

one moment passes / another comes on

Die Praxis der Achtsamkeit in systemischer Beratung und Therapie

Dipl.-Theol. Tom Pinkall

Zusammenfassung:

Ausgehend von einer Beschreibung der Ansätze des Achtsamkeitstrainings nach Jon Kabat Zinn (MBSR) bringt der Artikel systemische Betrachtungsweisen und die Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis ins Gespräch. Es wird versucht zu zeigen, wie die Ideen der Achtsamkeit im Rahmen der Selbstsorge von BeraterInnen nützlich sein und auch Beratungsprozesse insgesamt bereichern können. Im besten Fall gelangen Leserinnen und Leser während der Lektüre auch zu einer eigenen Erfahrung des achtsamen Umgangs mit sich selbst.

Dieser Artikel lädt Sie zu einem Lese-Experiment ein: Ganz direkt und ohne Umschweife dürfen Sie sich jetzt, bevor Sie weiterlesen, einen Moment lang gewahr werden, wo Sie sich eigentlich gerade befinden, wie es kam, dass Sie eben diesen Text zur Hand genommen haben, in welcher Stimmung Sie gerade sind, was Sie denken oder was Sie jetzt von Ihrem Körper spüren können.

Es erschien mir unpassend, lediglich über Achtsamkeit zu schreiben und Sie nicht dazu einzuladen, diese nächsten Minuten des Lesens (und des Lebens) achtsam wahrzunehmen und eine Selbstbeobachtung anzuregen, die sich fern von

Wellness-Ideen und Entschleunigungs-Ideologien bewegt: schlicht wahrnehmen, was sich im Moment gerade zeigt, auch wie möglicherweise die raschen inneren Bewertungen beginnen und vielleicht bereits zu diesem Zeitpunkt eine Gewichtung der wenigen bisher gelesenen Worte vornehmen - ob es sich lohnt weiter zu lesen?

Achtsamkeit kann genau in diesem Moment beginnen: Wenn Sie in den folgenden Minuten also mitbekommen, dass Sie gerade lesen und vielleicht ab und an bemerken, wie Ihre Gedanken sich vom Lesen dieses Textes lösen und plötzlich das Denken ganz anderer Dinge beginnt, wenn Sie möglicherweise auch innere Regungen wie Interesse, Neugier, Langeweile, Zweifel, Inspiration oder ähnliches wahrnehmen können, ohne sich durch sie vom Lesen des Textes hinweg tragen zu lassen, dann machen Sie bereits das Lesen dieses Artikels selbst zu einer Achtsamkeitsübung.

Was lässt sich in diesem Sinne unter dem Begriff „Achtsamkeit“ verstehen?

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit des Menschen, die eigenen Erfahrungen, die er von Moment zu Moment erlebt, bewusst wahrzunehmen. Es ist z.B. zu wissen, dass ich gerade atme, oder dass ich gerade diesen Text lese. Diese Fähigkeit kann man lernen und trainieren. Es ist das offene und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade da ist, sei es angenehm oder unangenehm.“

(L. Schwalm 2009)

Gegenwärtige Verbreitung der Achtsamkeitspraxis

In vielen Praxisfeldern hat sich ein bestimmtes Konzept der Achtsamkeitspraxis in den letzten Jahren unter der Bezeichnung MBSR (mindfulness based stress reduction) und MBCT (mindfulness based cognitive therapy) etabliert.

Es ist fester Bestandteil ambulanter und stationärer psychosomatischer Behandlungen geworden und in der Wirkweise solide beforscht. Die Übungen stärken das Immunsystem nachweislich, verhelfen zu einem bewussten Umgang mit seelischen und körperlichen Schmerzen und können das Wohlbefinden von Menschen, die unter sogenannten chronischen Erkrankungen leiden, erhöhen.

Besonders im Rahmen von Stresserkrankungen und der Vorbeugung vor diesen, findet das ebenso schlichte, wie überaus anspruchsvolle Programm ein breites Publikum.

