

Jung, Torsten

Achtsamkeit in systemischer Beratung und Coaching

Hänsel, Markus (Hg.): Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung, 2012 S. 146-191

urn:nbn:de:bsz-psydok- 48822

Erstveröffentlichung bei:

Vandenhoeck & Ruprecht WISSENSWERTE SEIT 1735

<http://www.v-r.de/de/>

Nutzungsbedingungen

PsyDok gewährt ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit dem Gebrauch von PsyDok und der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Kontakt:

PsyDok

Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek
Universität des Saarlandes,
Campus, Gebäude B 1 1, D-66123 Saarbrücken

E-Mail: psydok@sulb.uni-saarland.de
Internet: psydok.sulb.uni-saarland.de/



Markus Hänsel (Hg.)

Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung

Mit 37 Abbildung und 3 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-40342-6

ISBN 978-3-647-40342-7 (E-Book)

Umschlagmotiv von Michael Nietzer, digital bearbeitet von Markus Hänsel

© 2012, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

<i>Markus Hänsel: Einleitendes Vorwort</i>	7
I Die spirituelle Dimension im Coaching – Entwicklung eines professionellen Verständnisses	
<i>Friedrich Assländer: Vom Coach zum »Seelsorger«</i>	14
<i>Markus Hänsel: Die spirituelle Dimension als sinnstiftender Möglichkeitsraum im Coaching</i>	27
<i>Paul Kohtes im Interview: Eine Frage der Haltung – Spirit im Business und im Coaching</i>	63
<i>Wolfgang Looss im Interview: Sinnfragen erfordern Ortsbegehungen im Grenzbereich</i>	69
<i>Bernd Schmid: Seele, Schuld und berufliches Handeln in Organisationen</i> ..	81
II Die spirituelle Dimension in spezifischen Ansätzen des Coaching	
<i>Michael H. Beilmann und Gillen Kalverkamp: Wie erleben wir die spirituelle Dimension im Coaching? Ein Erfahrungsbericht</i>	96
<i>Anke Handrock und Eckhard Roediger: Die spirituellen Aspekte der Schematherapie und ihr Bezug zum Coaching-Prozess</i>	107
<i>Michael Habecker: Integrale Perspektiven auf ein Coaching mit spiritueller Dimension</i>	117
<i>Stephen Gilligan im Interview: Der Ansatz des generativen Coaching</i>	140
<i>Torsten Jung: Achtsamkeit in systemischer Beratung und Coaching</i>	146
<i>Günther Mohr: Spiritualität und transaktionsanalytisches Coaching</i>	192
<i>Hans Kreis: Wie der Sehnsucht Wurzeln wachsen. Durch Coaching zur Lebenskunst</i>	206
<i>Klaus Renn und Silvia Bickel-Renn: Innere Achtsamkeit in Kontext und Situation. Ein systemisch-Focusing-orientierter Ansatz</i>	226

<i>Gunther Schmidt im Interview: Eine spirituelle Perspektive im Ansatz des hypnosystemischen Coaching</i>	242
<i>Matthias Tholen: »Die Quelle kann man nicht austrinken!«.</i> Glaubenspolaritäten im Coaching	250
<i>Sylvia Kéré Wellensiek: Den »ganzen Menschen« begleiten. Gezieltes Bewusstseinstraining im Coaching-Prozess</i>	263
<i>Manfred Zink: Zen im Coaching. Von der Inneren Form® zur äußeren Form der Bewusstseinsarbeit</i>	280

III Die spirituelle Dimension in der Arbeit mit Teams und Organisationen

<i>Matthias zur Bensen und Myriam Mathys: Inseln der Lebendigkeit.</i> Das soziale Betriebssystem von Organisationen bewusst gestalten	298
<i>Max Schubach: Worldwork – Transformation von Organisationen, Kollektiven, Unternehmen und der Öffentlichkeit</i>	317
<i>Ellen Schubach im Interview: Spiritualität in der Prozessarbeit</i>	332

IV Die spirituelle Dimension in der Coaching-Ausbildung

<i>Anna Gamma: »Das kann doch nicht alles gewesen sein!«. Lehrgang und Modell am Lassalle-Institut Zen.Ethik.Leadership</i>	338
<i>Helen Lehmann: Spirituelles Coaching. Ein Erfahrungsbericht</i>	354
<i>Barbara von Meibom: Spirituelles Selbstmanagement. Eine Antwort auf die Herausforderungen der Gegenwart</i>	363

V Drei Perspektiven spiritueller Lehrer

<i>Pater Anselm Grün im Interview: Kontakt zur inneren Quelle finden</i>	378
<i>Bernie Glassman Roshi im Interview: Es geht ums Tun</i>	380
<i>Annette Kaiser im Interview: Vom Trennungs- zum Einheitsbewusstsein</i> . . .	388

Torsten Jung

Achtsamkeit in systemischer Beratung und Coaching

Es gibt es zwei Irrtümer über Spiritualität:

Der erste Irrtum über Spiritualität ist, dass man nicht spirituell sein kann.

Der zweite Irrtum über Spiritualität ist, dass man nicht nicht spirituell sein kann.

Matthias Varga von Kibéd

Teil 1: Begriffsabgrenzung der Achtsamkeit – Worauf schauen wir?

Als mich Markus Hänsel fragte, ob ich einen Beitrag in dem Band »Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung« schreiben würde, sagte ich freudig zu. Um zu beantworten, was das ist, diese »spirituelle Dimension«, muss man vielleicht zunächst einmal klären, was die »nichtspirituelle Dimension« ist. Dazu fällt mir eine Geschichte ein:

Fragt ein Klient in dieser Sache seinen Berater: »Was ist der Unterschied zwischen der spirituellen Dimension und der nichtspirituellen Dimension?« Entgegnet der Berater: »Die nichtspirituelle Dimension glaubt, es gäbe einen.«

Jeder Artikel über Spiritualität in Beratung und Coaching müsste eigentlich hier enden, da mit dieser kurzen Antwort alles über das Thema gesagt ist. Der Rest ist die Erfahrung. Die Entfaltung der Ereignisse im Beratungsprozess. Die Erfahrung von Gelingen oder Misslingen, Inspiration, Verbundenheit und Trennung. Der Begriff spirituelle Erfahrung ist eine Eingrenzung der Erfahrungsebene, die eine Trennlinie markiert und gewisse Erfahrungen als nichtspirituelle denunziert. Damit unterliegen wir schon der ersten Täuschung, um die es unter anderem in diesem Beitrag gehen soll. Der Zen-Patriarch Dajian Huineng (638–713) hat an dieser Stelle gesagt, der reine Geist finde sich in unserem unreinen Geist. Beides ist eins. Die Unterscheidung treffen wir (vgl. McRae, 2000).

Für eine differenziertere Annäherung braucht es etwas mehr Raum, um uns dem Kern der Aussage zu nähern. Dies ist eine Art Kreisbewegung, die diese einfache Aussage aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Daher muss ich Sie schon zu Beginn warnen. Sie werden nach der Lektüre nicht mehr wissen als nach diesen ersten Zeilen. Seien Sie bitte nicht enttäuscht! Es muss uns bewusst sein, dass Ausführungen über das Thema immer eine Annäherung bleiben. Nehmen Sie sich Zeit für diese Annäherung.

Vielleicht verweilen Sie mit der einen oder anderen Frage in der Meditation, geben Ihren Resonanzen Raum.

Für die Annäherung an das Thema habe ich mich hier bewusst für die Perspektive der persönlichen Erfahrung entschieden. Die Erfahrungsebene ist von Bedeutung, da sich jegliche Spiritualität in der Erfahrung gründet. Die Deutung dieser Erfahrung ist dann eine Bewusstseinsleistung, die Theorien und Konzepte hervorbringt. In der Menschheitsgeschichte hat die Deutung der spirituellen Erfahrungsebene zu den Weisheitslehren und Religionen geführt (vgl. Jäger, 2000, S. 59–79). Durch die Säkularisierungstendenz, die durch die Aufklärung ausgelöst wurde, gründeten sich auf diesen Weisheitslehren Erkenntnistheorien, die sich fragen, wie Erkennen stattfindet, wo die Grenzen des Erkennens sind und wer erkennt. In der systemischen Theorie beziehen wir uns auf den Konstruktivismus als Erkenntnistheorie. Über der Ebene der Erkenntnistheorien liegen die Basistheorien der Wissenschaft (Physik, Biologie, Kybernetik etc.). Die nächste Ebene der Theorie befasst sich mit der Frage, wie diese Basistheorien in verschiedenen Feldern zur Anwendung kommen (z. B. Neurobiologie und Führung etc.). Diese Ebene benennen wir als Anwendungstheorien. Auf Basis der Anwendungstheorien entwickeln wir dann Werkzeuge, Methoden, Tools, die zum Einsatz kommen.

Natürlich sind wir als Berater und Coaches an Werkzeugen und Tools interessiert. Für uns ist es allerdings wichtig, uns die darunterliegenden Ebenen der Theorie zu verdeutlichen. Auf welche Erkenntnistheorie stützen wir uns? Folgen wir dem Konstruktivismus oder dem Positivismus? Welche Basistheorien beziehe ich in mein Wirtschaften und mein Verständnis von Organisationen mit ein? Welche Grenze ziehe ich aus? Genauso wichtig scheint mir zu sein, dass wir uns immer wieder auf der Erfahrungsebene gründen. Manchmal sind wir gar nicht ganz anwesend in der Situation, uns fehlt echte Präsenz. Wir sind innerlich in der Zukunft und planen schon die nächste Intervention oder wir sind noch in der Vergangenheit und bewerten, wie wir die letzte Herausforderung gemeistert haben.

Was in der systemischen Theorie kaum stattgefunden hat, ist die Integration der spirituellen Erfahrungsebene in die Theorie. Vielleicht könnte man den unausgesprochenen Konsens in der systemischen Szene so beschreiben, dass Gott ein Konstrukt sozialer Wirklichkeit ist. Wie hat es Wolf Singer, Leiter des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung in Frankfurt/Main, in einem der Waldzell-Dialoge gesagt? »Gott existiert. Er ist das Ergebnis sozialer Bedeutungsgebung und damit unserer Wirklichkeit.«

Die erwähnten Waldzell-Dialoge fanden in den Jahren zwischen 2004 und 2008 statt und ich hatte die Ehre, sie gemeinsam mit Alan Webber zu moderieren. Hier kamen über fünf Jahre führende Denker, Wissenschaftler, Nobelpreisträger, Autoren und spirituelle Leitfiguren wie seine Heiligkeit der Dalai Lama, Rupert Sheldrake, Peter Senge, Paulo Coelho, Isabel Allende, Craig Venter, Wolf Singer, Donald Hoffman, Willigis Jäger, Bruder David, Paramahansa-ji und viele andere zusammen, um elementare (Sinn-) Fragen des Lebens zu diskutieren. Ich hatte unter anderem die Ehre, einen Dialog zu dem Thema »Neue Wissenschaft trifft alte Weisheit« (»new science meets old wisdom«)

zu moderieren, in dem die Fragen, was das Bewusstsein sei, wo es zu finden ist und wie Erkennen stattfindet, aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet wurden.

Es zeichneten sich schon in den Wochen der Vorbereitungsinterviews extrem gegensätzliche Positionen ab und ich erinnere mich noch gut an die leidenschaftliche Auseinandersetzung zwischen Wolf Singer und Rupert Sheldrake (Erforscher »morphogenetischer Felder«). Bei aller Unterschiedlichkeit der Positionen wurde jedoch eine Gemeinsamkeit deutlich. Alle waren sich darin einig, dass man nach wie vor nicht wisse, wie das Bewusstsein beschaffen sei und wo der Sitz des Bewusstseins sei. Es ist bemerkenswert, aber es ist wissenschaftlicher Konsens unserer geistigen Elite, dass uns diese gemeinsame Basis für die Erkenntnistheorie fehlt.

Dieser Beitrag setzt daher auf einer anderen Ebene an. Er führt uns zurück auf die Erfahrungsebene selbst, da alle Theorien letztlich Deutungsmodelle unserer Erfahrungswelten sind. Ich will mich dem Phänomen der spirituellen Dimension also bewusst in der Enthaltung von Deutung nähern. Es geht um die Frage, auf welcher Ebene wir überhaupt Erfahrungen machen können und wie diese unsere Beratungskonzepte und unsere Wirklichkeit prägen können. Etwas, was man vielleicht mit Walter Link als inspirierten Pragmatismus (»inspired pragmatism« in »Leadership is Global«, Link et al., 2007) bezeichnen könnte. Ich versuche mich auf einige ganz zentrale Punkte systemischer Paradigmen und Unterschiede zu konzentrieren und sie von der Perspektive der Meditations- oder Achtsamkeitserfahrung her zu beleuchten.

- Was, wenn wir nicht das systemische Konzept »Der Beobachter prägt die Beobachtung« zitieren, sondern diese Wahrheit in der Meditation erfahren?
- Was, wenn wir Konstruktivismus nicht als Konzept zitieren, sondern die wechselseitige Verbundenheit allen Seins als Erfahrung machen?
- Was, wenn wir nicht mehr um die Entschleunigung mit dem Klienten ringen, sondern eine andere Zeitqualität verkörpern?
- Was, wenn ich mich nicht mehr um die Enthaltung einer Wertung bemühen muss, sondern mich zutiefst als Teil des Lebensprozesses mit beiden sich wechselseitig bedingenden Polen der Lebenswidersprüche erfahre?
- Kurzum: Was, wenn ich das Systemische nicht zitiere, sondern systemisch bin?

Natürlich sind das Gipfelerlebnisse, die uns geschenkt werden. Diese Geschenke tragen wir allerdings ein Leben lang mit uns, in uns. Sie verlassen uns nicht mehr. Sie werden immer mehr zu unserer wahren Identität, auch wenn sie sich manchmal den Weg in unser Leben kämpfen müssen. Fast so, als müssten wir uns vor der besten Version unseres Selbst schützen, aus Angst, was es mit unserem Leben macht.

Reduktion und Fülle – zwei Pole der Achtsamkeit

Wenn wir zu solchen Einheitserfahrungen durchbrechen, ist das Geschenk der Fülle auch immer eine Zumutung. Ich bitte Sie, diesen Beitrag von der Perspektive dieser Zumutung der Fülle her zu lesen. Lesen Sie von dieser Erfahrungsebene her. Gleichzeitig

bietet der Beitrag zunächst eine Perspektive der Reduktion an, da Achtsamkeit immer heißt, auf der Erfahrungsebene zu bleiben. Somit enthalten wir uns in der Haltung der Achtsamkeit der Deutung und Einordnung der Erfahrungen in theoretische Konzepte. Abbildung 1 verdeutlicht diesen Zusammenhang.

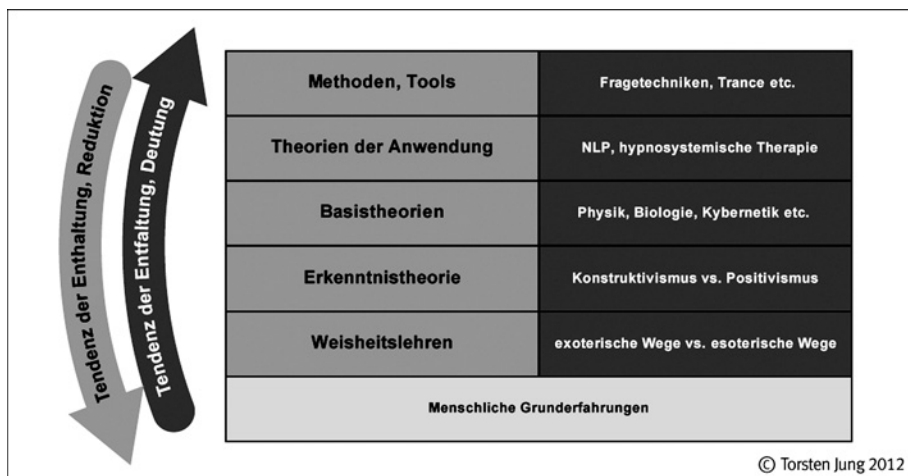


Abbildung 1: Tendenzen der Enthaltung und der Entfaltung von Deutung

Die Reduktion scheint mir jedoch wesentlich. Durch die Reduktion wird uns in der spirituellen Übung oft eine Intensität der Erfahrung geschenkt, die unserem Tagesbewusstsein zunächst fremd erscheint. Trotz, oder gerade wegen, der Eingrenzung auf einen klaren Fokus ist es, als wächten wir auf, kämen ganz zu unserer Entfaltung. Diese Intensität kann uns durch die Reduktion der Erfahrung auf einen bestimmten Aspekt des Geschehens (z. B. das Atmen, das Sitzen, das Gehen, das Stehen etc.) jederzeit geschenkt werden. Der zentrale Punkt an der Achtsamkeitspraxis ist, diese Haltung der Reduktion auch im Sinne der Enthaltung von Deutung in unseren Berateralltag zu integrieren.

Statt mit der Einordnung unserer Erfahrung in Konzepte beschäftigt zu sein, sind wir offen für den nächsten Moment und seine ganz eigene Wirklichkeit. Diese Ebene der Reduktion kann uns in eine Tiefe der Entfaltung und Fülle führen, die uns selbst überrascht, vielleicht sogar erschreckt. Aber genau diese Erfahrungsebene ist es, die uns Einsichten schenkt, die unsere systemische Beraterhaltung zu etwas machen, das wir zutiefst sind und nicht nur denken. Diese Ebene der Verbundenheit zu erleben ist transformierend, verändert uns und beheimatet uns im Leben. Vielleicht wird die Begegnung mit den Kunden dann vom Mittel zum Zweck, der nächste Agendapunkt zum Zentrum meines spirituellen Übens. Was auch immer es für Sie persönlich ist, es macht Achtsamkeit in systemischer Beratung zu einem Faszinosum, das zur Lebenseinstellung wird. Leben wir die systemische Haltung als ein Zitat, bleibt sie letztlich hohl,

haben wir uns die systemische Haltung zutiefst eingefleischt, darf sie uns verändern. Die Achtsamkeitspraxis scheint mir vor dem Hintergrund meiner Erfahrung ein wirksames Mittel zu sein, um uns dabei zu unterstützen.

In diesem Rahmen habe ich nicht den Raum, verschiedene Übungen, zum Beispiel Sitzen in der Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), achtsames Stehen und Liegen (Body-Scan), näher zu beschreiben (vgl. Kabat-Zinn, 2000; Wild, 2011). Ich bin davon ausgegangen, dass viele von Ihnen diese Übungen kennen und ermessen können, wie hilfreich sie sind, um die Achtsamkeitserfahrung in immer mehr Lebensbereiche zu integrieren. Für diejenigen, die noch nicht so viel Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis haben, möchte ich andeuten, dass diese Techniken an vielen Stellen sehr gut und leicht verständlich beschrieben sind.

