

De helende kracht van de werkelijkheid

Familieopstellingen en het werk van
Bert Hellinger

Wilfried Nelles

Uitgeverij Het Noorderlicht

Colofon

ISBN 9789077290248

NUR 770

4e druk 2024

© 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: STYL.nu | Mirjam Strijbosch

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

Wilfried Nelles

Inhoud

Voorwoord	9
1 Inleiding in de familieopstellingen	11
2 Bert Hellinger en de ontwikkeling van familieopstellingen	19
Bert Hellinger	19
Het veld van opstellers	26
Hoe gaat een familieopstelling in zijn werk?	29
Familieopstellingen in ontwikkeling	33
3 Kind van beide ouders	37
Wij zijn onze ouders	37
Elk kind houdt van zijn ouders	41
Het weggegeven kind	41
Het kind als schande	43
Seksueel misbruik	45
Wie de binding niet aanvaardt, blijft er door gebonden	46
4 De ordeningen van de liefde in de partnerrelatie	51
Man en vrouw	51
Seksualiteit en binding	55
Huwelijk	58
Abortus	60
Scheiding en samengestelde gezinnen	63
5 Effecten van familieopstellingen	69
Het wonderbaarlijke	70
Het onderscheid tussen verschillende soorten problemen	73
Lichamelijke ziekten en klachten	75
Zielsiekten en zielenpijn	76
Conflicten met de familie van herkomst	78
Problemen tussen partners of tussen ouders en kinderen	80
De helende kracht van de werkelijkheid	81

6	Geweten en ziel – behoud en ontwikkeling	91
	Twee soorten geweten	93
	Het persoonlijke geweten	93
	Het collectieve geweten	96
	De ziel	100
7	Het werk en wereldbeeld van Bert Hellinger	107
	Ontwikkelingen in het werk van Hellinger	108
	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	118
	Instemmen met het lot	119
	Adviseur en cliënt zijn gelijkwaardig	120
	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?	124
	Niet-weten	124
	Handelen vanuit het niet-weten – dialoog met de ziel	126
	Het zichtbare en het verborgene	128
	Taal	130
	Ziel en veld	131
	Beeldende taal en letterlijke taal	132
	Het beeld – of: de blik van de werkelijkheid	134

Bronnen en Literatuur	137
Over de auteur	139
Nelles Instituut Nederland	140
Over de vertalers	141
Welkom in het veld van Het Noorderlicht	142
Andere boeken van Wilfried Nelles	143

Voorwoord

Zoals we Freud de grondlegger van de moderne psychologie mogen noemen, is Bert Hellinger ontegenzeggelijk de grondlegger van de familieopstellingen. En zoals Carl Jung een leerling van Freud was die ook zijn eigen visie op de psychologie ontwikkelde is Wilfried Nelles een directe leerling van Bert Hellinger.

Op het fundament van zijn theorie van de trapsgewijze evolutie van het menselijk bewustzijn heeft Nelles een nieuwe psychologische theorie (de fenomenologische psychologie) en een eigen therapeutische methode ontwikkeld die hij het levensintegratieproces (LIP) noemt. Daarin gaat het om de volledige instemming met het eigen bestaan en de ontplooiing van het innerlijke potentieel. In dit boek geeft hij zijn toelichting en commentaar op het werk van Hellinger en zijn de eerste aanzetten van dit latere werk zichtbaar. Nelles is een van de grote theoretici van het systemisch werk en wordt in Duitsland gewaardeerd om zijn stilistisch vermogen en heldere stijl.

In Nettersheim, in de Duitse Eifel leidt Wilfried Nelles, samen met zijn zoon Malte het Nelles Instituut voor fenomenologische psychologie, opstellingswerk en levensintegratie (www.nellesinstitut.de)

Coen Aalders

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 waaraan 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 opstellingenwerk 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 verteren voor een maatschappij waar een heel leger van specialisten in zijn levens-

onderhoud 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

Welkom in het veld van Het Noorderlicht

Uitgeverij Het Noorderlicht heeft een bijzondere plek in de wereld van systemisch werk, persoonlijke ontwikkeling en coaching. Ontstaan uit het werkveld hebben we de afgelopen twintig jaar tientallen prachtige boeken uitgebracht in co-creatie met diverse specialisten. We organiseren geregeld succesvolle workshops waarin we de kennis uit onze boeken verdiepen en in de praktijk brengen. Dat doen we met auteurs en een keur aan professionals uit diverse vakgebieden. Het Noorderlicht blijft diepgeworteld in de passie om met jou als lezer kennis te delen, je te inspireren en je aan te zetten om 'meters maken' op het gebied van systemisch werk, persoonlijke groei en bewustwording.

