

Dieser eine Augenblick - das Aufstellungsgeschehen im Spiegel des Bewusstseins

*Vortrag von Harald Homberger
vom 18.März 2018 im Rahmen der 8. Uslarer Konferenz
der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen*

Herzlich Willkommen zu meinem Vortrag „Dieser eine Augenblick – das Aufstellungsgeschehen im Spiegel des Bewusstseins“!

„Dieser eine Augenblick“ - ursprünglich von Jean Pierre Caussade, einem christlichen Mystiker, als „Sakrament des Augenblick“ bezeichnet, weist auf eine Essenz mystischer Erfahrung, unabhängig ihrer kulturellen Einbindung und Anwendung hin (W. Jäger, Ewige Weisheit 2010). Im gegenwärtigen Moment ist möglicherweise etwas Besonderes, etwas Heiliges, ... eine uns berührende und verwandelnde Kraft zu entdecken.

In meinem Vortrag möchte ich über die Erfahrung der Gegenwärtigkeit im Bewusstsein des Aufstellers während des Aufstellungsgeschehen sprechen. Dazu werde ich auf die Begriffe „Achtsamkeit“ und „Anfängergeist“ eingehen und den Vorgang des Gewahrsein im Bewusstsein mit dem Aufstellungsprozess in Verbindung bringen. Auch erläutere ich ein grundlegendes Konzept aus dem Yoga, das einen Aspekt der Arbeitsweise unseres Bewusstseins beschreibt und übertragbar ist auf den Prozess im Aufstellungsgeschehen.

Ich möchte mich bemühen, intellektuell sachlich zu bleiben und gleichzeitig das uns alle berührende Herz ansprechen. Gleichzeitig möchte ich unseren Forschergeist anregen, ihn nach innen richten, ihn als Forschungsgegenstand auf unser Bewusstsein selbst ausrichten und nah beim Spüren bleiben. Das Spürbare in uns lässt uns jemand sein, der erfährt und nicht jemand sein, der eine Erfahrung hat. Sich diesem Vorgang auszusetzen, „Was? Wie? Wann? Wo und warum geschieht?“ im gegenwärtigen Moment in uns, durch uns und um uns herum, ist auch der phänomenologische Aspekt der Aufstellungsarbeit, der hier im Vortrag ebenso im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

Zur Einstimmung hier ein Text von Thich Nhat Hanh, einem buddhistischen Mönch und Lehrer. Seine Worte transportieren nicht nur die buddhistische Geisteshaltung, sondern beschreiben auch die gegenseitige Bedingtheit und Verbundenheit alles Seins. Sie veranschaulichen auch, was geschieht, wenn bewusste Aufmerksamkeit auf ein Objekt gerichtet ist

Ein leeres Blatt hochhaltend, während der Text vorgelesen wird:

Seht die Wolke, die in diesem Stück Papier schwebt. Wenn ihr genau hinschaut, werdet ihr sie sehen können. Ohne die Wolke wird kein Regen sein; ohne Regen können die Bäume nicht wachsen und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Für die Existenz des Papiers ist die Wolke wesentlich. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Stück Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier einander bedingen und durchdringen.

Betrachten wir dieses Stück Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Ist der Sonnenschein nicht da, kann der Wald nicht wachsen. Tatsächlich kann nichts wachsen. Und so wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist und dass sie sich gegenseitig durchdringen. Und wenn wir weiter hinschauen, so sehen wir den Holzfäller, der den Baum fällt und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier werden kann. Und wir sehen den Weizen, der zu seinem Brot wurde, auch in diesem Stück Papier; ebenso wie die Mutter und der Vater des Holzfällers es sind.

Betrachten wir es in dieser Weise, so sehen wir, dass das Stück Papier ohne all diese Dinge nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns darin. Dies ist nicht schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Stück Papier betrachten, so ist es Teil unserer Wahrnehmung.

Euer Geist ist ebenso darin wie der meine. Daher können wir sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist.

