
RESTORING RELATIONS

Een seminar met Stephan Hausner

TEKST EN BEELD: MIRJAM DIRKX

In oktober reisde ik af naar Montserrat in Spanje om een seminar van Stephan Hausner bij te wonen over *restoring relations* ofwel herstel van relaties. De Engelse titel is leuker, want deze herinnert me aan de grap die Stephan maakte, namelijk 'dat relaties zijn als afrekenen bij de supermarkt. Je betaalt uiteindelijk gewoon voor wat je gekregen hebt'. De *store* werd onze terugkerende grap, wat een fijne lichtheid bracht, naast alle grote levensthema's die langskwamen. Samen met zo'n dertig deelnemers verbleef ik in het kloostercomplex gelegen op een indrukwekkende rotsformatie in Noord-Spanje; een contemplatieve omgeving die bijdroeg aan het naar binnen keren en het systemische onderzoek van ieders vraagstuk.

Stephan, een nuchtere eind-vijftiger die in korte broek en op blote voeten de kring overzag, praatte weloverwogen over zijn werkwijze en uitgangspunten. Vanonder zijn borstelige

Stephan Hausner begon zijn loopbaan als natuurgenezer en is op dit moment een internationaal werkende trainer en facilitator van systeemopstellingen, gespecialiseerd in het werken met langdurige symptomen en chronische ziekten. Door middel van constellaties maakt hij zichtbaar hoe deze verband kunnen houden met verborgen dynamieken in de familiesystemen. Daarover schreef hij het boek *Zelfs als het me mijn leven kost*. Hausner zoekt daarbij niet naar verklaringen, maar nodigt de ander uit om zijn eigen perspectief op gezondheid en ziekte te ontwikkelen. Hij heeft een eigen opleidingsinstituut in Zuid-Duitsland.

wenkbrauwen keek hij afwisselend naar ons en naar binnen, zoekend naar de juiste woorden. Hij nam de tijd om ze te laten landen. Hij was bescheiden over zijn rol ('uiteindelijk weten we niet wat we doen') en tegelijkertijd gedecideerd. Af en toe maakten zijn armen een gebaar van 'tja, wat kunnen we eraan doen?', een kenmerkende interventie waarmee hij niet-helpende vragen en interacties vriendelijk maar beslist stopte.

One health

Stephan deelde zijn gedachten over gezondheid in relaties met ons. 'Relateren gaat over ons verhouden tot de ander en tot de wereld waarin we leven. Daarin is het belangrijk om te zien dat datgene wat buiten ons is, ook binnen in ons wordt gerepresenteerd. En omgekeerd.' Zoals angst of agressie in de samenleving; wat doe

je met de gevoelens die dat in jezelf oproept? Raak je in paniek of ga je anderen beschuldigen? Of kun je vanbinnen zijn met deze krachtenvelden, zonder erdoor 'geïnfecteerd' te worden? Datgene wat in onszelf kan transformeren, krijgt representatie in de buitenwereld. Angst wordt dan niet als vanzelf met angst beantwoord, agressie niet met agressie, maar bijvoorbeeld met begrip, compassie. Dat noemt Hausner het principe van *one health*. 'Ieder mens is gedurende zijn leven verstrikt geraakt, zoals ook in de wereld allerlei verstrikkingen spelen. In die gebondenheid raken we het vermogen om een antwoord te geven kwijt, we kunnen slechts reageren. Als we in staat zijn om ons innerlijk beeld te transformeren, dan is dat een helende beweging. Dan verandert ook onze relatie met onszelf, met de ander en met de wereld.'

