

## **„Sterben ist leichter als sich zu verändern“**

### **Persönliche Erfahrungen aus Israel, oder warum Versöhnung so nötig ist!**

**Heike Kauls**

#### **Abstract**

**„It is easier to die than to change“**

**Personal experiences from Israel, or: why reconciliation is necessary!**

**„It is easier to die than to change“ – this sentence has stuck with me since the early days of my training as systemic consultant, and I only thought of it as a metaphor within the therapeutic context of constellation work. The basic meaning suggests that clients often react with rejection and resistance when faced with something new or unexpected. Rather than being courageous and taking steps towards change, many people tend to stick to accustomed patterns, even if they are painful. Last year in Israel, I had to learn that this guiding principle of therapeutic work also applies to real life.**

**The article delivers an insight into the structures of the Middle East conflict and states that the involved parties are neither aware of these structures nor taking them into account when searching for a solution. Furthermore the victim-perpetrator perspective will be looked at. With regard to systemic constellations it will be illustrated how it works in a goal-oriented manner for the successful solution of conflicts, so that forgiveness can emerge which is - in the end - essential for peace in the Middle East.**

#### **Zusammenfassung**

**„Sterben ist leichter als sich zu verändern“ - dieser Satz, der mich seit Anbeginn meiner Ausbildung zur Systemaufstellerin begleitet, war mir bisher nur als Metapher im therapeutischen Kontext unserer Aufstellungsarbeit vertraut. Er besagt, dass Klienten, die in einer Aufstellung mit Neuem und Unerwartetem konfrontiert werden, darauf häufig mit Ablehnung und Widerstand reagieren. Viele halten zunächst an ihren gewohnten Mustern fest, auch wenn diese leidvoll sind, als einen mutigen Schritt der Veränderung zu gehen. Dass dieser Lehrsatz nicht nur für die therapeutische Arbeit Gültigkeit hat, sondern auch für das ganz reale Leben gilt, musste ich im letzten Jahr in Israel erleben.**

**Der Beitrag liefert Einblicke in die dem Nah-Ost-Konflikt zugrunde liegenden Strukturen und vertritt die These, dass diese den Beteiligten bisher weder hinreichend bekannt sind noch bei der Lösungssuche beachtet werden. Darüber hinaus wird die Opfer-Täter-Perspektive beleuchtet und aufgezeigt, wie mithilfe systemischer Aufstellungen Konflikte erfolgreich gelöst werden können, so dass Versöhnungsbereitschaft entsteht, die für ein friedliches Miteinander im Nahen Osten unerlässlich ist.**

„Sterben ist leichter als sich zu verändern“ - dieser Satz, der mich seit Anbeginn meiner Ausbildung zur Systemaufstellerin begleitet, war mir bisher nur als Metapher im therapeutischen Kontext unserer Aufstellungsarbeit vertraut. Er besagt, dass Klienten, die in einer Aufstellung mit Neuem und Unerwartetem konfrontiert werden, darauf häufig mit Ablehnung und Widerstand reagieren. Viele halten zunächst an ihren gewohnten Mustern fest, auch wenn diese leidvoll sind, als einen mutigen Schritt der Veränderung zu gehen. Dass dieser Lehrsatz nicht nur für die therapeutische Arbeit Gültigkeit hat, sondern auch für das ganz reale Leben gilt, musste ich im letzten Jahr erleben.

Von 2011 bis 2014 war ich für das Auswärtige Amt an der Deutschen Botschaft in Tel Aviv „auf Posten“. In dieser Zeit gab es zwei Kriege zwischen Israel und der im Gaza-Streifen beheimateten Hamas. Insbesondere während des zweiten mehrwöchigen Krieges vom Sommer 2014 gab es fast täglich Alarme und Raketenbeschuss auf Tel Aviv und große Teile Israels. Im Vergleich zu dem Krieg von 2012 starben im August 2014 sehr viele Menschen – überwiegend palästinensische Bürger in Gaza, aber auch Israelis.

