

Bert Hellinger

# Verdichtetes

Sinnsprüche  
Kleine Geschichten  
Sätze der Kraft

Achte Auflage, 2012

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Beate Ch. Ulrich  
Printed in the Czech Republic  
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.

Achte Auflage, 2012  
ISBN 978-3-89670-685-0  
© 1995, 2012 Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße  
haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter  
abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## Zu diesem Buch

*Liebe Leser,*

die hier gesammelten Sprüche und kleinen Geschichten haben einen „Sitz im Leben“. Das heißt, sie sind während der therapeutischen Arbeit im Ringen um eine Lösung entstanden oder es blitzte in Gesprächen mit Freunden plötzlich ein bisher verborgener Zusammenhang auf. Ihr besonderer Anlaß scheint manchmal noch durch und ist mit zu bedenken, will man ihren Sinn und die Absicht dahinter erfassen. Doch sie reichen auch darüber hinaus, und man könnte sie verkennen, wollte man sie auf ihren Anlaß beschränken.

Manche dieser Sprüche und Geschichten verwirren uns vielleicht zuerst, weil sie gewohnter Konsequenz und Logik widersprechen. Doch dann, wenn wir sie auf uns wirken lassen, erahnen wir in ihnen grenzüberschreitend einen Sinn, der weder durch Erklärung deutlich, noch durch Widerspruch erschüttert werden kann: und so halten sie gefangen.

Ergänzend bringt dieses Buch eine Sammlung von Sätzen der Kraft. Sie wurden beim Familien-Stellen in der Psychotherapie verschiedenen Klienten vorgesprochen und dann von diesen den Stellvertretern der Eltern oder anderer Familienangehörigen mit gesammelter Liebe gesagt. In diesen Sätzen verdichtet sich das heilende Sagen und Tun. Sie bringen eine Lösung in Gang, wenn jemand in ein fremdes Schicksal verstrickt war oder in persönliche Schuld. Sie anerkennen, was wir von anderen Menschen genommen oder ihnen angetan haben. Sie ermöglichen Abschied und machen für Kommendes frei. Der ursprüngliche Anlaß trägt zu ihrem Verständnis wesentlich bei und wird daher vor jedem Satz einleitend genannt.

Dies ist ein besinnliches Buch. Oft genügt es, nur wenige Sätze zu lesen. Auch kann man an jeder beliebigen Stelle beginnen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen Geduld, denn oft kommt die versöhnende Einsicht, die auch das Gegensätzliche eint, erst mit der Zeit. Doch kommt mit ihr dann als ihre Frucht auch heilendes und verbindendes Wissen, Sagen und Tun.

*Ihr*  
*Beit Mellinger*

## Vorbetrachtung

Wer einen feinen Gegenstand begreifen will, der nimmt ihn zwischen Daumen und den Zeigefinger. Die beiden Finger stehen sich entgegen, und so „begreifen“ sie, was zwischen ihnen liegt und sich doch ganz und gar von ihnen unterscheidet. Uns geht es manchmal ähnlich mit den Worten und dem Sinn.

Oft müssen wir daher in wesentlichen Fragen gleichzeitig mehrerer Ansicht sein. Denn Fülle schließt die Widersprüche ein, nicht aus, und auch das Gegenteil erscheint uns dann nur als ein Teil von vielen, der anderes ergänzt, doch nicht ersetzt.

## Schauen

Trübes Licht kann helles Glas nicht trüben,  
wohl aber trübt das trübe Glas das helle Licht.

Einsicht wird gewonnen durch Einklang.

Hoffnung trübt den Blick.

Die Skepsis wirkt wie der Glaube:  
beide sind Ersatz für das Schauen.

Die Gewohnheit steht dem Schauen  
des Neuen entgegen,  
das für den, der es wagt,  
die Verstrickung in Früheres aufhebt  
und von ihren Folgen erlöst.

Was wirklich ist, ist unbeschreiblich,  
doch wer es sieht, der weiß Bescheid.

Erleben heißt: wahrnehmen, was ist.

Man tritt in die Sonne, und schon ist es hell.

Erleuchtung wirkt, wie wenn sich viele  
nach einer lichten Mitte hin verneigen.

