



Bert Hellinger

Bitte, Danke, Ja

Wege zu innerem Einverständnis

Inhaltsverzeichnis

Willkommen

Danke

Der Anfang

Die Hingabe

Die Einsamkeit

Die Menschenliebe

Das Entgegenkommen

Der Abstand

Wir brauchen dich nicht

Die Gunst

Der Augenblick

Die Schwingung

Ich bleibe

Das Lassen

Der letzte Platz

Das Nehmen

Alles

Die Aura

O schöne Zeit

Die Ruhe

Die Gedanken

Nah und Fern

Das Leben verzehrt sich

Die höchste Not

Das Vorläufige

Die Vollendung

Das Wechselspiel

Heute

Bitte

Das Neue

Das Unvollkommene

Der Abschied

Ganz

Der kleine Tod

Im Dasein ganz

Die Existenz

Der Name

Der Wesenskern

Gehen mit der Gottes-Liebe

Das Schöpferische

Der gute Wille

Der göttliche Wille

Ich und Du

Letzte Fragen

Nimmt das Leben durch den Tod sogar zu?

Das Geistige

Beten

Der Mythos des Geistes

Die Verantwortung

Das Geld

Die Triebe

Das Mitleid

Die Tränen

Der Hintersinn

Das Nichtwissen

Ja

Das Andere

Die Anmaßung

Gerettet?

Die Flucht

Das Scheitern

Das Maß

Das Böse

Gut und Böse

Der persönliche Gott

Die Enge des Geistes

Das schöpferische Versagen

Von Gott verlassen

Die Auflösung

Kann es für die Liebe, die uns noch bleibt, Schöneres geben?

Das Leben

Der eine Gott

Die Zuwendung

Das Leid

Der andere Gott

Nachbetrachtungen

Das Geheimnis

Die Freude

Vor allem aber ist die Freude die Krönung der Liebe.

Bibliographie

Bücher von Sophie Hellinger

Adressen

Willkommen

Diese besinnlichen Gedanken würde ich am liebsten vorlesen. Denn sie kommen aus der gesammelten Mitte und brauchen die Sammlung, damit sie sich erschließen. Das aber gelingt uns am Leichtesten beim Hören. Würde ich sie vorlesen, ginge ich mit dem Atem meiner Seele und bliebe im Einklang mit einer geistigen Bewegung.

Jeder dieser Texte steht für sich. Denn so sind sie auch entstanden, ohne eine bestimmte Absicht und wie von außen angestoßen. Auf einmal zog mich etwas unwiderstehlich in meine Mitte. Ich überließ mich dieser Bewegung, und plötzlich stand vor meinem Inneren ein Wort, eine Überschrift. Ich setzte mich hin und schrieb, was mir dazu in den Sinn kam, meist in einem Zug. Wenn ich damit fertig war, empfand ich eine tiefe Dankbarkeit, als hätte mir jemand etwas geschenkt, was meinem Wollen und der eigenen Kraft unerreichbar schien.

Nach einiger Zeit ging es mir wieder so, wieder der gleiche Vorgang, und so entstand im Lauf eines Jahres dieses Buch. Manchmal ging mir eine Frage durch den Kopf, auf die ich eine Antwort suchte. Doch oft blieb die Antwort lange aus. Wenn dann auf einmal die Antwort innerlich vor mir stand und ich sie niederschreiben konnte, war sie wie eine erhörte Bitte, wie ein erhörtes Gebet. Doch war die Antwort immer anders, als ich sie erwartet hatte. Sie war weiter und größer, und oft hat sie mich auch erschreckt. Dennoch empfand ich tiefen Dank. Sie war für mich wie ein Geschenk.

Diese Antworten bewirkten etwas in mir. Sie verlangten von mir das Ja zu allem, wie es ist: zu jedem Menschen, wie

er ist, zu jedem Schicksal, wie es ist, und zu jeder Wirklichkeit, wie sie sich zeigt.

Obwohl alle diese Texte alle für sich stehen uns so auch gelesen werden können, lag es nahe, sie in eine gewisse, äußere Ordnung zu bringen, je nach ihrer Nähe zu „Danke“ oder zu „Bitte“ oder zu „Ja“. Doch bleiben sie, wie in einem Dreiklang aufeinander bezogen und klingen zusammen.