Manche Menschen lernen es im Rahmen krisenhafter Einschnitte im Leben kennen, die zu stationären Aufenthalten zwingen, andere belegen ambulant 8-wöchige Kurse, in denen in vielen Städten und Regionen Deutschlands die formalen Übungen und die Haltung in klar gegliederten Programmen vermittelt werden. Es gibt bereits erste Unternehmen verschiedenster Branchen, die Achtsamkeitstrainings für ihre MitarbeiterInnen anbieten und erkannt haben, dass dies die Gesundheit der MitarbeiterInnen und des Unternehmens nachweislich fördert.

Aber auch in der Erziehung und in der Beratungsarbeit kann die Haltung und Praxis der Achtsamkeit eine wirkungsvolle Möglichkeit für neue Entscheidungen, Prämissen und letztlich für mehr Gesundheit sein.

Die Entwicklung des Konzepts und seine formalen Prinzipien

In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts begann Prof. Dr. Jon Kabat Zinn in seiner Klinik in Massachusetts ungewöhnliche Methoden zur Behandlung von PatientInnen mit sogenannten chronischen Erkrankungen und von SchmerzpatientInnen anzuwenden:

Über acht Wochen lernten sie ein Meditationsprogramm kennen, das sie später zu Hause fortführen konnten. Jon Kabat Zinn beschreibt dies wie folgt:

„Stellen Sie sich folgende Situation vor: 25 bis 30 Leute sitzen in einem recht komfortablen Krankenhauszimmer auf Stühlen mit aufrechter Lehne, die in einer Reihe entlang den Wänden aufgestellt sind. Ihre Augen sind geschlossen. Im Raum herrscht Stille. Es sieht so aus, als täten sie nichts, und in einem gewissen Sinne tun sie tatsächlich nichts - außer, dass sie sich in dieser völligen Stille auf die Empfindungen konzentrieren, die mit dem Ein- und Ausströmen ihres Atems in ihrem Körper entstehen.

Diese Übung, auch Sitzmeditation genannt, ist Teil der Achtsamkeitsmeditation, ein Ansatz, der besonders jenen Menschen einen beachtenswerten Weg zur Selbsthilfe bietet, die unter Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten leiden. Die Patienten, die im Raum versammelt sind, leiden unter einem breiten Spektrum von Krankheiten: so zum Beispiel unter Herzleiden, Krebs, Diabetes, chronischen Schmerzen, hohem Blutdruck oder anderen stressbedingten Erkrankungen. Sie alle nehmen an einem achtwöchigen Intensivkurs in Achtsamkeitstraining an der Stress-Reduction-Clinic der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts teil.“

(Kabat Zinn auf der Homepage www.mbsr-deutschland.de, 2009)

Neben der Achtsamkeit des Atems, wie diese Sitzmeditation von Kabat-Zinn auch genannt wird, gehören zum formalen Teil der Achtsamkeitsübungen, die nach und nach zur täglichen Praxis werden, noch das achtsame Dehnen (einige Übungen aus dem Hatha-Yoga) und eine achtsame Wahrnehmungsübung für den ganzen Körper (Bodyscan).

Allen Übungen ist gemeinsam, dass sie gleichsam ohne Absicht durchgeführt werden und Entspannung oder weniger starke Schmerzen eher als Nebenprodukte der Praxis angesehen werden. Sie erfordern tägliche Wiederholung und die Übenden finden sich bereit, bis zu einer Stunde am Tag für die Übungen zu reservieren.

Nehmen Sie sich wieder einen Moment Zeit und beobachten Sie sich selbst und Ihren Geist beim Lesen: Wohin wandern Ihre Gedanken? Wie hat sich Ihr Körpergefühl vielleicht verändert? Welche Gefühlsregungen können Sie wahrnehmen – jetzt in diesem neuen Augenblick Ihres Lebens?