Im Eimer Wasser ahnen wir,  
doch ohne es zu fassen,  
das Meer.

Schönheit braucht Andacht.

Der Bereitschaft zum Schauen steht oft im Weg, daß wir, was für uns schlimm ist, als verpflichtend erfahren und erleben wie Unschuld; und daß wir das Schauen, das uns die Lösungen zeigt, wie Verrat an einer Ordnung erfahren und erleben wie Schuld.

### **Die Verblendung**

*Ein Zirkus erwarb einen Eisbären. Doch da sie ihn nur zum Ausstellen brauchten, wurde er in einen Wagen gesperrt. Der war so eng, daß er sich darin nicht einmal umdrehen konnte – und so ging er immer nur zwei Schritte vor und zwei zurück.*

*Nach vielen Jahren hatten sie Mitleid mit dem Eisbären und verkauften ihn an einen Zoo. Dort hatte er ein weites Gehege zum Auslauf. Doch auch hier ging er immer nur zwei Schritte vor und zwei zurück. Als ihn deshalb ein anderer Eisbär fragte: „Warum tust du das?“, gab er zur Antwort: „Weil ich so lang in einem engen Wagen eingesperrt war.“*

So wird das vergangene Schlimme durch die Gewohnheit zur Ordnung und verstellt als das innere Bild einer vergangenen äußeren Grenze den Blick auf das gegenwärtige Weite. Dann wirkt die Gewohnheit wie das Gewissen, denn auch im Gewissen wird das Schauen ersetzt durch ein inneres Bild und, was schon vorbei ist, wirkt, als sei es noch da.

## Denken

Die Intuition ist immer plötzlich,  
nur das Denken braucht lange.

Was denkbar ist, ist meistens falsch.

Ein Begriff verhält sich zur Sache,  
wie die Tangente zur Kugel.  
Sie kann die Kugel berühren,  
nicht aber umfassen.  
Doch ein Wort wie „die Erde“ wiegt schwer.

Ordnung ist ein Fluß, der fließt.

Wachstum weicht ein bißchen ab.

Die Theorie zeigt bestenfalls die Richtung,  
doch ist sie weder Weg noch Ziel.

Die Praxis stört die Theorie.

Das Wesentliche ist leicht;  
so ist das Wahre.

An der Grenze kommt man zur Einsicht.

Entscheidungen sind vorläufig.

Der Augenblick ist meine Grenze.

Auf dem direkten Weg  
braucht man manchmal länger.

Oft entsteht das innere Bild nur durch das Hörensagen und schafft eine Ordnung, die allein in der Vorstellung gründet. Dann wird das Schauen ersetzt durch das Hören, das Wissen durch Glauben und die Wahrheit durch Willkür.

### **Die Neugier**

*Ein Mann fragte einen Freund: Verstehst du etwas von Besessenheit?*

*„Ja“, sagte der Freund, „vielleicht. Doch um was geht es wirklich?“*

*„Ich war mit meiner Frau bei einer Wahrsagerin, und die hat ihr gesagt, sie sei vom Teufel besessen. Was soll ich nun machen?“*

*Der Freund gab ihm zur Antwort: „Wer zu so jemandem geht, dem geschieht es recht; denn jetzt bist du wirklich besessen, aber von einem inneren Bild, und du wirst so schnell es nicht mehr los.“*

*Hast du schon einmal von Hernando Cortez gehört?*

*Der hat mit ein paar hundert Soldaten das Riesenreich der Azteken erobert. Weißt du wieso er das konnte?*

*Er wußte nicht, was die anderen dachten.*

## Wissen

Erleuchtung ist Wissen um Ordnung.

Glaube verlangt zu leugnen, was wir wissen  
– und was wir nicht wissen.

„Große“ Ideen kann man nur mit geschlossenen  
Augen haben.

Die reine Wahrheit ist gelogen.

Der Weise hält es mit der reinen Wahrheit  
wie die Kuh mit einem Stachelzaun:  
solange es zu fressen gibt, hält sie sich fern,  
dann sucht sie eine Lücke.

Ordnung überwältigt.

Beim Richtigen ist das Finden schwer  
und das Verstehen leicht.