Een deel van de boeken en workshops in onze webshop zijn door ons zelf ontwikkeld. Daarnaast hebben we een brede selectie gemaakt van boeken die vaak gebruikt worden bij diverse opleidingen en favoriet zijn bij de auteurs, professionals en opleiders die verbonden zijn met Het Noorderlicht.

Onze webshop is dé plek om je boeken te kopen en interessante workshops te volgen. Door onze unieke plek kunnen we prachtige combinaties maken van auteurs, opleiders en professionals met een ruime selectie aan boeken en workshops. Verdiep je en laat je inspireren door interviews, podcasts en meer. Kijk verder op www.hetnoorderlicht.com.

Meer informatie en contact:
contact@hetnoorderlicht.com
www.hetnoorderlicht.com



Andere boeken van Wilfried Nelles

Het leven kent geen weg terug



De ware toekomst is niet het verlengstuk van het verleden. Uit de toekomst komt ons iets tegemoet: ons leven.

Nelles heeft een geheel nieuw bewustzijnsmodel ontwikkeld. Gebaseerd op de theorie van de ontwikkeling van het menselijke bewustzijn en de daarin beschreven 7 levens- en bewustzijnsstadia, legt hij het fundament voor het levens-integratie-proces (LIP).

Waar Bert Hellinger de werking van de liefde en de ziel in alle facetten laat voelen, zet Nelles de volgende stap. In heldere en beeldende taal tekent hij een landkaart van het bewustzijn. Tegen de achtergrond van deze landkaart laat hij zien welke rol de psychotherapie in het algemeen en de familieopstellingen in het bijzonder spelen bij de spirituele ontwikkeling van ons bewustzijn. Met deze “fenomenologische psychologie” komt hij in hetzelfde domein als Otto Scharmer met Theorie U.

Nelles nodigt uit om verder te kijken dan actuele kennis, voorbij huidige overtuigingen en ons met een open hart te verbinden met de werkelijkheid. Zodat we de nieuwe realiteit die op ons afkomt kunnen aanvaarden.

ISBN nr: 9789083183633

De wereld waarin wij leven



Het bewustzijn en het pad van de ziel

Wilfried Nelles schetst in dit boek de ontwikkeling van de menselijke ziel en het bewustzijn. Van embryo tot oudere mens, van de verdrijving uit het paradijs tot de moderne beschaving. Hij beschrijft de diepe indrukken die de mens in de verschillende stadia van zijn leven ervaart en de ontwikkeling die het bewustzijn doormaakt op een steeds breder en hoger niveau. Tenminste, als hij zich zonder voorbehoud aan het leven overgeeft. Hij ontmaskert de leugenachtige manier waarop de vertegenwoordigers van de moderne tijd tegen het leven aankijken, hun blinde geloof in de techniek en de narcistische aanbidding van de eigen ideeën. Hun overtuiging dat ze de wereld en zichzelf kunnen verbeteren ziet hij als waanidee en als jeugdige vlucht uit de realiteit van het leven. Hij toont ons ook een weg hoe we die realiteit kunnen betreden.’

Daarbij ontstaat een landkaart van het menselijke leven, die uitmondt in de praktische ontwikkeling en een levendige beschrijving van een nieuwe psychologie, die het verlies van zin van de moderne tijd overwint. Nelles beroept zich daarbij zowel op zijn grondige kennis van de westerse geest- en sociaalwetenschappen als op tradities uit het verre oosten, maar vooral op zijn eigen observaties en levenservaring. Alles wordt beschreven in heldere en levendige taal en geïllustreerd met vele voorbeelden.

ISBN nr: 9789083344720