

Bert Hellinger

Gedanken unterwegs



Eindrücke, Beschreibungen, Erkenntnisse

GEDANKEN UNTERWEGS

Gedanken unterwegs

Einführung

Die „Titel“ - Geschichte

Zu diesem Buch

Die ununterbrochene Nachricht

Hören aus der Mitte

Die Klarheit

Das Wort

Die Stille

Das Nicht-Gesagte

Das Schweigen

Die Sammlung

Der Spiegel

Die Tiefe

Der Einklang

Die Gelassenheit

Die Spiegelung im Teich

Neugier und Einsicht

Die Erkenntnis

Die Wahrheit

Das Vorurteil

Die Nüchternheit

Hirngespinnste

Der Traum

Das Einfache

Geschichten

Das Offene

Die Sehnsucht

Die Hoffnung

Erde, du Liebe

Die Größe

Der Reichtum

Die Armut im Geiste

Die Schönheit

Das Lichte

Das Unvollkommene

Wunderliche Zeit

„Freut euch des Lebens“

Das ganze Leben

Die Innenwelt

Der Geist

Die Bereitschaft

Das Wagnis

Das Andere

Das Besondere

Das Neue

Das Flüchtige

Der Erfolg

Das Hemmnis

Die Feinde

Die Aufrichtigkeit

Der Rückzug

Der reine Bezug

Das Dunkle

Freunde

Die Ehre geben

Die Rücksicht

Erfüllung

Mit Ende beginnt

Der Abschied

Der Verlust

Der Verzicht

Die Furcht

Das Sterben

Müde

Die Ruhe

Der Schlaf

Das Grab

Segen den Toten

Die Freiheit

Das Schicksal

Der Friede

„Wandelt sich rasch auch die Welt“

Ende gut, Anfang gut

Womit wir ringen

Die Kraft

Die Kontrolle

Das Vertrauen

Der Wille

Die Entschlossenheit

Das Recht

Der Entschluss

Führung

Die Macht

Die Sorge

Die Strenge

Spiele des Lebens, Spiele des Todes

Das Spiel

Die Hingabe

Der Geiger

Die Zuwendung

„O Lächeln wohin?“

Die Freude

Gerne

„Mit großem Verlangen“

„Ich liebe dich“

Die Liebe

Sex

Liebe, die lässt

Die Bindung

Das Herz

Der Hass

Die Hilfe

Die Hinbewegung

Zwiesgespräche

Die Achtung

Das Glück

Die Vorsicht

Die Milde

Die Güte

Jesus

Das Mitleid

Die Bescheidenheit

Danken

Wirklich danken

Der Schritt der Zeit

Die Eile

Die Zeit

Die rechte Zeit

Ein Weilchen

Die Langeweile

Die Zukunft

Das Trauern

„Die Todgeweihten grüßen dich“

Soldaten

„Fern von dem Schauenden sei jeglicher Hauch des Bedauerns“

Rilkes Seinserfahrung

Gedanken zu Rilkes Duineser Elegien und Sonetten an Orpheus

Die erste Elegie

Die zweite Elegie

Die dritte Elegie

Die vierte Elegie

Ein Hauch um nichts

Die Sünde

Geist und Welt

Das Ganze

Gott

Das Gebet

Das Wunder

Erlösung

Das Leid

Die Erleuchtung

Die Mutter

Das Nicht

Der Gedanke

Nachbetrachtungen

SINNSPRÜCHE

ZWEIERLEI WISSEN

Informationen

Bibliographie

1. Bücher von Sophie Hellinger

2. Bücher von Bert Hellinger

Impressum

GEDANKEN UNTERWEGS

EINFÜHRUNG

DIE „TITEL“ - GESCHICHTE

Der Titel dieses Buches „Gedanken unterwegs“ ist mehrdeutig. Zum einen meint er nur, dass mir diese Gedanken unterwegs gekommen sind: oft im Zug oder auf langen Flügen, in fremden Hotels, wenn ich nachts nicht schlafen konnte, während eines Kurses in den Pausen oder an freien Tagen vor dem nächsten Auftritt.

Zum anderen aber besagt dieser Titel, dass auch diese Gedanken unterwegs sind, noch fern vom Ziel, unvollendet, im Fluss und daher offen für das Nächste, das sich nur angekündigt hat, ohne schon voll erfasst zu sein.