Durch den Erfahrungsfokus ist für mich dieser Beitrag zu etwas sehr Persönlichem geworden. Ich hoffe, ich dränge mich nicht auf. Vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen habe ich versucht, meine Überlegungen in kleine Modelle zu gießen, um sie Ihnen für die eigene Beratungspraxis besser verfügbar zu machen. Achtsamkeit im Kontext dieses Beitrags heißt damit aber auch, mich selbst als Beobachter mit all meinen spirituellen Prägungen und Erfahrungen mit zu reflektieren. Ich muss explizieren, welche Bilder und Erfahrungen mich prägen, um dem Leser zu ermöglichen, diese Deutungsfilter mitzudenken. Einen kurzen Einblick zu meinem persönlichen Weg in die Achtsamkeitspraxis gibt der Beitrag »Den Schleier zerreißen – Mein Weg zur Achtsamkeit in systemischer Beratung« im Buch »Zen@Work« von Willigis Jäger und Paul Kohtes (2009).

Achtsamkeit als spirituelle Dimension in Beratung und Coaching

Mein Herz ist weit, vieles hat darin Platz.

Walt Whitman

Mir scheint zunächst eine Begriffsabgrenzung in dem Thema hilfreich zu sein, da Achtsamkeit zwei Dimensionen beinhaltet. Diese zwei Dimensionen beleuchten die Pole der Reduktion und Fülle nochmals von einer anderen Seite.

Die personale Dimension von Achtsamkeit: Hier erlebt sich das psychische System als Entität und sagt »Ich«. Mit diesem Ich wird in der Regel die als durchgängig erlebte Identität oder personale Struktur benannt. In der Psychologie benennen wir diese Perspektive als das personale Selbst, als Ego oder als Psychostruktur. In dieser Dimension bedeutet Achtsamkeit die bewusste Wahrnehmung der Verbundenheit oder Trennung auf den folgenden vier Ebenen:

- körperlich,
- emotional,
- energetisch,
- geistig.

All diese Ebenen können wir liebevoll in unser Gewahrsein nehmen und beobachten, während wir uns in einem Beratungs- oder Coaching-Prozess befinden. Hier geht es immer um sinnliche Wahrnehmung, keine Vorstellungen von etwas. Die Tibeter beschreiben den Geist als sechsten Sinn, also selbst auf dieser Ebene bleiben wir *sinnlich*. Wichtig ist, dass wir stets bei der sinnlichen Wahrnehmung der Erfahrung bleiben, da uns sonst leicht unsere Vorstellungen und Konzepte der spirituellen Dimension einen Streich spielen können. Dann sitzen wir unseren Projektionen auf und bewegen uns im Feld der Vermutung und der Glaubenssätze.

In der aktuellen Diskussion um das Thema der Achtsamkeit, scheint mir, schleichen sich ganz subtile Wertungen ein, die man vielleicht wie folgt beschreiben könnte: Achtsam ist liebevoll, zugewandt und irgendwie nett. Wir wissen dann genau, wie wir uns zu fühlen haben oder was wir tun sollten, um *richtig achtsam* zu sein. Manchmal verkommt Achtsamkeit in dieser Lesart fast zu einer Art Taschenbuchausgabe von Freundlichkeit und wird dann nur als weiteres Etikett genutzt, um Beobachtungen zu kategorisieren und fein säuberlich in Schubladen zu verfrachten. Dann kommt die Killerphrase » ... das fand ich aber nicht sehr achtsam von dir ...« nur in einem Deckmäntelchen daher, das uns die Verantwortung der anderen Person umhängen will. Achtsamkeit ist bei Weitem offener und radikaler als das.

Die transpersonale Dimension der Achtsamkeit: Dies ist die Ebene der Achtsamkeit selbst, die unsere personalen Grenzen transzendiert. Diese Ebene wird in der transpersonalen Psychologie auch als das große Selbst beschrieben, als Ozean der kollektiven Bewusstheit.

Die personale Dimension der Achtsamkeit führt uns unweigerlich in die transpersonale Dimension, denn Achtsamkeit ist letztlich die Fähigkeit unseres Bewusstseins zur Beobachtung seiner selbst. Achtsamkeit ist unser wahres Wesen, denn in ihr löst sich der Beobachter auf und die Grenzen der Trennung verschwinden. Aus dieser tief beglückenden, verstörenden Grunderfahrung der Verbundenheit und Einheit entstehen andere Bilder des Coaching- und Beratungsbegriffs, da wir erleben, wie diese Erfahrungsebene der transpersonalen Verbundenheit uns jederzeit offen steht und einlädt.

Achtsamkeit ist somit auf der einen Seite die Grundhaltung der liebevollen, zugewandten Selbst-Beobachtung, auf der anderen Seite ist sie die radikale und zutiefst transformierende Erfahrungsebene der Verbundenheit selbst. Achtsamkeit ist somit »Zeugenschaft«, in der sich der Zeuge im Erleben der Beobachtung auflöst. Spirituelle Traditionen bezeichnen dies als Gewahrsein, als Systemiker würden wir vermutlich fragen: »Wer ist der Beobachter, der den Beobachter zweiter Ordnung beobachtet?«, wobei wir hier dem Irrtum aufsitzen, den Beobachter als getrennte Entität zu denken. Abbildung 2 verdeutlicht diese zwei Aspekte der Achtsamkeit.

Diese Paradoxie des Bildes könnte man vielleicht so beschreiben: Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die genannten vier Ebenen der Erfahrung und haben so einen klaren Fokus. Wir beobachten unsere Gedanken und stellen im Rahmen dieser Erfahrung



Abbildung 2: Aspekte der Achtsamkeit © Thomas Franz Cerny

fest, dass wir nicht unsere Gedanken, unser Körper, unsere Emotionen *sind*. Unsere Gedanken ziehen durch unser Bewusstsein, während unser Bewusstsein darauf ausgerichtet ist, den diskursiven Geist zu beobachten. Damit haben wir uns aber in der eigentlichen Qualität unseres Bewusstseins, dem Gewahrsein selbst, verankert. Je umfassender und stabiler unser Gewahrsein wird, desto tiefer erkennen wir, dass wir nicht der Beobachter, sondern das Licht der Taschenlampe sind. Machen wir diese Erfahrung, erleben wir Entgrenzung und Fülle. Zunächst erleben wir diese beiden Pole von der Reduktion auf bestimmte Beobachtungen vielleicht als Eingrenzung, uns ungewohnt. Dann beginnen wir aber zu erkennen, dass das Licht der beiden Taschenlampen eins ist und sich nicht trennen lässt. Teresa von Avila beschreibt dieses mystische Einheits-erleben und die sehr subtilen Unterschiede in den Phasen auf dem Weg zur Verbundenheit in anschaulichen Bildern. Sie unterscheidet in ihrem Buch »Die innere Burg« die *Verlobung* und das *Einswerden* als zwei verschiedene Ebenen der Verbundenheit, die man in der siebten Wohnung erfahren kann.

»Mit dem Einswerden wäre es so, wie wenn 2 Wachskerzen so nahe zusammengebracht wären, dass sie ein Licht werden [...] Nachher kann man die eine jedoch von der Anderen lösen und so das Licht trennen« (Verlobung). »Im Einswerden ist es aber so, wie wenn Wasser vom Himmel in einen Fluss oder eine Quelle fällt, so dass man es nicht mehr voneinander trennen kann [...] oder wie wenn ein Raum 2 Fenster hätte.

Auch wenn das Licht getrennt einfällt, wird es doch zu einem Licht, dass wir nicht mehr trennen können« (Einheit) (Teresa von Avila, 1577/1979).

Das Licht der beiden Taschenlampen fällt durch die beiden Fenster unserer inneren Burg. In der Achtsamkeit erleben wir, dass wir die Beobachter, die Beobachtung, die Taschenlampe und das Licht sind.

Verbundenheit und die transpersonale Selbst-Erfahrungsebene

Manchmal bricht die transpersonale Ebene der Achtsamkeit vollkommen überraschend in unser Leben ein und wir brauchen Jahre, um unsere Erfahrungen zu deuten und zu integrieren. Manchmal sind lange Jahre stetigen Bemühens und Übens die Grundlage der Erfahrung von transpersonaler Verbundenheit. Letztlich bleibt die Integration von Achtsamkeit in unser Leben und Handeln aber immer Lebensaufgabe, da sie sich nur von Moment zu Moment bewerkstelligen lässt. Jede Form von Konzept oder Vorstellung, der ich folge, geht an wahrer Achtsamkeit vorbei. In diesem Sinne ist jeder Versuch, die Achtsamkeit als spirituelle Dimension von Beratung und Coaching in ein Konzept zu pferchen, ein Vorgaukeln von Sicherheit, die es so nicht gibt.

Natürlich gibt es Näherungen und Beschreibungen dieser unmittelbaren Erfahrungsebene aus den spirituellen Traditionen und Weisheitslehren, letztlich bleiben sie aber immer Symbole und Deutungen. Wollten wir Modelle und Bilder von dieser Ebene der Wirklichkeit anfertigen und so eine Orientierung geben, bewegten wir uns letztlich auf dem Terrain der Religion, die uns bildhaft diese mystische Ebene vermitteln will.

Wie kann der Versuch also gelingen, diese Ebene zu beschreiben, ohne dass wir sie zu unserer Projektion schrumpfen lassen? Uns muss bewusst sein, dass der Finger, mit dem wir auf den Mond deuten, immer der Fingerzeig als Orientierung bleibt. Er ist nicht der Mond, geschweige denn die Sonne, deren Licht er reflektiert.

Versuchen wir die Erfahrungsebene der Achtsamkeit in ein Konzept zu schnüren, erstickt sie an diesem Korsett und mit ihr stirbt unsere lebendige Erfahrung. Zu oft beobachte ich, dass dieser Versuch im Beratungskontext unternommen wird, wenn Achtsamkeit vor den Karren der nächsten Beratungsmode gespannt wird. Im Zen sagt man, dass man sich nicht zwei Mal die Füße in einem Fluss waschen kann. Das hat mich zunächst verwirrt. Ich komme aus Hamburg und habe mir schon mehr als zwei Mal die Füße in der Elbe gewaschen. Irgendwann ist mir bewusst geworden, dass das Fließen des Wassers für die Flüchtigkeit des Moments steht. Der Fluss ist *unser Konzept* von Wasser in Grenzen. Wir machen in unserer Vorstellung etwas Festes aus dem Fluss, in dem wir uns dann zwei Mal waschen können. Das Wasser, in dem wir uns das erste Mal die Füße gewaschen haben, ist längst in der Nordsee, wenn wir uns daran machen, die Füße ein weiteres Mal darin zu baden. Letztlich geht es um die lebendige *Erfahrung* des Wassers, nicht um die Begegnung mit meinem Konzept vom Fluss. Ein eigener Erfahrungsbericht kann vielleicht erläutern, was ich damit meine:

Mitgefühl als transzendente Qualität in Beratung und Coaching

*Leg deine Bitterkeit ab, denn du warst nur nicht der Größe
des Schmerzes gewachsen, der dir anvertraut war.*

In deinem Herzen trägst du den Schmerz der Weltmutter.

Sufi-Weisheit

Ich erinnere mich an eine Begebenheit aus einer meiner eigenen Coaching-Ausbildungen. Zwischen 1999 und 2002 absolvierte ich eine dreijährige Ausbildung »Meditation und Heilen«. Ein Schwerpunkt war die Vertiefung der eigenen Meditationspraxis, ein zweiter Schwerpunkt die sich daraus ergebende Sensibilität für eigene und fremde energetische Prozesse und ein dritter Schwerpunkt die Vertiefung der eigenen Coaching-Praxis auf dieser Basis.

Ich lag bei einer geführten Entspannung neben meinem Meditationslehrer, Peter Wild, der auf seinem Kissen in Stille Platz genommen hatte und eine geführte Trance anleitete. Immer tiefer wurde die Entspannung, breitete sich sinnlich durch den ganzen Körper aus. Nur noch die Atembewegung wog meine Aufmerksamkeit in der Stille hin und her. Kein Gedanke, außer Entspannung. Auf einmal war es, als würde sich eine leise Spannung aufbauen, ein wortloses Festhalten. Es war, als verschlösse sich mein Körper, noch tiefer in diesen wortlosen dunklen Raum der Entspannung zu sinken. Es war, als stiegen wortlose Ängste und Erinnerungen an einen Unfall und ein Nahtoderlebnis meiner Jugendzeit in mir auf. Schwer einzuordnen, wie eine ganz entfernte Enge, die mich nun berührte und von der ich spürte, wie sie mich ganz körperlich prägte. In feinsten Nuancen erlebte ich, was Wilhelm Reich vermutlich den »Charakterpanzer« nennen würde: die muskuläre Manifestation innerer Einstellungen und Haltungen. Ich war einerseits bestürzt über diese Ebene der Erfahrung, andererseits wurde eine Erinnerung an eine zutiefst transformierende und heilende Begegnung in meinem Leben wach und ich sehnte mich danach, diesen alten Panzer abzustreifen.

Ein tiefes Schluchzen entwich meinem Körper, begleitet von einer Art Zucken meines »Muskelpanzers«, den ich im Begriff war loszulassen. Ich verspürte eine Hand auf meiner rechten Schulter, Peters Hand. Im nächsten Moment ging von dieser Hand ein Strom pulsierender Hitze aus, die sich durch meinen ganzen Körper ausbreitete. Ich erinnere mich an die Überraschung, fühlte ich mich doch, als würde mir jemand ein Bügeleisen auf die Schulter halten. Gleichzeitig blieb ich in der Selbstbeobachtung, während sich in meinem ganzen Körper diese tiefe Entspannung und Hitze ausbreiteten. Das körperliche Zucken, der emotionale Schmerz lösten sich. So, als würde ich mit diesen subtilen Muskelspannungen auch die damit zusammenhängenden, offensichtlich nichtsprachlichen Emotionen loslassen, kehrte wieder tiefe Ruhe ein. Noch tiefer sank ich in die wortlose Tiefe der Entspannung, von einem unglaublichen Glücksgefühl durchströmt. Die Hand löste sich wieder von meiner Schulter.

Nach der Abschlussmeditation am letzten Tag der Woche las Peter Wild ein Gedicht, was mich zu Tränen rührte:

Als die Sternschnuppe an meine Schulter rührte, erwachte ich. Das Schauen wurde Gewährung, das Hören ein Gebet. Ich hatte keine Zeit mehr zum Lernen, weil ich das Licht bewirten musste, das bei mir wohnte.

(Cyrus Atabay, 1929–1996)

Nie verloren wir ein weiteres Wort über diese Begebenheit. Denn er wusste, dass ich wusste, dass er wusste. Dieser Moment hat sich mir tief in mein Körpergedächtnis eingebrannt und vermutlich auch mein Coaching-Verständnis geprägt. Kein Wort war hierzu nötig.

Immer wenn wir einander begegnen, ist diese Energie des Mitgefühls, die Buddhisten nennen sie Boddhichitta, im Spiel. Die Frage im Beratungs- und Coaching-Setting ist, ob wir sie zum Spieler oder zur Spielerin werden lassen. Natürlich hat das auch immer mit der Offenheit des Klienten, der Situation und der Offenheit des Beraters zu tun. Ich habe aber inzwischen gelernt, dass wir immer mit dieser transzendenten Qualität des Mitgefühls rechnen können. Sie ist nichts, was wir uns erarbeiten könnten. Es gibt nicht das Rezept für *das* gelungene Beratungs-Setting, das sie herbeilockt. Gleichzeitig steht sie uns jederzeit als Raum der Möglichkeit zur Verfügung und ist damit auch eine Aufforderung und Zumutung an uns als Coaches und Berater.

Jedes Setting, jede Intervention, kann von dieser Qualität her gedacht und angelegt werden. Da wahres Mitgefühl frei von Wollen ist, steht es in keinerlei Widerspruch zu unserem systemischen Beratungsverständnis. Wir versuchen nicht, dem Klienten etwas beizubringen, was er nicht lernen will. Wir erleben von dieser Perspektive aus keinen Mangel, haben daher auch kein Bestreben, einen »Mangel« (z. B. an Mitgefühl) im Klientensystem zu füllen. Wir ziehen lediglich in Betracht, dass es eine verbindende Energie zwischen allen Lebewesen gibt, die uns über das Teilen von Sauerstoff und Raum im Beratungsprozess verbindet.

Es macht einen Unterschied, den Beratungs- und Coaching-Prozess von dieser Ebene aus zu denken und anzulegen. Vielleicht verdeutlicht eine andere Erfahrung die Ebene der energetischen Verbundenheit, von der ich spreche.

Verbundenheit und Mitgefühl

Leiden ist das Tor, durch das Mitgefühl unser Herz betritt.

Ich lebte derzeit in Hamburg und hatte die erste Stunde des Tages in meiner Morgenmeditation, dem stillen Sitzen (Zazen), zugebracht, bevor ich Brötchen holte. Ich erinnere mich noch gut an den Sommertag, meine Tochter war in dem Jahr geboren, ich war voller Dankbarkeit. Eine Woche intensiver Meditation und der Stille, im Rahmen einer Einkehrwoche, schwangen in mir nach.

In dieser Offenheit, Dankbarkeit und in der tiefen Verbundenheit mit mir selbst machte ich mich auf den Weg. Ich ging ins Blumengeschäft, um Blumen für meine Frau zu kaufen. Ich war in der Gegend groß geworden, die Blumenverkäuferin kannte ich

vom Sehen über einige Jahre, ohne je ein längeres Gespräch mit ihr gehabt zu haben. Sie stellte mir meinen Strauß zusammen und beim Zahlen passierte es dann. Sie sah mich an, als ich ihr das Geld gab, und in einem Bruchteil einer Sekunde übermannten mich das ganze Leid und die Trauer dieser Frau. So, als ginge eine energetische Welle vom Herzen dieser Frau aus, erreichte mich ihre Trauer. All ihr wortloses Leid ging mir buchstäblich unter die Haut. Es war, als wäre eine neue Tür, wie eine andere Dimension zu meinem Erleben, aufgestoßen.

Ich sah ihr in die Augen und musste erkennen, dass ihr nicht bewusst war, was gerade geschehen war. Ich sah ihr in die Augen und wusste nicht, was ich sagen sollte. Ich war sprachlos, sagte nichts. Ich war wie vom Donner gerührt und musste an dem kleinen Park, der an unserer Straße lag, von meinem Fahrrad absteigen. Mir zitterten die Knie. Ich musste mich auf eine Parkbank setzen und konnte für eine geschlagene Viertelstunde nicht aufhören zu weinen. Das Verstörende war für mich, dass ich nicht einmal genau wusste, was mich da erreicht hatte. Erst ein paar Wochen später erfuhr ich von meiner Mutter, die die Dame besser kannte, dass man bei ihr ein Krebsleiden diagnostiziert hatte. Ich fühlte in dem Moment nur ihre Trauer und ein grenzenloses Mitgefühl, als eine Art wortlose Antwort auf eine Frage, die ich noch nicht einmal vernommen hatte. Gleichzeitig wusste ich nicht, ob ich über diese Erfahrung lachen oder weinen sollte, so verbunden fühlte ich mich mit dem Leben mit all seinen Facetten.

Schlagartig wurde mir bewusst, dass diese Ebene der feinstofflichen, energetischen Verbundenheit immer da ist, ob wir sie wahrnehmen oder nicht. Letztlich macht jeder Mensch ihre Erfahrung, hat eine Ahnung davon oder zumindest die Sehnsucht danach. Letztlich ist unsere Sehnsucht im Leben eine Resonanz auf die Anwesenheit dieser transzendenten Ebene (Jäger, 2007). Nicht unsere Sehnsucht lässt uns suchen und finden, diese Ebene sucht durch uns nach sich selbst. Sie will sich *selbst* in uns erkennen.

