

Warum tägliche Übung von Achtsamkeit systemischen Aufstellern hilft

Christopher Walsh

Bert Hellinger betont die zentrale Bedeutung der phänomenologischen Methode beim Leiten von Familienaufstellungen. Dennoch wird der Frage wenig Beachtung geschenkt, wie wir die Fähigkeiten erwerben, um diese Methode nutzen zu können. Glücklicherweise wurde so eine Methode schon seit 2500 Jahren von Buddhisten praktiziert und wird nun im Allgemeinen als Achtsamkeit (Vipassana) bezeichnet. Es wurde zunehmend deutlich, dass dies der Kern der phänomenologischen Methode ist (Varela et al 1993). Achtsamkeit wurde definiert als „die Selbstregulierung der Aufmerksamkeit, sodass diese auf unmittelbaren Erfahrung fokussiert ist und dadurch mehr mentale Ereignisse des gegenwärtigen Momentes zu erkennen ermöglicht“ und „eine besondere Orientierung auf die eigenen Erfahrungen im gegenwärtigen Moment, eine Haltung, die durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist“. (Bishop 2004)

Bert Hellingers schöne poetische Beschreibung des phänomenologischen Prozesses unten impliziert auch offenes Bewusstsein und Neugier. „Ich öffne mich in Dunkelheit. Die Frage ist: Wie komme ich zu einer Wahrheit, die sich in Dunkelheit verbirgt? Ich tauche ein in ein fließendes Feld, werde Teil von ihm, und es reicht über mich hinaus. Dinge bewegen sich ins Feld, manche davon in seine hellen Teile, und enthüllen etwas von dem, was auch immer dort ist. Ich öffne mich dem und warte auf etwas, das auf mich zukommt.“

Praktizierende der Achtsamkeit sind sich sehr bewusst, dass von Gedanken absorbiert zu werden und/oder auf Autopilot zu agieren dieses offene Bewusstsein regelmäßig und stark stört. Während wir von unseren Gedanken absorbiert sind, versäumen wir das Singen der Vögel draußen, den Stellvertreter in der Aufstellung, der in der Ecke steht und hustet, das Gefühl von Verwirrung in unserem Kopf, wenn wir an einem anderen Stellvertreter vorbeigehen, oder wir sind so fokussiert auf die unterbrochene Hinbewegung, dass wir die seltsamen Worte „und du mochtest Erdbeeren immer so gerne“ verpassen, die uns aus irgendeinem Grund in den Sinn kommen. Es zeigte sich, dass dies die letzten Worte waren, die der Großvater an die Großmutter richtete, als eine Art, „ich liebe dich“ zu sagen. Diese Worte wollten in dieser Aufstellung verwendet werden. Wir können mit größerer Wahrscheinlichkeit diese Dinge spüren, wenn wir unser Bewusstsein so offen wie möglich halten.

Die Kernübung für die Entwicklung von Achtsamkeit ist sitzende Meditation. Achtsamkeit zu üben hilft uns, Gedanken als mentale Ereignisse zu erkennen. Anstatt uns also

unsere Ideen und Geschichten „abzukaufen“, nehmen wir Gedanken in der Achtsamkeit einfach nur als Gedanken wahr. Traditionellerweise bringen wir unsere Aufmerksamkeit zurück zum Atem, um uns nicht mit unseren Gedanken zu identifizieren. Das lässt unserem Geist die Freiheit, andere mentale Ereignisse wie Körperwahrnehmungen, Emotionen, Geräusche, Impulse und visuelle Reize zu registrieren. Unsere Theorien und vorgefassten Meinungen gibt es auch dann noch, aber sie stehen dann nicht mehr an erster Stelle.