Auch ich bin mit diesen Gedanken noch unterwegs und bin neugierig, was sie mir noch sagen wollen. Denn sie haben sich von mir gelöst und gehen neben mir. Dennoch sind sie mir lieb. Neben mir lassen sie mich los und machen mich zugleich frei.

Liebe Leser, Auch Sie können sich mit diesen Gedanken auf den Weg machen, auf Ihren eigenen, und dabei manches hinter sich lassen und vielleicht überraschend Neuem begegnen.

Dies wünscht Ihnen

Ihr

Bert Hellinger

ZU DIESEM BUCH

Manchmal wundern wir uns, was in unserer Seele vor sich geht, wenn wir sagen: Ich liebe dich. Wir fühlen, dass etwas weit über diese Worte hinaus in uns in Bewegung kommt, etwas, das uns erhebt und zugleich auch Angst macht.

Oder wir hören das Wort Sammlung und spüren nach, was es wohl bedeutet, wie viele Bedeutungen es hat und was in uns vorgeht, wenn wir uns auf die eine oder andere Weise sammeln.

Über solche Themen habe ich mir in diesem Buch Gedanken gemacht und versucht zu beschreiben, was sie in mir bewirken. Diese Beschreibungen sind unvollständig. Manchmal wagen sie sich auch in Bereiche vor, die dunkel sind. Doch regen sie uns vielleicht auch hier an, darüber nachzudenken.

Andere Beschreibungen könnten für einige auch anstößig sein, zum Beispiel, was ich im Kapitel Töten ist eine Gestalt unseres wandernden Trauerns sage. Ich wollte aber auch diese Seiten unseres Lebens anschauen und ihnen in meinen Gedanken den Raum geben, den sie in der Wirklichkeit haben.

Jede Beschreibung steht für sich, obwohl einige einander ergänzen und andere sogar einander zu widersprechen scheinen - so wie es uns eben mit unseren Lebenserfahrungen auch geht. Doch habe ich sie in eine gewisse Ordnung gebracht, weniger logisch als mehr vom Gefühl her und sie so in Kapitel eingeteilt. Dennoch kann man bei Lesen anfangen und aufhören, wo man will. Diese Beschreibungen brauchen Zeit, um sich zu erschließen. Sie verlangen nach Zwischenpausen.

Wie gesagt: es handelt sich hier vor allem um Beschreibungen. Doch so, dass sie in der Seele etwas bewirken: eine Einsicht vielleicht, ein Aha-Erlebnis oder etwas Tröstliches.

Ich folge dabei einer Methode, bei der man sich der Fülle dessen, was sich zeigt, aussetzt und es auf sich wirken lässt ohne Vorurteil, ohne Absicht, auch

ohne Furcht. Nach einer Weile ordnet sich die Fülle und das für unser Leben Wesentliche tritt in den Vordergrund.

DIE UNUNTERBROCHENE NACHRICHT

„Aber das Wehende höre, die ununterbrochene Nachricht, die aus Stille sich bildet.“

HÖREN AUS DER MITTE

Die Ohren lauschen nach außen. Die Seele lauscht nach innen. Oder, genauer gesagt, die Seele lauscht im Einklang mit etwas Größerem und nimmt den Hörenden und den Redenden und das, was gesagt wird, in etwas Gemeinsames eingebunden und mit ihm verbunden wahr. Das ist Hören aus der Mitte – sowohl der eigenen Mitte, als auch aus der Mitte des anderen, als auch aus der Mitte des Seins.

Dieses Hören ist ohne Standpunkt, denn der Standpunkt liegt außerhalb der Mitte an der äußersten Oberfläche, am meisten von der Mitte entfernt. Daher hat er im Grunde keinen Stand. Er ist nur gedacht und gewollt, aber nicht in der Tiefe erfahren. Der Standpunkt trennt statt dass er verbindet. Daher bleibt, wer aus der Mitte hört, ohne einen Standpunkt. Er hört, wenn einer ihm seinen Standpunkt sagt, dahinter etwas anderes, jenseits des Gesagten. Er kann daher, wenn er nach solchem Hören etwas sagt, den Standpunkt des anderen lassen wo er hingehört. Er kann aus dem so Gehörten zurück zur Mitte finden und auch den anderen vielleicht zur Mitte führen, die sie zuletzt verbindet.

