

Überlegungen zur Wirkung eines meditativ gebildeten Aufstellers

Lisa Böhm

Zur theoretischen Diskussion darüber, wer und was in Aufstellungen wirkt, gehört auch die Betrachtung der „leeren Mitte“. Dieser von Bert Hellinger verwendete Begriff beschreibt den Raum innerhalb eines Aufstellungsgeschehens, in dem eine Aufstellung nicht mehr gemacht wird, sondern sich entfalten kann. Er beschreibt aber auch den Raum im Innenleben eines Aufstellers, der möglicherweise durch die Praxis des Aufstellens entsteht und/oder durch meditative Praxis außerhalb der beruflichen Tätigkeit geübt wird. Die Überlegungen in diesem Text gehen nicht nur in Richtung Meditation als einem Weg, der nach innen führt, um im Raum der Leere zu sein, sondern der auch persönlichkeitsbildend ist und den Aufsteller in seiner Haltung beim praktischen Tun prägt. Die folgenden Fragen münden in eine grundsätzliche Frage: Unterscheidet sich ein Aufsteller, der diesen Raum der Leere trainiert, von anderen, und wenn ja, in welcher Weise?

Zunächst aber allgemeine Überlegungen zur Meditation und ihrer Wirkung.

Was versteht man unter Meditation?

Meditieren wörtlich übersetzt heißt zunächst nur „nachdenken, nachsinnen“. Inzwischen wird der Begriff Meditation zusammenfassend zur Beschreibung von Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen benutzt, die den Geist beruhigen, nach innen und zum Ankommen bei sich führen. Die Leere, die Präsenz, der gegenwärtige Moment, das Gewahrsein sind Namen für den angestrebten Bewusstseinszustand.

In der Regel wird Meditation vor allem mit dem Sitzen in Stille in Verbindung gebracht. Aber auch bei einem Ausflug in die Natur, beim Hören von Musik oder beim Musizieren und bei sogenannten spirituellen Praktiken wie zum Beispiel bestimmte Formen von Yoga öffnen sich meditative Räume.

Bei der Meditation unterstützen oft anleitende Worte, begleitende Musik, Gesang und Sprechsilben den Weg. Tanz, Körperbewegungen oder bestimmte Körperhaltungen werden vorangestellt oder kombiniert, um das Leerwerden zu bewirken. Die auf Atembeobachtung ausgerichteten Techniken fördern Entspannung, Konzentration und Aufmerksamkeit. Das insbesondere aus der Zen-Meditation bekannte Sitzen in Stille, mit oder ohne Unterbrechung durch bewusstes Gehen, und andere Formen dienen der Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment. Hinzu kommen Meditationen, die auf die Entwicklung des Mitgefühls, auf bewusstseinsweiternde Zustände und auf die Hinwendung zum Göttlichen ausgerichtet sind, die in das Gefühl von All-Verbundenheit bzw. All-Einssein übergehen.

Was geschieht, wenn die Augen geschlossen sind?

Die Augen zu schließen und sofort in der Stille sein zu können ist eher selten, auch wenn es wahrscheinlich die Hauptabsicht eines jeden Meditierenden ist. Aber was passiert, dass das nicht sofort gelingt?

Beim Augenschließen hat sich der Meditierende entschieden, sich von einer nach außen gerichteten Haltung für eine Weile zurückzuziehen und sich ausschließlich dem Innen und den Vorgängen dort zu widmen.

Sehr schnell wird deutlich, dass das große Ziel der inneren Stille oder Leere nur Schritt für Schritt erreicht wird und dass dies manchmal richtiggehend Arbeit bedeutet.

