

# Bewusstseinszustände – Versuch eines Zugangs zum Phänomen der Stellvertretung

Christoph Wild

Ken Wilber, ein interdisziplinärer und interkultureller Denker unserer Zeit, unterscheidet drei Bewusstseinszustände und sieht sich darin im Einklang mit Weisheitstraditionen. Diese Bewusstseinszustände „schweben“, wie er sagt, „nicht körperlos in der Luft umher“. Im Gegenteil, jeder Bewusstseinszustand hat seinen Körper, „ein verkörpertes Gefühl, das den Bewusstseinszustand ganz real unterstützt“. Diese drei Bewusstseinszustände, zu denen wir alle nach Ken Wilber Zugang haben, sind der Wachzustand, der Traum und der formlose Schlaf. Die drei Körper, die ihnen entsprechen, sind der grobstoffliche, der subtile, feinstoffliche und der formlose Körper. Für die Weisheitstraditionen bedeutet „Körper“ ein Modus der Erfahrung, nicht nur ein Objekt der Erfahrung. So beinhaltet die Unterscheidung von drei Bewusstseinszuständen und der entsprechenden Körper die Unterscheidung von drei Erfahrungsweisen: eine grobstoffliche Erfahrung meines Körpers und der Welt, eine subtile Erfahrung meines Körpers und der Welt und eine formlose (siehe Ken Wilber: *Integrale Vision. Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität*, München 2009).

Ohne näher auf die theoretischen Zusammenhänge einzugehen, die Ken Wilber entwickelt, und ohne auch im Einzelnen die von ihm eingeführte Unterscheidung zu erläutern, möchte ich sie vielmehr als Anregung aufnehmen, zu untersuchen, ob es nicht auch schon im Wachzustand unterschiedliche Bewusstseinszustände gibt, die verbunden sind mit eigentümlichen körperlichen Erfahrungen. So möchte ich unterscheiden und andeutungsweise beschreiben die Erfahrungsweisen des Sehens und Beobachtens (1), des Schauens (2) und des Sicheinfühlens (3). Von dieser Beschreibung ist grundsätzlich nichts Neues zu erwarten, sie erinnert an etwas, was uns allen wohlbekannt ist. Trotzdem scheint es mir sinnvoll, sie aufzugreifen, weil es nützlich ist, sie im Kopf zu haben, wenn man das Phänomen der Stellvertretung in Systemaufstellungen beschreiben und verstehen will.

Die genannten Erfahrungsweisen sind uns allen vertraut. Wir nehmen sie ein und können zwischen ihnen wechseln, je nachdem, wie es die Situation erfordert. Das tun wir tatsächlich ständig, wir variieren unsere Erfahrungsweisen, ohne uns darüber besonders Rechenschaft abzulegen.

## Sehen als Beobachten

Im Bewusstseinszustand des Sehens und Beobachtens sind wir ganz wach, ganz hell im Kopf, aber auch im Kopf fixiert. Wir sehen die uns umgebende Welt als Objekt, als Gegenüber und unseren Körper als Instrument der Erfassung dieser Welt. In dieser Erfahrungsweise ist es gerade das Ziel, zu trennen zwischen mir als beobachtendem Subjekt und den Gegenständen, die ich genau erfassen will. Dieses Subjekt soll nur sinnlich wahrnehmen, aber sonst nicht affiziert sein von dem Objekt, und, umgekehrt, das Objekt soll „so, wie es ist“, wahrgenommen werden, ohne subjektive Beimischung. Diese Erfahrungsweise empfinden wir als „normal“, und wir neigen dazu, alle anderen Zugänge zur Welt eher als Eintrübungen dieser auf Objektivität bedachten Einstellung anzusehen. Ganz abgesehen von möglichen Bewertungen ist in unserem Zusammenhang vor allem wichtig zu erkennen, dass es sich nur um eine Erfahrungsweise handelt, die wir einnehmen, die wir aber auch verlassen können und die in gewisser Weise ein Extrem darstellt. In dieser Erfahrungsweise des Sehens und Beobachtens sind wir ganz eingeschränkt in unserem grobstofflichen Körper, abgetrennt von der Welt, nicht verbunden mit ihr und den anderen Menschen, sozusagen nur beobachtendes Auge. Das Sehen als Beobachten ist hier als Beispiel und Prototyp für eine Erfahrungsweise beschrieben, die es auch bei anderen sinnlichen Wahrnehmungen wie dem Hören, Tasten oder Riechen gibt. So kann ich etwa beim Hören aus dem Geräuschbrei, der mich umgibt, einen ganz bestimmten Laut herausfiltern, meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn konzentrieren, um ihn möglichst genau und ungestört zu erfassen und in meiner Umgebung zu lokalisieren. Oder beim Tasten kann ich mich nur mit der Qualität des betasteten Objekts beschäftigen. Für alle diese Fälle ist wie für das Beobachten kennzeichnend die Trennung des wahrnehmenden individuellen Körpers und der sinnlich beobachteten Außenwelt. Der Körper dieses Bewusstseinszustands endet an der Hautoberfläche.