Die konkreten Übungen sind einer ca. 2500 Jahre alten buddhistischen Tradition entlehnt, dem Vipassanā, das in dem Ruf steht: „von kulturbedingten Formen weitgehend frei zu sein, indem es sich darauf beschränkt, die essenziellen Prismethoden des frühen Buddhismus und die sie erläuternden Hintergrundlehren zu vermitteln. (...) Die grundsätzliche Vipassanā-Methodik der systematischen Bewusstwerdung der natürlichen

Gegebenheiten, das heißt der fortwährend entstehenden und vergehenden Phänomene (im Unterschied zu den vom Geiste gemachten, konzeptuellen, lediglich vorgestellten und damit relativ „statischen“ Gegebenheiten), findet Eingang in unterschiedliche moderne Zusammenhänge – zum Beispiel in Achtsamkeitstherapien, neue psychologische Theorien oder ein an innerer Praxis orientiertes, reformiertes modernes Christentum. (...) Vipassanā wird meist mit „Achtsamkeitspraxis“ oder „Einsichtsmeditation“ übersetzt.“

(Artikel vipassanā, wikipedia 2009)

Die Achtsamkeitspraxis ist also mit diesen alten Quellen verbunden und betont zugleich, dass die Übenden damit in keiner Weise näher in Beziehung stehen müssen. Es sei lediglich wichtig, die Übungen regelmäßig durchzuführen, bei denen es immer und immer wieder um die Fragen geht: Was nehme ich im Moment gerade gedanklich, emotional und in meinem Körper wahr? Und wie kann ich durch die Übung lernen, die Aufmerksamkeit absichtlich auf körperliche oder emotionale Vorgänge zu richten und sie sodann (meist mittels der Konzentration auf den Atem) wieder davon zu lösen.

Bei der folgenden näheren Betrachtung der einzelnen Haltungen und Beliefs der Achtsamkeitspraxis wird deutlich, dass selbstverständlich ganz bestimmte Überzeugungen vorgeschlagen werden und damit in gewisser Weise eine „weltanschauliche Note“ transportiert wird. Ob das zugleich eine religiöse ist, hängt davon ab, ob der Buddhismus als Hintergrund der Achtsamkeitspraxis als Religion zu verstehen ist und ob diese Ideen sich nicht auch in anderen Religionen, unabhängig von deren sonstigen Ausrichtung, wiederfinden (können).

Haltungen und Ideen in der Praxis der Achtsamkeit

Im Folgenden beschreibe ich in durchaus fragmentarischer Form die Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis und versuche sie in den Dialog mit systemischen Ideen zu bringen.

Nicht-Beurteilen

„Mache Dir stets bewusst, dass alles, was gesagt wird, von einem Beobachter gesagt wird“, formuliert Fritz Simon als ein erstes von zehn Geboten des systemischen Denkens. *(Simon 2007)*

In einem Vorschlag von Jon Kabat Zinn, heißt es: „Achtsamkeit wird erreicht, in dem man den eigenen Erfahrungen gegenüber die Rolle eines neutralen Beobachters einnimmt. Man macht sich bewusst, dass man fortwährend damit beschäftigt ist, auf innere und äußere Erfahrungen zu reagieren und sie zu beurteilen, und lernt, sie mit Abstand zu betrachten.“ *(Kabat Zinn 2008)*

Vor allem in unserer westlichen Sozialisation lernen wir oft (und scheinen dazu beizutragen, dass auch andere auch solche Lernerfahrungen machen) das Angenehme

als gut zu bewerten, das Unangenehme als schlecht. Angenehmes wird erstrebt, Unangenehmes möglichst vermieden und versucht zu beseitigen.

Wenn Luise Reddemann in einem Radiofeature über Trauma und Resilienz davon spricht, dass Menschen auch ein Recht auf Leiden haben, vertritt sie eine Sichtweise, die akzeptiert, dass das Leiden zum Leben gehört. (WDR 3 am 30. März 2007)

Für systemische Beratung und Therapie könnte das eine Möglichkeit sein, sich immer wieder auf eine ihrer Wurzeln zu berufen, die in der Sensibilität für Beschreibungen zweiter (oder weiterer) Ordnungen liegen. Siegfried Essen beschreibt das so:

„Systemische Familientherapie sucht nicht so sehr danach, eine Lösung für das Problem zu erarbeiten, sondern das Lösen von Problemen selbst zu lernen, d.h. das Sich-Lösen. Der Prozess des Loslassens von einer Einstellung, einer Haltung, einer negativen Anhaftung wird eingeübt. Aber nicht, um sich jetzt einer positiven Lösung hinzugeben, sondern zu lernen, dass man Lösungen konstruieren kann wie Probleme.“ (Essen 1993)

Die Idee in den Achtsamkeitsübungen besteht darin, Angenehmes genauso wie Unangenehmes wahrzunehmen und kein Urteil darüber zu fällen, das heißt in der Folge auch weder zu versuchen Angenehmes zu bekommen, noch Unangenehmes zu vermeiden. Oder eben wahrzunehmen (und auch das wiederum nicht zu bewerten), dass unser Geist diese Bewertungen gerade wieder einmal macht.