Diese Ebene speist unsere Intuition und lässt in uns Resonanzen wach werden, die auf der geistigen, körperlichen, emotionalen oder energetischen Ebene zu Übertragung und Gegenübertragung führen. Immer bewusster diese verschiedenen Ebenen zu differenzieren ist ein integraler Bestandteil gelungener Berater- und Coaching-Ausbildung, der oft vernachlässigt wird.

Auf der Ebene der Worte und Konzepte ist dies zunächst sehr leicht nachvollziehbar. Die Achtsamkeitsausbildung ist gewissermaßen wie ein Training, das unseren Achtsamkeitsmuskel übt. Nur hat paradoxerweise das Training dieses Muskels eher mit Loslassen denn mit angestrenzter Aktivität zu tun. Indem wir uns immer mehr einlassen auf ein liebevolles, bejahendes Beobachten, kann unsere Achtsamkeit immer mehr Bereiche unserer Beratungserfahrung erfassen. Wir können dieses Licht der Achtsamkeit auf innere Anteile lenken und schmerzhaft Erfahrungen transformieren. Gleichzeitig ist es für uns als Berater auch immer die Frage, wie groß die innere Distanz ist, die wir zum Beratungsprozess aufbauen, und wo wir in die Identifikation kippen.

Im folgenden Abschnitt versuche ich noch stärker auf die Implikationen des zuvor Gesagten für die Beratungs- und Coaching-Praxis einzugehen. Mir ist sehr bewusst,

dass sich die angedeutete transzendente Ebene jeweils anders zeigen wird, für jeden Berater, für jeden Coach. Insofern ist jeder Versuch der Annäherung eine Zumutung für den Leser und natürlich auch für mich, da ich mir der Unzulänglichkeit der Modelle in jedem Moment bewusst bin. Letztlich ist es paradox zu versuchen, eine nichtgegenständliche Erfahrung in Modellen zu beschreiben. Vielleicht sind die kleinen Gedankensplitter aber Anhaltspunkte, die es in der Beratungspraxis ermöglichen, den einen oder anderen Aspekt in der Reflexion zu vertiefen.

Teil 2: Achtsamkeit und die Implikationen für die Beratungs- und Coaching-Praxis

Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg.

Willigis Jäger

Da der bewusste Umgang mit der eigenen Haltung für mich die Basis jeglichen Tuns darstellt, will ich ein Grundmodell vorstellen, dass ich für die Auseinandersetzung mit diesem Thema entwickelt habe. Das folgende Modell ist aus einer Synthese entstanden. Einer Synthese aus meinen Meditationserfahrungen, Erfahrungen als Coach und Berater und vielen Erfahrungen, die Führungskräfte aus ihrem ganz persönlichen Umgang mit Veränderung beigetragen haben.

Aktion und Kontemplation – zwei Pole im Umgang mit Veränderungen

Letztlich geht es in der Beratung und im Coaching immer wieder um die Gestaltung von Übergangssituationen oder Veränderungen. Zwei innere Dimensionen können für die Reflexion von (Führungs-)Handeln im Umgang mit Veränderung hilfreich sein:

Inneres Engagement und innerer Abstand

Gleichzeitig kann es für unser (Berater-/Coaching-)Handeln eine Grundlage der Reflexion und Fallsupervision sein, da uns als Berater/Coach ebendiese zwei Pole stets begegnen.

Wir alle kennen diese beiden Pole aus unserem inneren Erleben: Manchmal sind wir voll »Feuer und Flamme« für etwas und »brennen« richtig dafür, manchmal können wir uns nicht so recht begeistern (fehlendes inneres Engagement). In manchen Situationen spüren wir vielleicht, dass es ratsamer ist, etwas vorsichtig zu sein und sich »nicht so auf die Situation einzulassen«. Obwohl eine Situation oder Person attraktiv erscheint, sagt uns eine innere Stimme, »zuerst noch etwas Abstand zu wahren« und zu warten, wie sich die Situation entwickelt (innerer Abstand).

Oft sitzen wir dem Irrtum auf, dass uns das innere Engagement in die Haltung der Aktion führt und die innere Distanz in die Haltung der Kontemplation oder Meditation. Die Hingabe an den Moment, die Achtsamkeit, transzendiert diese beiden Pole und löst einen scheinbaren Gegensatz.

Wir wissen vielleicht aus unserem eigenen Erleben, dass diese zwei Pole sehr relevant sein können für unser inneres Erleben einer Situation und wie wir uns zu der Situation in Beziehung setzen und sie gestalten.

Haltungen im Umgang mit Veränderung

Wenn ich mit diesem Modell in Workshops, Coachings oder Trainings arbeite, lasse ich die Klienten zunächst brainstormen, wie sie die vier Haltungen beschreiben würden, die sich aus der Kreuzung dieser zwei Dimensionen ergeben. Natürlich gibt es eine ganze Reihe von Begriffen, die relevante Aspekte dieser Haltung beschreiben. Auf den Punkt gebracht würde ich die vier Felder wie folgt bezeichnen:

- Die Verbindung von hohem inneren Engagement und niedrigem inneren Abstand: »Identifikation«.
- Die Verbindung von niedrigem inneren Engagement und niedrigem inneren Abstand: »Resignation« oder »Depression«.
- Die Verbindung von niedrigem inneren Engagement und hohem inneren Abstand: »Zynismus«.
- Die Verbindung von hohem inneren Engagement und hohem inneren Abstand: »Hingabe«.

Das Feld der Achtsamkeit geht durch all diese Felder, oder besser gesagt, umschließt sie alle. Abbildung 3 verdeutlicht diesen Zusammenhang:

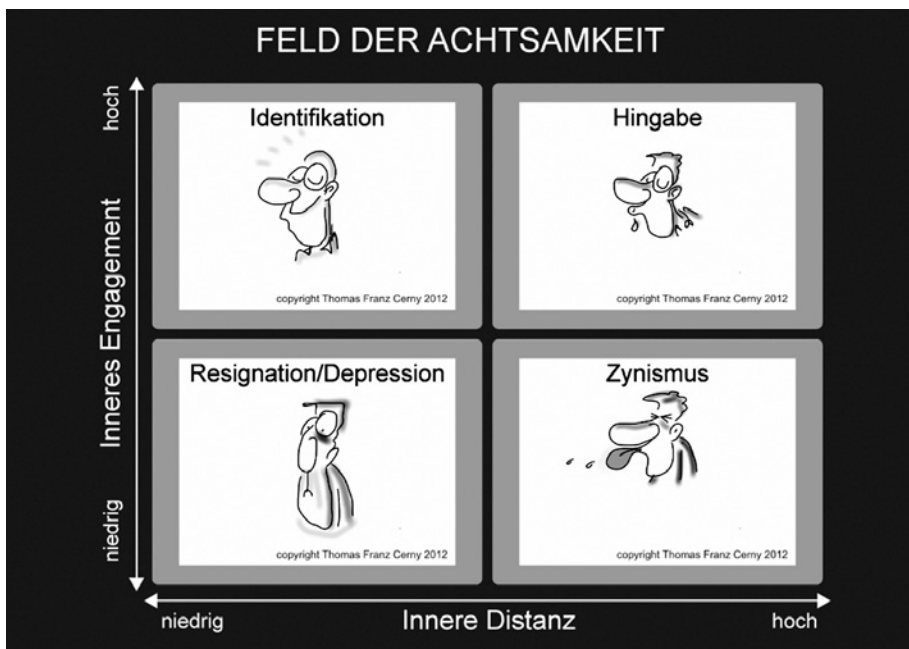


Abbildung 3: Feld der Achtsamkeit

Ein Vorstand, den ich beraten durfte, brachte das Dilemma von innerem Engagement und innerer Distanz für mein Empfinden einmal in einem erfrischenden Bild auf den Punkt: »Wissen Sie«, sagte er, »jahrelang habe ich auf den Vorstands-Job hingearbeitet, da ich immer all die Hebel in der Hand haben wollte, um das Unternehmen zu steuern. Voller Vorfreude setzte ich mich an die Hebel und begann zu steuern. Nach einiger Zeit blickte ich nach unten und sah, dass keiner dieser Hebel wirklich mit der Firma verbunden war. Ich war frustriert und kam mir vor wie damals, als ich noch ein kleiner Junge war und mit einem Pappteller in der Hand, neben meinem Vater auf dem Beifahrersitz sitzend, das Auto lenken wollte. Tief enttäuscht habe ich damals erkennen müssen, dass das Auto nicht dahin fahren wollte, wohin ich es lenkte ...«

Das Dilemma vieler Führungskräfte in Veränderungsprozessen, das in diesem Bild zum Ausdruck kommt, lässt sich vielleicht so beschreiben: Einerseits habe ich alle (Entscheidungs-)Hebel in der Hand und erlebe mich als gut ausgebildeten, kraftvollen Gestalter. Ich werde gemessen an Zielen und deren Erreichung und werde dafür gut bezahlt. Andererseits bin ich eingebettet in eine Komplexität und Unternehmensdynamik, die sich meiner Einflussnahme entzieht, in der ich nur noch meine Illusion von linearer Wirksamkeit loslassen kann. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass fast alle Führungskräfte dieses Dilemma früher oder später erleben und ganz unterschiedlich darauf reagieren.

Im Folgenden sollen kurz die jeweiligen Licht- und Schattenseiten der vier Haltungen beschrieben werden. Letztlich ist natürlich immer vom Kontext her zu bewerten, welche funktionalen bzw. dysfunktionalen Aspekte diese Haltung in einer gegebenen Situation hat.

Identifikation

Die Lichtseite dieser Haltung lässt sich vielleicht am besten so beschreiben, dass wir von einer großen Leidenschaft für eine Herausforderung getragen werden. Das hohe Maß an Identifikation führt hier zu einer großen Motivation und Leidenschaft. Diese Haltung spornt zu herausragenden Ergebnissen an, der Erfolg ist nur eine Frage der Zeit. Wir erleben uns als kraftvoll und haben Freude am Gelingen und Gestalten. Wir schätzen die Möglichkeit, uns in unserer Aufgabe kreativ ausdrücken zu können, und erleben Stress als etwas Positives. In Veränderungsprozessen wird diese Qualität immer wieder benötigt, gerade wenn es darum geht, die Ziele der Veränderung authentisch und charismatisch zu vermitteln.

Die Schattenseite dieser Haltung kann dazu führen, dass im Verlauf unserer Karriere oder des Projekts die Distanz zur Aufgabe ein gesundes Maß unterschreitet. Wir werden dann geradezu aufgesogen von der Aufgabe und merken erst zu spät, wie wir von einem brennenden Wollen getrieben sind, dass uns bis ins Burnout führen kann. Oder wir haben uns in einem Maß mit unserer Aufgabe und unserer Rolle identifiziert, dass unser Innenleben dabei auf der Strecke geblieben ist. Wir sind dann so mit unserer Aufgabe identifiziert, dass wir zwar sehr effektiv und diszipliniert in ihrer Erledigung sind, unsere Bedürfnisse oder die unserer Familien und Freunde allerdings kaum

noch Raum haben. Es ist dann, als verlören wir den Kontakt zu uns selbst, fühlen uns selbst fremd und scheinen mehr von unserer Rolle her geprägt zu sein als von unserem authentischen Selbst. Unser Umfeld erlebt uns dann oft als maskenhaft.

Zynismus

Die Lichtseite des Zynismus kennen wir alle: Wer kennt nicht die Kollegen, die mit ihrem beißenden Humor ein Lachen in die ausweglosesten Situationen bringen? An der Stelle, wo alle anderen verzweifeln, ist der Zyniker in der Lage, das Groteske in der Situation auf eine Weise zu betonen, die der Situation die Schwere nimmt. Die innere Distanz ermöglicht dem Zyniker zudem, in der Beobachterperspektive zu bleiben, in der viele andere innerlich schon Reißaus nehmen. Seine scharfe Beobachtungsgabe benennt die Begebenheiten, wie sie sind, und im besten Fall eröffnet der schwarze Humor eine neue innere Freiheit in der Situation, die neue Kreativität und Handlungsoptionen eröffnet. Zynismus ist immer auch ein Schutz davor, mit den leidvollen Aspekten einer aktuellen oder vergangenen Situation in Kontakt zu kommen, und somit sinnvoll zur Abgrenzung.

Die Schattenseite dieser Haltung zeigt sich in der scheinbaren Unerreichbarkeit des Zynikers. Alles lässt ihn kalt, nichts scheint ihn zu berühren. Der beißende Witz wird dann oft verletzend und destruktiv. Zynismus führt uns dann die vermeintliche Hoffnungslosigkeit der Situation in einer Art und Weise vor Augen, die frustriert, demotiviert und verletzt. Dann führt der innere Abstand oft zu einer Art Isolation, wie in einer inneren Burg. Oft hat eine tiefe Enttäuschung oder Verletzung in diese Haltung geführt. Andere erleben die Haltung dann als eine Art der Verbitterung, die eine Opferhaltung zum Ausdruck bringt. Die Haltung ist dann fast schon zu einem Schutzreflex geworden, der alles beängstigende Neue oder Leidvolle in einer Situation abwehrt. Veränderung, und damit Leben, wird so unmöglich. In dieser Haltung ziehen wir es vor, an unseren Bildern und Konzepten des Lebens festzuhalten, statt uns in die Lebendigkeit der aktuellen Situation fallen zu lassen.

Resignation

Die Lichtseite in dieser Haltung ist gar nicht so leicht zu finden, insbesondere für diejenigen, die sich gerade in ihr aufhalten. Resignation und Depression signalisieren: »So geht es nicht weiter.« Diese Phase der tiefen Dunkelheit und Trauer macht Raum für eine neue Identität und bildet so oft als Krise den Ausgangspunkt für eine Neuausrichtung und Transformation. Da in dieser Haltung das eigene Wollen fast unmöglich geworden ist, entsteht eine größere Offenheit für das Gnadenhafte einer Situation. Obwohl es scheint, als seien wir in einer Ausweglosigkeit gefangen, eröffnen sich neue Perspektiven, an denen wir (scheinbar) keinen Anteil haben, die uns gnadenhaft geschenkt werden. Wie sagt Dostojewski in »Der Idiot«? »Ein Mensch, der sich vor nichts verneigt, kann niemals seine eigene Last tragen.« Die Erfahrung unserer eigenen Last oder die Last einer Krise kann uns in eine neue Qualität der Demut und Dankbarkeit führen, die uns eine tiefe Verneigung vor dem Leben ermöglicht.

Die Schattenseite der Resignation ist es, dass das innere Engagement für eine kraftvolle Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens in dieser Haltung zu fehlen scheint. Antriebslosigkeit ist die Folge. Vielleicht könnte man diese Haltung auch als »Acedia« bezeichnen, als Trägheit, die Kierkegaard (1844/1849) als verzweifelter Versuch des Menschen beschreibt, nicht er selbst sein zu müssen. Die Verzweiflung drängt sich einem in dieser Haltung auf, da auch der innere Abstand zur Situation fehlt. Man überlässt sich dem Fluss der Ereignisse und ist eher geneigt, die Wut zu internalisieren und gegen sich selbst zu richten, als die Aggression zur Grenzziehung und Gestaltung der Situation konstruktiv zu nutzen. Das Erleben in dieser Haltung ist vom Dunkel geprägt, wie in der Depression befürchten wir ein Fortdauern dieses Zustandes, ohne einen Ausweg für uns zu erkennen.

Hingabe

Die Lichtseite dieser Haltung ist die Fähigkeit, die Dinge so annehmen zu können, wie sie sind. Wir sind voll engagiert und bei der Sache, haben gleichzeitig eine hohe innere Distanz und müssen so nicht an den Ergebnissen unseres Tuns haften. Uns ist bewusst, dass die Qualität unseres Inputs den Output der Situation (mit-)bestimmt, ohne zu ignorieren, dass unzählige andere Faktoren des Kontextes auf das Ergebnis einwirken, die wir nicht beeinflussen können. In dieser Haltung versuchen wir folglich nicht mehr der Situation unseren eigenen Stempel auf zu drücken, sondern lassen den Moment voll zur Entfaltung kommen, ohne krampfhaft an unseren Projektionen festzuhalten, wie der Moment eigentlich zu sein hätte. Wer buddhistische Mönche einmal dabei beobachtet hat, mit welcher akribischen Disziplin sie über Wochen Mandalas erzeugen und in dem Moment, da der letzte Stein gesetzt ist, das ganze Meisterwerk zusammenfegen, bekommt ein gutes Bild dieser Haltung.

Die Schattenseite dieser Haltung liegt vielleicht in der Gefahr, den eigenen Fokus aus den Augen zu verlieren. Indem wir uns der Situation von Moment zu Moment hingeben, fühlt es sich manchmal vielleicht so an, als blieben unsere eigenen Ziele auf der Strecke. Für andere werden wir schwer greifbar. Das führt unweigerlich dazu, dass wir beginnen zu zweifeln. Zweifeln an der Haltung der Hingabe als Weg. So kraftvoll die Hingabe in ihrem langen Atem sein kann, so nagend kann der Zweifel sein. Oder in einem Bild gesagt: »Der Glaube versetzt zwar Berge, aber der Zweifel besteigt sie.« Letztlich bedeutet Hingabe auch, sich diesem Zweifel zu stellen. Denn sonst ist unsere Haltung das Konzept der Hingabe, nicht die Erfahrung selbst. Letztlich bevorzugen wir es dann, es uns in einer stoischen Haltung gemütlich zu machen, in der uns nichts mehr berührt.

Hingabe sprengt immer unser duales Entweder-oder-Denken. Achtsamkeit, als Hingabe an den Moment, transzendiert die beiden Pole von Aktion und Kontemplation im Punkt des größten inneren Engagements und der größten inneren Distanz. Daher umfasst Achtsamkeit alle vier Quadranten, denn sie beinhaltet die Fähigkeit, mich wahrzunehmen, während ich mich in einer bestimmten Haltung befinde, oder verschiedene

persönliche Anteile in verschiedenen Quadranten. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang auch, dass ich mich jederzeit für eine neue Tendenz entscheiden kann und dass ich Widersprüchlichkeiten, unter denen ich leide, integrieren kann.

Daher kann dieses Modell in Veränderungsprozessen hilfreich sein, da es dem Klienten erleichtern kann, die Situation zu reflektieren und zu hinterfragen, wo er sich mehr/weniger inneres Engagement zumuten möchte bzw. mehr/weniger inneren Abstand. Als Berater kann ich das Modell jederzeit als Kompass nutzen, um zu hinterfragen, ob ich gerade in eine (Über-)Identifikation kippe oder mich innerlich zynisch abschotte, um mich vor einer leidvollen Erfahrung oder einem Misserfolg zu schützen. Es geht nicht darum, die eine oder andere Haltung zu glorifizieren oder abzuwerten. Es geht vielmehr darum, mehr Bewusstheit zu schaffen und so mehr Handlungsoptionen für den Klienten und uns selbst zu kreieren.