(Thich Nhat Hanh zit. in J. Smith, Dem Lauf des Wassers folgen, 2001, S.24)

Vielleicht sind einige von Euch mit dem Spürbaren zwischen den Worten des Textes in Verbindung gekommen, das aus einem veränderten Bewusstsein des Autors entspringt.

Wie gelangen wir zu solchen Erfahrungen des sich gegenseitigen Bedingens und Verbundenheit des Seins, die sich auch im phänomenologischen Aufstellungsprozess zeigen?

Was verbirgt sich hinter den Begriffen der „phänomenologischen Haltung“, „Anfängergeist“, „Leeren Mitte“ und „Achtsamkeit“, die alle auch Eingang in die Aufstellungsarbeit gefunden haben?

Definiert sind die Begriffe schnell, wichtig m.E. jedoch ist, dass sie aus Lehrtraditionen mit den dazugehörigen Übungssystemen entliehen sind und ohne diesen Hintergrund und der Erfahrung des Einübens nur unzureichend erfasst werden können.

Der „Anfänger-Geist“, japanisch: *shoshin*, kommt aus dem Zen, einem buddhistischen Erfahrungsweg. Der Begriff geht zurück auf Dogen Zenji, einem Soto Meister aus dem 12. Jahrhundert. Bekannt wurde er im Westen durch Suzuki Roshi, einem Zenmeister der Sotolinie, der bis zu seinem Tod 1971 zwölf Jahre in den USA lebte und auch über den „*Beginner`s mind*“ lehrte. Suzuki veröffentlichte u.a. eine Einführung in Zen mit dem Titel: „Zen-Geist Anfänger-Geist“ (Suzuki 2011).

Darin beschrieben ist, dass die Erfahrung des Anfänger-Geistes synonym ist mit der Erfahrung von *Satori*, einem Bewusstseinszustand der Erfahrung von Bewusstseinsvereinheitlichung, einem Zustand von Nicht-Dualität.

Dieser Zustand wird im Zen auch als ursprünglicher Geist bezeichnet. Im Zustand des ursprünglichen Geistes ist alles enthalten und gleichzeitig ist er leer. Leer deshalb, weil alles, was im Geist enthalten ist, wie Gedanken und deren Inhalte, in seiner Substanz eine vorübergehende Erscheinung ist. Der Anfänger-Geist ist ein grenzenloses Bewusstsein, offen, als Bild ausgedrückt, weit wie ein wolkenloser blauer Himmel, ohne Eindrücke und Identifikation. Es ist keine Ich-Struktur vorhanden, die diese Erfahrung wahrnimmt. Es ist eine Erfahrung reinen Seins.

Für seine Schüler fügte Suzuki bezüglich des Anfänger-Geistes noch eine andere Bedeutung hinzu: Um sich in den ursprünglichen Geist einzuüben, bedarf es der Einübung in eine Aufmerksamkeit auf die von Moment zu Moment sich ändernde Erfahrung dessen, was wahrzunehmen ist. Jeden Moment bewusst als neu zu realisieren, ohne ihn durch den Geist zu bewerten oder zu beurteilen. Diese Übungsanweisung nannte er „Anfänger-Geist“.

Somit ist im Begriff „Anfänger-Geist“ der Bewusstseinszustand einer Einheitserfahrung und der Weg - verbunden mit dem Ziel dorthin - enthalten.

Ähnlich verhält es sich mit dem Begriff der Achtsamkeit. Auch in ihm ist das bewusste aufmerksame Wahrnehmen und Handeln im gegenwärtigen Moment ein Einüben in einen Zustand von Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist das deutsche Wort für *satipatthana*, ein buddhistischer Lehrbegriff in der Pali-Sprache. Er bezeichnet die Fähigkeit des Bewusstseins einer auf die Gegenwart gerichteten wachen Aufmerksamkeit. In ihrer elementaren Form ist Achtsamkeit eine Grundfunktion des Bewusstseins, ein Aufmerken aufgrund eines inneren oder äußeren Reizes (Nyanaponika 2007, S.7).

