

Bert Hellinger

Mijn leven, mijn werk

Colofon

Copyright © 2019 Uitgeverij Het Noorderlicht www.hetnoorderlicht.com
Auteur: Bert Hellinger

1e druk november 2019

Drukwerk:

Omslagontwerp: Mirjam Strijbosch - www.styl.nu

Vormgeving binnenwerk: Sandra Klercq - www.studioeight.nl

Originele titel: Mein Leben, mein Werk

Van: Bert Hellinger, met Hanne-Lore Heilmann

© 2018 Ariston Verlag, onderdeel van Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Vertaling: Jochen Beyer - www.beyerenzo.nl

Idee en inhoudelijke redactie: Jan Jacob Stam - www.hellingerinstituut.nl

Tekstredactie: Barbara Trappenburg - www.schrijflab.com

Eindredactie: Siets Bakker - www.sietsbakker.nl

autobiografie

ISBN 9789492331809

NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Sophie, mijn grote liefde

Urworte, orphisch

*Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,
Die Sonne stand zum Gruße der Planeten,
Bist alsobald und fort und fort gediehen
Nach dem Gesetz, wonach du angetreten.
So musst du sein, dir kannst du nicht entfliehen,
So sagten schon Sibyllen, so Propheten;
Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt.*

Johann Wolfgang von Goethe

Inhoudsopgave

Kindertijd en jeugd	17
Arbeidsdienst en soldatenleven	36
Religieus leven en priesterwijding	51
Missionaris in Zuid-Afrika.....	55
Terugkeer naar Duitsland en uittreding uit de Orde	68
Therapieopleiding en huwelijk	88
De doorbraak naar de familieopstellingen.....	111
De klassieke familieopstellingen	116
De verschillende gewetens	118
De eerste ordening der liefde: het recht erbij te horen	123
De tweede ordening der liefde: de rangorde.....	130
De derde ordening der liefde: het evenwicht tussen geven en nemen....	134
De ordeningen der liefde tussen man en vrouw	137
De ouder-kindrelatie.....	146
Abortus.....	156
Wat ziek maakt in families.....	161
De systemische achtergrond van een aantal ziektes.....	170
Succes en nieuw geluk	174
Familieopstellingen met Joden in dienst van verzoening.....	182
De aantijgingen	200
Het nieuwe familieopstellen.....	229
Alles gaat verder	235
De toekomst	243

In plaats van een nawoord	246
Dankzegging van Bert Hellinger en Hanne-Lore Heilmann	247
Bibliografie.....	250
De ‘ Potsdamer Erklärung’	254

Voorwoord door Bert Hellinger

Als je – zoals ik – terug kunt kijken op bijna honderd jaar leven heb je veel te vertellen. Al langere tijd vroeg mijn vrouw Sophie me om mijn autobiografie te schrijven. Ik weigerde steeds resoluut. Naar mijn mening is wat ik te zeggen heb te vinden in de meer dan honderd boeken die ik geschreven heb. Want vanaf het einde van het Derde Rijk werd mijn leven niet meer bepaald door externe omstandigheden, maar door mijn kennis en mijn gedachten. Ik volgde die onverschrokken en deelde ze op allerlei manieren.

Ik ben geen rockster of een Hollywoodacteur die zijn privé-zaken graag publiek maakt. Ik zag geen reden om meer over mezelf te vertellen. Niettemin voedden sommige gebeurtenissen in mijn leven allerlei geruchten en speculaties. Een ex-priester die op tachtigjarige leeftijd scheidt van zijn vrouw en hertrouwt met een veel jongere nieuwe partner, is snel onderwerp van gesprek. Noch mijn vrouw Sophie noch ik hebben er ooit commentaar op gegeven. Ook heb ik geen van de aanvallen op mijn persoon gepareerd. Ik concentreerde me op mijn werk. Want ik ben ervan overtuigd dat wat werkt, blijft. En zo gebeurde het.

