



## Geschichte

### Die Rückkehr

Jemand wird hineingeboren in seine Familie, seine Heimat und Kultur, und schon als Kind hört er, wer einst ihr Vorbild war, ihr Lehrer und ihr Meister, und er spürt die tiefe Sehnsucht, so zu werden und zu sein wie er.

Er schließt sich Gleichgesinnten an, übt sich in jahrelanger Zucht und folgt dem großen Vorbild nach, bis er ihm gleichgeworden ist und denkt und spricht und fühlt und will wie er.

Doch eines, meint er, fehle noch. So macht er sich auf einen weiten Weg, um in der fernsten Einsamkeit auch eine letzte Grenze vielleicht zu überschreiten. Er kommt vorbei an alten Gärten, die längst verlassen sind. Nur wilde Rosen blühen noch, und hohe Bäume tragen jährlich Frucht, die aber achtlos auf den Boden fällt, weil keiner da ist, der sie will. Danach beginnt die Wüste.

Schon bald umgibt ihn eine unbekannte Leere. Ihm ist, als sei hier jede Richtung gleich, und auch die Bilder, die er manchmal vor sich sieht, erkennt er bald als leer. Er wandert, wie es ihn nach vorne treibt, und als er seinen

Sinnen längst nicht mehr vertraut, sieht er vor sich die Quelle. Sie sprudelt aus der Erde und versickert schnell. Dort aber, wo ihr Wasser hinreicht, verwandelt sich die Wüste in ein Paradies.

Als er dann um sich schaut, sieht er zwei Fremde kommen. Sie hatten es genau wie er gemacht. Sie waren ihrem Vorbild nachgefolgt, bis sie ihm gleich geworden waren. Sie hatten sich, wie er, auf einen weiten Weg gemacht, um in der Einsamkeit der Wüste auch eine letzte Grenze vielleicht zu überschreiten. Und sie fanden, so wie er, die Quelle. Zusammen beugen sie sich nieder, trinken von dem gleichen Wasser und glauben sich schon fast am Ziel. Dann nennen sie sich ihre Namen: „Ich heiße Gautama, der Buddha.“ „Ich heiße Jesus, der Christus.“ „Ich heiße Mohammed, der Prophet.“

Dann aber kommt die Nacht, und über ihnen strahlen, wie eh und je, unnahbar fern und still die Sterne. Sie werden alle stumm, und einer von den Dreien weiß sich dem großen Vorbild nah, wie nie zuvor. Ihm ist, als könne

er, für einen Augenblick, erahnen, wie es ihm ergangen war, als er es wusste: die Ohnmacht, die Vergeblichkeit, die Demut. Und wie es ihm ergehen müsste, wüsste er auch um die Schuld.

Am nächsten Morgen kehrt er um, und er entkommt der Wüste. Noch einmal führt sein Weg vorbei an den verlassenen Gärten, bis er an einem Garten endet, der ihm selbst gehört. Vor seinen Eingang steht ein alter Mann, als hätte er auf ihn gewartet. Er sagt: „Wer von so weit zurückgefunden hat wie du, der liebt die feuchte Erde. Er weiß, dass alles, wenn es wächst, auch stirbt, und, wenn es aufhört, nährt.“ „Ja,“ gibt der andere zur Antwort, „ich stimme dem Gesetz der Erde zu.“ Und er beginnt, sie zu bebauen.

## Lebenshilfe in Aktion

### Beispiel: Die Angst durchzudrehen

**Hellinger zu einem Mann:** Um was geht es bei dir.

**Mann:** Ich habe in letzter Zeit immer häufiger Angst, dass ich irgendwie durchdrehe oder verrückt werde. Es ist mir auch oft passiert jetzt, dass ich in einen anderen Zustand gerate, der nichts mit meinem Alltag zu tun hat. Andere haben mir auch schon gesagt, ich würde dann nicht mehr aussehen wie ich.

**Hellinger:** Ja. Okay. Du hast also eine besondere Fähigkeit, in andere Zustände zu gehen.

*Der Mann lacht.*

**Mann:** Ja.

*Beide lachen sich an.*

**Hellinger:** Ja, das ist eine Fähigkeit. Und sie kommt aus einer Zuwendung. Manchmal auch aus einer besonderen Begabung.

Ich kannte eine Russin, eine junge Frau, die hat uns in St. Petersburg herumgeführt. Sie sprach wunderbares Deutsch. Ich habe sie gefragt, wo sie das gelernt hat. Sie sagte: „Eines Tages stand ich vor einem Busch und hatte eine Vision und konnte Deutsch.“

Das sind so andere Zustände, siehst du?

*Der Mann lacht.*

**Hellinger:** Aha. Nun, was soll ich jetzt machen? Gehen wir mal in einen anderen Zustand.

#### Meditation

Mach mal die Augen zu. Stell dir die letzte Situation vor, in der du Angst hattest, du drehst durch. Und du sagst: „Hilfe bitte!“ Du gehst über

diesen Zustand hinaus in einen anderen, wo die Hilfe wartet. – Und du lässt dich der Hilfe in die Arme fallen. – Dann gehst du wieder zurück in den Zustand, in dem du meinst, dass du durchdrehst. Du schaust dich um, bis jemand in dein Gesichtsfeld tritt. Vielleicht ist es nur ein Schatten. Du sagst ihm: „Für dich tu ich alles.“ – Dann suchst du nach einem Ausweg aus dem Zustand. Vielleicht ist es eine Tür. Oder ein Pfad. Du sagst: „Für eine Zeit gehe ich woanders hin. Zur Erholung sozusagen. Aber ich komme wieder zurück.“ –

*Nach einer Weile macht der Mann die Augen auf und lacht Hellinger an.*

**Hellinger:** Wie geht's es dir?

**Mann:** Besser.

**Hellinger:** Okay. Alles Gute dir.

**Mann:** Danke.