Achtsamkeit ist auch das 7. Glied eines sich gegenseitig bedingenden komplexen Übungssystems, dem buddhistischen 8-fachen Pfad, der der Aufhebung von Leid dient.

Die „rechte Achtsamkeit“ wird über eine lange Zeit eingeübt mit der vierfachen Ausrichtung des Geistes 1. auf den Körper, 2. auf das Gefühl, 3. auf die Inhalte im Geist, 4. auf den Geist selbst. Diese sind aber nur die vier Hauptausrichtungen von einer Vielzahl von anderen Ausrichtungen, in denen Achtsamkeit entwickelt wird.

Besonders charakteristisch für die Entwicklung von Achtsamkeit als Methode ist die Funktion des reinen Beobachtens, die auch den Unterschied zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verdeutlicht. Hier eine von vielen Lehrtraditionen anerkannte Definition im Zitat von Nyanaponika aus dem Buch: “Geistestraining durch Achtsamkeit“:

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen.

*Dieses Beobachten gilt als „rein“, weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken (...). Eine so gewonnene innere Freiheit dem Objekt gegenüber wird durch **Einübung allmählich zu einer vertrauten Geisteshaltung, die leicht verfügbar ist, wenn sie benötigt ist**“ (Nyanaponika S.26f, 2009).*

Das reine Beobachten, so wird weiter ausgeführt, wird nicht empfohlen wo Entscheidungen in Wort und Tat, sowie planendes Handeln erforderlich ist.

Um Klarheit über das, was in unserem Bewusstsein geschieht, zu gewinnen, hilft eine grundlegende Erkenntnis aus dem Yoga. Sie ist in den Yogasutren des *Patanjali YS.3.1ff*, einem Text aus dem 3. Jahrhundert n. Chr. dargelegt. In dem Text wird die Wirkungsweise des Bewusstseins beschrieben und unter anderem der 8-fache Pfad des Yoga entwickelt, von dem hier die 3 letzten Glieder, die als *Samyama* bezeichnet werden, relevant sind.

Samyama ist ein Dreischritt der Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit auf *dharana*, *dhyanam*, *samadhi*, in der deutschen Übersetzung: Konzentration, Meditation und Einheitserfahrung. Frei in den deutschen Sprachgebrauch übersetzt wird dieser Dreischritt auch mit „Versenkung“ oder „Stufen der Versenkung“.

Wenn wir diesen Dreischritt bewusst anwenden, beziehen wir das vorherige 5. Glied, *pratyahara*, das bewusste Zurückziehen der 5 Sinne, mit ein. Es entsteht eine Introspektion, der aktive Kontakt der Sinne zur Außenwahrnehmung wird unterbrochen bzw. auf ein passives Vorhandensein gestellt.

Was geschieht in diesem Prozess?

Wenn wir im ersten Schritt unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf ein Objekt richten und dort verweilen können, ohne uns von äußeren und inneren Reizen, wie z.B. unseren dann auftauchenden Gefühlen und Gedanken, ablenken zu lassen, entsteht Konzentration. Die Fähigkeit des Verweilens der klaren, nicht abgelenkten Aufmerksamkeit auf ein gewähltes Objekt der Wahl. Wenn Du länger mit Deinem ausgerichteten Bewusstsein beim Objekt verweilen kannst, entsteht eine Resonanzverbindung. Das Objekt kommt mit dir in Resonanz, es beginnt „zu antworten“ und gibt unausweichlich seine innewohnenden Informationen frei, die sich in Deinem Bewusstsein abbilden.

Dieser Vorgang geht in der Erkenntnisrichtung vom groben, der äußeren Form, bis hin zu den feinsten und subtilsten Informationen, die die kognitive Erkenntnistätigkeit nicht mehr erfasst. Dies ist der zweite Schritt: *Dhyanam*, die Meditation. Bleibt das Bewusstsein in diesem Prozess

weiter ausgerichtet, kann der Wahrnehmende und das Wahrgenommene zusammenfallen, sich als Einheit erfahren und sind im Erleben nicht mehr voneinander zu unterscheiden. Es gibt kein Ich und kein Objekt, das voneinander getrennt ist, es wird alles miteinander verbunden wahrgenommen. Begleiterscheinungen im Bewusstsein dabei sind Wahrnehmungen von Ruhe, Frieden, Stille, Gelöstheit, Freude, Klarheit, Gewissheit. Das ist „*Samadhi*“, die Einheitserfahrung.