Auf dem Weg begegnen einem die Wahrnehmungsstrukturen und die Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen bzw. Körperempfindungen, die auch im Alltag wirken. Sie wollen beruhigt, geklärt, fokussiert und zentriert werden. Der Wunsch nach einer dauerhaften Stille oder Leere, die über die Sinne oder intuitiv als Gesamtbild bzw. Gesamtatmosphäre wahrgenommen wird, wird nur wenigen erfüllt. Aber es ergeben sich immer wieder wertvolle Momente der Klarheit, Einsicht, Erkenntnis, Konzentration auf das Wesentliche und das Einfache und eine verstärkte (Selbst-)Akzeptanz.

Ein gewisser Stress kommt auf, wenn die Stille und Leere sich nicht einstellen wollen. Dann geschieht das, was auch sonst im Stress geschieht: Der Körper kennt (ungesunde) gewohnheitsmäßige Reaktionen auf Stressauslöser, das Unangenehme, vielleicht auch Fremde möchte vermieden oder verdrängt werden, und Rückzug und Weglaufen wären eine Option. Im günstigen Fall allerdings gelingt es, anwesend, verbunden mit sich und offen zu bleiben, auch wenn das Gefühlschaos und die Gedankenflut anklopfen und das Hamsterrad der Be- und Verurteilungen sich schon dreht. Immer wieder „Ja“ zu sagen zu dem, was im Innen vor sich geht, wenn die Augen geschlossen sind, erinnert an das in der systemischen Arbeit zentrale Prinzip des Annehmens, was ist. Jegliches „Nein“ an dieser Stelle oder die Verurteilung für das Abdriften der Gedanken wird mit Verspannung an diversen Körperstellen, Erstarrung oder Schmerz beantwortet. In den einzelnen aufeinanderfolgenden Momenten immer wieder „Ja“ zu sagen kann der Entspannung des Körpers dienen, den Geist befreien und schließlich in ein Wohlgefühl münden.

Wie kann der Raum der Stille oder Leere auch noch beschrieben werden?

Beim Nach-innen-Gehen haben das Ein- und Ausatmen und die Körperwahrnehmungen eine große Bedeutung. Der Atem ist in seiner Regelmäßigkeit die Brücke zwischen innen und außen. Er ist und bleibt, und es ist günstig, den Punkt im Körper zu kennen, an dem die Atembewegung insbesondere wahrgenommen wird (Nase, Brust, Bauch, ganzer Körper).

In einer gewissen Versenkung angekommen, begegnen einem ungerufen Bilder, ein nicht zu Ende gedachter Gedanke, ein unverarbeitetes Gefühl, eine schmerzende Schulter. Sie werden als „Störungen“ empfunden, und oft kommen sie erst noch mal richtig in Schwung. Das Einzige, was zu tun ist, ist, sie anzunehmen, zu atmen, dran-zubleiben und durchzuhalten, sodass sich schließlich etwas verändern und Schritt für Schritt die Aufmerksamkeit gelenkt werden kann.

Wenn dies gelingt, kann sich die Aufmerksamkeit mehr und mehr dorthin richten, wo nichts ist: in den Raum, der sich öffnet und den man so definieren könnte, dass er mit Leere gefüllt ist. Wird er wahrgenommen und bleibt der Meditierende damit in Kontakt, kann er durch Training ausgedehnt werden. Und schließlich wird es leichter möglich, sich immer häufiger und schneller auf sanfte Weise in diesen Raum zurückzuholen. Dem Raum kommt nicht nur die Bedeutung von Leere zu, sondern mit der Zeit wird auch bewusst, dass dieser Raum der Leere in die Gegenwart oder den gegenwärtigen Moment führt. Es entsteht ein Freiraum, aus dem heraus Entscheidungen getroffen werden können, die anders und neu gestaltet sind. Es besteht die Möglichkeit, sich von den eigenen Gefühlen, Gedanken, Körperreaktionen zu distanzieren und daraus eine veränderte Haltung wachsen zu lassen.

Letztlich werden dann auch Entscheidungen getroffen; in der Beziehungsgestaltung zum Beispiel geht es auch weiterhin um Nähe und Distanz. Aber aufgrund der Bewusstheit für die inneren Vorgänge und einer gewonnenen neuen Perspektive werden die Entscheidungen für das eine oder andere vielleicht tiefgreifender und überzeugender. Das Training im Innenraum hat also Wirkung im Außen.

