

## **Präsenz - Eingebunden sein in diesen einen Augenblick**

Festvortrag anlässlich der Tagung „Die phänomenologische Haltung -  
10 Jahre Schule des Schauens“ 15.03.2019 in Volpriehausen

Herzlich Willkommen!

Herzlichen Dank Eddy für die Einstimmung auf den Vortrag mit Deiner Rav Drum.

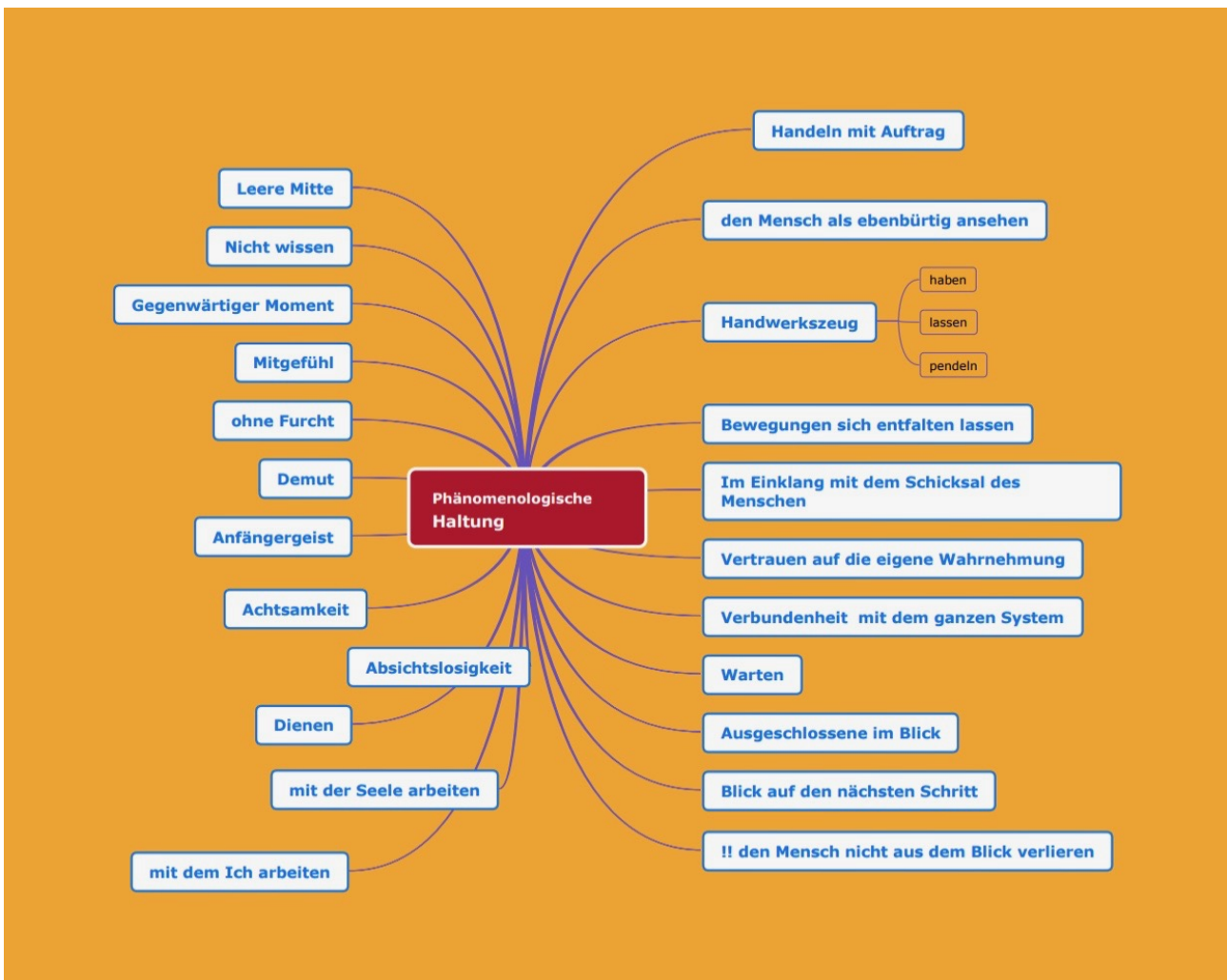
Die Session hat uns eingestimmt auf das, was jetzt kommen möchte. Ein Lassen der Gedanken und das in Berührung kommen mit der Stille.