Geduld

Geduld ist vielleicht ein anachronistisches Wort. Sie ist zum einen verbunden mit der Kategorie Zeit, die im systemischen Verständnis als Eingangsdimension auf die Zieldimension der „Power“ hinweist, also der Frage nach Macht und Entscheidungen in Systemen. Zum anderen steht sie im Zusammenhang mit dem später behandelten Begriff der Akzeptanz. Akzeptanz dessen, dass manche Prozesse und Entwicklungen ihre je eigene Zeit benötigen, oft auch dann, wenn in kritischen Situationen rasche Lösungen gut tun würden. Oder eben auch nicht. Geduld könnte auch bedeuten, als Beraterin präsent zu sein und zu bleiben, auch wenn gar keine unmittelbare Aussicht auf eine rasche Veränderung besteht. Unpopulär in systemischen Kontexten mag Geduld dort sein, wo profunde Lösungsorientierung als therapeutische Ausrichtung missverstanden wird, die sich mit dem Vorhaben paart, möglichst wenig Zeit in der beraterischen Beziehung zu verbringen und rasch (erlösungsorientiert) zu einem Ergebnis zu kommen.

Anfängergeist

Versetzen Sie sich einen Moment in folgende Situation: Sie bekommen in einem Seminar plötzlich drei Rosinen in eine Hand gelegt. Sie werden gebeten, eine Rosine zu nehmen als wäre es die erste Rosine, die Sie in Ihrem

Leben untersuchen könnten. Eine Person regt Sie dazu an, diese Rosine genau anzuschauen (wie ein Kunstwerk), an ihr zu riechen und mit allen weiteren Sinnen wahrzunehmen bis sie schließlich langsam zerbissen, geschmeckt und geschluckt ist.

Wahrscheinlich müssten Sie Ihren AnfängerInnengeist schon einige Male einladen, wenn dies zirka eine Viertelstunde dauert. Nun bittet sie (Sie ahnen es schon) die Leiterin, die zweite Rosine zu nehmen und sie ebenso, nein, mit einer ganz neuen Aufmerksamkeit wahrzunehmen, als wäre dies die erste Rosine, die Ihnen in Ihrem Leben begegnet. Langsam. Schritt für Schritt und mit allen Sinnen.

Und unweigerlich begibt sich bereits dabei der Geist auf Wanderschaft und während er doch bei der Rosine sein sollte, beginnt vielleicht schon das Denken darüber, ob nun wirklich auch noch die dritte Rosine..., ja, selbstverständlich, auch diese.

Die Rosinenübung als Klassiker der Achtsamkeitskurse schult viele Fähigkeiten und konfrontiert mit den Hindernissen der Praxis (Trägheit/Schläfrigkeit, Aversion, Skeptischer Zweifel, Rastlosigkeit und Haben-Wollen oder Begierde) zugleich.

„Die Haltung des Anfängergeistes beinhaltet, dass wir auch Dinge, die wir schon oft gemacht haben und natürlich auch die neuen mit einer offenen Haltung tun. Dies geschieht mit dem Bewusstsein, dass kein Moment dem anderen völlig gleicht und dabei hilft Achtsamkeit. Diese Haltung kann helfen, immer wieder Neues zu entdecken. Wir können bemerken, wie viel Reichtum auch im Einfachen und im scheinbar schon ganz Vertrauten steckt.“ (Reddemann 2006, S.299)

Wenn jeder Moment als neuer Moment begriffen wird, dann steckt in dieser Wahrnehmung zum Beispiel alles, was systemisch mit Zirkularität, der Bedeutung von Unterschieden und mehr als der Suggestion neuer Möglichkeiten in jedem Moment beschrieben wird.