Dieser Dreischritt ist nicht nur ein Konzept der Meditation aus dem Yoga, sondern es ist darüber hinaus ein grundlegendes Konzept von bewusst wahrzunehmender Bewusstseinsaktivität.

Kommen wir nun zum Aufstellungsgeschehen. Hier geschieht als Bewusstseinsvorgang Gleiches, wenn das Bewusstsein auf die gesamte aufgestellte Konstellation ausgerichtet und eingeübt ist. Schauen wir beispielhaft gemeinsam auf den Beginn einer Aufstellung im Rahmen eines Wochenendseminars, gesehen aus der Perspektive meiner Aufmerksamkeit.

Wenn jemand sein Anliegen zur Aufstellung bringt und sich neben mich setzt, beginnt in meinem Bewusstsein ein Prozess dieses oben beschriebenen Dreischrittes. Mein gesamtes Sein ist mit offenem, konzentriertem und gleichzeitig empfangendem Bewusstsein dem Menschen zugewandt. Das ist der erste Schritt: Konzentration – klare Ausrichtung aber nicht als Anstrengung oder Aktivität, sondern ausgerichtetes reines Beobachten. Ich nehme rezeptiv wahr, wie der Mensch geht, sich mir nähert, sich setzt, seinen Raum einnimmt, welche Sitzhaltung er einnimmt und wie sein Körper, ohne Worte, spricht, die sichtbar werdenden Gefühls- und Seelenreaktionen, die Verhaltens- und Sprachmuster. Hinzu fügen sich die Sprachpausen, in deren Leere viel verborgene Information spürbar wird u.v.m..

Hierbei hat ein Wahrnehmungsprozess begonnen, in dem Gedanken, Gefühle, Empfindungen u.a. mein Bewusstsein erreichen. Mein Bewusstsein ist natürlich nicht leer. Es ist mit theoretischen Annahmen, Erfahrungen, gedanklichen Konstrukten, Bildern u.a. gefüllt über das, was jetzt geschieht und kommt in Resonanz. Diese Bewegungen nehme ich wahr, ohne mit ihnen aktiv in Verbindung zu geh

en. Aber sie sind da, wie ein zusätzliches geöffnetes Fenster auf dem Desktop eines Computers. Oder anderes ausgedrückt: Die Wahrnehmung ist weit gestellt, in eine Schau übergehend, ohne etwas zu fokussieren. Ich lasse sie schwingen. Da wir in gemeinsamer Resonanz sind, geschieht Gleiches im Menschen, der das Anliegen aufstellt. Er wird mit hineingenommen in diesen Bewusstseinsprozess, von denen auch die Stellvertreter berührt werden. Dies ist bereits der Beginn des zweiten Schrittes, das gegenseitige Empfangen und Senden von Resonanzinformation und das Entstehen einer Feldwahrnehmung.

Ab einem bestimmten Punkt pendelt mein Bewusstsein vom reinen Beobachten in ein aktives Klarbewusstsein, also zu dem aktiv handelnden und denkenden Therapeuten. Jetzt frage ich den Menschen nach seinem Anliegen. Pendele dann unmittelbar wieder zurück in das reine rezeptive Wahrnehmen, während ich das Anliegen höre, fühle, spüre, ohne zu werten.