In dieser Situation musste ich auf brutale Weise erkennen, dass es für Menschen tatsächlich leichter ist zu sterben als sich zu verändern: denn anstatt mit allen Kräften nach einer friedlichen Lösung für ihren Konflikt zu suchen, war die Bereitschaft, Krieg zu führen deutlich größer. Diese Erkenntnis hat mich zu der Frage geführt, wie es möglich ist, dass Machtstreben und Egozentriertheit, die in letzter Konsequenz auch den Tod rechtfertigen, mehr wiegen als Mitmenschlichkeit und Empathie?

### **Ein etwas anderer Erklärungsversuch**

In allen Kriegen beschuldigen die am Konflikt beteiligten Parteien jeweils die gegnerische Seite, ursächlich für den Konflikt verantwortlich zu sein und sehen sich selber als Opfer. Diese Sichtweise impliziert, dass das eigene Leid höher eingestuft und die eigenen Taten als gerechtfertigt angesehen werden, weil sie die vermeintliche Reaktion auf die Aggression des Gegners sind. Dadurch entsteht eine Situation, in der die eigenen Anteile zur Täterschaft verdrängt und somit auch wenig bis gar keine Empathie für die Menschen der gegnerischen Seite, ihr Leid und ihr Schicksal entwickelt werden kann. Weil man sich selber im Recht fühlt und den anderen für schuldig hält, glaubt man überdies, Forderungen an die Gegenseite stellen zu können, ohne selber etwas zur Beilegung des Konflikts beitragen zu müssen.

Die schon Mantra-artig vorgetragene Haltung: „Selbstverständlich sei man zu Friedensverhandlungen bereit, wenn diese und jene Forderungen vorher erfüllt würden ...“, beschreibt das Dilemma, in dem sich beide Seiten befinden. So verwundert es nicht, dass Versuche hochrangiger Diplomaten im Nahost-Konflikt zu vermitteln, bislang ohne nennenswerten Erfolg blieben. Und zwar nicht, weil sie schlechte Vermittler wären, sondern weil dem Konflikt ein strukturelles Problem zugrunde liegt, das weder bei den Konfliktparteien noch seinen Vermittlern (hinreichend) Beachtung findet:

Unser menschliches Dasein ist von Polaritäten und Gegensätzen bestimmt. Wir haben das Bedürfnis, die Welt in gut oder böse, richtig oder falsch, gerecht oder ungerecht einzuteilen. Unser Verstand zwingt uns, zu unterscheiden und dann eine Entscheidung zu treffen: Ist der andere Freund oder Feind, sind wir Opfer oder Täter, Gewinner oder Verlierer, Sieger oder Besiegter? In dem wir zu dem einen *Ja* sagen, sagen wir zu dem anderen automatisch *Nein*, denn Gegensätze schließen sich bekanntermaßen aus. Um zu lernen und Erkenntnisse zu gewinnen, ist denken in diesen Polaritäten notwendig. Doch mit jedem *Nein* werden vorherrschende Glaubenssysteme immer starrer und unempfänglicher für Veränderung. Der Feind wird nur noch im außen gesehen, aber nicht mehr in sich selbst (Dethlefsen u. Dahlke, 2000).

### **Plädoyer für einen Abschied vom Opferdasein**

Um aus dieser Abwärtsspirale herauszukommen, ist es notwendig, sich der Selbst-Erkenntnis zu öffnen, dass Menschen beide Teile in sich tragen, dass sie Opfer und Täter zugleich sind. Nimmt man diese Perspektive ein, wird schnell klar, dass damit die Situation für alle Beteiligten weniger komfortabel wird. Lässt es sich doch viel leichter mit der Wahrnehmung leben, man selber sei das Opfer und der andere der Täter als mit der Vorstellung man hätte selber dafür gesorgt, in diese missliche Lage gekommen zu sein (Tipping, 2013). Doch solange die eine Partei die andere für ihre Probleme verantwortlich macht und keine Verantwortung für das eigene Tun übernimmt, werden auch künftige Generationen dieses Glaubensmuster weiterleben. So entstehen Erklärungen und Rechtfertigungen, die zusammengenommen eine Lebenseinstellung und Weltsicht formen, durch die bestehende Vorurteile bestärkt werden und neue entstehen.