Waarom veranderde ik van gedachten en schreef ik toch mijn autobiografie? Eerst en vooral was het de blik op mijn leeftijd en de daaraan verbonden noodzakelijke stappen. In 2018 heb ik al mijn professionele activiteiten zoals de Hellinger-scholen en de uitgeverij Hellinger Publications overgedragen aan mijn vrouw Sophie. Al bijna twintig jaar ontwikkel ik met haar de methode van familieopstellingen en geef ik seminars over de hele wereld. Maar de vraag rijst hoe lang ik dit nog zal kunnen doen. Hoewel ik geniet van een goede gezondheid kan ik voelen hoe de jaren hun tol eisen. De kracht neemt af, lichaam en geest vragen steeds meer en langer herstel.

Dat maakt me niet verdrietig omdat ik denk dat ik na de vele decennia van intensief werk wat meer rust heb verdiend. Ik heb dit jaar mijn reisactiviteiten drastisch ingeperkt, steeds vaker laat ik Sophie alleen de seminars leiden. Zij gaat verder en ik volg haar, ook in de verdere ontwikkeling van het familieopstellen. De paden en inzichten die ze volgt vullen mij met bewondering en vreugde.

Mijn vrouw heeft een grote last op zich genomen met de overname van al mijn professionele activiteiten. Het eist veel van haar. Niet alleen in tijd maar ook in energie en inspiratie. Haar bereidheid om dit te aanvaarden is een teken van haar liefde voor mij en haar betrokkenheid bij familieopstellingen. Iedereen die zo'n partner in zijn leven heeft, heeft het echte geluk ervaren.

Maar mag ik van mijn vrouw ook verwachten later, als ik er niet meer ben (en dit kan elke dag gebeuren) voor mij te spreken? Om vragen die betrekking hebben op mijn persoon namens mij te beantwoorden? Zou ze voor mij moeten doen waar ik geen zin in had? Ik heb het recht niet om haar dat aan te doen. En zelfs áls ze het allemaal voor mij zou doen, zou ze dan geloofwaardig zijn? Zou je haar niet verdenken van partijdigheid en haar blootstellen aan extra moeilijkheden? Het is daarom tijd om zelf het woord te nemen en zo verschillende vragen te beantwoorden en bepaalde onderwerpen uit te leggen.

Tegelijkertijd wist ik dat ik steun nodig zou hebben voor zo'n uitgebreid werk als mijn autobiografie. Op mijn leeftijd is het nauwelijks mogelijk om weken achtereen achter de computer door te brengen om te schrijven. Per toeval kreeg ik hulp uit onverwachte hoek. Ook al geloof ik niet in toeval, maar eerder in de door Carl Jung gebruikte termen als synchroniciteit en coïncidentie.

Mijn vrouw Sophie en ik hielden ons al een tijdje bezig met het onderwerp autobiografie. Op een avond kregen we een telefoontje van onze goede vriendin Christina Niederkofler. Zij is de directeur van de Hellinger-school in Italië. Ze is bevriend met oud-journalist en auteur Hanne-Lore Heilmann. Zij had Christina gevolgd tijdens haar opleiding familieopstellingen en bij verschillende seminars in Italië. Op die dag had

Hanne-Lore Christina benaderd met het idee om de biografie van Hellinger te schrijven en verzocht om een ontmoeting met mijn vrouw en mij te arrangeren. De volgende dag kwam Christina bij ons langs om dit te bespreken. Vier dagen later kwam Hanne-Lore bij ons voor twee weken. We hebben haar voorgesteld om samen aan mijn geplande autobiografie te werken. Een idee waar ze direct mee instemde.

Een paar dagen later sloot mijn goede vriend dr. Rüdiger Rogoll zich bij ons aan. Hij is neuroloog, psychiater, psychotherapeut en een van de bekendste mensen op het gebied van de transactionele analyse in Europa.

Als je terugkijkt op een leven zo lang als het mijne, dan merk je dat sommige herinneringen zich teruggetrokken hebben in afgesloten achterkamers van het geheugen. Mijn blik en richting is bovendien altijd naar voren gegaan. Om bij mijn herinneringen te kunnen komen was een speciale sleutel nodig. Deze sleutel had mijn vriend Rüdiger. We kennen elkaar vanaf 1970 en delen veel ervaringen. Hij ontsloot veel van mijn geheugenruimtes met de zin: 'Herinner je je die keer dat je ...' En plotseling was de herinnering terug. Maar meer nog dan dat vergezelde mijn vrouw Sophie mij op deze reis naar het verleden.