Wir sind hier in Volpriehausen zusammen gekommen, um uns zu vergegenwärtigen, dass wir seit 10 Jahren uns mindestens 2 mal im Jahr begegnen, von- und miteinander lernen, uns fachlich und menschlich unterstützen. Eine von mir so gewünschte und initiierte Gemeinschaft auf gegenseitige Unterstützung, die beachtlich gewachsen ist. Seit 2009 einundzwanzig Fachtagungen, allesamt ehrenamtlich organisiert, mit den unterschiedlichsten Blickwinkeln auf die phänomenologische Aufstellungsarbeit. Das ist eine zu beachtende Leistung. Ich möchte hier an dieser Stelle einen großen Dank aussprechen an all die, die sich in und um die Tagungen herum engagiert haben. Hier insbesondere die Mitglieder, die eine Tagung inhaltlich gestaltet haben, sowie den Vorstand und den Beirat der Schule des Schauens für ihr Wirken im Hintergrund.

Das gewählte Thema der Tagung ist die phänomenologische Haltung, eine der Grundlagen unseres therapeutischen Handelns in der Aufstellungsarbeit. Der phänomenologische Begriff, der in der Aufstellungsarbeit verwandt wird, wurde seinerzeit von Bert Hellinger aus der Philosophie entlehnt und in die Aufstellungsarbeit eingeführt.

Schauen wir uns den phänomenologischen Begriff im Hinblick auf den Prozessverlauf einer Aufstellung und der damit verbundenen Bewusstseinshaltung und des Bewusstseinsgeschehen der Aufstellungsleiterin an, so greift der Begriff „ phänomenologisch“ zu kurz. Vieles unausgesprochene, mitunter auch mystifizierte, rankt um den Begriff.

Schauen wir gemeinsam auf die „mindmap“ zur phänomenologischen Haltung, die ich in meinen Weiterbildungskursen einsetze, können wir die Vielschichtigkeit der phänomenologischen Haltung auf einen Blick erkennen.



Einige Begriffe sind ebenfalls aus anderen Gedankensystemen ausgeliehen. *Die leere Mitte, der Anfängergeist, Achtsamkeit, der gegenwärtiger Moment*, aber auch *Nicht-Wissen, Mitgefühl* und *Demut*. Hinter anderen verbirgt sich therapeutisches oder systemisch-therapeutisches Handeln. Handeln mit Auftrag, Ausgeschlossene im Blick haben, Bewegungen sich entfalten lassen, Verbundenheit mit dem ganzen System, Blick auf den nächsten Schritt sei hier beispielhaft erwähnt. Nehmen wir die gesamten Zuordnungen zu der phänomenologischen Haltung aus der „mindmap“ und ordnen sie einem Menschenbild zu, dann entsteht ein „Superman“, eine „Superwoman“. Also ein Mensch, ein Therapeut, der in seiner leeren Mitte ist, voller Demut, Mitgefühl, der Achtsamkeitsbewusstsein aufweist und im Anfängergeist ist. Er ist ohne Furcht, dient, ist im Nicht-Wissen verankert, beherrscht sein Handwerkszeug komplett, ist im Einklang mit dem Schicksal der Menschen, die er begleitet. Und hoffentlich, wenn wir uns das alles vergegenwärtigen, noch im Einklang mit seinem eigenen Schicksal.

Wenn wir für ein Moment in der Stille nachspüren, kommen wir bald zu dem gesunden Schluss, dass all die wunderbaren Eigenschaften Ausrichtungen des Bewusstseins sind. Sie sind hilfreiche

Richtlinien, an denen wir uns orientieren und hineinwachsen können. Wir können uns dahin entwickeln, uns einüben. Es ist ein Werden in einer stetigen Veränderung. Dann sind wir auf den richtigen Weg, einen Weg der Wachheit.

Oft bin ich gefragt worden, wie ich das bewerkstellige. Die vielen Aufstellungskurse, die ich jedes Jahr anbiete, das schwere Leid, das mir entgegenkommt, zu bewältigen.

Die Antwort, die ich darauf geben kann ist: Ich frage mich das nicht. Ich tue es einfach. Ich bin dankbar, dass die Menschen das Vertrauen zu mir haben, dass ich ihnen möglicherweise helfen kann

Und ich vertraue auf die Präsenz im gegenwärtigen Moment.

Die Präsenz für den Augenblick entsteht aus der Stille und darüber möchte ich jetzt sprechen.

Wohl wissend, dass das sprechen über die Stille paradox ist. Stille ist von ihrem Wesen her nur erfahrbar und jenseits von akustischen Signalen. Lärm, Geräusche, Töne unterbrechen die Stille, solange sie andauern und unser Ohr erreichen.

Doch die Stille ist durch den Lärm nur überdeckt. Im tieferen Grund ist sie vorhanden und spürbar. Stille wird empfunden, sie ergreift und zieht uns in sie hinein.