Wenn wir ganz ehrlich zu uns sind, kann jeder Beratungsprozess eine Reise durch alle vier Quadranten bedeuten. Mit jeder Intervention kann sich die Situation vollständig ändern. Hier kann die Achtsamkeit uns helfen, weder in die (Über-)Identifikation zu kippen, noch uns innerlich kalt und zynisch abzugrenzen.

Bleibe ich im Feld der Achtsamkeit, erhöhe ich letztlich die Wahrscheinlichkeit, dass ich im nächsten Moment für den Klienten hilfreich sein kann und mit Phänomenen wie Übertragung, Gegenübertragung und Resonanz konstruktiv umzugehen vermag.

Berateridentität – Wer sind wir und wie können wir das Nicht-Wollen wollen?

Als systemische Berater ist vermutlich ein Teil unserer professionellen Identität, dass wir uns in der Haltung der Absichtslosigkeit üben. Absichtslosigkeit ist für uns so zentral, da das Wollen und Entscheiden im Klientensystem bleiben muss. Überschreite ich diese Grenze und versuche ich, mein Wollen zum Wollen des Systems zu machen, bin ich im Geschäft der Missionierung. Mache ich das Wollen des Auftraggebers zu meinem Wollen und renne ich damit gegen den Widerstand im Klientensystem an, bin ich im Motivationsgeschäft. Beide Perspektiven sind nicht wirklich verlockend.

Wenn wir das Paradigma der Autonomie des Klienten wirklich ernst nehmen, bedeutet das für uns immer wieder, in die Distanz zu eigenen inneren Impulsen zu gehen. Unser diskursives Denken und unsere Emotionen liefern uns permanent ein weites Feld an Bewertungen, die letztlich immer auch auf ein eigenes Wollen deuten.

Als systemische Berater haben wir allerdings auch eine Art Ventil für unser Wollen: die Allparteilichkeit. Wir enthalten uns nicht dem Wollen, sondern wir identifizieren uns mit dem Wollen verschiedener Stakeholder bzw. relevanter Umwelten. Was bedeutet das? Das heißt ganz konkret, dass wir zum Beispiel in einem Interview mit einer Fokusgruppe, die gegen die Veränderung ist, gänzlich mitfühlen und in positive Resonanz mit deren Argumenten gehen, eine halbe Stunde später sind wir vielleicht

in einer Fokusgruppe, die die Veränderung befürwortet, und wir lassen uns ganz auf diese Perspektive ein. Das hat mit Beliebigkeit nichts zu tun, sondern mit der Fähigkeit, die eigenen Identifizierungen und Fixierungen loszulassen, während wir an einer übergeordneten Absicht, dem Anliegen des Klientensystems zur Veränderung, festhalten.

Nun drängt sich die Frage auf, wie wir an einer Absicht oder Intention festhalten können, ohne zu wollen, und wie wir dabei nicht verloren gehen, sondern uns finden können. Genau dieses Übungsfeld eröffnet die Achtsamkeitspraxis für systemische Berater und Coaches. Sie führt uns direkt in den Kern der Frage, wer wir sind. Was ist unser wahres Wesen? Auf einer sehr grundlegenden Ebene scheint sehr leicht nachvollziehbar zu sein, dass wir erst die Frage nach unserer Identität entschlüsseln müssen, bevor wir über unsere Berater- und Coach-Identität reflektieren. Die Achtsamkeitspraxis gibt uns den Raum, diese Frage sehr grundlegend zu beleuchten.

Unsere wahre Identität jenseits des begrifflichen Denkens

Im 1. Teil wurde die Ebene der Achtsamkeit als transzendente Qualität unseres Bewusstseins, als Gewahrsein, bereits angedeutet. Vielleicht kann man, konstruktivistisch gedacht, selbst hier sagen: Der Beobachter prägt die Beobachtung. Wir müssen also einen kurzen Exkurs vornehmen, wie uns die Meditation diese Erfahrungsebene eröffnen kann (vgl. Singer u. Ricard, 2006).

Die mystischen Wege Zen, Vipassana, Kriya-Yoga etc. sind nichtgegenständliche Formen der Meditation. Das heißt, ich versuche in der Meditationserfahrung meinen diskursiven Geist zur Ruhe zu bringen, so dass die tragende Qualität unseres Bewusstseins, in dem sich der diskursive Geist bewegt, zum Vorschein kommt. Um ein altes mystisches Zen-Bild zu gebrauchen: Wir sind wie eine Welle, die sich im Ozean ausformt, und nehmen nur sehr selten wahr, dass unsere wahre Identität die Verbundenheit mit dem Ozean, der Ozean selbst ist (vgl. Jäger, 2000).

Wenn wir diese Metapher in neueste neurologische Erkenntnisse übersetzen, bedeutet das, dass wir unser gegenständliches Denken, das von Formen und Begriffen geprägt ist, zur Ruhe bringen können, indem wir uns zum Beispiel auf nichtgegenständliche Wahrnehmungen wie etwa die der Nahsinne (Propriozeption) einstellen können. Kehren wir in der Übung immer wieder zu unserem Atem und der Wahrnehmung unserer Nahsinne zurück, kehrt unweigerlich Ruhe in unseren diskursiven Geist ein. So, als könne man auf einmal die Leinwand sehen, auf der unsere Lieblingsfilme des Lebens projiziert werden, erkennen wir die Qualität der Leinwand, auf der sich unser Leben abspielt.

Dieses Erleben der Bewusstseinsvereinheitlichung ist eine Erfahrung, die man nicht sprachlich vermitteln kann. Daher ist das Achtsamkeitstraining ein Übungsweg, der immer wieder intensive Phasen der Meditation beinhaltet, um an diese Erfahrung anknüpfen zu können. Gleichzeitig ist dieser Übungsweg in seiner Einfachheit so kraftvoll, da er uns erleben lässt, wie wir mit unseren begrifflichen Vorstellungen und Zielsetzungen immer wieder an Grenzen stoßen.

Die moderne Neurobiologie weist nach, warum wir tiefgreifende Veränderungen, die unsere Identität und damit unser Selbst-Bild betreffen, nicht bewusst im Bereich des kognitiven Denkens vornehmen können. Eigentlich müssen wir zugeben, dass wir das schon immer gewusst (oder zumindest geahnt?) haben, auch ohne Neurowissenschaften. Sonst würden nicht so viele Neujahresvorsätze nicht funktionieren. Sonst würden positives Denken und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) nicht an die Grenzen des Glücks stoßen. Jeder, der schon einmal versucht hat, sich nachhaltig mit positiven Affirmationen zu verändern, weiß, was ich meine. Wenn wir uns morgens im Spiegel anschauen und freudig zurufen, »ich bin liebenswert, erfolgreich und begegne meinem Leben ohne Vorbehalte«, macht es oft die ganze Misere nur schlimmer!

Die Neurowissenschaften weisen inzwischen nach, dass wir unsere Glaubenssätze tatsächlich *verkörpern*. Wir prägen in frühester Kindheit unsere Glaubenssätze aus und fortan prägen sie uns. Unsere Glaubenssätze prägen uns bis in unsere Körperlichkeit hinein und determinieren in einem wesentlichen Maß, wie viel Glück wir erleben (vgl. Ricard, 2009, S. 263–283). Sie sind eine subtile Verbindung von Körperlichkeit, Emotion, die im limbischen System zu Hause ist, und Deutungen im präfrontalen Kortex, der unser begriffliches Denken beheimatet. Unser Gehirn ist viel mehr Körperlichkeit, als wir glauben. Unsere Glaubenssätze wirken viel stärker aus dem nichtsprachlichen, nichtgegenständlichen Teil unseres Bewusstseins heraus. Um mit Gerald Hüther (2006) zu sprechen: »Arbeiten Sie körperlich an Ihren Haltungen und Glaubenssätzen und Sie bekommen ein neues Gehirn.«

Achtsamkeit und Veränderung – wie der Fokus auf Intentionen Transformation ermöglicht

Wir wissen als Systemiker natürlich, dass soziale Identität von außen nach innen entsteht. Über das Ineinandergreifen der relevanten Faktoren kreieren wir ein Selbst, das wir und andere als mehr oder weniger stabil erleben. Als Konstruktivisten wissen wir jedoch gleichzeitig, dass all diese relevanten Teile unserer Identität (Körper, Familie, Rolle, Beruf, Werte etc.) sich jederzeit ändern und somit nicht die Identität als etwas Festes, in sich Beständiges konstituieren können.

In unserem Innenleben lässt sich unsere Identität vielleicht am besten durch die Glaubenssätze beschreiben, die wir uns sagen. Gleichzeitig gibt es in jedem von uns eine Art tiefste Sehnsucht oder Veränderungsintention, die jenseits unserer Vorstellungen von uns selbst ist (vgl. Ray, 2004). Genau hier kommt das Feld der Achtsamkeit ins Spiel.

Indem wir durch die Achtsamkeitspraxis den Fokus vom gegenständlichen, diskursiven Denken auf unser Feld der Absicht lenken, kreieren wir ein höheres Maß an Wahrscheinlichkeit, unsere Intentionen zu verkörpern. Die Kraft der Achtsamkeit schafft eine neue Identität, indem sie das Feld der Intention stärkt. Man könnte meinen, dies ist paradox, da die Intention ja von einem Wollen geprägt sein muss und die Achtsamkeit per se absichtslos ist. In der Haltung der Hingabe transzendieren wir die

beiden Pole von Aktion (Wollen) und Kontemplation (Absichtslosigkeit, Nicht-Wollen). Abbildung 4 verdeutlicht diesen Zusammenhang.

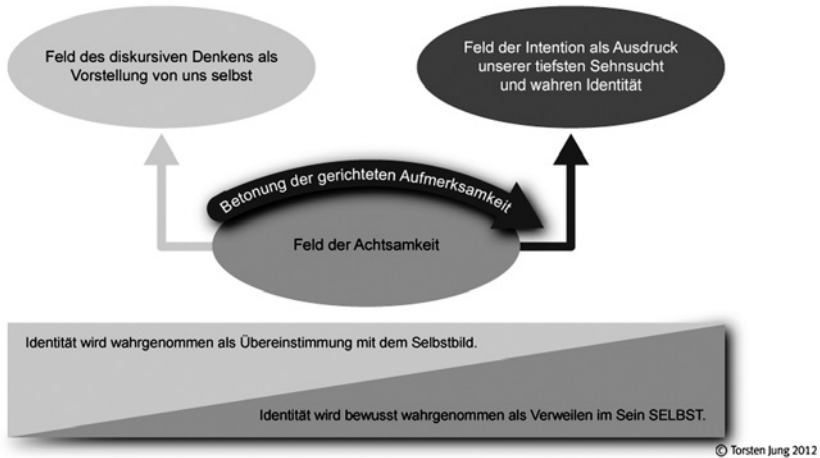


Abbildung 4: Feld der Achtsamkeit

Baker Roshi, ein Zen-Meister aus den USA, Nachfolger von Suzuki Roshi, hat diesen Zusammenhang in einem seiner Retreats sehr deutlich herausgearbeitet. Er betonte an dieser Stelle immer: »Don't invite your thoughts for tea«, man solle seine Gedanken nicht zum Tee einladen. Wir müssen uns immer wieder eingestehen, dass wir das tun. Wir sind gute Gastgeber. Zu dem Tee reichen wir dann noch ein Stück Kuchen, und schon ist aus dem einen Gedanken, der in unserem Bewusstseinsfeld aufgetaucht ist und sich eigentlich gerade wieder verabschieden wollte, eine ganze Geschichte geworden. An diese Geschichte hängen sich dann wieder weitere Gedanken und bevor wir uns versehen, haben wir auf einmal eine ganze Teegesellschaft zu einer munteren Plauderei zusammen. Einige Gäste sind uns nicht so ganz angenehm und kommen komischerweise uneingeladen immer wieder. Wir sind uns hier sehr unsicher, wie wir sie wieder loswerden können. Vielleicht werden wir dann wütend auf unsere Gäste, dass sie so unhöflich sind. Oder wir werden wütend auf uns selbst, da wir so unzulänglich sind und sie nicht einfach hinauswerfen. Oder wir sind enttäuscht, da wir uns wieder bewerten und uns etwas anderes wünschen von unserer Teerunde. Andere Gäste. Inspirierendere Gäste vielleicht? ... und so geht es dahin, von Tee-Party zu Tee-Party.

Daher ist es in der Praxis so wichtig, sich immer wieder in sinnliche Wahrnehmungen zu bergen, zum Beispiel den Atem, der uns an dieser Stelle gleichzeitig viel Information über unsere Gestimmtheit geben kann, ohne dass wir uns darin verstricken. Der Atem kommt und geht. So wie unsere Gäste. Wir lassen ihn einfach kommen und gehen, ohne ihn zu kontrollieren. So lassen wir auch unsere Gäste einfach kommen und gehen. Wir wehren sie nicht ab, halten die besonders angeneh-

men Gäste aber auch nicht fest oder versuchen sie zu überreden, länger zu bleiben. In dieser Haltung sind wir wie ein offenes Haus, jeder darf kommen und gehen. In dieser Praxis merken wir vielleicht, wie unsere Haltung immer offener wird. Gäste, denen wir noch vor einiger Zeit die Tür nicht geöffnet hätten, spazieren nun mit großem Brimborium durch die Vordertür, allerdings genauso schnell auch wieder durch die Hintertür hinaus.

Wir erkennen, dass die ganzen Tee-Partys in unserem Leben, all die Geschichten, nur wie unsere Lieblingsfilme sind, die sich auf der Leinwand abspielen. Ob nun gerade »Aschenputtel« oder »Terminator« im Kino läuft, ist der Leinwand egal. Die Frage ist, fühlen wir uns in unserem Film wohl, oder wollen wir einmal die Rolle wechseln? Hier kommt die Intention ins Spiel, unser Feld der Absicht. Manchmal ist es ein fast schmerzhafter Prozess, sich die eigenen Sehnsüchte und Wünsche zuzugestehen. Je tiefer wir uns ahnend in das Feld der Achtsamkeit vortasten und mit ihm in Berührung kommen, desto stärker transformiert es auch unser Bild unserer Identität.

Nelson Mandela hat das für mich treffend beschrieben:

*Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir der Sache nicht gewachsen sind.
Unsere tiefste Angst ist,
dass wir unermesslich mächtig sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten,
nicht unsere Dunkelheit*
(Williamson, 1993 zitiert in Mandela, 1994).

Nur vor dem Hintergrund seiner Lebensgeschichte können wir ahnen, von welcher Kraft er spricht, die ihn selbst immer wieder gestärkt und getragen hat. Die ganze Tiefe und Weite dieses Satzes ist eine Zumutung an uns. In unseren spirituellen Gipfelerlebnissen erkennen wir: Wir müssen uns zunächst ganz uns selbst zumuten, bevor sich das Selbst uns zumutet.

Wir sind immer unterwegs zu dieser Einheit. Baker Roshi betont an dieser Stelle immer, wie wichtig Gelübde sind, da sie den Geist der Absicht aktivieren. Gelübde haben eine transformierende Kraft, da sie uns unsere Identität im Spiegel des *noch nicht* vorhalten und uns gleichzeitig ein *schon jetzt* verheißen.

Insofern ist für mich die Arbeit an einem persönlichen *Mantra* auch in der Beraterausbildung und Führungskräftearbeit bedeutsam. Ein Klang in Verbindung mit einem Wort oder einem Satz, der das Beste in uns, unsere Lebensintention als tiefste Sehnsucht, ausdrückt, kann transformierend sein. So, als würden wir uns unsere Absichten in einem ganz persönlichen Gelübde zumuten.

Zudem kann uns als Beratern in der spirituellen Erfahrung deutlich werden, dass nicht unsere Rollen, Kompetenzen, Erfahrungen, Theoriemodelle, Tools usw. unsere Identität ausmachen. Erst wenn wir diese Ebene des diskursiven Denkens loslassen,

eröffnet sich eine neue Weite, die zutiefst beglückend ist. Aus dieser Erfahrung gehen wir gestärkt hervor, um auch in Beratungsprozessen die konstruktive Spannung des *noch nicht* und *schon jetzt* aushalten zu können.

Vielleicht gelingt es uns, soviel Vertrauen zu verkörpern, dass auch im System, im Coachee, die beste aller Identitäten zum Vorschein kommt. So schaffen wir Felder der Ermöglichung, die jenseits der Konzepte liegen.

Die Intention in Beratungs- und Coaching-Prozessen

Wenn wir uns auf die geschilderte Erfahrungsebene wirklich einlassen, wird uns vielleicht immer stärker bewusst, wie die Intention auf den Beratungsprozess zurückwirkt. Gerade da die Wirkung der Intervention nicht vorhersehbar ist, ist unsere Intention umso bedeutender. Interessanterweise wird in der tibetischen Ethik ganz starker Wert auf die Intention als Motivation der Handlung gelegt. Der ethische Wert bemisst sich hier nach der Absicht (tibetisch: *kun long*), nicht nach der Wirkung einer Handlung. Die Handlung selbst hat in dieser Theorie zwar eine ethische Substanz (Leben schützen vor Leben zerstören etc.), allerdings ist man sich in dieser Haltung bewusst, dass man die Folgen seiner eigenen Handlung nur sehr begrenzt steuern kann. Dies ist eine zutiefst systemische Sicht und vor diesem Hintergrund rückt die Absicht, mit der ich handle, viel stärker in das Zentrum des Interesses.

Im tibetischen bezeichnet man *Lo* als Geisteshaltung der Einheit von Herz und Geist. Für mich ließe sich diese Geisteshaltung der Einheit von Herz und Geist am treffendsten mit »Achtsamkeit« beschreiben. Abbildung 5 verdeutlicht diesen Zusammenhang:

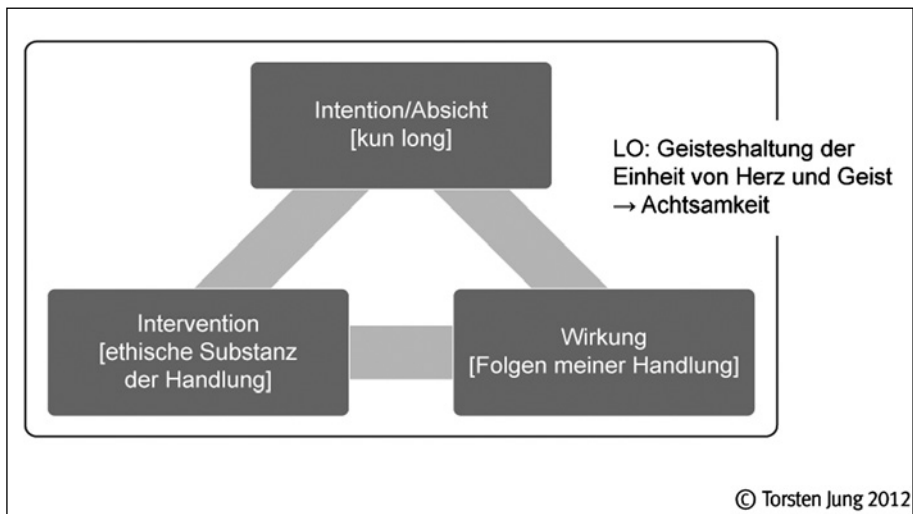


Abbildung 5: Intention, Intervention, Wirkung

Die Intention ist also für den Berater und Coach in zweierlei Hinsicht bedeutsam. Erstens unterstützt sie uns, die eigene Identität in einer Weise auszurichten, die uns hilft, die eigenen Geister zu scheiden und den konstruktiven Impulsen in unserem Bewusstseinsfeld immer mehr Raum zu geben. Damit kann uns die Intention immer heilsamere Geisteshaltungen kultivieren, die positiv auf unsere Identität zurückwirken (im Innen und im Außen).