In de daaropvolgende maanden bezocht Hanne-Lore mij en mijn vrouw regelmatig om te helpen de stukjes van mijn leven te verzamelen. Rüdiger voegde zich ook steeds bij ons. In deze groep van vier werd mijn levensverhaal beetje bij beetje ontgonnen. We waren verbonden door een gemeenschappelijk doel en wederzijds(e) respect en genegenheid. Je kunt je geen betere samenwerking wensen. Ik hoop dat de harmonie die er was tijdens het ontstaan van dit boek ook van invloed zal zijn op de lezer en dat hij door mijn autobiografie de weg naar een voller en gelukkiger leven zal vinden.

Voorwoord door Hanne-Lore Heilmann

Zo'n vijftien jaar geleden vertelde mijn goede vriend Holger Richter, oud-programmadirecteur van RTL-Radio in Luxemburg, over zijn ervaringen met familieopstellingen door Bert Hellinger. Wat ik hoorde fascineerde me zo, dat ik zelf een seminar heb bijgewoond. Ik had, net als iedereen, een probleem in mijn leven dat ik met een familieopstelling hoopte op te lossen. Wat ik tijdens het seminar heb ervaren, heeft diepe indruk op me gemaakt. Sterker nog: het liet me niet los. Ik begon de Hellinger-methode intensiever te bestuderen en schreef me uiteindelijk in als student aan de Hellinger-school om zelf familieopstellen te leren begeleiden.

Vandaag de dag kan ik met volledige overtuiging zeggen dat niets mijn leven meer heeft veranderd dan de inzichten van Bert Hellinger. Voor mij is er dus een leven vóór Hellinger en een leven na Hellinger. Veel van mijn beslissingen zijn beïnvloed door zijn gedachten. Misschien nog belangrijker: door zijn inzichten over de ordening van het leven is mijn begrip van en voor andere mensen vergroot. Wat mij ooit van streek maakte in andere mensen, zie ik vandaag in een ander licht. Dus ik ben Bert Hellinger niet alleen dank voor een grotere kennis van de menselijke ziel verschuldigd, maar ook een toename van mijn innerlijke vrede.

Tijdens mijn opleiding als familieopsteller ontmoette ik Christina Niederkofler, directeur van de Hellinger-school in het Zuid-Tirolse Bressanone in Italië. Sindsdien hebben we een hechte vriendschap. Zij legde het contact met Bert en Sophie Hellinger, waaruit het idee voor deze autobiografie groeide.

Het feit dat ik de kans heb gekregen om aan de autobiografie van Bert Hellinger te werken, vervult me met diepe dankbaarheid. Ik wil mijn medewerking echter vooral zien als een groot eerbetoon aan het levenswerk van Hellinger.

In de afgelopen twee jaar bracht ik veel tijd door met Bert en Sophie Hellinger in hun huis in Berchtesgaden. Ik leerde hen kennen als twee buitengewone mensen. Nooit eerder in mijn leven heb ik zo'n welwillende persoon ontmoet als Bert Hellinger. Ik was ook onder de indruk van zijn vrouw Sophie, die met een oneindige energie haar leven wijdt aan familieopstellingen en die met haar eigen inzichten naar nieuwe dimensies heeft gebracht.

Ik mocht vele intense en mooie momenten in het huis van de Hellingers ervaren. Een bijzondere herinnering is een zomeravond toen we op hun terras zaten met uitzicht op de Watzmann, de berg die al meer dan honderd mensen noodlottig is geworden. Bert Hellinger zette het avondlied *Der Mond ist aufgegangen* door Matthias Claudius in. Hij kent alle coupletten uit het hoofd:

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar.
Der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt
der weiße Nebel wunderbar.
Wie ist die Welt so stille
und in der Dämmerung Hülle
so traulich und so hold
als eine stille Kammer,
wo ihr des Tages Jammer
verschlafen und vergessen sollt.

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn.

Wir stolzen Menschenkinder
sind eitel arme Sünder
und wissen gar nicht viel.
Wir spinnen Luftgespinste
und suchen viele Künste
und kommen weiter von dem Ziel.