DIE KLARHEIT

Die Klarheit ist umfassend. Sie durchschaut den größeren Zusammenhang, die Hintergründe, die Möglichkeiten und die Folgen. Und sie ist immer wohltuend. Sie braucht auch nichts zu beweisen, denn obwohl sie klar ist, hat sie keinen Standpunkt. Wir können auch sagen, weil sie klar ist, hat sie keinen Standpunkt, denn nur das Enge braucht den Standpunkt, durch den es sich unterscheidet. Die Klarheit, weil sie klar ist, ist auch weit.

Wie gewinnen wir Klarheit? Zuerst, indem wir uns zurückziehen, damit es einen Zwischenraum gibt zwischen uns und der Situation, über die wir Klarheit gewinnen wollen. Nur so gewinnen wir den Überblick.

Zweitens, indem wir nichts von unserem bisherigen Wissen und unseren Wünschen in die Situation tragen und ihr etwas überstülpen. Sondern indem wir unbefangen das Ganze auf uns wirken lassen in all seiner Vielschichtigkeit, auch in seinen scheinbaren Widersprüchen, bis sich vor unserem inneren Auge das Viele in eine dynamische Ordnung fügt und das Wesentliche, der nächste Schritt, die entscheidende Einsicht sich zeigen.

Die Klarheit wird also nicht so sehr gewonnen, sie wird dem, der zugewandt und dennoch distanziert warten kann, geschenkt. Sie taucht aus der für unseren Blick scheinbar chaotischen Fülle auf, manchmal wie ein Blitz und erhellt für eine Weile das Umfeld, in dem wir uns bewegen und bewähren müssen. Sie bleibt uns erhalten, solange wir nach ihr handeln und sie verändert sich während des Handelns. Erst im Handeln wird sie völlig klar. Daher kann man sie auch nicht außerhalb des Handelns lehren oder gar beweisen. Denen, die handeln, vor allem denen, die gemeinsam nach ihr handeln, ist sie klar. Sie wird durch das Handeln weiterentwickelt und vertieft.

DAS WORT

Das Wort wird ursprünglich gesprochen. Es wird gesagt. In ihm wird etwas mitgeteilt, etwas benannt und beschrieben. Das Wort dient dem Austausch, ist Geben und Nehmen. Es offenbart dem anderen etwas, was ihm bisher verborgen war, lässt ihn an etwas Persönlichem teilhaben und schafft Verbindung und Vertrauen. Dabei geht es nicht nur um das, was gesagt wird, sondern auch um das Wie, um den Ton, den Ausdruck, den Blick, die Geste. Erst mit ihnen wird das Wort nicht nur gehört, sondern auch gesehen.

Manche Worte sind gewichtig. In ihnen verdichtet sich ein Vorgang, ein Geschehen, eine über lange Zeit gedehnte Wirklichkeit. Zum Beispiel im Wort Mutter oder Vater oder Kind. Das gewichtige Wort bringt etwas in der Seele in Bewegung, berührt sie, setzt etwas in Gang. Zum Beispiel der Ruf Hilfe oder das einfache Bitte oder das Danke. Aber auch die Worte Leben oder Tod oder Abschied oder Heimat berühren uns und bringen etwas in Gang

Manche Worte dringen in uns ein und nehmen uns in der Weise, wie sie gesagt werden, mit hinein in den Vorgang, den sie beschreiben. Zum Beispiel das Wort Hauch. Oder beim Wort Baum machen wir innerlich unwillkürlich eine Bewegung, welche die Rundung seiner Krone als Geste nachzeichnet.

Im gesprochenen Wort schwingt etwas mit, was dem nur gelesenen Wort fehlt. Das gesprochene Wort braucht daher Zeit. Nur so kann, was gesagt wird, auch wirken. Beim gelesenen Wort kann man eilen, kann sogar über etwas hinweglesen. Man nimmt dann vielleicht nur seine Information auf, aber nicht seinen vollen Gehalt. Um ihn zu erfassen, muss man das Wort beim Lesen mitsprechen und ihm die gleiche Zeit geben wie dem gesprochenen Wort. Das spüren wir an uns am ehesten, wenn wir ein Gedicht lesen.