Der Handlungszusammenhang, in dem diese Erfahrungsweise ihren angemessenen Ort hat, ist die zu unserem Überleben notwendige Beherrschung unserer Umwelt. Der tägliche Überlebenskampf, das „Sammeln und Jagen“, macht diesen Bewusstseinszustand erforderlich. Die beobachtende Naturwissenschaft, die auf die Beherrschung der Natur abzielt, macht diesen Bewusstseinszustand zur Voraussetzung und zum Maßstab gesicherter Erkenntnis.

## Sehen als Schauen

Einen ganz anderen Bewusstseinszustand nehmen wir ein beim Sehen als Schauen. Im Modus des Schauens sehen wir nicht eine Blume an, um sie zu bestimmen, sondern um ihre Farbigkeit, Gestalt und Schönheit auf uns wirken zu lassen und uns daran zu erfreuen. Wir beobachten nicht, ob und was sich in der Landschaft, die vor uns liegt, bewegt, sondern wir nehmen die Landschaft in uns auf, wir verströmen uns in sie, lassen sie Gefühle, Stimmungen, Erinnerungen in uns wecken, uns von ihr ergreifen. Hier ist es gerade nicht das Ziel, zwischen mir als Schauendem und dem Angeschauten zu trennen, sondern im Gegenteil beide zu verschmelzen. Wir holen die Landschaft in uns hinein und tasten sie innerlich ab nach den Gefühlsqualitäten, die sie in uns erzeugt, wir werden eins mit ihr. Ebenso können wir beim Hören, statt einen Laut genau zu erfassen und zu lokalisieren, uns zum Beispiel dem Meeresrauschen hingeben, es durch uns hindurchpulsieren lassen, um uns dabei zu beruhigen. Entsprechend können wir auch beim Tasten uns nicht nur mit der Oberflächenqualität eines Gegenstandes, sondern zugleich und vor allem mit der Wirkung dieser Qualität auf uns als Tastende befassen. Im Sinne von Ken Wilber könnte man sagen, in diesem Bewusstseinszustand erweitert sich unser Körper über die Grenzen seiner Grobstofflichkeit hinaus und umschließt die wahrgenommene Welt. Ein unerwartetes, Gefahr signalisierendes Geräusch kann dazu führen, dass wir blitzschnell in die Erfahrungsweise des Beobachtens und in die Grenzen unseres Körpers zurückkehren, um uns bereit zu machen zur Flucht oder zum Angriff.

Es wäre reizvoll, den Bewusstseinszustand des Schauens noch weiter, genauer zu beschreiben und besonders aus der Kunst, der Poesie, der Musik und der Malerei Beispiele und Belege anzuführen. In unserem Zusammenhang ist mir wiederum nur wichtig, den Unterschied zwischen Beobachten und Schauen festzuhalten und zu realisieren, dass wir in unserem Alltag ständig von einer Haltung in die andere wechseln, dass dieser Wechsel wie ein Anspannen und Loslassen ist und auch mit einer körperlichen Veränderung verbunden ist. Unser Körper ist im Schauen nicht auf seine Grobstofflichkeit begrenzt, er ist in der Lage, sich auf „subtile“ Art zu erweitern.

Diese Erweiterung ist nicht eine simple räumliche Vergrößerung. Sie besteht, genau besehen, in einem erweiterten, weiter ausgreifenden Pulsieren. Wir verströmen uns und kehren wieder zu uns zurück, um der Wirkung nachzuspüren, verströmen uns aufs Neue usw. Der grobstoffliche Körper bleibt in der Erweiterung das Zentrum, die gemachte Erfahrung ist seine Erfahrung. Im Schauen geht es um einen Gesamteindruck, das Einzelne verschwindet aus dem fixierenden Blick, verschwimmt im Zusammenspiel mit anderem. Im Gesamteindruck geht auch die Unterscheidung zwischen dem Wahrgenommenen und mir als Wahrnehmendem verloren. Die Aufmerksamkeit ist gerade darauf gerichtet, wie sich beides berührt, vermengt, vermischt.