Gott, lass dein Heil uns schauen,
auf nicht Vergänglich's trauen,
nicht Eitelkeit uns freun;
lass uns einfältig werden
und vor dir hier auf Erden
wie Kinder fromm und fröhlich sein.
'Wollst endlich sonder Grämen
aus dieser Welt uns nehmen
durch einen sanften Tod;
und wenn du uns genommen,
lass uns in' Himmel kommen,
du unser Herr und unser Gott.

Bij het laatste couplet sloot Sophie Hellinger zachtjes aan en zongen ze
gezamenlijk in de schemering:

So legt euch denn, ihr Brüder,
in Gottes Namen nieder;
kalt ist der Abendhauch.
Verschon uns, Gott, mit Strafen
und lass uns ruhig schlafen.
Und unsern kranken Nachbarn auch!

Na een moment van stilte zei Bert Hellinger: 'Dit was een volle dag.' Hij zei
dat aan het einde van elke dag.

Toen Sophie Hellinger me eens ophaalde van het vliegveld in Salzburg, zei ze tegen me op weg naar haar huis: ‘Dit is nu je tweede thuis.’ Dat raakte me diep.

Bedankt, Sophie.

Bedankt, Bert Hellinger.

Met mijn autobiografie begeef ik me op een reis. Een reis naar het verleden die mij terugbrengt naar het hier en nu. De man ontmoet het kind, de ouderdom ontmoet de jeugd, het naderende einde het begin. Ik loop door mijn leven dat zich in een cirkel gaat sluiten. Waar alleen het laatste stukje nog ontbreekt. Dat is de toekomst, waarvan voor mij slechts nog een beetje blijft. Ik kijk naar haar zonder weemoed. Want er werd mij veel tijd gegeven. Een rijke tijd die mij gegund werd om deze in te vullen, terwijl ze mij bepaalde. Met alle belevenissen en mensen, met alle inzichten en gedachten. Zo kijk ik vandaag vol dankbaarheid en eerbied terug op deze tijd. Ze heeft het goed met mij voor gehad.

Kindertijd en jeugd

Ik werd op 16 december 1925 als het tweede kind van mijn ouders, Albert en Anna, geboren. In het rustige plaatsje Leimen bij Heidelberg, bij nieuwe maan. Mijn ouders gaven me de naam Anton. Hoewel ik niet veel afweet van astrologie, lijkt het erop dat het voorspellen van een karakter aan de geboortedatum klopt: baby's die bij nieuwe maan geboren worden hebben de neiging om de wereld vorm te geven met hun idealen en persoonlijk karakter, zo wordt beweerd. Bovendien wordt gezegd dat mannen die in het sterrenbeeld boogschutter geboren zijn, niet bereid zijn om ondergeschikt te zijn, dat deze steeds zichzelf blijven, anderen weten te enthousiasmeren maar ook eisen weten te stellen. Deze mannen gaan onvoorwaardelijk voor wat zij als waar en juist beschouwen.

Wat ik geloof dat waar en juist is heb ik gedurende mijn hele leven verkondigd. Ondanks waarschuwingen voor de gevolgen. Ik ben mijn leven lang bereid geweest de gevolgen van mijn keuzes en handelen te dragen. Ik was nimmer bereid te buigen. Wie buigt, verliest zijn grootte en waardigheid. Als tiener boog ik niet voor het wrede systeem van de nationaalsocialisten en werd ik als *Volksschädling*¹ veroordeeld tot executie. Ik was enkel bereid om me te schikken. Ik schikte me in de wetten van de katholieke kerk, want die waren in overeenstemming met mijn geweten. Toen ik niet langer kon schikken ben ik uit het priesterambt gestapt, tegen ieders verwachtingen in. Evenzo heb ik nooit om de meningen van anderen gegeven omdat die meningen vastzitten en bevooroordeelde denkpatronen zijn die naar bevestiging zoeken. Sommigen vielen me later aan, vanuit hun eigen mening. Maar ik liet me niet in verwarring brengen. Voor een goed argument stond ik echter altijd open.

Als ik terugkijk naar mijn kindertijd zie ik hoe ik lange tijd innerlijk

1 volksverrader

verdeeld was. In mijn steeds wisselende levensomstandigheden moest ik mezelf steeds weer op een nieuwe manier tot mijn ouders verhouden. Alleen hierdoor is het me gelukt om de volle omvang van hun liefde te begrijpen.