Zweitens wirkt sie feinstofflich, also energetisch, direkt auf den Klienten und die Situation zurück und kann so ein Feld der Ermöglichung schaffen, das Veränderungen unterstützt. Frei nach dem Motto von Gunther Schmidt »Ich bin eine Ganzkörper-Intervention« schaffen wir als Berater und Coach immer auch Felder der Ermöglichung, die jenseits der Worte liegen. Wenn wir in der Achtsamkeit sind, machen unsere Coachees manchmal die stärksten Erfahrungen in der Stille. In den Pausen. Im Raum zwischen den Deutungsangeboten. In der nichtgegenständlichen Welt, jenseits der Konzepte und Gedanken.

Aber wie wirkt diese energetische Ebene in uns, durch uns? Wie können wir etwas beschreiben, was so subtil ist, ohne in Vermutungen abzugleiten? Wie können wir auch auf dieser Ebene Phänomene ganz sinnlich beschreiben, damit diese Wahrnehmungen uns als Berater und Coaches als Ressource zur Verfügung stehen?

Offt ist es so, als trauten wir unseren Sinnen nicht, wenn wir die Tür zu neuen Erfahrungswelten aufstoßen. Manchmal sinken diese Erfahrungen sogar wieder ins Unbewusste zurück. Vielleicht laden die Schilderungen und Bilder Sie auch ein, Ihren eigenen Erfahrungen noch mehr zu trauen und sie in Ihre Beratungs- und Coaching-Praxis zu integrieren. So sehr wir in der Achtsamkeitspraxis um das nichtgegenständliche Erkennen ringen, so wichtig ist es doch, auch Sprache für diese Erfahrungsebene zu suchen. Letztlich geht es in diesem Feld immer um ein Wieder-Erkennen. Sind wir in der Erfahrung, ist es das natürlichste der Welt, so als wären wir nie getrennt gewesen von dieser Erfahrungsebene. Sprache kann uns als Erinnerung und Einladung zugleich dienen.

Resonanz in Beratungs- und Coaching-Prozessen

Resonanz ist ein universelles Prinzip, dem wir auch als Menschen unterliegen. Die Quantenphysik lehrt uns, dass es zu jedem Teilchen ein Antiteilchen gibt. So, als gäbe es zu jeder These gleichzeitig eine Antithese. Diese Teilchen stehen in Beziehung. Die Bewegung des einen Teilchens bewirkt eine Bewegung des anderen Teilchens. Oft sind diese Phänomene für unser Tagesbewusstsein, das uns eine Welt in linearen Ursache- und Wirkungs-Zusammenhängen vorgaukelt, nicht so leicht fassbar. Eine wissenschaftliche Hypothese derzeit lautet, dass diese Antiteilchen sich unter anderem auch in der sogenannten dunklen Materie befinden. Derzeit wird angenommen, dass sich über 95 Prozent der Materie in unserem Universum in einer Art gekrümmtem Raum, in schwarzen Löchern, befindet.

Kommen wir vom Kosmos näher zur Erde, finden wir auch hier viele Phänomene der Verbundenheit, die wir noch vor zwanzig Jahren wissenschaftlich nicht hätten nachweisen können. So hat zum Beispiel die Forschung an Stammzellen das Forschungsfeld der Epigenetik hervorgebracht. Die Silbe »epi« deutet an, dass es sich um eine Disziplin handelt, die über der Genetik liegt und sich mit der Frage beschäftigt, wie der Kontext auf die Proteinsynthese unserer Zellen wirkt. Bisher hatte man angenommen, dass die Proteinsynthese, und damit auch das Auftreten und der Verlauf von Erkrankungen wie Krebs etc., durch den genetischen Code festgeschrieben ist. In der Epigenetik hat man nachgewiesen, wie der Kontext auf das An- und Ausschalten der Zellproduktion wirkt. So zählen natürlich die Lebensumstände zum Kontext (Ernährung, Strahlung etc.), es werden aber auch unsere Glaubenssätze (engl. *beliefs*) zu unserem Kontext gerechnet. Über die Epigenetik können also die geistigen Haltungen und Glaubenssätze bis tief hinein in die Proteinsynthese wirken (Lipton, 2008).

Da die Resonanz ganz offensichtlich ein so zentrales Lebensphänomen ist, zeigt sie sich in verschiedensten Arten und Weisen. Als Kompanie darf man zum Beispiel nicht im Gleichschritt über eine Brücke marschieren, da diese sonst in Resonanz geraten kann und die Schwingungen zum Einsturz führen können. So geht es uns als Coaches und Beraterinnen auch manchmal. Wir wissen oft nicht genau, was die Resonanz ausgelöst hat. Wir erkennen nur, wenn wir uns gerade wieder einmal in einer *Resonanzkatastrophe* im Beratungsprozess befinden. Kein angenehmes Gefühl.

Natürlich wirkt dieses Prinzip auch auf der Ebene der Person. Daher muss ein Teil der Achtsamkeitsausbildung auch immer das Bewussterwerden für Resonanzen beinhalten. Denn so, wie wir als Materie in Resonanz, in Verbindung mit anderen Teilchen stehen, stehen wir auch als geistige Wesen permanent in Resonanz.

Als Menschen erleben wir Resonanz auf den vier Ebenen, die eingangs schon erwähnt wurden:

- körperlich,
- emotional,
- energetisch,
- geistig.

Wichtig ist zu verstehen, wie stark diese Ebenen miteinander in Beziehung stehen und wie sich die Resonanzen wechselseitig stärken. Bevor wir uns eingehender damit befassen, wollen wir noch eine Einteilung der Phänomene anhand einer Matrix, angelehnt an Ken Wilber (2004), vornehmen. Diese Matrix erscheint mir hilfreich, da sie uns die Möglichkeit gibt, individuelle (Fokus Person) und kollektive (Fokus Gruppe) Phänomene zu beschreiben, die uns im Feld der Resonanz begegnen. Abbildung 6 verdeutlicht diesen Zusammenhang:

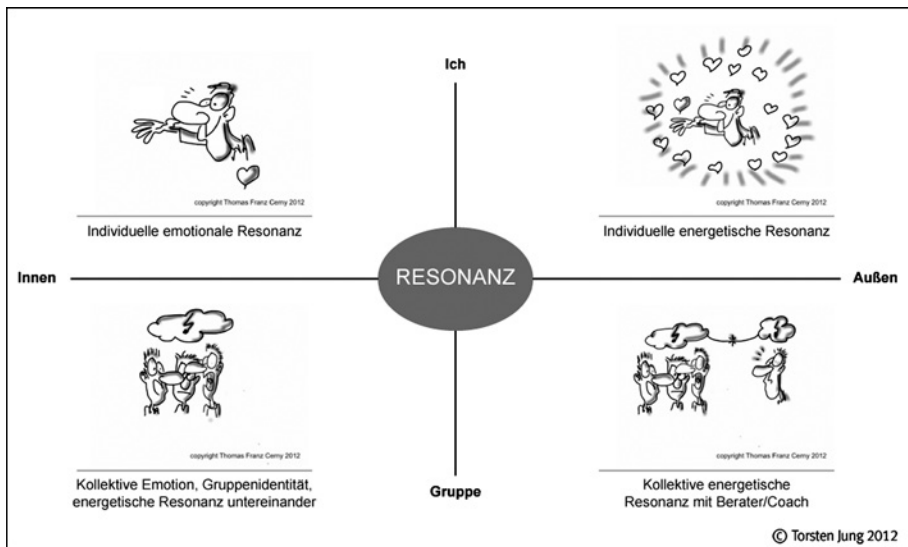


Abbildung 6: Resonanz

Individuelle energetische Resonanz

Zunächst scheint es mir wichtig, kurz darzulegen, was die neuesten Forschungsergebnisse zu der Frage sagen, wie sich die Resonanz zwischen den verschiedenen Feldern überträgt. Im Fall der individuellen emotionalen Resonanz ist das recht gut beforscht.

Die Wissenschaften haben hier nachgewiesen, dass zum Beispiel die emotionalen Resonanzen letztlich ganz feine körperliche Spannungsmuster sind, die wir erzeugen und über unsere Nahsinne wahrnehmen, wenn wir einem sinnlichen Reiz (visuell, auditiv etc.) ausgesetzt werden. Sie kennen das alle aus eigener Erfahrung: Sie müssen nur an eine Person denken, die mit Leichtigkeit Ihre »roten Knöpfe« drückt, und schon passiert es: Ihr Blutdruck steigt, die Oberflächenspannung Ihrer Haut und der Muskeltonus und die Herzfrequenz erhöhen sich usw. Diese Reaktion wird über unsere Nahsinne an den frontalen Kortex zurückgemeldet und dort als Gefühl interpretiert und in eine begriffliche Schublade getan (Angst, Ärger, Erregung etc.). Emotionen sind immer ganzkörperlich.

Dieses Feld ist gut beforscht und dokumentiert. Die Phänomene sind gut beschrieben und die hypnosystemische Therapie bietet ein weites Feld an Erklärungsmodellen und Werkzeugen in der Beratung und im Coaching an. Daher ist es für mich persönlich auch so wichtig, in verfahrenen Beratungssituationen körperlich in Bewegung zu bleiben; entweder durch eine leichte Bewegung auf dem Stuhl, eine Bewegung im Stehen oder sei es das Öffnen eines Fensters. Diese körperlichen Bewegungen beeinflussen in meinem Erleben das Maß, in welchem mir meine Ressourcen zur Verfügung stehen, positiv. Probieren Sie es aus!

Die Ebene, auf die ich im Folgenden eingehen möchte, scheint mir noch nicht so gut beschrieben, vielleicht auch aufgrund der Befürchtungen, zu »esoterisch« zu wirken. Gleichzeitig ist es eine Ebene, die alle Menschen erleben, die unsere Intuition speist. Woher wissen wir, dass in einer Gruppe »dicke Luft« ist, noch bevor wir den Raum betreten? Woher speist sich unser Empathievermögen über unsere Spiegelneuronen (vgl. Bauer, 2006) hinaus?

So, wie die ganz subtilen körperlichen Spannungszustände eine Art Trägerfrequenz für unsere Emotionen bilden, scheinen sogenannte Biophotonen unter anderem die Trägerfrequenz für energetische Resonanz zu sein. Ein deutscher Biophysiker, Fritz-Albert Popp (geb. 1938), hat die Existenz dieser Teilchen nachgewiesen, die er auch als kohärente ultraschwache Photonenemission beschreibt. Bereits vor drei Jahrzehnten wurde Popp aufgrund dieser Entdeckung als Nobelpreis-Kandidat gehandelt. Die Existenz dieser Teilchen ist inzwischen unumstritten, auch wenn sich die Experten noch über deren Herkunft und Bedeutung streiten. Eine Bedeutung, die ich den Biophotonen für mich habe geben können, ist, dass sie gewisse energetische Phänomene, die ich wahrnehme, erklärbar machen. Was diese feinstoffliche Energie letztlich transportiert, kann für mich offen bleiben. Mich bestärken diese wissenschaftlichen Erkenntnisse nur, meiner Wahrnehmung von mir selbst und in Gruppen zu trauen.

An erster Stelle steht auch hier die Erfahrung. So will ich ein paar Übungen und Erfahrungen teilen, die diese Erfahrungsebene andeuten. Experimentieren Sie damit! Vielleicht sind meine Schilderungen auch hilfreich, um eigene Erfahrungen mit Gruppen besser einordnen zu können.

Zunächst kann es hilfreich sein, sich diese feinstoffliche Ebene ganz sinnlich zu vergegenwärtigen. In meiner Achtsamkeitsausbildung ist eine der ersten Übungen im zweiten Modul der »Energieball«. Aus der Meditation kommend, konzentrieren sich die Teilnehmer auf ihren Atem und den Herzraum. So, als könnten Sie Ihren Atem durch die Arme fließen lassen, atmen Sie in Ihrer Vorstellung durch die Hände aus. Nach ein paar Minuten führen sie die Hände zusammen und nehmen die Unterschiede wahr. Probieren Sie es aus. Was nehmen Sie wahr?

Die Hände sind verbunden mit dem, was in der energetischen Pflegewissenschaft als das »vierte Center« beschrieben wird. Dolores Krieger, Dozentin an der New Yorker Universität für Pflegewissenschaften, hat in Zusammenarbeit mit Dora van Gelder Kunz die Methode des Therapeutic Touch (TT) entwickelt, die besonders im anglo-amerikanischen Sprachraum durch die Arbeit der New Yorker Pflegewissenschaftlerin Martha Rogers (1914–1994) große Bekanntheit erlangt hat (vgl. Krieger, 1995). Durch die breite Anwendung und Relevanz im Pflegealltag ist es gelungen, in vielen Studien die Wirkungen von TT nachzuweisen. Das Modell beschreibt die Qualitäten von sieben energetischen Zentren (Centers) des Menschen, die im Prozess der Energiearbeit mit Individuen oder Gruppen interagieren. Für mich persönlich war es beeindruckend, wie mir in der Zen-Meditation die Qualität und körperliche Verortung dieser sieben

Zentren immer stärker zu Bewusstsein kamen und mir das Modell eine Sprache und Einordnung für meine Erfahrungen bot.

In der bewussten Arbeit mit Resonanz kann der anatomische Sitz der Centers einen Hinweis geben, an welcher Stelle wir körperlich in Resonanz geraten. Dies kann sich durch ein Gefühl der Weite oder Enge, des Fließens oder der Stagnation, des Drucks oder Ziehens oder auf andere Art und Weise zeigen. Wichtig ist für die Beraterqualifizierung, immer bewusster wahrzunehmen, was von mir ausgeht und welche Qualitäten auf mich durch eine Gruppe zukommen.

Die sieben Centers sind hinreichend beschrieben. Falls es Sie interessiert, gibt es ein weites Feld an Literatur und Studien, die diese Menschheitserfahrung einordnen und hinreichend beschreiben: beginnend bei der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem Hinduismus, Yoga und Buddhismus, über christliche Mystik – erste Aufzeichnungen durch Georg Gichtel (1634–1710), der in der Tradition des deutschen Mystikers Jakob Böhme (1575–1624) stand – bis hin zu modernen Abhandlungen (vgl. Vollmar, 1994; Pollock, 2000).

Tabelle 1 gibt einen knappen Überblick, wie wir als Personen die Licht- und Schattenseiten der jeweiligen energetischen Zentren erleben können.

Wie erleben wir Resonanz? Wie stehen individuelle und kollektive energetische Prozesse miteinander in Beziehung und welche Implikationen hat das für eine fundierte Beraterausbildung, die Resonanz in Betracht zieht?

Kollektive energetische Resonanz

Wie die Abbildung der adaptierten Wilber-Matrix verdeutlicht (Abb. 6, S. 170), hat jede Gruppe ein kollektives Innenleben. Dieses kollektive Innenleben könnte man vielleicht auch als Gruppenkultur oder kollektive Muster beschreiben. Diese Muster prägen sich im Verlauf des Lebensweges der Gruppe aus und machen gewisses Verhalten wahrscheinlicher als andere Verhaltensoptionen. Für soziale Systeme beschreiben Exner, Exner und Hochreiter (2009) diese Muster als Teil des Lebensweges und damit als ein Phänomen der Unternehmensselbststeuerung. Rupert Sheldrake (2008) spricht in diesem Kontext der Wahrscheinlichkeit von morphischer Resonanz. Ich beschränke mich in diesem Beitrag bewusst auf Gruppen. Andere Phänomene würden in diesem Rahmen zu weit führen.

Diese Gruppenkultur ist auch geprägt durch kollektive Emotionen, die wirken. Immer wieder stelle ich fest, wie anders verschiedene Teams auf ganz ähnliche Umstände reagieren. Welche kollektiven Emotionen durch Fehler, äußere Bedrohungen oder Chancen etc. ausgelöst werden, ist sehr unterschiedlich. Sie kennen dieses Phänomen aus Ihrer Beratungspraxis.

Wichtig ist nun zu wissen, dass unsere körperliche, geistige, emotionale und feinstoffliche Verfassung gewisse Resonanzen wahrscheinlicher macht als andere. Achtsamkeitspraxis heißt, sich zunächst also möglichst bewusst zu sein, was in mir auf den verschiedenen Ebenen lebendig ist und Wirkung hat (Intention, Biografie, Lebensweg,

Tabelle 1: Licht- und Schattenseiten der sieben energetischen Zentren

Center	Anatomische Lage und körperlicher Resonanzraum	Aspekte	Schattenseiten	Lichtseiten
Erstes Center	Zwischen Kreuz und Steißbein, Resonanz spürbar am gesamten unteren Ende der Wirbelsäule, im inneren Beckenraum.	Lebenswillen, Vitalität.	Gefühl von Machtlosigkeit, aus dem heraus manipuliert wird. Angst vor der Verbundenheit mit vitaler Lebensenergie (→ "abheben", „in anderen Sphären schweben“)	Vitalität → In der Erde verwurzelt und mit dem Leben verbunden. Wissen, wie man Macht erhält und mit Macht umgeht. Dienst.
Zweites Center	Zwischen dem fünften Lendenwirbel und Kreuzbein, Resonanz spürbar ca. eine Hand breit unter dem Bauchnabel, Unterbauch.	Instinkt und Sinnesfreuden. Intention. Erstes Bauchgefühl	Irrationalität, Frigidität, Prüderie oder sexuelle Übertreibung bis zu zwanghafter sexueller Aktivität.	Willenskraft und Durchsetzungsstärke. Die Fähigkeit, die eigene Sexualität anzunehmen.
Drittes Center	Zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel, Resonanz spürbar am Solarplexus, Oberbauch.	Tatkraft, Ehrgeiz und Lebensbejahung.	Furcht, Angst, Wut, Unsicherheit. Die mangelnde Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten. Psychosomatische Erkrankungen.	Emotionale Offenheit und die Fähigkeit zur Unterscheidung von eigenen und fremden Gefühlen. Intuitives Wissen, was für einen gut ist.
Viertes Center	Zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel, Resonanz spürbar in der Mitte des Herzraums.	Liebe, Mitgefühl, Weisheit. Zweites Gefühl.	Egoistische Liebe und Egozentrik, Negativismus und Pessimismus inaktivieren das Herz-Chakra.	Fähigkeit zur Nächstenliebe und Anteilnahme. Optimismus. Dienst aus Liebe.
Fünftes Center	Zwischen dem siebten Hals- und dem ersten Brustwirbel, Resonanz spürbar am unteren Hals in der Gegend der Schilddrüse	Stoffwechsel, Annehmen, Integration.	Misstrauen, Anspruchsdenken. Die Angst, aufgesogen zu werden und sein Leben nicht kontrollieren zu können. Wunsch zu kontrollieren.	Hingabe, Offenheit des Geführtwerdens über augenblickliche Grenzen. Akzeptanz.
Sechstes Center	Resonanz zwischen den beiden Augenbrauen spürbar	Transzendenz persönlicher Bedürfnisse.	Abergläubisches, dogmatisches Denken. Intellektualisieren. Geisteskrankheit durch überwältigende Erfahrungen.	Visionäre und kreative Vorstellungskraft. Direkte Einsicht und Erfahrung von Wissen.
Siebttes Center	Resonanz auf der Schädeldecke in der Scheitelmittle spürbar, bei großer Fontanelle.	Transzendenz der Dualität. Hingabe.	Martyrertum, Selbstmitleid, Dramatisieren, um Aufmerksamkeit zu erlangen.	Altruismus durch das Erleben von Einheit/Verbundenheit. Ekstase. Integration Rationalität.