Wir sind nicht nur in der Lage, zwischen den genannten Erfahrungsweisen zu wechseln. Wenn dieser Wechsel unterbleibt, verarmt auf der einen Seite der beobachtende Blick, da er möglicherweise eine wichtige Wirklichkeit aus dem Auge verliert, und das im Blick identifizierte und Begriffene wird bedeutungslos. Auf der anderen Seite verliert das Angeschaute immer mehr an Klarheit und Kontur und wird verschwommen und blind. Erst recht für das Handeln ist es wichtig, einerseits mitzuschwingen mit der mich umgebenden Realität, dann aber klar sich zu positionieren. Ein einfaches Beispiel: Am Steuer eines Autos im Verkehr muss man einerseits ein vages Augenmerk auf die gesamte Verkehrssituation haben, um dann andererseits, nötigenfalls blitzschnell und gezielt, auf ein Verkehrshindernis reagieren zu können. Die Aufmerksamkeit muss sowohl flottieren wie auch scharf ausgerichtet sein. Würde man sich auf eine Erfahrungsweise fixieren, begäbe man sich in größte Gefahr.

## Sicheinfühlen

Das Sicheinfühlen ist vielleicht nur ein Sonderfall des Schauens, der Fall nämlich, dass das Angeschaute andere Menschen sind. Beim Sicheinfühlen wird wie beim Schauen die Grenze zwischen dem Subjekt und dem Objekt eingezogen. Oder müsste man es nicht besser umgekehrt wenden? In der nicht einführenden Beobachtung eines anderen Menschen wird eine Grenze gezogen, ein Abstand hergestellt. Dieses Abstandnehmen und Zu-einem-Gegenüber-Machen muss, auch entwicklungspsychologisch gesehen, erst gelernt werden. Dann neigen wir jedoch dazu, es zum erwachsenen Normalzustand zu erklären, ohne zu bedenken, wie oft wir diesen „Normalzustand“ verlassen, eben zum Beispiel wenn wir uns in jemand anderen einfühlen. Dann beobachten wir nicht die Haltung, die Gesten und die Worte des anderen, sondern wir achten darauf, was sie in uns auslösen. Wir nehmen Kontakt auf und machen unseren Körper zum Resonanzkörper der Äußerungen des anderen. Wir versuchen, seine Erregungen aufzunehmen, lassen sie auf uns wirken und schwingen mit. Wir öffnen unser „Herz“ für das „Herz“ des anderen und nehmen teil an seiner existenziellen Not, an seiner Angst und Trauer, an seiner Freude und Begeisterung. Auch beim Sich-Einfühlen gehen wir nicht im anderen auf und verlieren uns dabei. Es findet vielmehr ein Hin- und Herschwingen statt: Wir identifizieren uns mit dem anderen, um in uns der Wirkung nachzuspüren. Dann nehmen wir mit dieser Erfahrung ausgestattet erneut die Verbindung auf usw. Wir „kommunizieren“ im ursprünglichen Sinn des Wortes.

Diese Kommunikation des Sicheinfühlens kann nicht nur gegenüber einer anderen Person, sondern auch in einer Gruppe stattfinden. Dann nehmen wir das Fluidum, die Atmosphäre in der Gruppe auf, „schmecken“ diese Stimmung ab, prüfen sie, schwingen dann mit oder nehmen Abstand. In einer Familie, in der eigenen oder einer fremden, in einer Konferenz, einer politischen Veranstaltung, einem Konzert,

einem Theater oder einem Fußballspiel können wir an uns feststellen, wie wir uns auf die Gruppenstimmung einlassen, vielleicht genussvoll darin aufgehen, dann aber wieder uns zurückziehen, die Gruppe und uns kritisch beobachten, um uns dann wieder fallen zu lassen, je nachdem, wie es uns gefällt.