Wie geht es im Außen weiter?

Je länger diese Übung läuft, desto mehr gelingt es, auch im Kontakt mit dem Außen den Raum der Leere oder der Stille wahrzunehmen, ohne die Augen zu schließen. Dieser Raum bedeutet Gegenwart, ohne die Vergangenheit oder die Zukunft auszublenden, lediglich der Fokus ist gerichtet. In vielen Alltagssituationen kann dieses In-der-Gegenwart-Sein im Tun weiter wahrgenommen und geübt werden. Beim achtsamen Essen, bei dem jeder Bissen langsam gekaut und bewusst heruntergeschluckt wird – ohne Ablenkungen, nach dem Motto: Wenn ich esse, esse ich. Beim Arbeiten bedeutet das, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, dann Pause zu machen und dann die nächste Tätigkeit aufzunehmen. Beim Spaziergehen wird ein Schritt nach dem anderen ganz bewusst erlebt.

Außerhalb von Stress kann der gegenwärtige Moment auch durch an sich selbst gestellte Fragen bewusst gemacht werden: „Ist das wahr, was ich gerade denke? Kann ich sicher sein?“ „Wie fühlt sich das gerade an?“ „Was ist in dieser Situation wirklich notwendig?“ „Wie kann ich mit mir und anderen freundlich bleiben, auch wenn ich anderer Meinung bin?“ Das Meisterstück der Übung sind allerdings die Stresssituationen, wenn die Automatismen einen wieder einholen. Im Stress den Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrzunehmen, um der emotionalen Aufladung, den Katastrophenmeldungen, der negativen (Welt-)sicht bei sich oder dem anderen standzuhalten, ist die hohe Kunst des gegenwärtigen Gewahrseins. Dabei kann erkennbar werden, dass es immer leichter geht, sich von Schuldzuweisungen und Projektionen zu distanzieren, wenn vor der Reaktion oder Gegenreaktion der Raum der Leere wie ein Raum dazwischen wahrgenommen wird. Dasselbe darf auch für die Gewissensfragen gelten, die aufgrund ihrer Verbundenheit mit dem Familiensystem und dessen Werten bestimmte Handlungen stoppen oder forcieren. Der Raum der Leere ermöglicht zumindest den Gedanken von „Vielleicht ist es so, vielleicht auch nicht“.

Und letztlich gilt das auch für die individuelle Helferposition, die für die private und natürlich auch für die therapeutische Beziehung wegweisend ist. Das Innehalten kann davon wegführen, zu vermuten oder zu wissen, was der andere will und braucht.

Ein zufriedenstellendes Ergebnis

Auf dem Weg zur inneren Leere ist es zunächst zufriedenstellend, wenn es gelingt, sich nach einem Stressmoment schneller als in früheren Zeiten zu sortieren, die Fakten zu erkennen, in Distanz gehen zu können und aus üblichen Verhaltensmustern auszusteigen. Die Fähigkeit, Aufmerksamkeiten zu lenken, könnte auch bewirken, sich nach einer Stresssituation unmittelbar wieder mit Dingen zu beschäftigen, die einfach Freude machen: die Wahrnehmung, dass ein Baby einen gerade anlächelt, oder die Schönheit einer Rose, die gerade blüht.

Das vertiefte Verweilen im Raum der Leere öffnet die Tür zu kleinen Wundern und wird von Meditierenden unterschiedlich beschrieben: Es öffnen sich wie von selbst der Herzensraum und die liebevolle Hinwendung zu sich, den Menschen und den Dingen, oder es ergibt sich eine Einsicht, eine „göttliche Eingebung“. Für manche stellt sich das Gefühl ein, im Fluss mit dem Leben zu sein, oder das Gefühl von Verbundenheit mit dem großen Ganzen bzw. ein Teil davon zu sein. Das Göttliche im Sinne einer Instanz, die größer ist als der Mensch, und die Verbindung zu ihm können spürbar werden. Diese zeigt sich in diesem Raum unabhängig von kirchlichen oder spirituellen Traditionen. Noch ein weiteres Wunder: Im Raum der Leere sitzt die Quelle für den Humor, der einen über sich selbst als „Wiederholungstäter“ oder als „Wiederholungsoffer“ schmunzeln lässt, weil die Absurditäten des Alltags erkennbar geworden sind.