Wenn wir äußerlich still werden, können wir bemerken, dass es dennoch in unserem Inneren alles andere als still ist. Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bilder kreisen in uns, schöne und schmerzhaft, willkommene und abgelehnte. Auch die Sehnsucht nach Stille, als Flucht vor dem Lärm, kann entstehen, und wie kein anderer drückt es Rainer Maria Rilke mit seinem Gedicht aus:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre,  
Wenn das Zufällige und Ungefähre  
verstummte und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen.  
Dann könnte ich in einem tausendfachen  
Gedanken bis an Deinem Rand Dich denken  
und Dich besitzen (nur ein Lächeln lang)  
um Dich an alles Leben zu verschenken  
wie einen Dank. *R.M. Rilke*

Wenn es nur mal so ganz stille wäre... es ist still. Im gleichen Moment, in dem dir die Stille bewusst wird, ist ein Zustand innerer Wachsamkeit da. Du bist gegenwärtig und trittst aus der gedanklichen Konditionierung aus. Stille und das Aufrechterhalten einer Vorstellung eines Ich-Bewusstseins, das etwas haben möchte, geht nicht zusammen. Stille ist Stille..... auch in den gedanklichen Bewegungen. Der Geist ist still. Die Stille ist Dein wahres Wesen. Die Stille ist die Erfahrung oder das Gewahrsein, aus dem alles entsteht.

Schau Dir einen Baum an, eine Blume. Wie still sie sind, wie tief verwurzelt im Sein. Richtest Du dein Gewahrsein auf sie aus, kommst Du unausweichlich mit der Stille des Seins in Verbindung. Der Baum will nicht in den Urlaub fahren, die Blume nicht geliebt werden. Sie sind. Einfach so. Schaust Du auf einen Baum oder auf das Meer, kannst Du eine fundamentale Erfahrung machen. Im absichtslosen Schauen wirst Du selber still. Auf einer tiefen Ebene verbindest Du Dich mit ihnen und fühlst Dich eins. Du fühlst Dich mit allem eins, was Du in der Stille und durch die Stille wahrnimmst. Die eigentliche Stille ist nicht leer. Die Stille ist voll. In ihr ist die gesamte Existenz enthalten. Aus ihr quillt alle Erfahrung, vergangene und zukünftige. In der Stille ist alles enthalten. Das ist das Geheimnis. Es ist tiefer. Wir verwechseln das vielzitierte Jetzt mit dem, was im Jetzt geschieht. Es ist der Raum, in dem das Jetzt geschieht. Dieser Raum ist formlos und seine Substanz ist Stille.

Wir können auch unendliches Bewusstsein oder Gott zu dieser Erfahrung sagen. Aber die Worte drücken eben diese Erfahrung nicht aus. Sie weisen nur daraufhin und stehen gleichzeitig zwischen Dir und der Erfahrung.

Wie kommen wir dahin?

Stille entsteht natürlicherweise in den Pausen – so nehmen wir es wahr. In den Pausen zwischen zwei Gedanken, zwischen den einzelnen Wörtern eines Satzes, zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen. Stille entsteht aber nicht in den Pausen, sondern wir können sie in den Pausen - der Nicht-Aktivität – wahrnehmen. Dehnen wir die Pausen in uns aus, dehnen wir die Stille in uns aus. Eigentlich brauchen wir nicht mehr zu wissen. Wissen trennt uns von der Stille ab. Wir müssen dieses noch wissen, beweisen, erfahren, erkennen. Weisheit an Stelle von Wissen stellt sich mit der Fähigkeit ein, in Stille zu schauen und zu hören. Ohne gedankliche Absicht und ohne Bewertung dessen, was geschieht. Aus der Stille entsteht intuitive Intelligenz. Du weißt aus Innen heraus und kannst Dich davon leiten lassen.

Die Aufstellungsarbeit, ob in der Gruppe oder im Einzelsetting, ist ein Weg, der Dich in die Stille führen kann. Die Wahrnehmung der Stille beginnt aber nicht im Gegenüber in der Aufstellung, sondern bei Dir!

Stille wahrnehmen – im Körper, im Atem und im Geist. Anerkennen, dass Stille im Geist, der Stille des Atems und der Stille des Körpers bedarf.

Was heißt das?

### **Stille im Körper**

..... ich lausche nach Innen zu all den Eindrücken, die mein Körper in meinem Geist hinterlässt, von Moment zu Moment. Ich nehme es wahr und gehe gedanklich nicht damit in Verbindung. Ich überlasse den Körper ganz sich selbst. Ich lasse meinen Körper los, gebe meine Kontrolle über ihn auf. Ich nehme wahr, was ist, der Körper ist da. Impulse des Körpers erreichen mein Bewusstsein und vergehen wieder. Wie Blasen im Ozean steigen Impulse meines Körpers in meinem Bewusstsein auf und verlassen ihn wieder.