Unser Körper ist in diesen Bewusstseinszuständen des Schauens oder Sicheinfühlens nicht – um mit Ken Wilber zu sprechen – grobstofflich begrenzt, er öffnet und erweitert sich, nimmt auf subtile Weise in sich auf und umgreift, was um ihn herum ist oder in anderen sich zeigt. Er erlebt, was nicht in ihm ist, als ob es in ihm wäre. In gewisser Weise ist er außer sich, ohne außer sich zu bleiben. Blicke er im Außer-sich, wäre er „entrückt“ oder „verrückt“. In einem solchen Zustand nehmen wir die Konzentration auf einzelne Sinne, wie das Sehen oder Hören, etwas zurück, um in allen Sinnen zugleich sein zu können. Der ganze Körper mit allen seinen Sinnen fungiert als Wahrnehmungsorgan. Wir versuchen alle Sinne, soweit es geht, zu öffnen, unseren ganzen Körper durchlässig zu machen für alles, was in ihm etwas anrühren könnte. Nicht auf etwas Bestimmtes ist unsere Aufmerksamkeit gerichtet, sondern auf das Ganze, so weit es uns gerade zugänglich ist. Es ist, wie wenn wir, statt nach etwas Bestimmtem mit der Hand auszugreifen, die Arme ausbreiten, um zu empfangen, was uns entgegenkommt.

Ich habe versucht, uns diese wohlbekannten Bewusstseinszustände des Schauens und Sicheinfühlens mit ihren körperlichen Entsprechungen in Erinnerung zu rufen, um Phänomenen, die wir in Aufstellungen beobachten können, ein gutes Stück ihrer Erstaunlichkeit und „esoterischen“ Außergewöhnlichkeit zu nehmen.

### Die Wahrnehmung des Stellvertreters

Wenn wir uns als Stellvertreter in eine Aufstellung begeben, lassen wir uns ganz bewusst auf die Erfahrungsweise des Sicheinfühlens ein. Wir lassen uns auf eine gesamtkörperliche Wahrnehmung ein, achten auf alle Empfindungen, die sich im Körper einstellen in dem Moment, in dem wir in der aufgestellten Gruppenkonstellation stehen. Vorher wird der Protagonist aufgefordert, zum Beispiel seine Gegenwartsfamilie aufzustellen. Dabei stellt er nicht irgendetwas nach; die Familie war nie zuvor so gestanden. Er übersetzt auch nicht von einem Medium in ein anderes, er weiß nicht und könnte auch nicht sagen, warum er so und nicht anders aufstellt. Zu sagen, dass er „ein Bild seiner Familie“ aufstellt, wäre nur dann angemessen, wenn man unter „Bild“ nicht ein bloßes „Abbild“, sondern die Vergegenwärtigung einer Wirklichkeit versteht. Er stellt seine Familienmitglieder zu sich bzw. seinem Stellvertreter, so auf, wie er sich in der Familie fühlt. Dabei öffnet er sich ganz, offenbart sich in dem Medium der Aufstellung, das weniger als die Sprache durch vorgeprägte Vorstellungen, Tabus oder Konventionen verfälscht. Dieses Sichzeigen, das aussagekräftiger ist als

langes Reden, kommt an, findet Resonanz in den körperlichen Empfindungen der Stellvertreter. Der Protagonist zeigt mehr, als er sagen könnte, und mehr, als er weiß. Er bringt zum Ausdruck, was er gespürt, geahnt, aber vielleicht nie gedacht hat, dass zum Beispiel ein Geschwister fehlt oder der Vater eigentlich abwesend ist. Es ist nicht gesagt und nicht gewusst, aber zum Ausdruck gebracht, und es wird einführend verstanden. Dem Sichoffenbaren aufseiten des Protagonisten entspricht ein Sichöffnen aufseiten der Stellvertreter.

Weil es sich um ein vorbehaltloses, entgrenztes Sichoffenbaren und um ein entsprechendes Wahrnehmen handelt, führt der Begriff „Information“ in diesem Zusammenhang in die Irre. Es wird keine „Information“ gegeben. Informationen sind begrenzte, definierbare, abspeicherbare Mitteilungselemente, „Bytes“. Darum geht es hier nicht. Es geht um die raumkörperliche Vergegenwärtigung von Wirklichkeit. Wenn jemand sich in den Armen einer vertrauensvollen Person ausweint und dazu sagt: „Ich bin so traurig“, gibt er keine Information, macht er nicht nur eine sprachliche Mitteilung über seinen Gemütszustand. Er lässt die andere Person seine Traurigkeit erleben, konfrontiert sie mit der Wirklichkeit seiner Trauer so, dass diese, möglicherweise selbst tief erschüttert, mitweint, obwohl die Ursache der Traurigkeit sie nicht betrifft. Um in der Sprache der Poesie zu sagen, was in der Aufstellung passiert: Hier zeigt sich ein Herz, ein anderes Herz lässt es auf sich wirken und kann sagen, was jenem zu sagen nicht möglich war.