In het grootste deel van mijn leven was ik mijn ouders in dankbaarheid en nederigheid toegewijd. Vanuit deze toewijding geloof je dat bijvoorbeeld de relatie met de moeder in orde is. Maar wanneer je dieper gaat, besef je dat deze pure kijk alleen niet genoeg is. Het gaat er niet om dat je denkt in harmonie met je moeder te zijn, het gaat erom dat je dit ook innerlijk voelt, intens en met overtuiging. In iedere confrontatie waarin herinneringen aan je moeder een rol spelen voel je weer de eerdere verwondingen die niet genezen zijn. Pas wanneer je deze als het ware vergeet, je ze niet langer onthoudt zelfs als je dat zou willen, kun je van heling spreken.

Iedereen kan dit bij zichzelf observeren, daar ben ik van overtuigd. Net zoals dat ik er zeker van ben dat je in opstellingen met je moeder resoneert, waardoor verdrongen situaties waar je je niet meer van bewust bent, aan het licht komen. Een vroegere gebeurtenis wordt als het ware getriggerd en in de tijd daarna opgelost. Dit is een levenslang proces. Elke volgende stap in dit levenslange proces heeft zijn eigen beginpunt. Elk beginpunt is anders door de veranderde relatie met de moeder. Net zoals je nooit tweemaal in hetzelfde water van een rivier kunt stappen.

De eerste jaren van mijn leven, totdat ik naar de basisschool ging, bracht ik door in de slechts vierduizend zielen tellende plaats Leimen, de geboorteplaats van mijn ouders. Mijn vader was ingenieur. Hij leek op mijn grootvader van moeders kant, die zware fysieke arbeid had verricht in de cementfabriek in Leimen, het huidige Heidelberg Cement AG.

Het gezin leefde in een arbeidersdorp, dat heette toen nog een arbeiderskolonie. Het dorp was in 1900 gebouwd vanuit de privébezittingen van patriarch Friedrich Schott, op vergelijkbare wijze als de bekende Krupp-nederzettingen in Essen. Schott noemde dit bouwproject 'huizen voor goede en verdienstelijke werknemers'. Elk gezin kreeg naast een huis ook een stuk land van de fabriek om eigen groenten en fruit op te verbouwen. Mijn grootvader hield ook kippen en een varken. Het was de overgang van het boeren- naar het industriële tijdperk. De dag werd van 's morgens vroeg

tot 's avonds laat bepaald door de werkzaamheden in de fabriek en daarna door het werk op het veld.

Mijn grootvader was al gepensioneerd toen ik geboren werd. Doordat ik voor mijn schooltijd voor langere tijd bij mijn grootouders woonde, groeide ik op in dit milieu van eenvoudige lieden. We waren met veel kinderen. Voor ons was het een idylle. Er was een gazon en een plek met schaduwrijke bomen waar we konden spelen. We kwamen bij verschillende families thuis, alsof we een van hen waren. We leefden als een grote familie.

Deze manier van leven had iets bijzonder hartelijks en oprechts. Het heeft me voor de rest van mijn leven gevormd. Nog steeds is Leimen voor mij een thuis. Zelfs al klinken vandaag de dag het monotone brommen van de kabelbaan in mijn oor en de zachte klikgeluiden van de 265 slingerende groene lorries als ze over de masten van de kabelbaan gingen. Met deze kabelbaan werd de kalksteen vanuit de groeven naar de cementfabriek getransporteerd, over de daken van Leimen. Zes kilometer lang.

Ik heb altijd van eenvoud gehouden. Zelfs in tijden van voorspoed was de verleiding van geld niet aantrekkelijk voor mij. Mijn leven is bepaald geweest door een bijna landelijke down-to-earth-benadering, doorzettingsvermogen en discipline. Ik word niet gelukkig van de verfijnde keuken, maar wel van een goede aardappel of een maaltijd met goede kruiden, bereid door mijn vrouw Sophie. Ik heb geen nieuwe limousine maar een twintig jaar oude auto in onze garage. Hij voert nog steeds trouw zijn diensten uit – waarom zou ik een nieuwe kopen?