© Torsten Jung 2012

Familie, Werte, Abneigungen und Vorlieben, Stärken und Schwächen, Wahrnehmungen etc.). Achtsamkeitspraxis heißt aber auch, sich nicht mit der kollektiven Resonanz der Gruppe zu verwechseln. Ein Beispiel kann dies verdeutlichen.

Wir gestalten einen Strategieworkshop mit der Einheit, die für globale Kundenzufriedenheit bei einem Automobilbauer zuständig ist. Es geht neben den Aspekten der inhaltlichen Ausrichtung für die nächsten zwei bis drei Jahre auch um Fragen der Kooperation und Aufgabenteilung. Es soll eine Synthese aus inhaltlicher Arbeit und Teambuilding gelingen. In den Vorbereitungsinterviews werden die Widersprüchlichkeiten, in denen die Gruppe strukturell steckt, deutlich. Zudem lassen sie die persönlichen Spannungen zwischen verschiedenen Gruppenteilen untereinander und der Führung spürbar werden. Ein gewisses Gefühl der Bedrohung hat durch den Umstand, dass die Abteilung grundsätzlich in Frage gestellt wird, um sich gegriffen. Aus dieser existenziellen Angst ist etwas entstanden, das die Teilnehmer als *blame culture* beschreiben: wechselseitige Schuldzuweisungen mit allen damit verbundenen Phänomenen.

Wir betreten den Workshopraum. Es herrscht eine sehr ausgelassene Stimmung. Die Teilnehmer witzeln miteinander, es fällt fast schwer, den Workshop offiziell zu beginnen. Kaum ist der Workshop eröffnet, noch vor der Rückspiegelung der geplanten Diagnose, wird alles noch ausgelassener. Es gibt einen Grund zu feiern: den gemeinsamen Erfolg. Ungeplant kreist die Sektflasche und es wird im Stehen auf den Erfolg der vergangenen Jahre angestoßen. Wären wir bei dieser manifesten Ebene geblieben, hätten wir vielleicht die falschen Schlüsse gezogen.

Energetisch waren ganz stark die Latenzen oder latenten Emotionen und Dynamiken spürbar. Schon bei Betreten des Raums waren deutlich eine latente Aggression und Wut auf Ebene des zweiten Centers spürbar. Unter der ausgelassenen glatten Oberfläche gab es immer wieder Abwertungen, Übergriffe und Schuldzuweisungen, begleitet von der kollektiven Angst vor einer emotionalen Eruption.

Nach der Rückspiegelung der Diagnose wurden einige dieser Dinge besprechbar und im Verlauf der Workshop-Tage kamen nun zunehmend Identitätsthemen zum Vorschein, die für mich immer wieder auf der Ebene des dritten Centers spürbar wurden. Eine energetische Enge und ein Ziehen waren zu spüren im Zusammenhang des Ringens der Gruppe um die Frage »Wofür stehen wir und wer wollen wir in Zukunft sein?«.

Was die ganzen Tage über feinstofflich nicht gelungen ist, ist, eine Art Fließen zu ermöglichen. Wenn es auf der Ebene der Gruppenintention eine Art von gemeinsamer Ausrichtung und Kohärenz gibt, stellt sich energetisch für mich eine Art von Fließen ein. Gelingt es zum Beispiel einer Gruppe, in einen Prozess der wechselseitigen Wertschätzung zu gelangen, erlebe ich das stark als Strömen auf der Ebene des vierten Centers.

Im Rahmen eines anderen Prozesses erinnere mich noch gut an folgende Situation: Wir arbeiteten in einem Projektteam eines global agierenden Chemieunternehmens. Das gesamte Projektteam bestand aus über 100 Personen, der Workshop war für die erweiterte Projektleitung, 16 Personen, konzipiert. Es ging darum, ein gemeinsames Bild der Ausrichtung in einer immensen Komplexität und Widersprüchlichkeit zu

finden. Die Ebene persönlicher Konflikte hatten wir in vorangegangenen Workshops bearbeitet und gelöst, gleichzeitig beschäftigte das Team seit Monaten die Frage »Wofür stehen wir?«. Natürlich gab es die Ebene der formalen Projektziele, die gemeinsame Projektintention war jedoch nie so recht greifbar geworden, was sich im zähen Ringen um einen Slogan zeigte.

Als wir wieder drohten, in einer rigiden Schleife um diesen Symptomträger des Slogans zu kreisen, entschlossen wir uns zur analogen, energetischen Arbeit an der Gruppenintention. Barbara Ann Brennan beschreibt diese Übung als Ausrichtung einer Gruppe auf den Gruppenzweck (Brennan, 1994, S. 655). Da es ein ausgeprägtes wechselseitiges Vertrauen im intern-externen Berater-Staff gab, bildete das eine gute Voraussetzung für die Übung.

Wir standen mit der Gruppe im Kreis, wiesen die Zentrierung auf verschiedene Körperregionen und den Atem an. Binnen weniger Minuten war eine energetische Ausrichtung auf der Ebene des zweiten Centers spürbar, ein Fließen und intensive Hitze. Nach kurzer anfänglicher Unsicherheit und einem Kichern in der Gruppe wurde es nun still. Es war so, als ob sich die Stille ganz wahrnehmbar zwischen den Teilnehmern in der Gruppe manifestierte und immer tiefer wurde. Nach einigen Minuten des bewussten Atmens schlossen wir die Übung ab. In einer kurzen Reflexion berichteten die Teilnehmer vom Erleben intensiver Hitze, teilweise Strömen. Ein Teilnehmer beschrieb sein Erleben so: »Ich bin sicher, hätte ich in dem Moment eine Glühbirne in die Mitte der Gruppe gehalten, sie hätte geglüht.« Zwei Wirkungen waren danach in der Gruppe zu beobachten. Erstens hatte die Frage nach dem Slogan an Bedeutung verloren. Zweitens war es nun kein Problem mehr, ihn zu finden.

Diese beiden kurzen Beispiele machen vielleicht deutlich, wie unterschiedlich die feinstofflichen Resonanzen sein können, wenn wir an der Gruppenintention arbeiten. Die Gruppenresonanzen bewusst (für) wahr zu nehmen, macht es uns leichter, die angemessene Intervention zu finden und uns nicht mit der Gruppe zu verwechseln. Eine Abwertung in einem Feld der Schuldzuweisung verletzt uns als Berater dann nicht mehr ganz so stark und die euphorische Rückmeldung im Feld der Wertschätzung des Kunden lässt unser Ego etwas leiser schmatzen. Meine Erfahrung aus dem eigenen Arbeiten ist, dass es wichtig ist, die eigene Intention, und damit feinstoffliche Ausrichtung, geklärt zu haben. Daher habe ich diesen Teil im Vorfeld so betont.

Intuition und Intention im Coaching

Sie kennen die beschriebene Tatsache vielleicht aus eigener Erfahrung. Unsere energetische Qualität wird über unsere körperlichen Grenzen hinaus spürbar. Diese Ebene der energetischen Verbundenheit ist eine Quelle, aus der sich unsere Intuition speist. Ein wichtiger Punkt im Rahmen der Arbeit mit Intuition scheint mir zu sein, dass wir uns als Berater immer stärker enthalten. Wir haften nicht an den Impulsen und Wahrnehmungen, die durch unser Bewusstseinsfeld gehen, und bewerten sie nicht. Wir gründen

uns in der klaren Intention, für den Prozess hilfreich zu sein, ohne dies zu wollen. Wir verweilen in dieser Offenheit und warten mit Hingabe, hundertprozentig engagiert, hundertprozentig distanziert. Wenn wir in dieser Art und Weise bei der Sache sind, ermöglicht es uns, dass unsere ganze Intuition wach wird, welche Beratungsintervention wir auch gerade gewählt haben. Manchmal sprengen wir dann die Grenzen unseres Tagesbewusstseins, wie wir sie für gewöhnlich erleben.

Einer meiner Meditationslehrer, Peter Wild, gab während seiner Zeit im Kloster Einsiedeln einer Klientin eine Shiatsu-Behandlung. Während dieser Zeit der Entspannung, in der er in einer meditativen inneren Haltung verweilte, hörte er Stimmen, eine ganze Konversation. Da er sich als recht gegründet erlebte, vermutete er, dass diese Konversation nichts mit ihm zu tun hatte, und stellte sie seiner Klientin zur Verfügung. Diese war sehr überrascht, da sich diese Unterhaltung vor mehreren Jahren mit ihrer Mutter zugetragen hatte. Im gemeinsamen Gespräch klärten sie den Zusammenhang dieser Konversation mit den energetischen Mustern, die in bestimmten Körperregionen gespeichert waren und nun wachgerufen wurden. Der Zusammenhang dieser Konversation, der damit verbundenen Haltungen und Glaubenssätze und deren Auswirkungen auf die aktuelle Situation der Klientin wurden deutlich und konnten geklärt werden. Die Klientin hat dies als sehr hilfreich erlebt, fühlte sich beschenkt, auch von ihrer Mutter.

Diese kleine Episode verdeutlicht für mich die Erfahrungen, die ich phasenweise in der Körpertherapie, als Begleitung und Klärung meiner Meditationserfahrungen, machte. Wir haben ein Körperbewusstsein, das unsere Erfahrungen speichert. Leidvolle und freudvolle Erfahrungen sind uns zutiefst eingefleischt. Das Licht und die Dunkelheit der damit verbundenen Emotionen haben in uns eine körperliche Entsprechung. In subtilen Spannungsmustern und emotionalen Resonanzen hängen die Bilder und Erfahrungen, die wir von uns Selbst haben, mit den Glaubenssätzen über uns, andere und das Leben zusammen. Wir (re-)kreieren unsere Lebensmuster entlang unserer oft unbewussten, im Körperbewusstsein gespeicherten Intentionen.

Für mich ist inspirierend, wie Michael Ray (2004) in seinem Buch »The Highest Goal« genau auf diese Ebene der Intention abzielt. Als Professor in Stanford hat er viele Studenten in seinen Kursen zu Kreativität angeleitet, ein besonderes Anliegen schien ihm allerdings stets diese Ebene der Intention zu sein.

Er beschreibt, wie das höchste unserer Ziele, unsere tiefste Sehnsucht, oft mit ganz prägenden Lebenserfahrungen in der Kindheit zu tun hat, die er als nichtsprachlich klassifiziert. Es scheint vielmehr so zu sein, als ahnten wir unseren tiefsten Lebenssinn in unseren besten Stunden und Gipfelerlebnissen. Diese Ahnung immer wieder in uns wachzurufen und zu bekräftigen, ist für mich Teil der Achtsamkeitspraxis und Meditation. Gleichzeitig bedeutet es für den Coaching-Prozess, dass es für den Coachee sehr hilfreich sein kann, sich dieser nichtsprachlichen Ebene zu nähern. Manche Dinge erhellen sich im Licht des nichtgegenständlichen Dunkels.

Oft liegt unsere Lebensintention zunächst jenseits der Worte und unsere tiefste Sehnsucht ist der Kompass, der zitternd auf dieses Geheimnis weist. Oft ist es ein

langer Weg, diese Intention klar in Worte zu fassen. Daher halte ich für die Arbeit an der Intention auch nichtsprachliche Coaching-Interventionen für hilfreich. Denn oft kommen Klienten, die einen Mangel erleben. Den Mangel an tiefster innerer Ausrichtung und Sinn. Dieser Mangel zeigt sich in einer latenten Unzufriedenheit, die über die gesteckten, durchaus herausfordernden und »sinnvollen« Lebensziele hinausweist. Irgendetwas fehlt, so geschliffen die Ziele auch formuliert sein mögen, es entstehen keine tiefe Verbundenheit und emotionale Resonanz damit. (Etwas, was man im Übrigen auch oft im Zusammenhang mit dem emotionalen Erleben von Mitarbeitern und den Firmenzielen/Leitbildern beobachten kann.)

Vor diesem Hintergrund möchte ich eine Coaching-Intervention vorstellen, die es dem Coachee über körperliche Resonanz ermöglicht, Zugang zur eigenen Intention zu finden. Im Feld der Intuition liegen die Hinweise oder Lösungen zunächst oft jenseits der Worte. Umso wichtiger ist es, dass wir diese Erfahrungen der Intuition immer wieder auch in den Dialog mit dem Coachee bringen, damit die volle (Deutungs-)Autonomie beim Coachee bleibt. Die Freiheit und der Schutz des Coachee stehen stets an erster Stelle, damit es nicht zu Übergriffen kommt. Fragen, die jeder Coach im Vorfeld mit sich klären können muss, sind:

- In welcher (Interventions-)Form will ich der nichtsprachlichen bzw. nichtgegenständlichen Erfahrung im Coachee Raum geben?
- Wie viel Platz soll diese nichtsprachliche Erfahrung im Vorfeld unseres sprachlichen Austauschs haben?
- An welcher Stelle leiste ich (oder nicht) Übersetzungshilfe in die konkreten Lebensbezüge des Coachee?
- Welches Verhältnis habe ich selbst zur nichtsprachlichen Erfahrung?
- Welche Erfahrungen der Stille oder der Kommunikation prägen mich?
- Für welche Inhalte ist es aus meiner Sicht hilfreich, diese Ebene des nichtsprachlichen Bewusstseins zu berühren?
- Ist es von meinem Erleben der Psychostruktur des Coachee her »sicher« für ihn, sich auf dieser Ebene zu bewegen?
- Gibt er seine »Erlaubnis«?

Ganz elementar scheint mir in diesem Zusammenhang, meine energetischen Prägungen und die sich daraus ergebenden energetischen Interaktionsmuster mitzudenken. Daher ist Selbsterfahrung in der Beraterausbildung so zentral. Für mich bietet hier die Analytische Bioenergetik ein hilfreiches Modell, das fünf Charakterstrukturen eingehend beschreibt (vgl. Dietrich, 2004). Um die Wirkung und Dynamik der eigenen Struktur besser zu verstehen, bieten sich verschiedene Formen der Körpertherapie und Energiearbeit an, da die Beschreibungen in Modellen stets an ihre Grenzen stoßen. Die typischen energetischen Interaktionsmuster zwischen zwei Charakterstrukturen (Abwehr, Angriff etc.) beschreibt Brennan ausführlich (vgl. Brennan, 1994, S. 467–565).

Energiearbeit an der Intention im Coaching-Kontext

Die Achtsamkeitspraxis kann hilfreich sein, zunächst unsere eigenen feinstofflichen Prozesse und dann die energetische Interaktion mit anderen immer bewusster wahrzunehmen. Zunächst nehmen wir bei einer Begegnung vielleicht nur ein Prickeln oder Ziehen an der Stirn oder im Oberbauch wahr, dann werden unsere Wahrnehmungen immer feiner, umfassender. Wie sich diese Informationen in unserem Bewusstsein melden, ist sehr persönlich. Es ist ein lebenslanger Weg, unserer Intuition immer wieder zu folgen, ihr zu vertrauen und unsere Wahrnehmungen von uns und anderen immer ganzheitlicher werden zu lassen.

Ich erlebe diesen energetischen Austausch am stärksten als Resonanz an verschiedenen Stellen der Körpervorderseite und an den Händen. Meiner Intuition folgend habe ich diese Sensibilität für das Wahrnehmen energetischer Prozesse über die Hände in den letzten Jahren über eine Therapeutic-Touch (TT)-Ausbildung weiterentwickelt. An diese einfache und leicht erlernbare Form knüpft die folgende Coaching-Intervention an und orientiert sich an den TT-Phasen.

Da es bei dieser Intervention stark um das Innenleben des Coachee und die Wirkung der Intervention geht, habe ich mich entschlossen, die Coachees selbst zu Wort kommen zu lassen. Mit zwei Coachees, einem Vorstand einer IT-Software-Firma und einer Geschäftsführerin einer Kommunikationsfirma, habe ich nach mehreren Jahren nach Abschluss des Coaching-Prozesses ein Gespräch anhand von vier Leitfragen geführt:

1. Wie hast du das *Setting* erlebt?
2. Was hast du erlebt?
3. Wie war die *Wirkung*?
4. Wie würdest du den *Unterschied* zu einem »klassischen« Coaching beschreiben?

Da es mir bei dieser Art von Arbeit stark um Vertrauen geht, habe ich das Vertrauen als Leitdifferenz zur Auswahl der Interviewten gewählt. Bei einem Coachee handelte es sich um einen meiner besten Freunde, bei dem anderen Coachee handelte es sich um ein Coaching über eine Empfehlung.

Ich sage das vorab, da ich selbst das Gefühl habe, mit dieser Arbeit immer wieder ganz am Anfang zu stehen. Gerade da diese Arbeit die Grenze des körperlichen Kontakts überschreitet und die Arbeitshypothese der transpersonalen Verbundenheit implizit unterstellt, ist sie für viele Klienten eine Zumutung. Daher müssen wir als Coaches sehr auf die Anschlussfähigkeit dieser Interventionsform achten, bei der Vertrauen eine so große Rolle spielt. Versuchen wir etwas zu erzwingen (auch wenn wir dabei vielleicht einer Eingebung unserer Intuition folgen), tun wir weder dem Coachee noch uns noch der Sache einen Gefallen. Absichtsloses Warten ist an dieser Stelle eine große Kraft.

In der Ausbildung »Achtsamkeit in systemischer Beratung und Coaching« berühre ich mit den Teilnehmern immer wieder diese Frage. Wann können, wann müssen wir

uns herauswagen und eine gewisse Intervention, zum Beispiel Energiearbeit, anbieten? Hier kommt unsere Intuition ins Spiel. Wir geben uns vertrauend der Ahnung hin, dass wir bei vollem inneren Engagement und voller innerer Distanz letztlich wissen werden, wann es soweit ist. Die Suche nach der passenden Intervention bleibt ein Ringen um den nächsten Schritt. Wohin dieser uns führt und wie er jeweils aussieht, können wir nicht wissen. Daher ist es nicht möglich, einfache Rezepte zu vermitteln. Wir bleiben immer in einer wachen Suche nach der nächsten angemessenen Intervention. Vielleicht können wir mit Suzuki Roshi über Achtsamkeit im Coaching sagen: *Coaching-Geist ist Anfänger-Geist* (Suzuki, 1975).

Zunächst will ich mir die vier Leitfragen selbst stellen und das Setting anhand der kurzen Antworten skizzenhaft beschreiben.

Wie würde ich die Intervention aus meiner Perspektive beschreiben?