Die Wissenschaft beobachtet und beweist die Wirksamkeit von Meditation

Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die aufzeigen, dass das Training der Leere oder des gegenwärtigen Moments Spuren hinterlässt.

Hier sei nur auf zwei Ergebnisse hingewiesen: In der Insula, einem Teil des präfrontalen Kortex, wird nachgewiesen, dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Achtsamkeitspraxis und Wachstum derselben gibt, und sie wird auch dort als Ort des Gewahrseins benannt. Der Hirnscanner zeigt, dass bei längerer Meditationspraxis der Mandelkern schrumpft, eine Struktur, die an der Steuerung von Angst beteiligt ist.

Was ist meditative Bildung und welche Konsequenzen hat das?

Den Raum der Leere zu üben bringt einen Gewinn, denn vieles wird leichter, freier, einfacher, flexibler, verständlicher, die Handlungen werden liebevoller und weiser. Der Meditierende erreicht einen Zustand, der seine Wahrnehmung verändert, seine Persönlichkeit bildet und seine Haltung zu sich, den anderen und dem anderen wesentlich beeinflusst. Dies geht über erworbene Kenntnisse aus Weiterbildungen und beruflich-praktische Erfahrungen hinaus.

Man zahlt aber auch einen Preis: Die Schlichtheit, Reduzierung und Vereinfachung werden nicht selten skeptisch betrachtet nach dem Motto: „So einfach kann es nicht sein“ „Die Leere kommt daher, weil er nichts weiß“. Auf große Worte und Erklärungen zu verzichten birgt das Risiko, nicht ausreichend verstanden oder als zu banal eingestuft zu werden. Nicht immer ist das Verweilen in der Gegenwart angesagt und wird im Kontakt mit anderen von jedem als angenehm empfunden. Das Vergangene ist oft viel interessanter und lehrreich, kluge Worte und Gedanken bringen Gehirnwindungen auf andere Weise und an anderer Stelle in Bewegung, Theorien und Gedankengebäude sind spannend und befriedigen den Geist, Zukunftspläne und Visionen sind sinngebend, Gefühlswallungen sorgen für Lebendigkeit.

Die große Herausforderung ist also, sich weder von Meinungen anderer beeindrucken noch vom gegenwärtigen Moment abbringen zu lassen. Gegenseitige Abwertungen machen keinen Sinn, denn es geht vielmehr darum, einen für sich gangbaren und erforderlichen Weg zu finden und zu vertreten und den der anderen zu achten und zu akzeptieren.

Welche Wirkungen sind beim meditativ gebildeten Aufsteller zu beobachten?

Zwei Situationen sollen hier unter die Lupe genommen werden: *das Vorgespräch* und *das Aufstellen* selbst.

Zunächst machen alle Aufsteller im Vorgespräch Ähnliches: Der Aufsteller sitzt mit den Klienten, fragt, hört zu, spricht und nimmt wahr (Zwischentöne, Körperreaktionen) und gibt Impulse.