Mijn luxe is een mooi huis met uitzicht op de imposante Watzmann. Veel bergbeklimmers hebben hun leven gelaten op deze ongeluksberg. We hebben kamers voor vrienden en familieleden. Ze komen ons vaak bezoeken en dineren dan bij ons in de keuken of op de veranda aan eenvoudige houten tafels. Ze vergezellen Sophie en mij vaak op onze dagelijkse middagwandeling langs een nabijgelegen kreek. De natuur om ons heen geeft ons kracht en innerlijke vrede. De vreugde van de natuur en de harmonieuze en inspirerende gemeenschap met andere mensen wijken steevast voor de kracht van geld.

Toen ik vijf jaar oud was, verhuisden mijn ouders naar Keulen met mijn twee

jaar oudere broer Robert en mijn twee jaar jongere zus Marianne. Maar mij lieten ze achter bij mijn grootouders. Totdat ik naar school moest. De echte reden heb ik nooit gehoord. Ik vermoed dat mijn ouders het afscheid voor mijn grootouders wilden verzachten. Hoewel ik graag bij mijn grootouders woonde, had de scheiding van mijn ouders een diepe impact op me. Ik voelde me achtergelaten en achtergesteld. Vooral omdat Robert wel mee mocht naar het nieuwe huis. Het gegeven dat ook Marianne bij onze ouders mocht blijven was voor mij niet zo belangrijk. Ze was tenslotte mijn kleine zusje. Ik zag waarschijnlijk mijn broer als een concurrent.

Het feit dat ik bij mijn grootouders moest blijven, was van grote invloed op mijn relatie met mijn moeder. Die relatie werd erdoor beschadigd. Later zag ik in familieopstellingen bij cliënten die soortgelijke dingen hadden meegemaakt, dit effect vaak terug. Ik noemde het de ‘vroeg onderbroken uitreikende beweging naar de moeder’.

Wat betekent deze onderbroken beweging naar de moeder voor een persoon? Het leven komt in de eerste plaats door de moeder naar ons. Zoals we onze moeder nemen, nemen we ook ons leven. Wat we ook hebben te stellen met onze moeder, dit hebben we ook te stellen met ons eigen leven. Wie zich van zijn moeder afwendt, keert zich van het leven af. Daarom lukt het leven pas in onze relatie met onze moeder. Wie zijn moeder heeft ingesloten, straalt, wordt bemind en trekt onmiddellijk anderen aan. Harmonie met de moeder is de sleutel tot geluk.

Voor velen is het insluiten van de moeder echter afgesneden door een vroege ervaring. Ze beleefden in hun vroege jeugd, meestal in de leeftijd van drie tot vier jaar, een scheiding van de moeder. Bijvoorbeeld wanneer een kind is weggegeven voor een bepaalde periode of het kind ziek was en de moeder het niet kon bezoeken. Of als de moeder zelf weg moest om te herstellen van een ziekte. De scheiding wordt door het kind ervaren als een grote pijn. ‘Waar is ze? Ben ik verdwaald?’ vraagt het zich innerlijk af. Dit is een trauma, want de noodzakelijke uitreikende beweging is niet mogelijk.

Het kind voelt zich hulpeloos wanneer het zonder moeder is, voelt zich wanhopig als het niet naar haar toe kan gaan, wanneer het haar zo nodig heeft. Dit leidt tot een innerlijke beslissing bij het kind: het heeft opeens

een ander innerlijk beeld van de moeder, dat gepaard gaat met pijn en verwijten. Vaak wordt de pijn van scheiding ook woede of wanhoop. Het kind zegt dan innerlijk: 'Ik geef haar op', 'Ik blijf alleen', 'Ik blijf op een afstand van haar', 'Ik keer me van haar af', 'Ik trek me terug; niemand is er echt voor mij; ik sta alleen op eigen benen.'

Het kind verandert. Als de moeder daarna terugkeert, duwt het kind de moeder weg (uit herinnering aan de pijn) en trekt zich terug. Het kind laat zich bijvoorbeeld niet meer door haar aanraken, het sluit zich af voor haar en voor haar liefde. Wanneer de moeder dichterbij het kind probeert te komen en het in de armen neemt, wijst het kind haar innerlijk en vaak ook fysiek af. De moeder kan dan denken dat ze iets verkeerd heeft gedaan en trekt zich ook terug. Beiden komen niet meer tot elkaar.