Wir können neue Stimuli wie die oben beschriebenen in der Aufstellung auch verpassen, weil wir uns in unachtsamen Gedankenmustern verlieren, die Achtsamkeit Praktizierende als „Autopilot“ bezeichnen. (Segal et al. 2002). Autopilot heißt, dass wir handeln, ohne dass wir uns bewusst sind, was wir tun. Während unser Körper eine Sache macht, ist unser Geist woanders. Wir alle tendieren dazu, einen großen Teil der Zeit auf Autopilot zu funktionieren. Wir schalten auf Autopilot, wenn wir im Aktionsmodus sind. Der Aktionsmodus bringt uns von Punkt A nach B. Im Aktionsmodus muss immer etwas getan werden, weil etwas nicht ganz stimmt, so wie es ist, und man daran etwas ändern muss. Zum Beispiel: wenn ich durstig bin, dann gehe ich zum Wasserhahn, um mir ein Glas Wasser rauszulassen, das ich dann trinke. Diese Aktivität wird von der Diskrepanz zwischen dem, was wir wollen, und dem was ist, ausgelöst. Das meiste der Aktivität des Autopiloten ist wohl einstudiert: zum Wasserhahn gehen, den Hahn aufdrehen, das Glas volllaufen lassen, es zu den Lippen führen und trinken. Als Resultat verbleibt das meiste des mentalen Prozesses im „Aktivmodus“ aus Gewohnheit im Unbewussten.

Aktivmodus und Autopilot sind beide sehr wichtig für unser Überleben. Es ist uns nicht möglich, uns so vieler Aktivitäten gleichzeitig bewusst zu sein. Wenn eine klassische Pianistin gelernt hat, ein schwieriges Stück gut zu spielen, dann funktionieren die meisten ihrer Fingerbewegungen auf Autopilot. Das heißt, ein größerer Teil ihrer Aufmerksamkeit ist auf die Interpretation des Stücks gerichtet, die Subtilitäten, die dem Stück seine emotionale Tiefe geben. Es liegt an der Geschmeidigkeit des Autopiloten, dass Aufstellungsleiter glauben, sie seien im phänomenologischen Flow, während sie eigentlich nur auf Autopilot geschaltet haben. Dieser Autopilot kann aber sehr wohl unangemessen programmiert sein. Kognitive Zerrbilder sind ein Beispiel dafür. Ein Aufstellungsleiter kann sich wegen seiner eigenen Adoption so auf Adoptionen eingeschossen haben, dass er

ihnen zu viel Gewicht gibt und es versäumt, anderen wichtigen Verstrickungen Beachtung zu schenken. Der Autopilot kann auch zu schlechten Gewohnheiten beitragen. Zum Beispiel bei Kollegen, die zu lange Sätze in Aufstellungen verwenden und nicht bemerken, wie dies der Aufstellung Energie kostet. Stattdessen werden sie ganz gefangen genommen von der Geschichte im eigenen Kopf.

Achtsamkeit bringt uns mehr ins Sein. Die nicht urteilende Akzeptanz dessen, was auch immer in unser Bewusstsein aufsteigt, bedeutet, dass es keine Diskrepanz zwischen dem gibt, was uns geschieht, und dem, was wir wollen. Das erlaubt uns, bei dem zu sein, was genau hier und jetzt passiert, ohne abgelenkt zu sein durch die Planung des nächsten Schrittes. Es erlaubt uns auch, in hoher Auflösung wahrzunehmen, was wir zuvor gar nicht bemerkt haben. Dann können wir andere Strategien wählen, und unser Geist kann die automatischen Reaktionen angemessener gestalten. Ein Beispiel dafür ist, wenn eine Pianistin ein Stück falsch gelernt hat. Um das Stück neu zu lernen, muss sie ihr Spiel so weit verlangsamen, dass sie nicht mehr im Autopilot funktioniert. Sie muss die neuronalen Pfade der Aufmerksamkeit mit Ursprung im präfrontalen Kortex neu justieren. Dann kann die Pianistin für die einzelne Note und die einzelne Bewegung viel aufmerksamer werden. Das ermöglicht die Verbesserung.