Eines ist diesen Gedanken gemeinsam. Sie sind im Fluss und daher vorübergehend und für Kommendes offen. Sie nehmen mit und lassen zugleich frei. Noch etwas wäre hinzuzufügen. Sie sind alle dem Leben zugewandt – und der Liebe.

Bischofswiesen, am 11. Mai 2005

Bert Hellinger

Danke

Der Anfang

Aller Anfang ist leicht. Zwar wird oft das Gegenteil behauptet, doch ein Anfang ist nur dann schwer, wenn wir über ihn hinaus auf etwas schauen, was ihm vielleicht folgt. Dann ist nicht der Anfang schwer, sondern es sind unsere Bilder von dem, was nach ihm kommt, obwohl wir es nicht wissen können.

Daher ist es klug, beim Anfang zu bleiben, beim ersten Schritt, dem ersten Versuch, und in einer Begegnung mit anderen Menschen beim ersten Blick. Der nächste Schritt, der nächste Versuch, der nächste Blick scheinen wie eine Fortsetzung des Anfangs. Doch wir können sie genauso gut als einen neuen Anfang betrachten, auch hier, ohne über sie hinauszugehen. Dadurch bleiben wir in der Gegenwart, im Augenblick, beim neuen Anfang. Auf diese Weise wird für uns nach einer Weile jeder Anfang leicht.

Wie ist es dann mit dem Ende? Das Ende vollendet einen Anfang, hat aber auch einen Anfang. Am Ende gibt es also gar kein Ende, sondern auch hier immer einen neuen Anfang.

Was bedeutet das für unser Leben? Statt auf das Ende zu blicken, schauen wir auf den Anfang und leben von Anfang zu Anfang, immer neu und immer leicht.

Die Hingabe

In der Hingabe gebe ich jede Angst und den Widerstand auf und überlasse mich einer Bewegung, ohne in ihr etwas zurückzuhalten.

Die tiefste Hingabe ist die Hingabe an das Leben, wie es ist, auch an das, was mir vielleicht Angst macht. Diese Hingabe an das Leben ist zugleich auch Hingabe an den Tod, wann und wie er kommt. In dieser Hingabe löst sich etwas in uns. Wir werden weich und weit, zugewandt ohne Rückhalt, fließend mit dem Fluss des Lebens, wohin auch immer er uns trägt.

Die Erinnerungen an schmerzliche Ereignisse, die an Leib und Seele Spuren hinterlassen haben, kommen zur Ruhe, wenn wir uns ihnen hingeben, wie sie waren, auch an schmerzliche Eingriffe oder Verluste oder Trennungen. Auch sie fließen mit dem Fluss des Lebens, stehen ihm nicht länger im Weg, lösen sich auf und werden selbst Wasser des Lebens.

Auf gleiche Weise geben wir uns der Zukunft hin, was immer sie bringt. Diese Hingabe ist ohne Sorge, zuversichtlich, heiter, gelöst und voller Liebe für alles, wie es kommt. Diese Hingabe hat die Furcht hinter sich gelassen. Erst in ihr kommen wir zu uns selbst, gewinnen wir uns selbst, werden im Lassen erst ganz und in der Hingabe mit allem im Innersten eins.

Die Einsamkeit

Einsam sind wir, wenn wir uns nach einem anderen Menschen sehnen, ihn aber nicht erreichen können. Er fehlt uns. Wir fühlen uns auf uns selbst zurückgeworfen und eng, vielleicht auch gefangen. Vor allem fühlen wir uns leer. Diese Leere könnte ein anderer füllen. Dann würden wir uns reicher und voller fühlen. Wir können es aber nicht, weil wir einsam sind.

Wir suchen dann vielleicht Ersatz für das, was uns fehlt, etwas, das uns ausfüllt, etwas, das uns ablenkt, uns die Einsamkeit erleichtert und uns sie ertragen lässt.

Die Einsamkeit ist für uns oft deshalb so schwer zu ertragen, weil sie Erinnerungen an die Kindheit weckt. Wir wollten die Mutter und den Vater bei uns haben, weil die Einsamkeit mit der Angst verbunden war, wir könnten verloren gehen und sterben. Diese Einsamkeit war zugleich auch Todesangst.