Das entscheidend andere ist die Haltung des Aufstellers, die auch als Präsenz, Gewahrsein im gegenwärtigen Moment, Absichtslosigkeit, Achtsamkeit, Authentizität beschrieben wird, in der er diese Dinge tut. Und wie wirkt es sich aus, wenn ihm Innehalten, Stille, Dranbleiben, den leeren Raum zwischen den dramatischen Schilderungen, den Gefühlen und Gedanken zu erkennen und zu halten, den gegenwärtigen Moment zu betonen ein Anliegen sind? Wie wirkt es sich aus, immer wieder sich selbst und den Klienten an die Atembewegung zu erinnern, die Körperreaktionen wahrzunehmen, den Geist zu klären, indem das Gefühlschaos und das Gedankenkarussell auf das Wesentliche reduziert werden? Das sind Prinzipien, die in Gesprächstechniken oder therapeutischen Verfahren auch gewünscht und gelehrt werden, aber welche Wirkung hat es, wenn ein Therapeut diese Leere und Stille außerhalb des beruflichen Kontextes zusätzlich übt und lebt?

Er bringt diesen leeren, weiten Raum mit und teilt ihn mit dem Klienten. Jede Begegnung wird dadurch neu und frisch, was einem „Das kenne ich schon“ und einem vorschnellen „Da weiß ich, was hilft“ entgegenwirkt. Vielleicht gewinnen sein Mitgefühl und die Herzensqualitäten mehr Raum, und die Worte sind in einem bestimmten Tonfall gesprochen, der von Akzeptanz und Wertschätzung getragen ist. Dies könnte verstärkt die Schutzmauern des Klienten beeinflussen und helfen, sie abzubauen, und dem Klienten vermitteln, dass es ein „Jetzt“ und Momente gibt, die frei von Störungen sein können.

Wirklich interessierte Fragen, die eine freundliche Offenheit für alles, was ist, vermitteln, haben eine andere Diktion und Melodie, zum Beispiel: „Ich habe noch nicht verstanden, wie du das meinst. Kannst du es genauer erklären?“ „Wie geht es gerade deinem Atem?“ „Was heißt in deiner Welt, es geht mir gut?“ „Ist das für dich wirklich so?“ Im Vorgespräch tauchen auch die ersten Hinweise auf Widerstände auf und ob Traumata und eine unterbrochene Hinbewegung zu beachten sind. Insbesondere an dieser Stelle ist es bedeutsam, über psychische Hintergründe und seelische Prozesse Bescheid zu wissen. In der konkreten Begleitung stellt sich dann die Frage, welches Gewicht dem leeren Raum gegeben wird. Ist es ausreichend, den gegenwärtigen Moment und die Achtung vor dem Möglichen zum Zentrum der Begleitung zu machen und andere Methoden zu vernachlässigen? Wählt der Begleiter diese Art der Begleitung, dann ist er in seine eigene Verantwortung gerufen, welche Mischung aus professionellem Wissen, Know-how und Beachtung des gegenwärtigen Moments er für den Klienten bereithält.

Wirkung beim Aufstellen

Wie kann die Wirkung bei der Aufstellung selbst sein?

Mehr oder weniger arbeiten Aufsteller in den Grundzügen beim Aufstellen ähnlich: das Anliegen mit dem Klienten festlegen, die aufzustellenden Positionen bestimmen, die Aufstellung des Anfangsbildes begleiten, wahrnehmen, schauen, annehmen, was ist, essenzielle Sätze sprechen und sprechen lassen, Positionen verändern, nächste Schritte ausprobieren, das Endbild anschauen und die Aufstellung beenden.

In den einzelnen Schritten den Raum der Leere wahrzunehmen, Präsenz in der Gegenwart, ohne die Vergangenheit oder die Zukunft zu leugnen, Aufmerksamkeit lenken, anerkennen, was ist, eine Haltung der Wertschätzung und Achtsamkeit sind Prinzipien, die auch in der oder durch die praktische Aufstellungsarbeit entstehen und gepflegt werden.