Doch während dieses Lernvorgangs werden die Automatismen des Verhaltens für eine Zeit lang unkoordinierter, weil sie durch die Neuordnung gestört werden. Dieses Unbehagen des Unvertrauten ist es oft, das Menschen davon abhält, in einer achtsamen Weise mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren. Manche protestieren sogar: „So bin ich einfach nicht.“

Gleichermaßen werden die meisten Aufstellungsleiter auch mit Momenten in Aufstellungen vertraut sein, in denen sie völlig verloren sind. Die üblichen Modelle und Theorien sind nicht länger hilfreich. In solchen Momenten muss der Leiter alles Streben hinter sich lassen, alle vorgefassten Ideen ziehen lassen und einfach nur sein. In diesem Moment des Nichtwissens und bloßen Seins können wir präsenter, achtsamer und damit phänomenologischer werden.

Darüber hinaus schafft diese Präsenz ohne Handeln eine Energie, die einen Raum von heilender Bewegung aus dem Aufstellungsfeld heraus erstehen lässt und hält. Ein Leiter muss eine tiefe Präsenz halten können, um einen Raum für Seelenbewegungen schaffen zu können. Es setzt natürlich ein großes Maß an Übung voraus, diese offene Präsenz aufrechterhalten zu können.

Menschen, die Achtsamkeit regelmäßig praktizieren, verändern die Funktion ihres Gehirns. Innerhalb weniger Wochen regelmäßigen Übens zeigt sich bereits eine deutlich messbare Zunahme der Blutzirkulation im linken Frontallappen (Davidson et al. 2003). Nach Jahren der Übung zeigt sich eine Andickung des Kortex der mittleren präfrontalen Regionen und der rechten Insula (Lazar et al. 2005).

Einen Muskel zu trainieren lässt ihn wachsen und stärkt ihn, bestimmte Gehirnregionen zu üben steigert gleichermaßen die Kapazitäten dieser Gehirnregionen. Diejenigen, die von Achtsamkeit gefördert werden, haben mit Ausrichtung von Aufmerksamkeit, Abstimmen von Emotionen, Empathie und Selbstbeobachtung zu tun. Diese Funktionen helfen einer Person insbesondere, Gefühle und Aufmerksamkeit zu halten. Sie sind äußerst wichtig, um die offene phänomenologische Haltung effektiv aufrechterhalten zu können. In meiner privaten Praxis bemerke ich einen deutlichen Zugewinn an diesen Fähigkeiten, wenn sich Patienten methodisch in Achtsamkeit üben.

Tägliche Übung von Achtsamkeit erlaubt uns, unsere Aufmerksamkeit zu mehr Offenheit und Flexibilität zu trainieren. Nichtsdestotrotz kann es sehr herausfordernd sein, es zu einer regelmäßigen Übung zu machen. Zeit zu finden, um mit unangenehmen Gefühlen wie Gehetztheit oder Langeweile zu sitzen, sind Dinge, die viele schwierig finden. Anstatt solche Gefühle zu konfrontieren, sagen manche, dass sie sich bereits anderweitig in Achtsamkeit üben oder dass sie nicht zu üben brauchen, da sie bereits achtsam seien. Andere sagen, sie praktizieren andere Formen der Meditation, die genauso gut seien. Während andere Formen der Meditation ebenfalls sehr hilfreich sein können, sind sie doch wahrscheinlich nicht ein ebenso gutes Training für die Praxis der Phänomenologie, da sie eher Konzentration oder Entspannung lehren als offene Aufmerksamkeit. Ich hoffe einige Leser hinreichend überzeugt zu haben, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Es lohnt sich, entspannter mit dem Unbehagen des Unbekannten und der Unvorhersagbarkeit des Ungeprobten umgehen zu können.

Übersetzung: Martin Hell

Originaltitel: Why daily mindfulness practice



Dr. med. Chris Walsh ist Psychiater mit langjähriger klinischer und sozialtherapeutischer Erfahrung, auch mit Eingeborenen. Er arbeitet in freier Praxis und an einem Suchtzentrum in Melbourne. In seiner Arbeit hat die Familienaufstellung einen hohen Stellenwert. Er bietet Aufstellungsworkshops an und organisiert internationale Fortbildungen im Pazifischen Raum.

www.cwalsh.com.au