Räumlich ist es so, dass der Coachee liegt und der Coach idealerweise freien Zugang zu allen Seiten hat. Ich selbst arbeite in dieser Form gern im Stehen, daher empfinde ich das Arbeiten auf einer hohen Liege (z. B. Massageliege) als ideal. Eines der beiden Beispiele spielte sich im Liegen auf einer Couch ab. Hier war nur eine Seite des Coachee zugänglich. Die liegende Position scheint mir jedoch zwingend zu sein, da es die Tiefenentspannung des Coachee unterstützt.

Zeitlich ist es so, dass die Arbeit auf der Liege ca. 45 Minuten umfasst. Die Vor- und Nachbesprechung benötigen entsprechenden Raum. Das eine Coaching dauerte zwei Stunden und war Teil von zwei Coachings mit einem jeweils klaren Fokus und Anliegen. Das zweite Coaching war Teil eines intensiveren Prozesses über mehrere Jahre und dauerte mit Vor- und Nachbesprechung einen halben Tag.

Inhaltlich ging es im weitesten Sinne um die Arbeit an der Intention und Ausrichtung. Die Fragen orientieren sich an Themenfeldern der Intention, des Lebenszwecks und tiefster Sehnsucht. Zur Formulierung derartiger Fragen finden Sie einen reichen Fundus in der Trance-Arbeit und dem hypnosystemischen Coaching. Wichtig ist an dieser Stelle, dass Sie die Fragen und die Wirkung der Fragen einmal am eigenen Leib erfahren haben und sich sicher sein können, was zu Ihnen passt. Sie müssen sich mit den Fragen wohl fühlen und genügend Fragen im Köcher haben, damit Sie sich im Prozess vollständig Ihrer Intuition überlassen können. Bei dieser Art der Arbeit formuliere ich keine Fragen vor. Die erste Frage entsteht mit der ersten Berührung. Das bedeutet aber, dass wir die Grammatik der Fragen verinnerlicht haben müssen, wenn sie den Coachee immer tiefer in die Entspannung mitnehmen sollen.

Struktur/Phasen: Der Coach arbeitet ganz stark mit der Intuition und über die Wahrnehmung der Hände. Zunächst wird der Coachee unterstützt, gut im Liegen anzu- kommen. In der Regel führt bereits das Ausrichten des Coachee zu einer Entspannung. Dann spürt der Coach mit den Händen der feinstofflichen Resonanz im energetischen Feld über dem Körper des Coachee nach. Hier erleben Sie als Coach vielleicht Hitze, Druck, ein Ziehen, Kribbeln etc. Vielleicht nehmen Sie auch eine energetische Asym-

metrie beim Coachee wahr (oben/unten, rechts/ links, Verschiebungen um verschiedene Achsen). Dieses Assessment des energetischen Felds führt in der Regel bereits zu einem noch tieferen Entspannen beim Coachee. Dann begleiten Sie den Coachee durch Sprache und gegebenenfalls durch Handauflegen an verschiedenen Stellen bei einem Body-Scan. Diese Form ist sehr gut in der Achtsamkeitsbasierten Stressprophylaxe (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) von Jon Kabat-Zinn beschrieben. Sie gründet sich auf Formen der Vipassana-Meditation und lässt den Coachee ganz stark die Nahsinne und den Körper zu Bewusstsein kommen. Diese Entspannungsform geht den Körper von den Füßen bis zum Scheitel durch und legt Wert auf die Wahrnehmung der Atembewegung in den verschiedenen Körperräumen (Brust, Oberbauch, Unterbauch, Nase, Luftröhre etc.). An dieser Stelle werden, je nach Anliegen des Coachee, bereits gewisse Bilder mit den Körperräumen verbunden. Das führt in der Regel zu einer noch tieferen Entspannung beim Coachee.

Dann stellt der Coach, orientiert am Anliegen und geleitet von seiner Intuition, dem Coachee Fragen, die ganz stark auf körperliche Resonanz abzielen. Zum Beispiel: Welche Körperräume sind jetzt stark in deinem Bewusstsein? Wo würdest du die tiefste Sehnsucht körperlich spüren? Welches Wort würde in deinem Bewusstsein aufsteigen, wenn du ihr einen Namen geben solltest? Welche Erfahrungen sind mit dieser Intention verbunden? Was, wenn diese Absicht den Körperraum ganz ausfüllen könnte? Wie will sich diese Absicht in deinem Leben zeigen? Wo spürst du körperliche Resonanzen? Wofür stehen diese? Wo würdest du die Intention noch gerne körperlich spüren? Was hält dich zurück? Wovor schützt dich das? Wie würde es sich anfühlen, in vollkommener Sicherheit diese Absicht überall zu erleben? usw.

An dieser Stelle ist es nun wichtig, dass der Coachee unterstützt wird, neue körperliche Erfahrungen zu machen. Mit einiger Übung werden Sie sehen, dass Sie im Energiefeld des Coachee über die Hände ganz klare Wahrnehmungen haben werden. Diese Wahrnehmungen stehen in der Regel mit den körperlich gespeicherten Erfahrungen und Resonanzen in Beziehung. So können Sie zum Beispiel Angst und Stagnation genauso wie ein Fließen voller Dankbarkeit wahrnehmen. Die Aufgabe des Coach ist an der Stelle einfach, energetisch den Raum der Ermöglichung zu schaffen und offen zu halten, in dem sich der Coachee bewegt. Gründen und zentrieren Sie sich als Coach immer wieder und achten darauf, dass Sie weder den Coachee noch sich selbst überfordern. Es ist ein ganz behutsames, vertrauensvolles, gemeinsames Tasten. Sie werden wissen, wenn der Prozess abgeschlossen ist und der Coachee die inneren Antworten gefunden hat, nach denen er gesucht hat.

An dieser Stelle geht es dann eher darum, durch weitere Trance-Induktionen die Erfahrung körperlich zu ankern (z. B.: »Wenn dies eine gute Erfahrung war, prägt du dir die Entspannung und das damit verbundene Gefühl gut in dein Bewusstsein ein, damit du zu jederzeit an diesen Ort zurückkehren kannst« oder »immer wieder kehrst du zurück zum Atem in dem Bewusstsein, dich jederzeit wieder mit der Atembewegung verbinden zu können« etc.). Zudem können wir, falls das gewünscht ist, den Transfer

in den Alltag anstoßen. Wir schließen die Übung ganz behutsam ab, indem wir den Wunsch nach Bewegung im Coachee wach werden lassen.

Die Wirkung auf mich selbst würde ich so beschreiben: Ich erlebe während und nach der Intervention eine tiefe Entspannung und große Klarheit. Gleichzeitig erlebe ich eine tiefe Verbundenheit zum Coachee, die noch unterschiedlich lange nachklingt. Das Ganze geht in der Regel mit einem Empfinden von tiefer Dankbarkeit und Freude einher, so arbeiten zu können. Das Kribbeln und Strömen in meinem Körper, das ich als Resonanz erlebe, lässt mit der Zeit langsam nach.

Die Einordnung der Unterschiede zu den gängigen Coaching-Ansätzen können Sie selbst vornehmen, je nachdem, welcher Schule Sie folgen. Ein wesentlicher Unterschied scheinen mir jedoch die bewusste Intervention und Unterstützung des Coachee auf der feinstofflichen Ebene, im energetischen Feld, zu sein.

Wie haben die Coachees die Intervention erlebt?

Wie hast du das Setting erlebt?

Coachee 1: »Es war für mich absolut faszinierend, wie wir jenseits der Worte kommuniziert haben. Du hast nur gefragt, und ich habe ja gar nichts gesagt. Ich war ganz im Fühlen und Denken ... Dennoch war es irgendwie wie ein tiefer innerer Dialog ...«

»Zunächst einmal war es sehr entspannend und gleichzeitig ist überraschend, wie gut ich mich an viele Einzelheiten noch erinnern kann. In der Trance habe ich viele Bilder gesehen und »visuelle Erlebnisse« gehabt, habe einen Strand, die Steine ganz sinnlich erlebt. Und dann war es wie ein Kratzen am Eisberg unterhalb der Oberfläche. Es gab Fragen, die haben in mir rumort und waren noch nicht im Tagesbewusstsein angekommen. Irgendwie hat der Prozess einen gewissen Fokus gesetzt und dazu geführt, dass mir diese Dinge bewusster geworden sind.

Coachee 2: »Zunächst muss ich sagen, dass ich schon früher mit Körperarbeit zu tun hatte. Für mich sind die Wirkungen so einfach am unmittelbarsten, da ich keine kognitiven Schranken habe ... Ich war sehr offen, der Erfahrung stand nichts im Wege ... Allerdings muss ich sagen, dass es für diese Art des Arbeitens schon viel Vertrauen braucht ... Bei uns gab es nach dem ersten Coaching doch schon ein längeres Kennen und eine wechselseitige Sympathie. Das hat mich vertrauen lassen, denn da muss man schon aufmachen, sonst macht das keinen Sinn ...«

Was war der Unterschied?

Coachee 2: »Da ist nicht so viel Distanz wie in einem normalen Coaching, wenn man sich gegenüber sitzt. Das Liegen allein ist schon ein Kontrollverlust und Ausgeliefertsein. Das braucht noch mehr Vertrauen ... Es ist wie ein absolutes sich darauf Einlassen ...

Coachee 1: »... da weiß ich nicht, wo ich anfangen soll ... das war total anders ...«

Was hast du erlebt?

Coachee 2: »... Ich hatte ganz starke körperliche Wahrnehmungen, dafür habe ich sehr

sensitive Sensoren. Ich habe einen starken Energiefluss und Wärme gespürt. In meiner Erinnerung bist du in einiger Entfernung über den Körper gefahren und da habe ich dann die Wärme und das Fließen gespürt. Es war eine viel tiefere Kommunikation als in einem herkömmlichen Coaching, obwohl wir kaum geredet haben. Ich erinnere mich noch an ein ganz verrücktes Muskelzucken im Körper und dann die irrsinnige Entspannung.«

Wie war die Wirkung auf dich?

Coachee 1: »Lachen: ... Zunächst einmal sehr überraschend ... Für mich ist die Frage, ob man für so etwas offen ist und sich einlassen kann. Ich habe mich hingeeben und habe einiges fallen lassen ... die Intervention selbst war sehr beruhigend, obwohl die Fragezeichen zunächst natürlich geblieben sind ... Mir ist deutlich geworden, dass mir die Tat fehlt und etwas passieren musste. Zwei Monate später habe ich mir dann eine Auszeit genommen. Es gab viele Elemente, die in mir steckten und so sichtbar für mich wurden. Mir ist klar geworden, dass es ein großes Fragezeichen gab, dem ich mich stellen musste ...«

Coachee 2: »... zunächst einmal eine unglaubliche Entspannung. Ich fühlte mich wie nach zehn Stunden Massage. Ich war total entspannt. Körperlich, aber auch im Kopf. Meine Gedanken hatten keine Schwere mehr. Der Unterschied vom Zustand davor und danach war extrem. Es war wie eine Wiedergeburt und ich fühlte mich total offen und gereinigt. Der Wunsch nach ›mehr‹ war da ...«

»Rückblickend sage ich, es war ein Teil des Schrittes, wo ich jetzt bin (in der Zwischenzeit hat ein Jobwechsel stattgefunden und die neue Situation wird als sehr befriedigend erlebt). Damals war ich zu sehr verstrickt. Ich war abgekoppelt von meinem Leben und war wie in einem anderen Film. Dort habe ich erlebt, dass es ein anderes Gefühl gibt, einen anderen Film, in dem ich ganz bei mir bin. Das hat mich gestärkt und ermutigt.«

Achtsamkeit und die zeitliche Dimension in Beratung und Coaching

In der systemischen Beratung legen wir bei der Gestaltung von Interventionsarchitekturen und Interventionen Wert auf die zeitliche, inhaltliche, räumliche und soziale Dimension (vgl. Königswieser u. Exner, 2008). All diese Ebenen fügen sich in ihrer Bedeutung zur symbolischen Dimension der Intervention (vgl. Hochreiter, 2006). Gerade die Achtsamkeitspraxis führt uns allerdings in ein Zeiterleben, dass unsere ganzen Vorstellungen von Prozessen auf den Kopf stellt. Denn letztlich sind wir in unserer Gestaltung von Interventionsarchitekturen ganz stark in einem linearen Zeitverständnis gefangen. Wir stellen uns einen gewissen Verlauf von Veränderung und idealtypischen Phasen vor, anhand derer wir dann die Planung unserer Interventionen ausrichten.

Achtsamkeit in systemischer Beratung heißt für mich auch, andere Zeithorizonte in Betracht zu ziehen und mich zumindest den Fragen zu stellen: »Was wäre, wenn mein

Zeitverständnis ein Teil des Problems ist?«, »Was wäre, wenn meine Haltung zurzeit schon eine Intervention ins Klientensystem ist?« (Gemäß der systemischen Prämisse »der Beobachter prägt die Beobachtung« müsste das eigentlich so sein!) »Was, wenn meine Haltung zu Problem und Lösung im zeitlichen Kontext einen positiven Unterschied beim Auffinden rascher, effektiver Lösungen darstellen könnte?«, »Was wenn mir die Achtsamkeitspraxis ein Zeiterleben eröffnet, in dem ich unendlich viel Zeit für die nächste Intervention habe?«

Vielleicht machen Ihnen die Fragen Lust, sich auf eine ganz substanzielle Frage im nächsten Abschnitt einzulassen.

Beratung, eine Reise ins Nirgendwo

Verkürzt könnte man vielleicht sagen: Eine gute Beratung führt uns »Irgendwo« hin (zum Anliegen des Klienten). Eine spirituelle Beratung führt uns »Nirgendwo« hin. Wie ist das zu verstehen?

Für mich macht die englische Sprache diesen Zusammenhang leichter erklärbar. Der Weg nach Irgendwo (*somewhere*) ist gekennzeichnet von einem Ausgangspunkt (*here*) und einem Zielpunkt (*there*). Zwischen dem Hier und dem Dort entsteht eine strukturelle Spannung, die der Klient im Beratungsprozess zu lösen versucht. Im Beratungsprozess erarbeiten wir folglich entweder Maßnahmen, die diese Lücke schließen bzw. diese Spannung abbauen, oder wir arbeiten daran, sich mit dieser Spannung auszusöhnen (Ambiguitätstoleranz). Kommt der Klient dann irgendwann im *there* an, wird er erkennen, dass sich das *t* am Anfang des Wortes verflüchtigt hat – (*t*)*here*. Er ist wieder im *here* und sucht ein neues *there*. Abbildung 7 verdeutlicht diesen einfachen Zusammenhang im linearen Zeitverständnis:

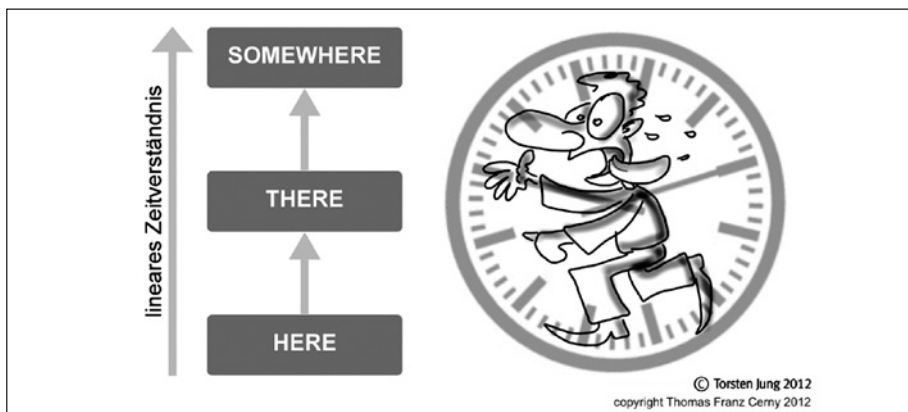


Abbildung 7: Lineares Zeitverständnis

Die Reise ins Nirgendwo (nowhere) ist eine Abkürzung, denn auf ihr erkennen wir schlagartig, dass wir uns nirgendwo hin bewegen müssen. Wir sind bereits dort. Wir sind immer *now here* (vgl. Ferrini, 2011). Wir sind immer *jetzt hier*. Im *now here*, im Nirgendwo, verlieren sich die Gegensätze von Aktion und Kontemplation. Im *now here* erleben wir die ekstatische Fülle des Moments. Die Reise ins Nirgendwo ist kein stoisches Vor-sich-hin-Dümpeln in fatalistischer Kraftlosigkeit. Im Nirgendwo erkennen wir, dass unser wahres Wesen das Gewahrsein, die Achtsamkeit selbst ist. Unsere personalen Grenzen weiten sich, bis sie sich im Moment des Erkennens in sich Selbst verlieren. Das Nirgendwo ist das ekstatische Erleben von Fülle im Jetzt.

Für mich hat Bruder David, ein inspirierender Mystiker unserer Zeit und Teilnehmer an den Waldzell-Dialogen, versucht, diese Qualität in einem schlagend einfachen Bild zu beschreiben. Er sagte: »Solange das Jetzt eine Strecke ist, kann ich es teilen in Zukunft und Vergangenheit. Wenn ich mein ganzes Bewusstsein im Jetzt sammle und es so unteilbar wird, lebe ich in der Ewigkeit. Unser wahres Wesen ist die Ewigkeit. Unser wahres Wesen ist reines Bewusstsein.«

Vielleicht lässt sich so das unterschiedliche Zeiterleben, das mit unseren Gipfelerlebnissen einhergeht, erklären. Je mehr wir unser Bewusstsein im Jetzt sammeln, desto mehr Ewigkeit erleben wir. Die Zeit dehnt sich, der Raum weitet sich, wir kommen ganz in unserem Tun an (Tenge, 2008). Diese Zeitqualität wird auch als »räumliche Zeit« (*spacial time*) beschrieben. Die Frage ist, ob wir es als Feld der Möglichkeit und Intention in unserem Bewusstseinsfeld tragen, den Beratungsprozess zu so einem Gipfelerlebnis werden zu lassen. Haben wir diese Erfahrung vom Jetzt als einer räumlichen Zeitqualität, entstehen andere Bilder von Intervention, Wirkung und Dienst.

Claus Eurich (2004) bezeichnet diese Zeitqualität in seinem Buch »Wege zur Achtsamkeit« als »Kairos-Zeit«, in Anlehnung an die griechische Mythologie, der diese verschiedenen Qualitäten geläufig waren, bevor Einstein mit der allgemeinen Relativitätstheorie die Existenz dieser Zeitqualität untermauerte. Der Gott Kairos wurde dargestellt mit einem geschorenen Kopf. Nur aus der Stirn wuchs ein kräftiger Zopf, das heißt, man musste die Gelegenheit beim Schopfe packen. Ist Kairos an uns vorbeigelaufen, haben wir die Gelegenheit verpasst. Nur wenn wir Kairos von Angesicht zu Angesicht begegnen, wird der Moment zum Tor in die Ewigkeit. Das Tor ins *nowhere*.

Nicht umsonst wird in der mystischen Zen-Tradition dieses Tor als »Mumonkan« beschrieben, als eine »torlose Schranke« (Yamada, 2004). Erst wenn wir durch dieses Tor gegangen sind, erkennen wir, dass dort niemals ein Tor existiert hat. Die Schranke vor dem torlosen Tor ist unser Konzept von Raum, Zeit und uns Selbst, wie wir uns in diesen Dimensionen bewegen. Erst wenn wir Kairos beim Schopfe packen, erleben wir, wie er sich auflöst in dem Moment, wo wir ganz eins sind mit dem Griff, ganz eins mit unserem Tun.