Vertrauen

Vertrauen entsteht in der Haltung der Achtsamkeitspraxis paradoxer Weise vor allem aus der Einsicht, dass alles vergänglich ist.

Wie jeder Moment kommt und wieder geht, kommen und gehen auch Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. Ebenso entstehen und vergehen Konzepte über das eigene Leben, über Regeln und Beziehungen.

Durch die Übungen der Achtsamkeitspraxis kann sich Vertrauen durch das unmittelbare (oft körperliche) Erleben entwickeln, dass Schmerzen genauso wie andere unangenehme (aber auch angenehme) Zustände in ihrer Qualität nie ganz genau gleich sind und dass es so etwas wie „chronische“ Zustände im Sinne von unterschiedslosem Vorhanden-Sein von irgendetwas wahrscheinlich nicht gibt.

Gleichzeitig ist Vertrauen in der Achtsamkeitspraxis auch als Vertrauen der Einzelnen in ihre jeweilige innere Weisheit gemeint. Auch die Anleitung zur Achtsamkeit soll nicht von einer neuen Lehre abhängig machen, sondern zum Respekt vor den eigenen Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen führen.

Würden Sie zustimmen, dass systemisch an dieser Stelle von Stärkung des Selbstwerts (zentrale Kategorie bei Virginia Satir) oder Vertrauen auf die Selbstorganisation und Selbsterschaffung von Systemen (zentrale Ideen von Heinz von Förster, Francisco Varela, Humberto Maturana u.a.) die Rede sein könnte?

Nicht-Greifen

Mit „Nicht-Greifen“ ist im Rahmen der Achtsamkeitspraxis die Zweckfreiheit oder Zielfreiheit eines Tuns beschrieben, oder anders formuliert, das Aufgeben der Absicht, etwas zu verändern, auch wenn selbstverständlich viele Veränderungswünsche- oder Nöte da sind.

„Am Anfang unserer Kurse bitten wir alle Teilnehmer, drei Ziele zu nennen, die sie sich im Zusammenhang mit dem Programm gesteckt haben. Dann ermutigen wir sie, während der acht Wochen keinerlei Anstrengungen zu unternehmen, um diese Ziele zu erreichen, das heißt nicht zu versuchen den Blutdruck zu normalisieren, Angst zu überwinden oder schmerzfrei zu werden, sondern sich ausschließlich auf die Gegenwart zu konzentrieren(..).“ (Kabat Zinn 2008, S. 52)

Im Effekt beschreiben viele TeilnehmerInnen eine deutliche Verbesserung der anfangs beschriebenen Symptome und die Erfahrung zeigt, dass viele „wie von selbst“ Fortschritte in die gewünschte Richtung machen. Es wäre wohl zu kurz gegriffen, hier eine Brücke beispielsweise zu den paradoxen Interventionen der Mailänder Gruppe zu versuchen; vielleicht eher zu einer Beraterischen Haltung, in der ich nicht zu schnell an Lösungen „glaube“ oder scheinbar bestehende Konstruktionen innerhalb einer Gruppe zu rasch akzeptiere.

Akzeptanz

Mit Akzeptanz ist in diesem Konzept etwas gemeint, was therapeutischem Verständnis zunächst ziemlich widersprüchlich erscheinen kann, gerade wenn sich Menschen in Lebenslagen und Beziehungskonstellationen beschreiben, die heil werden wollen, sich also in irgendeinem Sinne als unheil empfinden.

Akzeptanz bedeutet hier zunächst schlicht die Annahme dessen, was ist. Jeder Augenblick wird dabei als vollwertig angesehen, möglichst ohne Erwartungen damit zu verbinden und ohne Urteil über diesen Moment. Damit ist nicht gemeint „den Wunsch nach Veränderung aufzugeben, Ungerechtigkeit zu tolerieren, in Passivität oder gar Fatalismus zu verfallen.