Deze ervaring heeft ook invloed op het latere leven. Zelfs als volwassene is zo'n kind vaak bang voor nabijheid. Wanneer iemand dichterbij komt, herinnert het zich de pijn van toen en onderbreekt het de beweging. Iemand wacht bijvoorbeeld tot de ander in beweging komt, in plaats van zelf het initiatief te nemen. Dichtbij een ander zijn is vaak moeilijk te verdragen. In plaats van anderen met vreugde te verwelkomen, worden die personen op verschillende manieren afgewezen. Wie zo getraumatiseerd is kan zich slechts aarzelend en meestal slechts voor een korte tijd openen ondanks dat hij eronder lijdt. Dat patroon herhaalt zich vaak bij de eigen kinderen. Dit trauma kan zowel in het gevoel als in de herinnering worden geheeld wanneer je, ondanks alle angst, teruggaat naar de situatie van de scheiding en daar de onderbroken uitreikende beweging – innerlijk of in een familieopstelling – alsnog uitvoert. Ondanks de opkomende pijn, ondanks de teleurstelling en woede van die tijd, beweeg je in kleine stapjes richting de moeder – in liefde. Totdat je uiteindelijk in haar armen valt, door haar omhelsd en vastgehouden wordt en eindelijk weer één bent met haar.

Ik was al op middelbare leeftijd toen ik pas de prestaties van mijn moeder in al haar volheid kon waarderen. Dat ontstond tijdens een therapieessie in De VS. De therapeut had drie vierkanten op de grond getekend. Ik moest in het midden van elk vierkant staan en zeggen in

welke ik me het beste voelde. Maar voor mij waren ze allemaal gelijk. De therapeut vertelde me dat één vierkant stond voor de beste moeder ter wereld, één voor de slechtste moeder en de derde stond voor mijn eigen moeder. Ik moest lachen om mezelf en mijn gecultiveerde verwijten. Totaal onverwacht voelde ik me herboren: krachtig en sterk. Ik besepte dat mijn verwijt aan mijn moeder me ervan weerhield om naar haar toe te gaan. Ik was eigenlijk een kind gebleven, nog niet helemaal volwassen geworden doordat ik nog steeds verwachtingen van haar had.

In meditatie na deze therapie sessie ging ik ook terug naar de tijd van vóór mijn trauma. Ik herinnerde me de gelukkige ervaringen met mijn moeder. Hoe ik vol zelfvertrouwen was, vastgehouden werd door haar en gevoed met een blik van liefde. Ik herinnerde me de zogenaamde kleinigheden waardoor ik me onbewust geborgen voelde.

Met dit nieuwe beeld in mijn hart keek ik naar mijn moeder van na het trauma. Ik hield dit positieve beeld vast en liet het in mijn ziel voorbij het andere, verwijtende beeld ruimte winnen. Ik negeerde mijn eerdere beslissing en zei tegen mijn al overleden moeder: 'Ik kom bij je terug.'

Pas toen besepte ik dat mijn moeder er altijd voor mij was geweest. Zonder te klagen had ze alles gedaan – gewassen, gekookt, genaaid, en zelfs in het nazitijdperk had ze als tegenstander van het regime, als een leeuw voor mij gevochten.

Hoewel ik sindsdien de betekenis van mijn moeder voor mij kon erkennen was ik nog steeds niet volledig in harmonie met haar. Vooral op mijn oude dag werd ik keer op keer overweldigd door een gevoel van droefheid en verlorenheid zodra ik eraan dacht dat mijn broer waarschijnlijk het favoriete kind van mijn moeder was geweest.

Een paar weken voor mijn 92ste verjaardag, op een zaterdag, werd ik opnieuw door dat gevoel overvallen. Mijn vrouw Sophie zei toen tegen me: 'Kom op, laten we dat opstellen.' Zij en een vriendin die bij ons op bezoek was, stonden als representanten in de opstelling. Ik werd later in de opstelling opgenomen. De werkelijkheid kwam aan het licht en ik voelde de grote liefde die mijn moeder altijd voor mij gevoeld had. Die liefde was er altijd geweest, net als mijn liefde voor haar. Sindsdien is mijn ziel met diepe