Ich werde Zeuge dieser Erfahrung. Der Zeuge greift nicht ein. Er nimmt alles wahr, hat keine eigenen Impulse, da er mit dem Geschehen nicht aktiv verbunden ist. Mein Körper beginnt sich von meinem Geist zu lösen, er hat nichts zu tun, er darf sich entspannen. Die Stille des Körpers beginnt aufzuleuchten.

### **Stille im Atem**

... meinen Atem wahrnehmen, jetzt. In diesem gegenwärtigen Moment.

Bin ich im Gewahrsein meines Atem, bin ich gegenwärtig. Dieser eine Atemzug ..... ohne mein Zutun fließt der Atem ein. Er dehnt sich in meinem Körper aus und gelangt an sein natürliches Ende. Ein Halt entsteht, der in eine fühlbare Fülle sich ausdehnt. Hier in der sich ausdehnenden Fülle leuchtet Stille auf. Ebenso in dem Halt nach der darauf folgenden Ausatmung. In dem natürlichen Halt nach der Ausatmung schwingt in der Leere Stille, die sich ausdehnt.

Bleibe ich gegenwärtig in den Pausen nach Einatmung und Ausatmung, dehnt sich in mir Stille aus. .... Stille wird zu meiner wahrnehmbaren wahren Natur.

### **Stille im Geist**

Stille geschieht ..... ich kann sie nicht machen. Stille ist da. Sie ist sofort wahrnehmbar, wenn ich still bin. Sie ist immer um mich herum. Auch wenn um mich herum Lärm ist, muss mein Geist nicht mit dem Lärm in Verbindung gehen. Ich störe den Lärm nicht mit meinen Gedanken, meinen Ärger darüber, dass er da ist, wäre hier die Anweisung. Ich muss lassen ... den Geist von den Objekten, die Verbindung unterbrechen und den Geist mit dem verbinden, mit dem ich meinem Geist in Verbindung haben möchte. Ich entscheide, mit was ich mich beschäftige, und entscheide auch, was

ich aktiv hinein nehme. Die Vorstellung eines Ich, das ich habe und meine zu sein, lasse ich.

Manchmal nennen wir das auch Gelassenheit. Ich bleibe gelassen.

Durch das Lassen geschieht noch etwas. Nach und nach empfinde ich mehr Freiheit. Eine Qualität, die mir erlaubt, nicht mir selbst ausgeliefert zu sein mit dem, was ich denke, fühle und spürend empfinde. Jetzt bin ich bereit. Ich bin da - präsent.

Ich kann meine eigenen Wahrnehmungen von denen, die sich im Gegenüber während einer Aufstellung in meinem Bewusstsein spiegeln, unterscheiden. Bleibe ich absichtslos, bildet sich nicht nur das Problemgeschehen sondern auch die innewohnenden Lösungsprozessen in meinem Bewusstsein ab. Mein Bewusstsein pendelt dann zwischen einer passiven Reflexion von dem, was sich in meinem Bewusstsein ereignet und dem Einordnen dessen, was wahrnehmbar ist, um als Therapeut aktiv zu handeln. Wie gesagt, es ist ein Pendelgeschehen und zudem ein Resonanzfeld, in dem der Therapeut auch eingebunden ist. Wir sind niemals neutral. Auch der Absichtslose hat eine Wirkung. Das reine Beobachten, das wissen wir aus der Quantenphysik, verändert das Beobachtete.

Ich möchte Euch ermutigen, Euch im Aufstellungsprozess auf die Stille einzulassen. Dies bedarf einer Vorbereitung und Einübung. Neben dem, dass ich das Aufstellungsgeschehen als eine Meditation betrachte, war und ist für mich Meditation der Weg zu all den Fähigkeiten, über die ich verfüge.

Abschließend möchte ich Euch eine kleine Abendmeditation vorschlagen, die ihr unmittelbar vor dem Einschlafen, schon im Bett liegend, heute üben könnt. Sie reinigt den Geist, unterbricht das Kreisen der Gedanken und schenkt Dir einen geruhsamen Schlaf. Über längere Zeit geübt kannst Du noch mehr Gewinn aus dem Üben ziehen.

Die Übung hat 3 Schritte.

1. Schritt: Du entspannst Deinen Körper. Sag Deinem Körper, dass er sich entspannen kann. Durch aus in Form von Suggestion. *Jetzt entspanne ich meinen linken Fuß. Mein Bauch entspannt sich.* Nimm dir 3-5 min Zeit dafür. Gehe den Körper ganz durch.
2. Schritt: Du lässt Deinen Atem still werden. *Mein Atem wird still. Ganz still. Mein Atem wird still. Er ist ganz still....*Ebenfalls 3 min.
3. Schritt: *Meine Gedanken werden still. Ganz still. Meine Gedanken werden still.....*3 min.

Ich freue mich auf den morgigen Tag!

Danke für Eure Aufmerksamkeit - und jetzt hören wir nochmal Eddy.