Dies trifft auch auf den inzwischen Jahrzehnte währenden Nahost-Konflikt zu, der immer wieder neue Wunden zwischen den Parteien und über die Generationen hinweg reißt, so dass eine Konfliktberuhigung gleichsam schwieriger wird. Menschen, die wie Israelis und Palästinenser seit Generationen durch immer neue Kriege in latenter und ständiger Todesangst leben, sind in ihrer Existenz traumatisiert. Um dieser Ohnmacht etwas entgegenzusetzen, neigt man auf der persönlichen Ebene dazu, ein Verfechter von Sicherheit oder selber ein „Kämpfer“ zu werden. Auf der kollektiven, z.B. staatlichen Ebene, sind die Auswirkungen ähnlich. Sicherheit hat oberste Priorität, so dass es zu einer militärischen Hochrüstung kommt. Die individuelle wie kollektive Todesangst erhöht die Bereitschaft, selber zu töten. Doch durch immer wieder neue Kriege werden bestehende Traumata nicht ausgelöscht, sondern ganz im Gegenteil vermehrt. Die Spirale von Gewalt und Gegenwärtigkeit setzt sich weiter fort.

Setzt man hingegen einmal voraus, dass sich alle Menschen, Opfer wie Täter, gleichermaßen vor dem Tod fürchten und einen Rückhalt in ihrer Gruppe brauchen, um sich sicher zu fühlen, könnte man zu der Erkenntnis gelangen, dass die eigene Angst gesteigert wird, wenn man seinen Gegner bedroht, und dass man sich umgekehrt sicherer fühlt, wenn man etwas dazu beiträgt, dass sich auch sein Gegner sicherer fühlt. Denn auch in jedem gewaltbereiten Täter steckt ein Seelenanteil, der nicht gefürchtet, sondern geliebt werden möchte (Ruppert, 2012).

Wer Frieden will – inneren als auch im Außen – muss sich von der einseitigen Wahrnehmung, die im Opferdasein steckt, verabschieden. Wer bereit ist, in seinem Feind auch den Menschen mit eigenen Nöten, eigenem Leid und eigener Angst zu sehen, schafft die Voraussetzung für zwischenmenschliche Begegnung. Wer außerdem bereit ist, Verantwortung für seine Taten zu übernehmen, lässt die Opferrolle hinter sich. So kann Mitgefühl mit dem eigenen und anderen Schicksal entstehen und Vergebung möglich werden. Erst wenn diese Schritte getan sind eröffnet sich ein „Raum“, in dem Versöhnungsbereitschaft und Versöhnungswille Platz haben.

### **Systemaufstellungen – ein Weg mit sich und anderen in Frieden zu kommen**

Die Methode der Systemaufstellung ist wie keine andere dazu geeignet, Einsichten in diese Zusammenhänge zu vermitteln und lösungsorientiert zu bearbeiten. Denn neben dem rein methodisch-technischen Ablauf einer Aufstellung liegen ihr wichtige Annahmen systemischer Wirkungsweisen zugrunde, die für die Erarbeitung einer Lösung bzw. eines Lösungsbildes zielführend sind.