Im Verlauf einer Anamnese geschieht dieses Pendeln unter Umständen mehrere Male, bis ein explizites Anliegen seitens des Menschen ausgesprochen wird und damit ein Auftrag und Ausrichtung des Bewusstseins für die Aufstellung gegeben ist. Diesen Auftrag überlasse ich wieder dem reinen Beobachten der Prozesse, die in meinem Bewusstsein geschehen. Ich warte und gebe allen Erscheinungen in meinem Bewusstsein Raum, bis die aufzustellenden Personen oder Strukturen, die sich aus der Gesamtschau dessen, was sich in der Gegenwart ereignet, in mir abbilden. Das ist der 3. Schritt: Alle Informationen fließen zusammen und eine Erfahrung von Einheit geschieht. Jetzt, in diesem gegenwärtigen Moment ist es so. Dies ist jedoch kein Endzustand sondern gleichzeitig der Beginn des nächsten Moments. Und so schlage ich, wieder in die Aktivität pendelnd, vor, was aufzustellen ist.

Das, was als Anfangskonstellation dann aufgestellt wird, ist wieder eine Momentaufnahme, eine Hypothese. Im reinen Beobachten der positionierten Anfangskonstellation geschehen erneut im Bewusstsein wahrzunehmende Prozesse. Wie stehen die Stellvertreter zueinander? Wer schaut wie und wohin? Welche Körperreaktionen, Gefühle, Empfindungen, Gedanken tauchen bei mir und den Stellvertretern auf? Fehlt jemand, fehlt etwas? Spüren die Vertreter, was sich jetzt in ihnen stellvertretend aufbauen will? Oder sind sie in ihrer eigenen Geschichte? All das ist eine kleine Auswahl dessen, was kommen kann. Dabei bleibe ich stets in Resonanz mit der Person, die aufstellt.

Dann folgt die aktive Anweisung an die Stellvertreter, sich einzuspüren und ihren Impulsen, ohne Worte, zu folgen.

Hier möchte ich jetzt unterbrechen, da eine weitere detaillierte Beschreibung der ablaufenden Bewusstseinsprozesse im Verlauf der gesamten Aufstellung den zeitlichen Rahmen eines Vortrages übersteigt.

Was geschieht weiter? Die Stellvertreter werden von Empfindungen, Gedanken, Bewegungs- und Gefühlsimpulsen erfasst, die durch die Ausrichtung des Bewusstseins auf das aufgestellte System ausgelöst werden. Das ist wieder der erste Schritt! Das System, und dies ist der zweite Schritt, kommt in eine Resonanzerfahrung. Die Stellvertreter werden hiervon erfasst und zeigen die innewohnende Informationen der Personen, Strukturen und Ereignisse derer, die sie vertreten. Folgen sie diesen Impulsen, geben sie ihren kommenden Bewegungen Ausdruck, entstehen Spiegelungen von Ereignissen, die mit dem eingebrachten Anliegen korrespondieren. Hierbei ereignen sich Raum/Zeitverschränkungen, die möglicherweise mit quantenphysikalischen Erklärungsansätzen annähernd erklärt werden können. Sichtbar im Erleben einer Aufstellung wird: Ereignisse, die z.B. an einem anderen Ort zu einer anderen Zeit geschehen sind, spiegeln und drücken sich durch die Stellvertreter in der Gegenwart der Aufstellung aus. Je länger die Aufmerksamkeit im reinen Beobachten und im reinen absichtslosen Erfasst werden der Stellvertreter und des Aufstellungsleiters gehalten wird, desto mehr und subtilere Informationen werden freigesetzt. Die Bewegungen, von denen die Stellvertreter erfasst werden, können sich von alleine zu einem spürbaren lösenden Ende entwickeln. Bei Spiegelungen, z.B. eines Traumas oder anderen Erfahrungen von Abspaltung, geschieht dies mit den unterstützenden Interventionen des Aufstellers.

Was ist hier wesentlich?

Es ist die Geisteshaltung in Form der Pendelbewegung zwischen dem reinem Beobachten und den dabei entstehenden Erkenntnissen und Handlungsimpulsen im Bewusstsein, die dann aktiv als bewusst Handelnder in das Aufstellungsgeschehen eingebracht werden. Und dem wieder Zurückgehen zum reinen Beobachten der Wirkung der eingebrachten Handlungsimpulse. Hierbei dem Nicht-Tun Raum geben. Warten. Absichtslos. Alles, was jetzt miteinander in Resonanz ist, fügt sich zusammen.... der nächste Schritt erwächst aus diesem gegenwärtigen Gewahrsein.