Genau genommen werden mehrere Schritte vollzogen: Der Protagonist offenbart sich und seine Wirklichkeit (zum Beispiel seiner Familie) in der Aufstellung: die Nähe und die Distanz zwischen den Beteiligten, das Bezogen- und das Nichtbezogensein, die starke und die schwache Position, die Präsenz und die Abwesenheit etc. Die Stellvertreter fühlen sich ein und bringen zur Sprache, was sie dabei als „Vater“, „Mutter“ oder „Kind“ fühlen. Diese sprachlichen Beschreibungen eines raumkörperlichen Gefühls können vom Protagonisten mit der von ihm wahrgenommenen Wirklichkeit seiner Familie in Verbindung gebracht und interpretiert werden. Dabei kann er Einsichten gewinnen, die ihm bisher verstellt waren.

Was alles auf diese subtile Weise übermittelt werden kann, erfahren wir staunend in den Aufstellungen. Wir staunen deshalb, weil sich unsere alltägliche Kommunikation in einer anderen Grundeinstellung, in einem anderen Bewusstseinszustand vollzieht. Wir sprechen über Dinge, andere Menschen und über uns und unsere Gedanken, womöglich auch sehr differenziert. Das Sprechen bannt die Wirklichkeit in Worte, das den Reichtum der vollen Wirklichkeit einschränken. Das differenzierte Sprechen versucht dem entgegenzuwirken, um mehr von der ganzen Wirklichkeit zu zeigen. Oft entsteht aber nur ein Gewebe von Worten, das sich als Schleier über die Wirklichkeit legt. In der alltäglichen Kommunikation sind wir uns dessen bewusst.

Wir wissen und gestehen es uns gegenseitig zu, dass wir uns nur hinter Schleiern zeigen. Wir lassen mehr oder weniger zum Vorschein kommen und überlassen es dem anderen, das Angedeutete einführend zu errahnen. Gerade die Sprache eignet sich hervorragend für dieses Spiel, in dem man sich zeigt und gleichzeitig versteckt und so dem anderen die Chance gibt, über das hinaus, was zu sehen und zu verstehen gegeben wird, zu ahnen und zu vermuten. Das macht den Reiz und das Spannende an einem Gespräch aus.

Anders in der Inszenierung einer Aufstellung. Wir bewegen uns in einer wortlosen, in gewisser Weise unpräzisen Sprache, in einer raumkörperlichen Darstellung, wie sich der Protagonist in den Beziehungen seiner Familie fühlt. Er offenbart sich hier umfassender, als er es in einer Beschreibung tun könnte, er lässt die Wirklichkeit und die Wirkkräfte in seiner Familie erleben. Die Stellvertreter ihrerseits richten ihre ganze Aufmerksamkeit auf eine möglichst umfassende Wahrnehmung dieser Wirklichkeit und darauf, wie sie sich in ihrem Körper äußert. Die Systemaufstellung ist eine sehr geschickte Methode, Ungewusstes und Unbewusstes so aufzudecken und zu offenbaren, dass es erlebt, bewusst gemacht und verstanden werden kann. Es werden durch die Inszenierung und durch den geschützten Raum der Gruppe Bewusstseinszustände erleichtert, die geeignet sind, in Kontakt mit Wirklichkeiten zu kommen, die vorher abgekapselt waren. Diese Bewusstseinszustände kennen wir auch aus dem Alltag. Weil wir sie kennen und auch ständig praktizieren, macht es in der Regel auch keine Schwierigkeit, sie in einer Aufstellung in einer besonderen Intensität zu aktivieren.

Es könnte also sein, meine ich, dass wir weder die Neurowissenschaften noch die Quantenphysik bemühen müssen, um zu „erklären“, was in Aufstellungen passiert. Vielleicht gibt es gar nichts Besonderes zu erklären. Vielleicht gilt es vielmehr, sich den Reichtum unserer Wahrnehmungs-, Einfühlungs- und Kommunikationsfähigkeit zu vergegenwärtigen und uns von einem einseitigen und eingeschränkten Verständnis dieser Fähigkeiten zu verabschieden. Dann verschwindet der Anschein des „Außergewöhnlichen“ von selbst. Das scheint mir zumindest eine Arbeitshypothese zu sein, die sich lohnte, genauer und detaillierter, als es hier geschehen konnte, zu erproben.



**Christoph Wild**

Dr. phil. habil., 1975–1982 Privatdozent für Philosophie an der Universität München, 1975–2003 Verleger des Kösel-Verlags in München.