Im ersten Schritt werden Stellvertreter für Personen des Systems (z.B. der eigenen Familie, der beteiligten Konfliktparteien oder auch für Länder und Nationen) in Beziehung zueinander gestellt. Im zweiten Schritt werden die Stellvertreter nach ihren Wahrnehmungen und Empfindungen befragt und mit Blick auf die Verbesserung ihres Befindens umgestellt. Ein zentrales Ziel dieser Arbeit ist es, in Annahme und Zustimmung zu dem zu kommen, was sich zeigt. Dadurch entsteht eine spürbare und beruhigende Entspannung bei den Stellvertretern, die neue Umgangsweisen mit der Konfliktsituation ermöglichen. Heilsame Prozesse werden in Gang gesetzt, die rein kognitiv oder am Verhandlungstisch nur schwer oder gar nicht zu erreichen sind. Diese Ebene zu erlangen ist der dritte und schwierigste Teil einer Aufstellung, denn bei den Stellvertretern wirken die zuvor beschriebenen Verhaltensmuster von Verdrängung, Widerstand oder Festhalten an der Opferrolle. Der vierte und letzte Schritt beinhaltet das Lösungsbild entsprechend der besten Befindlichkeiten für alle Beteiligten und entsprechend der Grundannahmen systemischer Aufstellungsarbeit.

### **Frieden beginnt in den Seelen der Menschen**

Das, was ich in den letzten Jahren im Nahen Osten erlebt habe, hat mich dazu gebracht, über die Weisheiten systemischer Aufstellungsarbeit und die Lehre meines Aufstellungslehrers neu nachzudenken. Der Satz, dass sterben für uns Menschen offensichtlich leichter ist als uns zu verändern, erscheint für mich seither in einem neuen Licht. Mitanzusehen, dass Menschen sich umbringen, weil sie glauben im Recht zu sein anstatt sich der Mühe zu unterziehen, einmal in die Position des anderen zu schlüpfen, hat mich so manches Mal verzweifeln lassen.

Wie viel friedvoller könnte es im Nahen Osten und in der Welt sein, wenn wir uns nicht so wichtig nähmen oder zumindest den andern genauso wichtig wie uns selbst? Wie viel friedvoller könnte es sein, wenn wir mehr unserem Herzen und der Liebe folgten als unserem Ego, das uns einredet, nur uns wurde Schlimmes angetan und wir seien das Opfer? Schließlich

geht es um den Frieden zwischen Menschen und damit um den Frieden zwischen den Völkern und Nationen.

Doch trotz aller Verzweiflung hatten diese Erfahrungen auch ihr Gutes: Sie haben mir gezeigt, wie nötig wirkliches wechselseitiges Verstehen ist, damit Vergebung und Aussöhnung möglich werden. Mit der Arbeit der Systemaufstellung haben wir ein Instrument an der Hand, diesen Prozess zu unterstützen. Frieden beginnt in den Seelen der Menschen, und mit Systemaufstellungen können wir im Dienste der Versöhnung tätig werden (Hellinger 2003).

Auch wenn der Weg dorthin kein leichter ist, das Ziel ist allemal lohnenswert!

### **Literatur**

Dethlefsen, T., Dahlke, R. (2000). Krankheit als Weg - Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbilder. München: Arkana.

Hellinger, B. (2003). Der Friede beginnt in den Seelen - Das Familien-Stellen im Dienst der Versöhnung. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Bindung und Familienstellen - Seelische Verletzungen verstehen und heilen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tipping, C. (2013). Ich vergebe - Der radikale Abschied vom Opferdasein. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH.

### **Korrespondenzadresse**

Heike Kauls, Beratung, Coaching, Training; Kistlerstraße 5a, 3065 Bolligen b. Bern, Schweiz;  
Fon: 0041-77-4644822, Mail: [kontakt@heikekauls.de](mailto:kontakt@heikekauls.de), Web: [www.heikekauls.de](http://www.heikekauls.de)

### **Kurzbiographie**

Heike Kauls, Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Industriekauffrau, Friedensstifterin; u.a. Ausbildung zur Systemaufstellerin bei Fred Ziebarth, Berlin; 17 Jahre leitende Positionen in den deutschen Gewerkschaften und deren Stiftungen, 2011 Wechsel in den diplomatischen Dienst und Entsendung durch das Auswärtige Amt an die deutsche Botschaft nach Tel Aviv; seit 2015 selbständig.