ein Mantra. Oder durch eine bewusstseinsleerende Übung: Alle Gedanken vorübergehen zu lassen, mit nichts in Verbindung gehen. Beide Vorgänge haben die gleiche Absicht, den Geist einspitzig werden zu lassen und alles andere hinter sich zu lassen, auch die Gefühle. Es ist ein langer Weg. Ich bin ja seit 25 Jahren Schüler von Willigis Jäger und bin selbst Lehrer – es ist immer wieder ein Einüben.

Kaivalya ist Freiheit von den kleśa. Was bedeutet Freiheit beim Familienstellen?

Freiheit von kleśa bedeutet nicht, dass es die kleśa nicht mehr gibt. Freiheit bedeutet, dass wir mit ihnen umgehen können. Dass wir das sehen können, dass wir handeln, damit sie nicht zu groß werden und vor allen Dingen nicht unsere Identität übernehmen. Darum geht es im Familienstellen. Die sich zeigenden Bewegungen im Familien- und Strukturenstellen sind saṃskāra, vāsanā, alte Eindrücke, die gesammelt sind, die im Kollektiv oder in unseren Familiensystemen gespeichert sind. Durch das Familienstellen haben wir Einblick in unsere saṃskāra, unsere eigenen Verhaltensweisen, die Geschichte unserer Familie und noch tiefer gehende kollektive Ereignisse, beispielsweise dass wir eingebunden sind in nationale Geschichten. In die Kriege, den Nationalsozialismus in Deutschland. Es wird beispielsweise geschaut, ob tiefgehende Muster da sind, denen wir gar nicht ausweichen können. Wir sind damit in Verbindung. Durch Aufstellungsarbeit können wir Einblick in diese Muster gewinnen und manche Muster sind für uns unausweichlich, weil wir dazugehören. Deshalb können wir auch nicht aussteigen und beispielsweise nach Indien ziehen, womit es dann eben nicht vorbei ist. Das Feld dehnt sich aus. Wir gehören ganz dazu.

Die Aufstellungsarbeit zeigt, dass wir mehr sind als unser Ich-Bewusstsein. Ja, dass wir mehr sind als unsere Gefühle und Erinnerungen und unsere Gedanken. Wir sind noch eine Felderfahrung. Wir gehören zu mehreren Feldern dazu, zu Informationsfeldern, Identitätsfeldern, beispielsweise wenn wir in eine bestimmte Berufsgruppe eingegangen sind. Nehmen wir beispielsweise Rechtsanwälte. Dann gehören wir zu dieser kollektiven Bewusstseinsseele der Rechtsanwälte dazu und diesen Bewegungen der Rechtsanwälte und was man bei diesen Rechtsanwälten tut und nicht tut und was vielleicht diese Berufsgruppe in der Geschichte auch für Fehler gemacht hat.

Das schwingt alles mit. Und man fühlt sich beispielsweise anders als ein Polizist oder ein Supermarktverkäufer oder ein Bauer. Und anders als ein Mensch, der in China lebt, in der Fabrik steht oder als ein amerikanischer Farmer in einem Baumwollfeld. Das sind einfach unterschiedliche Felder, Schwingungen. Man fühlt sich anders als Amerikaner, der auf den Zweiten Weltkrieg schaut, oder als ein Deutscher, der auf den Zweiten Weltkrieg schaut. Diese Felder, die sind da und das gehört auch zu unserem Ich. Es geht darum, nichts auszuschließen. Wir sind ein Teil einer größeren Bewegung. Das ist eine andere Ich-Erfahrung. Und das Wissen über die Felder, in denen man eingebunden ist, hilft, die kleśa wahrzunehmen, wie sie sind. Dann können wir besser mit ihnen umgehen.

ZUR PERSON

Harald Homberger

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Heilpraktiker, Yogalehrer BDY/EYU, verschiedene Aus- und Weiterbildungen im psychotherapeutischen Bereich, unter anderem in der systemischen Familientherapie. Therapeutische Arbeit seit 1983, Familienaufstellungsseminare in privater Praxis seit 1995, Lehrtrainer DGFS und Leitung von Weiterbildungen im Familienstellen in Deutschland und den USA, Lehrer für Kontemplation nach Willigis Jäger, Leitung einer Yoga-Ausbildungsschule BDY/EYU.