Oft müssen wir, wenn wir etwas Gewichtiges sagen, dem anderen die Zeit geben, es in sich nachklingen zu lassen und zwar so lange, bis er es innerlich

nachgesprochen hat. Nur so erreicht es seine Seele, wird auskostet und beginnt zu wirken. Auf diese Weise sprechen können wir aber nur, wenn das Wort in uns selbst gewirkt hat, wenn es, wenn wir es sprechen, wie ein Nachklang ist von dem, was in uns selbst angeklungen war.

Selbstredend, solche Worte sind sparsam, schlicht, unmittelbar, zugewandt und für den anderen ein Geschenk.

DIE STILLE

Stille ist Gegenwart. Sie ereignet sich zwischen dem, was war, und dem, was kommt. In ihr hört etwas auf: das Aufnehmen von außen, der Strom der Gedanken, der innere Dialog, die Sorge um das nächst fällige Tun. Wir entlassen es aus dem Raum der Stille. Indem es sich aus diesem Raum zurückzieht, öffnet er sich für anderes und wird weit. Denn die Stille verbindet.

Sie verbindet uns zuerst mit uns selbst. Auf einmal hören wir das Rauschen unseres Blutes, den Schlag des Herzens, die Bitte unserer Lunge, das Klagen unserer Leber oder unseres Darmes, spüren das Verlangen nach Vereinigung als gesammelte Erwartung, hören das Zusammenklingen aller Zellen wie eine große Symphonie und lauschen ihr staunend in Andacht. Was tönt tiefer und voller als diese große Symphonie? Wie könnten wir uns jemals an ihr satt hören?

Doch dann öffnet sich der Raum der Stille noch weiter und wir hören unsere Seele. Sie führt uns weit über die Grenzen unseres Körpers hinaus zu allen, denen wir durch unsere Seele verbunden sind. In ihr sind sie noch zuhause, bleiben gegenwärtig, sagen uns etwas, bitten um etwas, schenken uns etwas, blicken auf uns und warten auf uns, sind uns nah und fern zugleich. In ihrer

Gegenwart spricht unsere Seele mit vielen Stimmen, wie ein vielstimmiger Chor.

Doch manche dieser Stimmen sind noch nicht im Einklang, finden noch nicht den reinen Ton. Wenn wir auch auf diese Stimmen hören, werden sie vielleicht nach einer Weile hell und klar, denn der große Gesang wird erst im Hören auf jede einzelne Stimme vollendet. Oder genauer, erst im Hören auf jede einzelne Stimme, auch auf jene, die abzuweichen scheinen, vollendet sich für uns der ganze Gesang und vollenden wir uns selbst.

Wenn wir in der Stille unsere Augen öffnen und um uns schauen und um uns hören, reden zu uns auch die Tiere und die Bäume und auch die kleinste unscheinbare Blume. Doch ohne Geräusch in der Fülle der Stille.

Ja, die große Stille ist auf ihre Weise mächtig und laut. Manchmal sagen wir, Gott habe sich zurückgezogen und wir reden dann vom Schweigen Gottes. Kann ein Wort mächtiger tönen als dieses Schweigen? Und ist manchmal auch unter Menschen das Schweigen nicht die klarere, die erhabenere, die gültige Antwort?

Die Stille kann man übertönen, aber nur für eine Zeit. Sie wartet auf uns, manchmal sehr lange. Ihr auf Dauer entgehen können wir nicht.

DAS NICHT-GESAGTE

Das rechte Sagen verbindet unmittelbar mit etwas, das als wirklich, als wirksam und als wahr erkannt und erfahren wird. Es ist der Zugang über das Wort hinaus in etwas, das im Wort zwar benannt, aber nicht ergriffen und begriffen werden kann. Dieses andere ist unsagbar, wird aber im Gesagten in Wallung gebracht, in eine Bewegung, die selbst nicht benannt wird. Sie wird aber über das Gesagte hinaus als bedeutsam und uns im Innersten berührend, erfahren und gefühlt. Das Größere am Gesagten ist also das Nicht-Gesagte,