Vielmehr sollte man darunter die Bereitschaft verstehen, Menschen und Geschehnisse unvoreingenommen, möglichst frei von eigenen Interpretationen zu betrachten.“ (Kabat Zinn 2008, S. 53)

Akzeptanz könnte als therapeutische Haltung, die immer wieder neu eingeübt werden muss, mit Begriffen wie Wertschätzung, multiple Empathie oder Allparteilichkeit in Verbindung gebracht werden. Im therapeutischen Prozess drückt sie sich möglicherweise in Interventionen wie Reframing oder Methoden aus, die die Wirklichkeitskonstruktionen dessen, was für jedes Mitglied eines Systems jeweils „ist“, sichtbar oder hörbar machen.

Loslassen

Loslassen bedeutet im buddhistischen Kontext das Aufgeben von Überzeugungen, Konzepten, Wahrnehmungs- und Denkgewohnheiten.

Systemisch könnte man vielleicht am ehesten von Musterunterbrechungen sprechen, die dazu führen, dass Neues entsteht und Altes enden darf. In christlicher Sprache könnte an dieser Stelle auch von *metanoia* (griechisch für Umdenken, Sinnesänderung, Umkehr des Denkens) die Rede sein oder das, was Friedrich Glasl in seinem Konzept über Konflikte und Krisen die *Katharsis* nennt. Und genau diese Krisen braucht es oft, um später überhaupt festzustellen oder im Rückblick eben zu konstruieren, dass „loslassen“ eventuell stattgefunden hat.

Bestimmte Übungen aus der systemischen Therapie, wie die Arbeit mit timelines, Skulpturen, Symbolen und viele Formen systemischer Fragen, können in diesem Sinne quasi löslich wirken. Sie öffnen aus dem Bewusstsein über den gegenwärtigen Moment heraus Räume in die Zukunft oder laden in symbolischen Handlungen dazu ein, in neue Lebensmöglichkeiten hineinzuspüren.

Die Praxis der Achtsamkeit als Selbstsorge für BeraterInnen und TherapeutInnen

An dieser Stelle möchte ich zwei Denkrichtungen aufmachen, in denen ich die Haltung und Praxis der Achtsamkeit als Bereicherung für Beraterisches und Menschen begleitendes Arbeiten sehe.

Zum einen kann die eigene Achtsamkeitspraxis die Selbstfürsorge der BeraterInnen und TherapeutInnen unterstützen. Indem ich mich selbst frage, unter welchen Prämissen ich Beratungs- und Therapieprozesse betrachte, mich selbst dazu einlade, jeden Moment als neuen Moment zu verstehen und immer wieder den Anfängergeist zu aktivieren und mich selbst mitzubekommen in meinem Tun und Lassen, wirke ich Belastung und Erschöpfung entgegen. Zugleich ist es in vielen Berufsfeldern so wichtig, die Arbeitsmöglichkeiten im Abgleich zu den eigenen oder institutionellen Anforderungen realistischer einschätzen und Erschöpfungssymptomen vorbeugen zu können.

Die Praxis der Achtsamkeit als Haltung und Element in systemischer Beratung und Therapie

Über Haltungen und Sichtweisen hinaus lassen sich die Methoden des Achtsamkeitstrainings auch in Teilen ihrer formalen Praxis gut in Beratungsprozesse integrieren. So schlage ich beispielsweise manchmal in Therapien oder auch in Weiterbildungsveranstaltungen eine bei Lothar Schwalm kennengelernte Übung vor, die gut für den Beginn, kurz vor das Ende oder zur Markierung wichtiger Momente geeignet ist und die Sie als kleine Unterbrechung des Lesens jetzt sofort praktizieren können. Es sind drei Minuten Achtsamkeit.

Die erste Minute gehört ganz den Fragen: Wo bin ich hier? Was mache ich gerade? Und wie geht es mir eigentlich gerade? Die zweite Minute richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und versuchen Sie eine Minute lang jedes Einatmen und jedes Ausatmen mitzubekommen. In der dritten Minute lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Atem aus in den ganzen Körper strömen: Wie fühlt sich Ihr Körper eigentlich gerade an? Wo gibt es angenehme Empfindungen, wo unangenehme? Und dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder aufs Lesen dieses Textes.