Wenn zu viele Menschen dauernd um uns sind, fühlen wir uns oft ebenfalls einsam, abgeschnitten von etwas anderem in uns, nach dem wir uns sehnen und das uns erfüllt, wenn wir allein sein können. Dann sagen wir: „Wir finden wieder zu uns selbst.“ In uns selbst finden wir etwas, das uns erfüllt.

Daher führt auch der umgekehrte Weg, weg von anderen Menschen, zu etwas, das uns fehlt. Wenn wir zu ihm den Zugang finden, kommen wir zur Ruhe und sind in der Einsamkeit erfüllt.

Bei manchen Menschen finden wir beides, sowohl die Nähe wie die Stille und sind gemeinsam sowohl verbunden als

auch allein. So stelle ich mir das Glück vor, das volle, tiefe Glück, und den Himmel - den Himmel auf Erden.

Die Menschenliebe

Menschenliebe heißt, dass ich die Menschen liebe, wie sie sind, dass ich mich über sie freue, wie sie sind, dass ich mich als ihnen gleich erkenne und jeden in seiner Einzigartigkeit liebe, ohne den Wunsch, dass er anders sein soll.

In diesem Sinne liebe ich auch sein Schicksal, wie es ist. Auch wenn ich es nicht verstehe, auch wenn es mich herausfordert und mich einschränkt, mir eine Bürde auferlegt. Sein Schicksal ist nicht anders als meines, wenn ich sein und mein Schicksal als vorherbestimmt erfasse und in diesem Sinne für uns beide unausweichlich.

Dann sehe ich ihn und mich größeren Kräften ausgeliefert und untertan, Kräften, denen er und ich uns gleichermaßen fügen, was immer es an Freud und Leid uns ermöglicht und zumutet. Aus der Zustimmung zu diesen Mächten erwächst die wahre Menschenliebe, jedem gleichermaßen zugewandt, weil sie sich weder besser noch schlechter weiß, weder größer noch kleiner, sondern allen vor etwas Größerem ebenbürtig und gleich.

Was steht der Menschenliebe entgegen? Das Urteil, dass die einen besser und die anderen schlechter sind. Denn dann bestimme ich in meinem Herzen, wer geliebt und wer nicht geliebt werden darf, wer menschenwürdig oder menschenunwürdig ist, und letztlich darüber, wer leben darf und wer nicht. Wer so über andere urteilt, muss fürchten, dass andere so auch über ihn urteilen. Ob gerecht oder ungerecht spielt hier keine Rolle, denn jedes Urteil ist am Ende ungerecht, weil anmaßend. Es überhöht sich über das Leben und das Schicksal anderer, als sei das eigene Leben

und das eigene Schicksal anders und menschlicher als das der anderen. Oder – so könnte man auch sagen – als sei es Gott näher und ihm wohlgefälliger als das der anderen. Schlimmer noch, als könnten wir gleichsam in Gottes Namen über das Leben und das Schicksal anderer befinden und darüber richten, als seien wir an Gottes Stelle.

Die Menschliebe ist vor allem demütig. Diese Demut gelingt uns umso leichter, je mehr wir uns und die anderen Menschen nicht nur als Einzelne sehen, sondern eingebunden in ihre Familie, in die Schicksale ihrer Familie, in das besondere Gewissen dieser Familie und daher ihrer Familie auch treu. Andere Menschen sind ihrer Familie genauso treu wie wir der unseren. Sie sind durch ihre Familie genauso begrenzt wie wir durch unsere. Sie sind in die Schicksale ihrer Familie genauso verstrickt wie wir in die der unseren. Sie sind in dieser Hinsicht genauso arm und reich wie wir. Auch sie sterben zu ihrer Zeit genau wie wir und sinken ins ewige Vergessen, gleichsam ohne eine Spur, genau wie wir.

Also achten und lieben wir uns gegenseitig, solange wir da sind, verschonen uns auch voreinander und lassen uns in dieser Liebe gegenseitig für unser je Eigenes frei. Vor allem lassen wir einander frei für unser je eigenes Schicksal, auch für unsere je eigene Schuld, für unsere je eigene Vollendung und unseren je eigenen Tod.