Die Vorbereitung auf das Finden ist häufig ein  
Verzicht.

Selbstbewußtsein ist Wissen um den eigenen  
Weg.

Was richtig ist, braucht niemand zu verteidigen,  
und was es nicht ist, auch nicht.

Anhänger machen unfrei.

## Meinen

Ich werde vorsichtig, wenn du mir zustimmst,  
denn dann hast du vielleicht nur eine Meinung.  
Hättest du wahrgenommen, wäre deine Wahr-  
nehmung von der meinen verschieden.

Wer eine Meinung läßt, gewinnt;  
wer eine Einsicht läßt, verliert.

Der falsche Eindruck wirkt in dem, der ihn hat.

Jeder ist sein eigener Esel.

Argumentieren heißt:  
über einer Goldader im Sandkasten spielen.

Manchmal wirkt ein Kommentar  
wie eine Kanne Wasser auf den Tropfen Wein.

Erklärung ersetzt das Verständnis;  
wer verstanden hat, der kann beschreiben.

Verwirrung ist verwandt mit Fülle;  
nur das Kleine ist klar.

Das Leben fließt am Streit der Experten vorbei.

Beim Richtigen gibt es keine Wahl.

Die Ordnung läßt sich nicht manipulieren.

## **Die Folgen**

*Jemand zeigte einem Freund eine neue, hohe Mauer und sagte: „Schau, die habe ich selbst gebaut!“*

*Der andere stimmte zu: „Ja, sie ist wirklich ganz und gar dein Werk. Doch wenn du jetzt gegen sie anrennst, bleibt sie stehen.“*

## **Der Traum**

*Jemand erwacht aus einem Traum, und weil er ahnt, daß er bedeutsam ist, will er ihn niederschreiben.*

*Da wird ihm klar: Wenn er den Traum erinnern oder deuten will, verliert er seine Kraft.*

## **Himmel und Erde**

*Nicht weit von Köln, irgendwo im Bergischen Land, lebten zwei eigenbrötlerische Bauern, jeder allein auf seinem Hof, und obwohl sie Nachbarn waren, wollte keiner etwas von dem anderen wissen. Sie wahrten peinlich genau ihre Grenzen und niemals hätten sie zugestimmt, daß der eine das Gebiet des anderen betrat.*

*Der eine von den beiden baute nur Kartoffeln an, denn, so sagte er, im dunklen Schoß der Erde gedeiht die nährende Frucht. Der andere dagegen pflanzte nur Apfelbäume, denn, so sagte er, vom Himmel muß der Segen kommen, nur von oben fällt die köstliche Frucht. So nutzten sie ihr Land auf verschiedene Weise, jeder in*

der Überzeugung, das einzig Richtige zu tun. Entsprechend ihrem Anbau war auch ihre Ernährung.

Nach vielen Jahren wurden sie, ohne daß der eine vom anderen wußte, zur gleichen Hochzeit geladen, und jeder brachte von dem, was er hatte, der eine Kartoffeln, der andere Äpfel. Dem jungen Paar kam die Gabe gelegen, und so gab es zum Hochzeitsmahl zuerst das eine und dann das andere, alles fein gekocht und zubereitet, die Kartoffeln gesalzen und die Äpfel gesüßt.

Doch etwas schien nicht zu stimmen, denn die Gäste machten lange Gesichter. Es wurde so unruhig im Saal, daß die Braut es nicht mehr länger aushielt. Sie sprang auf und sagte: „Wartet noch ein bißchen, dann bringe ich euch etwas Besseres.“

Sie nahm die Kartoffeln und die Äpfel wieder vom Tisch, brachte sie in die Küche, warf das Ganze zusammen in einen Topf, kochte es nochmals auf, würzte etwas nach und präsentierte der Gesellschaft das neues Gericht.

Zwar dauerte es eine Weile, bis die Gäste sich trauten zuzugreifen. Doch groß war das Erstaunen, als sie merkten, wie gut es ihnen schmeckte. Seitdem ißt man im Rheinland Kartoffeln und Äpfel gemischt, und dieses Gericht aus oben und unten heißt „Himmel und Erde“.

Die beiden Eigenbrötler aber blieben bei ihrer Gewohnheit.