Dieses ist ein fortlaufender Pendelprozess, der sich in allen Phasen der Aufstellung und auch noch einige Zeit nach der Aufstellung vollzieht.

Diese beschriebenen Bewusstseinsvorgänge lassen dann in einer Aufstellung, vorausgesetzt die Stellvertreter werden in die Form der Introspektion mit hineingenommen, die sogenannten „Bewegungen der Seele“ entstehen. Diese sind kein Mysterium, sondern sind ein permanent stattfindender Bewusstseinsprozess in uns, der geschieht und auch bewusst in Gang gesetzt wird, wenn unsere Aufmerksamkeit darauf ausgerichtet ist. Bewusstseinsprozesse werden dadurch erkennbar, wenn sie im Aufstellungsprozess in ein personales Gegenüber, den Stellvertreter, gebracht werden.

Vielleicht ist jetzt der Eindruck entstanden, dass wir Jahre lang meditieren müssen, bis solche Erfahrungen entstehen. Mitnichten.

Das Objekt Deiner Aufmerksamkeit kann die nächste und die nächste und die nächste Aufstellung sein. In der Wahrnehmung des gegenwärtigen Geschehens präsent sein... jetzt, jetzt, jetzt.

Den eigenen Geist dabei erforschen, immer wieder neu auf das Geschehen schauen. Anfänger-Geist heißt auch: Erkenntnisse und Erfahrungen von Bert Hellinger nicht unhinterfragt zu übernehmen, sondern immer wieder neu anzuschauen, wahrzunehmen, ob sie in dieser Aufstellung, diesem Menschen gerecht werden.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt: Die Aufstellungen sind niemals und niemals gleich! Sie können auch nicht gleich sein, da sie immer individuelles Geschehen präsentieren.

Schließen möchte ich mit einem Gedanken von Gordon Allport (*zit. in W. Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen, S.10f.2010*):

Jeder Mensch ist wie jeder andere;
Jeder Mensch ist wie einige andere;
Jeder Mensch ist wie kein anderer.

Angewandt auf die Aufstellung bedeutet das: Jede Aufstellung ist wie jede andere!
 Jede Aufstellung ist wie einige andere!
 Jede Aufstellung ist wie keine andere!

Ich hoffe, dass wir in unserem Bestreben, die Aufstellungsarbeit wissenschaftlich zu erforschen, niemals den Aspekt vergessen, dass „keine Aufstellung ist wie die andere“. Nicht vergessen, dass Aufstellungsarbeit neben dem psychotherapeutischen Handwerkszeug ein Einüben in Hingabe, Mitgefühl und Herzensbildung ist. Dass Aufstellungsarbeit eigenes Übens und Praktizieren über eine lange Zeit bedarf und dass sie uns in unserem Sein berührt.

Und wer mich kennt, versteht vielleicht, warum ich zu der Aussage gelangt bin:
In der Tiefe sind Aufstellungen Meditation mit therapeutischen Nebenwirkungen.

Es ist heute vieles nicht gesagt, es sind noch viele Fragen unbeantwortet und nicht gestellt, geschweige denn erforscht. Das können wir ändern!

Ich danke Euch für Eure Aufmerksamkeit!

Literaturverzeichnis

Jäger, W. (2010). *Ewige Weisheit*. München: Kösel.

Nyanaponika (2009). *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Stammbach: Beyerlein und Steinschulte.

Suzuki, S. (2016). *Zen-Geist Anfänger-Geist*. Berlin: Thesus.

Smith, J. (Hrsg.) (2001). *Dem Lauf des Wassers folgen*. München: DTV.

Worden, W. (2010). *Beratung und Therapie in Trauerfällen*. Bern: Huber.

Sriram, R. (Hrsg.) (2009). *Patanjali. Das Yogasutra*. Berlin: Thesus.