Beim Therapeuten, der mit dem Raum der Leere vertraut ist, verstärkt sich der gegenwärtige Moment und ist fokussiert auf das „Ich bin da“. Neben der Vergangenheit und Zukunft gibt es das „Jetzt“. In der Beziehung zwischen Therapeut und Klient wirkt die Stille, die der Therapeut mitbringt, und diese lässt eine Resonanz zwischen ihm und dem Klienten entstehen und wahrnehmen. Im Klienten kann sich ein Wohlgefühl einstellen, weil beide miteinander schwingen und die Wellenlänge stimmt oder sich angleicht. Dies entspricht der Urfahrung des kleinen Kindes im Kontakt mit den Erwachsenen, insbesondere mit der Mutter, und ist aus diesem Grund so wünschenswert, weil dieses Schwingen den Eindruck vermittelt, da antwortet mir etwas – ohne Worte. Dieses Urgefühl wird im Resonanzraum wiederholt und durch Mitgefühl oder Hineinversetzen in die Gedankenwelt ergänzt.

Ist diese Resonanz verfügbar, dann entsteht eine Verbindung, die das Gefühl von „Ich kann so sein, wie ich bin“ erzeugt. „Alles, was ich mitbringe, gehört dazu“, „Es gibt einen gegenwärtigen Moment“, der frei von allem ist, was belastet oder stört. Ohne Resonanz würde sich der Klient vielleicht fehl am Platz fühlen, sich verschließen und den Kontakt zu sich und dem Begleiter nur eingeschränkt wahrnehmen, das Gegenwärtige würde an Kraft verlieren.

Die Resonanz kann durch Präsenz gehalten werden. Sie ist nicht beliebig abrufbar, sondern entsteht immer wieder neu und ist eng verbunden mit den Fähigkeiten des Begleiters, dies für sich selbst zu tun und es dann in dieses Setting hineinzutragen. Das wirkt auch in der Begleitung während der Aufstellung, die dann nicht gemacht wird, sondern sich entfalten kann.

Der Klient wird sozusagen nicht nur in das wissende Feld, sondern auch in ein Resonanzfeld, in dem der Raum der Leere existiert, hineinbegleitet. Dies öffnet in die Weite und in die Tiefe, verhindert beim Therapeuten, bereits bekannte Dynamiken zu automatisieren, auch wenn es schon sehr danach „riecht“. Stattdessen ist jede Aufstellung neu und wird mit Neugierde begleitet, im gegenwärtigen Moment. Letztlich wird auch die Sicht der Helferrolle unterstützt, die sich dann nur noch als im Dienst für den Klienten versteht und demütig ist. Die eigene Hilflosigkeit des Begleiters gehört genauso dazu wie das Bewusstsein für hilfreiche Kräfte, die jenseits von Professionalität und der Person des Begleiters wirken.

Das Vertrauen in die Bewegung ohne Worte und in ein Geschehen, das nicht mit Worten erklärbar oder beschreibbar ist, fällt einem Menschen wahrscheinlich leichter, der ständig trainiert, sich der Leere hinzugeben, und der darauf warten kann, dass sich etwas entfaltet, eine Einsicht auftaucht oder womöglich gar nichts passiert. Eine Sicherheit im Raum der Unsicherheit und die inneren „Störfaktoren“ aus der Gefühls- und Gedankenebene und die Körperreaktionen oder ein schnelles Reagierenwollen bei sich selbst zu kennen, es zu beobachten und gelassen zu bleiben, sind ein Angebot für den Klienten, Ähnliches zu tun, um zu neuen Perspektiven, nächsten Schritten, letztlich guten Lösungen zu kommen.

So verstärkt die Meditation das achtsame Begleiten von Aufstellungen und einen vertieften Kontakt zur Bewegung der Seele. Ein Vertrauen in das Unspektakuläre und ein Gespür für den richtigen Zeitpunkt, wann das Helfen beendet ist, sind angenehme Begleiterscheinungen.



Lisa Böhm
www.lisa-boehm.de

Literatur

Eckart Tolle: Jetzt

Osho: Was ist Meditation?

Rick Hanson: Das Gehirn eines Buddha

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, das große Buch der Selbstheilung durch MBSR

Willigis Jäger: Das Leben endet nie – Über das Ankommen im Jetzt