Over sluiten en openen

'We sluiten ons onder invloed van datgene wat ooit te overweldigend was. Vaak zijn dat traumatische gebeurtenissen in het systeem van herkomst, of in de generaties daarvoor. Dan komen we in een gesloten loop terecht en repeteren we eenzelfde beweging, soms jarenlang. Als het *ja* tegen hoe het leven zich heeft aangediend er niet kan zijn, dan uit zich dat in allerlei symptomen. Om het systeem naar een volgende stap te brengen, moet iemand de moed hebben om zijn hart te openen en het geheel te zien, en aan te nemen voor wat het is. Dan opent er een nieuwe laag waardoor het systeem kan evalueren. Zolang iemand vasthoudt aan schuld, is er geen beweging mogelijk. In het grotere verhaal, achter psychopathologie, is alleen leven en balanceren.'

In het werken met de deelnemers checkte hij nauwkeurig of een vraag of opmerking opende of sloot. Liefdevol maar streng weigerde hij het vernauwende perspectief. Hijzelf zocht zorgvuldig naar de juiste nabijheid: niet te veel empathie, niet te weinig. Soms koos hij een bemoedigend woord, soms stilte, adem... meestal precies genoeg om de ander een laag dieper te brengen en zich te kunnen openen voor een nieuw perspectief.

Het verleden in het heden

'Het verleden is in het heden, als het nog niet verwerkt of verteerd is. Heden en verleden zijn misschien geen goede woorden, ze treden eigenlijk gelijktijdig op in specifieke symptomen. Het verleden is pas voorbij als niemand nog met verhalen erover rondloopt, die verwerkt moeten worden. De Tweede Wereldoorlog bijvoorbeeld is nog niet voorbij; de verhalen over de oorlog en hoe ze

het leven van mensen vandaag de dag – in tweede en derde generaties – nog beïnvloeden, is evident. De oorlog is pas echt over, als niemand nog met de gevolgen ervan worstelt.' In meerdere constellaties werd dit principe zichtbaar. Van doorgegeven agressie, levensangst en een trek naar de dood, tot de identificatie met overleden of geaborteerde kinderen uit het systeem; daar waar eerdere generaties met een thema niet rondgekomen waren, bleef datzelfde thema onbewust terugkeren in het leven van de nakomelingen.

Werken in de driehoek

Over constellaties was Stephan bescheiden. 'Je weet maar één ding zeker; dat de representant voor je moeder niet je moeder is!' Hij vertelde over een belangrijk principe daarbij voor hemzelf: 'De constellatie doe ik als facilitator primair voor mezelf, om mijn aannames te checken en uit te proberen waar beweging en stagnatie zit. Een constellatie is een antwoord op een vraag; ik moet begrijpen wat ik aan het doen ben. Dus ik gebruik de constellatie niet als waarheidsvinding, dat zou ridicul zijn. Misschien projecteert de representant wel iets op diegene die hij representeert! Het enige wat ertoe doet, is hoe mijn cliënt reageert op de constellatie. Ik blijf in contact met hoe hij (of zij) reageert. Ik check zijn lichaamstaal, ademhaling, hoe diep hij aanwezig is in zijn lijf. Ik werk in de driehoek cliënt, begeleider, constellatie. Ik zie te vaak dat de constellatie centraal staat en het contact met de cliënt verbroken is. Dat verdiept het trauma. Verbinding is het sleutelwoord; zijn mensen verbonden met het thema, met de opstelling, met de woorden die door de representanten gezegd worden?'

Autonomie

Stephan komt uit de Duitse traditie van het opstellingenwerk en heeft nog samengewerkt met Bert Hellinger, de grondlegger van het systemisch werken. Ik herken de iets koelere manier van werken. Hausners toevoeging is dat de relatie met de cliënt centraal staat. Daarbij bewaakt hij de autonomie van de cliënt altijd zorgvuldig. 'In ons eerste gesprek sta ik stil bij de vraag van de cliënt. Vernauwt het perspectief met deze vraag, is het probleem-stanthoudend? Of verruimt het perspectief met deze vraag? Ik zoek naar welke bekrachtigende beweging er mogelijk is voor de cliënt, als antwoord op wat hij heeft aangetroffen.'