Aber auch der Bodyscan, Körperübungen oder das Einhalten (oder Aushalten) einer Stille können Bereicherungen für Beratungs- und Therapieprozesse sein. Dies lässt sich aber wie so vieles im therapeutischen Bereich nicht nur in wenigen Worten beschreiben sondern will erlebt werden von denen, die sich diese Erweiterung für ihre therapeutische oder beraterische Arbeit wünschen.

Innehalten – Umwenden - Loslassen

Francisco Varela hat einige zentrale Gedanken in seinem posthum erschienenen Buch „On becoming aware“ beschrieben, die ich hier noch wiedergeben möchte, weil sie Brücken bauen zwischen Achtsamkeit und systemischem Denken und zwischen Buddhismus und westlicher Welt. Er beschreibt drei Gesten des Aufmerksamwerdens:

- a) Innehalten (suspension)
- b) Umwenden (redirection)
- c) Loslassen (letting go)

„Mit Innehalten meine ich das Beenden von Gewohnheitsmustern. In der buddhistischen Meditation platzierst Du Deinen Hintern auf ein Kissen und bleibst auf einer Ebene oberhalb Deiner gewöhnlichen Beschäftigung. Du schaust aus einer eher überblickenden Perspektive. (...) Sinn und Zweck der ganzen Sache ist natürlich, dass Du es erträgst, nach der Suspensionsphase, dass nichts passiert.

Innehalten ist eine eigenartige Sache. Dabeibleiben, dranbleiben ist wirklich der entscheidende Punkt, um den es geht.“ (Varela bei Scharmer 2009, S. 59)

Das schreibt sich einfach auf und ist doch alles andere als einfach. Die Praxis der Achtsamkeit selbst mit Anfängergeist zu betrachten und geduldig zu beobachten, was sich im Feld der Wahrnehmung zeigt ist eine anspruchsvolle Übung ohne Aussicht auf ein Ende, solange das Leben andauert. Dazu ist die formale Praxis (Achtsamkeit des Atems, achtsames Dehnen und der Bodyscan) ebenso geeignet, wie unser Alltag, der es an Möglichkeiten für Achtsamkeitsübungen gewöhnlich nicht mangeln lässt.

Zum Ende möchte ich den amerikanischen Dichter Robert Lax (1915-2000) noch einmal zu Wort kommen lassen. In vielen seiner Gedichte und Texte, die Buchseiten oft als schmale Textstriche füllen, kreist er um die Beschreibung seiner Wirklichkeiten, oft in konkreter Poesie, mehr oder weniger eine Haltung des geduldigen Wahrnehmens und Wartens beschreibend:

one
mo
ment
pass
es
an
other
comes
on

how
was
was
how
is
is
how
will be
will be

was
wasn't
is
isn't
will be
won't

--

Literatur:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Vipassana>
www.umassmed.edu/cfm
www.mbsr-bb.de
www.mbsr-deutschland.de

Essen, Siegfried, Systemische Therapie als Praxis des Nicht-Anhaftens in: Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung Jahrgang 11, 1993, S. 32-38

Dahm/Luhmann/Stoodt, Religion – System und Sozialisation, Darmstadt 1972

Glasl, Friedrich, Konflikt, Krise, Katharsis, Stuttgart 2007

Kabat Zinn, Jon, Gesund durch Meditation, 5. Auflage, Frankfurt 2008

Penzel/Humbert, Three Windows – Hommage à Robert Lax, Zürich 1999

Simon, Fritz B., Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus, 3. Auflage 2007

Reddemann, Luise, Achtsamkeit in der tiefenpsychologisch fundierten Traumatherapie in: Psychotherapie im Dialog, 7. Jahrgang 2006, S. 297-301

Scharmer, Otto, Theorie U – Von der Zukunft her führen, Heidelberg 2009

Varela, Francisco, On becoming aware, 2003

Autor:

Tom Pinkall
Systemischer Familientherapeut, Systemischer Supervisor & Coach (IFW, SG, ECP)
geboren 1972 in Dresden, in freier Praxis in Berlin und Potsdam tätig; Dipl.-Theologe; Lehraufträge an Weiterbildungsinstituten und Hochschulen, Achtsamkeitstraining (MBSR); www.systems-change.de