Wat me treft in zijn werkwijze, is dat hij niet sjoemelt met *helpen*. Troosten noemt hij 'iets wat van korte duur is'. En 'iedere keer dat een cliënt zijn hand opsteekt en je met hem aan het werk gaat, vindt er al verlies plaats, omdat hem de kans het zelf op te lossen ontnomen wordt.' Voor mij een iets te bonte uitspraak, het vermogen om hulp te vragen kan ook autonomiebevorderend zijn. Maar wat me inspireerde, is hoe hij aanstuurt op het aannemen van wat er is, zonder mee te gaan in het Spel. 'Dit is het recept dat de dokter voorschrijft, het is aan jou of je de pil doorslikt of niet. Alleen: als je hem niet doorslikt, verwijt me dan ook niet dat het niet werkt.'

Twee soorten cliënten

Stephan licht zijn diagnostiek toe. 'In mijn opinie heb je twee soorten cliënten. Diegenen die het getraumatiseerde hebben uitgesloten en diegenen die er nog steeds middenin zitten en pogingen blijven doen om het systeem te redden. De eersten hebben zich groter gemaakt, gepant-

serd, ze laten zich niet raken. Hen moet je weer bij het gemis en tekort brengen, en leren om de pijn daarvan in zichzelf vast te pakken. De anderen moeten leren om een grens te trekken, omdat ze het niet kunnen oplossen in het systeem. De ongezonde plek kunnen ze vaak alleen verlaten, door een soort schok. Dat is de rol van de therapeut; je moet ze vertellen om hun ouders symbolisch te *doden* (hen te laten met hun pijn en onvermogen) en hun eigen leven op te pakken. Een grens trekken is overigens iets anders dan uit verbinding gaan. Het gaan erom om vanbinnen de relatie te blijven voelen. Dan heb je ook nog de cliënten met borderline, zij bewegen heen en weer tussen beide beelden. Die zijn het lastigst om te bereiken. Het kan helpen om hen een representant voor zichzelf en de begeleider op te laten stellen, zodat ze zich bewust worden van hun eigen beweging.'

Sjamanenwerk

Stephan omschrijft het faciliteren van constellaties als energie- en sjamanenwerk. 'Sjamanen besteden zoveel tijd aan cleaning. Je moet zelf net iets verder zijn in je eigen proces dan je cliënten, zodat je zowel in verbinding kunt blijven met je eigen metagevoelens (zoals wijsheid) als met het proces van je cliënt.' Wanneer hem dat niet lukt – bij een bepaalde vraag van een cliënt is hij bijvoorbeeld even geïrriteerd – dan zet hij het beeld van zichzelf en de cliënt neer als constellatie. Om te onderzoeken, waar hij in geraakt wordt en dat symptoom thuis te brengen. 'Het is mijn taak om het gesprek naar de diepte te brengen, waarop de vraag speelt. Ikzelf moet daarvoor vanbinnen ook afdalen. Als de cliënt niet mee afdaalt, dan moet ik stoppen. Dan zijn er nog niet voldoende hulpbronnen, dan heeft het meer tijd nodig.'

Wat betreft het energetisch werk: 'Ik ga naar een maximum aan complexiteit, om het terug te brengen tot een minimum aan complexiteit voor de oplossing, zodat die met zoveel mogelijk energie geladen is. Dit werk gaat om gezonde relaties herstellen. Zaadjes planten die vanzelf gaan groeien, empowerment. De rest laat ik aan de cliënt en aan diegene waar de relatie mee wordt hersteld.'

Gevoed en gevuld verliet ik de berg Montserrat. Met in mijn rugzak de lijfelijke herinnering aan verbondenheid, mildheid en een rustige distantie tot de grote vraagstukken van het leven en van de wereld... Met lichte weemoed én zin keerde ik terug naar mijn dagelijkse leven. 🌿

Zelfs als het me mijn leven kost,
Uitgeverij het Noorderlicht, 2021,
ISBN13 9789083183626
www.stephan-hausner.de