Wir stehen in Beratungsprozessen und Coachings jederzeit direkt vor dieser »torlosen Schranke«. Wir müssen zunächst innerlich still werden, um Kairos' Klopfen an der Tür zu vernehmen. Wenn wir Kairos in den jetzigen Moment einladen, entfaltet

das Jetzt sein volles Potenzial. Indem ich dieses Bewusstsein in den Moment einlade, entfaltet sich der volle Ermöglichungsraum für den Klienten und für den Berater wird die Intervention, die *jetzt* vor ihm liegt, zur spirituellen Aufgabe. Abbildung 8 verdeutlicht diesen Zusammenhang.

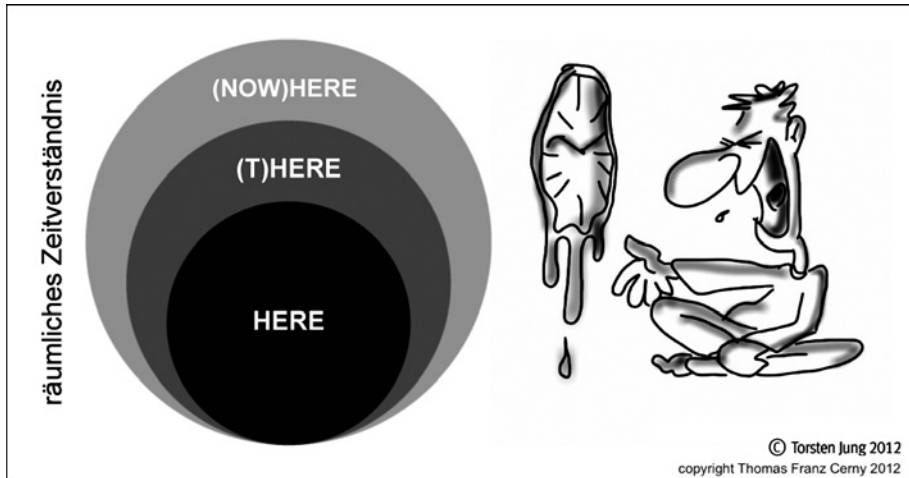


Abbildung 8: Räumliches Zeitverständnis

Natürlich fallen wir immer wieder aus dem Flow-Erleben heraus, natürlich müssen wir den Gipfel wieder verlassen. Andere Vorstellungen sind die Sehnsuchtsprojektionen von Suchenden, die zwar hilfreich für die Suche sind, dem Finden aber im Wege stehen.

Natürlich erleben wir immer wieder das Jetzt als Strecke und fallen aus der Einheitserfahrung der Ewigkeit. So ist unser personales Bewusstsein über Jahrtausende der Evolution konditioniert. Unser Jetzt zerfällt immer wieder in Vergangenheit und Zukunft. Wir sind ins Leben geworfen und befinden uns also immer wieder auf der Reise nach Irgendwo (*here* → *there*). Unser Bestreben jedoch, *nirgendwo* anzukommen, kann uns tiefer in ein neues Paradigma führen, das die Beratung viel mehr vom Sein denn vom Tun her anlegt.

Beratung, die uns *nirgendwo* hinführt, denkt den gesamten Prozess der Kommunikation und Entscheidung von der Fragestellung her, welche Keime der zukünftigen Identität im Jetzt schon vorhanden sind und wachsen wollen. Wir tun das in einer Haltung, in der wir mehr auf die Verbundenheit und die Kräfte der Kooperation schauen als auf das Trennende und Defizitäre. Was wäre, wenn wir jetzt schon am Ziel all unserer Träume wären? Was, wenn uns nicht ein Wunder vom angestrebten Zustand trennt (wie bei der Wunderfrage), sondern wir schon der Zielzustand sind, es nichts zu erreichen gibt?

Wenn wir in dieses Nirgendwo fallen, löst sich ein weiterer Widerspruch auf: Verändern–Bewahren. Viel von der Kraft des Nirgendwo entfaltet sich dadurch, dass wir nicht mehr wirklich versuchen, die Dinge zu verändern, da wir unseren Anteil an

beiden Seiten erleben. Wir erfahren im Nirgendwo, dass unsere Ehrlichkeit die Lüge hervorbringt und umgekehrt. Indem wir ehrlich sind, haben wir Anteil an der Lüge. Indem wir frei sind, kreieren wir den Unterschied der Gefangenschaft. Indem wir liebevoll sind, haben wir Anteil daran, den Hass beschreibbar zu machen. Von der Ebene der Verbundenheit her können wir uns nicht als Richter aufschwingen, ohne über uns selbst zu Gericht zu sitzen.

Verändern und Bewahren jenseits von »Richtig« und »Falsch« – Achtsamkeit als Anteil am Leben

Wu-Wei ist Handeln und Nicht-Handeln im Geist der Verbundenheit.

Taoismus

Wir sind ins Leben geworfen und müssen handeln. Indem wir handeln, haben wir immer auch Anteil an der anderen Seite der Medaille. Die Frage ist, ob wir beide Seiten der Medaille in den Blick nehmen können und so erkennen, dass wir die Medaille selbst sind, in der sich die Gegensätze vereinen.

Diese Erfahrungsebene ist die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung. Alle ausführlichen Konzepte, die eine Einordnung dieser Erfahrung versuchen, sind eine Engführung. Diese Erfahrungsebene hat eine Weite, die unseren diskursiven Geist sprengt. Wenn wir von dieser Ebene aus handeln, fallen auch die Gegensätze von Aktion und Kontemplation ineinander. Wir machen den Unterschied. Er existiert nicht jenseits von uns.

Die spirituelle Dimension in Beratung und Coaching kommt uns immer dann in einer Situation entgegen, wenn wir bereit sind, den Prozess von dieser Erfahrung her zu denken. Wenn wir diese Haltung der radikalen Offenheit verinnerlichen, kommen wir zu der tiefen Einsicht, dass die Veränderung das Bewahren hervorbringt. Je mehr wir an der Qualität der Veränderung haften, desto stärker werden die Kräfte des Bewahrens.

Wie gehen wir mit diesem Widerspruch um, da wir als Berater doch in der Regel für die Veränderung bezahlt werden? Die Beraterkunst ist an dieser Stelle, die Ausrichtung ganz klar auf die Veränderungsintention zu halten, sich darunter aber der Wertung von »richtig« und »falsch« zu enthalten. Haben wir es uns angewöhnt, in der Haltung des Nicht-Wertens Platz zu nehmen, machen wir es den bewahrenden und nach Veränderung strebenden Kräften leichter, in den Dialog zu kommen. Tragen wir den Samen der Bewertung in uns, wird diese Frucht aufgehen und vermutlich allen bitter schmecken, die sich mit »dem Alten« identifizieren. Verankern wir uns allerdings fest in unserer Intention und lassen die Wertung los, machen wir einen konstruktiven Dialog zwischen bewahrenden und verändernden Kräften wahrscheinlicher.

Sie merken, dass wir ganz grundlegende Widersprüchlichkeiten im Leben berühren. Verändern–Bewahren ist eine davon. Ich hoffe, dass Sie diese ganz grundsätzlichen

Überlegungen nicht als zu weit hergeholt empfinden. Als etwas, das keinen Bezug zu Ihrem Berateralltag hat. Es ist inzwischen vielleicht deutlich geworden, dass Achtsamkeit, als Hingabe an den Moment, kein Coaching- oder Beraterwerkzeug ist, das wir uns zu eigen machen können, sondern eine lebenslange Praxis im Umgang mit den Lebenswidersprüchen schlechthin. Daher ist die Achtsamkeitspraxis so kraftvoll. Ändern Sie die Art und Weise, wie Sie auf Widersprüche an und für sich reagieren, und Sie werden Veränderungen in vielen Lebensbereichen feststellen.

Zudem ist vielleicht auch deutlich geworden, dass Achtsamkeit uns in eine Erfahrungsebene führen kann bzw. letztlich diese Erfahrungsebene ist, der unterschiedliche spirituelle Traditionen verschiedene Namen gegeben haben. Die Hindus nennen es Brahman (als großes Selbst im Gegensatz zu Atman, der personalen Seele), die Buddhisten nennen es Buddha-Natur (und betonen die Bedeutung von Bodhichitta, dem Erleuchtungsgeist), christliche Mystiker nennen es den »Christus in dir«, Urgrund oder Nada (»Nichts«, Johannes vom Kreuz), die mystische Tradition des Islam, der Sufismus, spricht von dieser Ebene in verückter Liebesmystik.

Beratung und Coaching als Raum der Ermöglichung zu verstehen, der in Betracht zieht, dass diese Ebene jederzeit in unserem Leben wirkt, ist Teil der Achtsamkeitspraxis und damit Teil der spirituellen Dimension in Beratung und Coaching. Diese Dimension transzendiert die Pole von Richtig und Falsch. Es ist vielleicht eine Zumutung für unseren bewertenden Geist, aber diese Dimension ist der einzige Ausweg aus dem Dilemma der Schuldzuweisung, das letztlich nur die Kräfte der Rechtfertigung und des Bewahrens auf den Plan ruft.

In der Achtsamkeit selbst erleben wir die Ebene der Verbundenheit, auf der die Instanz der Wertung, unser Ego, stirbt. Auf dieser Ebene des transzendenten Mitgefühls erleben wir nur noch Anteil am Leben. Wir sind das Leben. Diese Erfahrung will uns prägen. Deutlich wird das vielleicht in einem Ausschnitt aus einem gedichthaften Text von Thich Nhat Hanh. Er lässt nur erahnen, wie tief das Mitgefühl und die damit verbundenen Schmerzen sind und wie tief das Erleben der Solidarität auf dieser Ebene der Verbundenheit geht. Thich Nhat Hanh beschreibt in dem Text »Ich bin« (1996) zunächst eine tiefe Sehnsucht, immer tiefer ins Leben zu gelangen, wirklich anzukommen und zu verweilen. Er beschreibt die Flüchtigkeit des Moments und lässt die mystische Einheitserfahrung in dem Satz aufblitzen: »[...] der Schlag meines Herzens ist die Geburt und der Tod von allem, was lebt.« Da nimmt der Text eine Wendung und er beschreibt die verschiedenen Ausprägungen des Leidens und deren Wechselwirkungen. Stets beginnt er mit »Ich bin«.

*Ich bin das Kind aus Uganda, nur Haut und Knochen
mit Beinen so dünn wie Stöcke aus Bambus
und ich bin der Kaufmann, der tödliche Waffen
nach Uganda verkauft.*

*Ich bin das zwölfjährige Mädchen,
Flüchtling in einem kleinen Boot,
das sich in den Ozean wirft,
nachdem es von einem Seepiraten vergewaltigt wurde,
und ich bin der Pirat, mein Herz noch nicht fähig,
zu sehen und zu lieben.*

[...]

*Mein Schmerz ist wie ein Fluss von Tränen, so voll, dass er die
vier Meere füllt.*

*Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen,
damit ich all meine Schreie und mein Lachen,
zur selben Zeit hören kann, damit ich sehen kann, dass meine
Freude und mein Schmerz eins sind.*

*Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen,
damit ich aufwachen kann,
und das Tor meines Herzens offen bleiben kann.
Das Tor des Mitgefühls.*

(Nhat Hanh, 1996, S. 145)

Wenn wir diese Ebene des Mitgefühls erleben, kommen uns die Wertungen nicht mehr so leicht über die Lippen. Letztlich erleben wir hier, dass Wertungen nur unsere fein säuberlich gepflegte Seifenblase des Egos zum Wachsen bringt. Diese Ebene des Mitgefühls lädt uns ein zu erfahren, dass in der Blase und außerhalb der Blase das Gleiche ist. Die dünne Haut unseres Egos, an der wir so krampfhaft festhalten, suggeriert uns ein Sterben, wenn die Hülle platzt. In Wahrheit weiten wir uns in die Erfahrung der grenzenlosen Verbundenheit, wenn unsere Ego-Blase platzt. Wir müssen nicht mehr irgendwo hinkommen, um diese Erfahrung zu machen. Wir müssen nichts verändern. Wir müssen nur innerlich still werden und uns ahnend dem Geheimnis nähern, dass die Innenseite gleich der Außenseite der Dinge ist. Die Leere kommt in der Form der Seifenblase zum Ausdruck und erst durch die Form der Seifenblase werden wir zum Unterschied, vor dem sich der weite Raum abgrenzen kann und damit erlebbar wird. Wir könnten die Leere des weiten Raums, der durch die Seifenblase geht, nicht ohne die Blase wahrnehmen. Insofern ist es so paradox, dass wir so leidenschaftlich gegen unser Leiden und alles, was diese Blase zum Platzen bringen könnte, ankämpfen. Es hat vor diesem Hintergrund schon fast tragische Züge, mit welcher Vehemenz wir mehr von den »guten« Erfahrungen machen wollen, die letztlich nur unsere Haut der Seifenblase fester machen und unser Ego bestätigen. Alles, was wir tun müssen, ist im Jetzt Platz zu nehmen. Wir müssen *nirgendwo* mehr hingelangen. Jack Kornfield nennt das, »den einen Sitz einnehmen« (Kornfield, 1995).

Diese tiefe Solidarität mit dem Leben kommt durch uns in der Haltung der Achtsamkeit zum Ausdruck. Deswegen nennt Jon Kabat-Zinn das Sitzen in Stille einen

»radikalen Akt der Liebe« (Kabat-Zinn, 2008). Im stillen achtsamen Sitzen kommt der Entschluss zum Ausdruck, das Leben so zu nehmen, wie es ist. Es ist der feste Entschluss, dass wir in dieser liebevollen, zarten Verbundenheit mit dem Leben verweilen wollen, auch in Anbetracht von Leiden und Ungemach. Dem Leben ist letztlich egal, wie wir auf seine Herausforderungen reagieren. Durch die Achtsamkeitspraxis sind wir es, die aus unserem Lebensvollzug eine spirituelle Praxis machen, ein heiliges Abenteuer.

Im Lichte dieser tief empfundenen Solidarität mit dem Leben drängen sich uns vielleicht neue Prioritäten für Veränderungen auf. Wir wollen gestalten und zu Nachhaltigkeit im Wirtschaften beitragen. Wir wünschen uns, das Leid zu vermindern, das aufgrund von unverantwortlichem Wirtschaften entsteht. Wir wünschen uns, zu Lösungen beizutragen, die Ungerechtigkeit vermindern. Gleichzeitig muss uns bewusst sein, dass wir durch unser Bemühen die Widersprüchlichkeiten des Lebens nicht lösen. Unsere Lösungen und Konzepte können immer nur Annäherungen sein. Die spirituelle Dimension von Beratung und Coaching steht vollkommen jenseits dieser Sinnfragen. Wir sind es, die die Vorläufigkeit nicht ertragen.

Trotzdem bleibt für mich im Wirtschaftskontext die Frage zentral, was die spirituelle Tiefenerfahrung mit unserer Persönlichkeitsstruktur macht und welche Wirkungen sie im beruflichen Umfeld haben kann. Bleibt sie Privatsache, wird nicht das ganze Potenzial der Person abgerufen. Oft erleben das die Betroffenen als Mangel an Authentizität und Freude im beruflichen Umfeld.

Wird die Tiefenerfahrung für die Gestaltung der Rolle relevant, tritt die spirituelle Erfahrung in die Arena des Wirtschaftens. Schlagartig müssen wir uns der Frage stellen, wie wir die Intensität der spirituellen Erfahrung in den beruflichen Alltag transportieren, ohne sie zu trivialisieren oder in esoterische Patentrezepte zu verfallen. Denn letztlich werden wir im Prozess des Suchens und Findens immer verletzlicher und unternehmen ein Wagnis, wenn wir uns im beruflichen Umfeld dieser Ebene öffnen. Uns muss bewusst sein, dass wir immer auch Suchende bleiben, auf der Suche nach der angemessenen Intervention und Sprache, um diese Ebene anzudeuten. Dieser Prozess braucht Schutz und wechselseitige Unterstützung, um angemessene Interventionen, Formen der Kommunikation und Lösungen zu finden.

Die Achtsamkeitsausbildung in der Wirtschaft und die Vernetzung inspirierter Persönlichkeiten in diesem Feld werden daher immer wichtiger, um nachhaltige Impulse zu setzen und diesen Weg weiterzugehen. Vielleicht können wir dann mit Laotse im Erleben der Verbundenheit sagen: »Jeder Schritt ein Sieg.«

Literatur

- Bauer, J. (2006). Warum ich fühle, was du fühlst. München: Heyne.
Brennan, B. (1994). Licht-Heilung. München: Goldmann.
Dietrich, R. (2004). Analytische Bioenergetik. Salzburg: Dietrich Verlag.

- Eurich, C. (2004). *Wege der Achtsamkeit. Über die Ethik der gewaltfreien Kommunikation*. Petersberg: Vianova.
- Exner, A., Exner, H., Hochreiter, G. (2009). *Selbststeuerung von Unternehmen. Das Konzept der Beratergruppe Neuwaldegg*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Ferrini, P. (2011). *Unterwegs nach Nirgendwo*. Bielefeld: Kamphausen.
- Hochreiter, G. (2006). *Die Choreografien von Veränderungsprozessen. Die Gestaltung komplexer Organisationsentwicklung* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Hüther, G. (2006). *Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer*. Vortrags-Exzerpt. Müllheim: Auditorium.
- Jäger, W. (2000). *Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität* (5. Aufl.). Freiburg: Herder.
- Jäger, W. (2007). *Wohin unsere Sehnsucht führt*. Petersberg: Vianova.
- Jäger, W., Kohtes, P. (2009). *Zen@Work*. Bielefeld: Kamphausen.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Gesund durch Meditation*. München: Knauer.
- Kabat-Zinn, J. (2008). *Zur Besinnung kommen*. Freiamt: Arbor.
- Kierkegaard, S. (1844/1849/2011). *Der Begriff Angst/Die Krankheit zum Tode*. Wiesbaden: Marix Verlag.
- Königswieser, R., Exner, A. (2008). *Systemische Intervention. Architekturen und Designs für Berater und Veränderungsmanager* (9. Aufl.). Stuttgart: Schäffer-Poeschel.
- Kornfield, J. (1995). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*. München: Kösel.
- Krieger, D. (1995). *Therapeutic Touch. Die Heilkraft unserer Hände*. Freiburg: Bauer.
- Link, W., Corral, T., Gerzon, M. (2007). *Leadership is global*. Shinnyo-en Foundation.
- Lipton, B. (2008). *The biology of belief*. Hay House.
- Mandela, N. (1994). Unveröffentlichter Vortrag in Pretoria.
- McRae, J. (2000). *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. Tokyo: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
- Nhat Hanh, T. (1996). *Zeiten der Achtsamkeit*. Freiburg: Herder.
- Pollock, M. (2000). *Vom Herzen durch die Hände. Bedingungslose Liebe und Therapeutic Touch*. Freiburg: Bauer.
- Popp, F. A., Chang, J. J., Herzog, A., Yan, A., Yan, Y. (2002). Evidence of non-classical (squeezed) light in biological systems. *Physics Letters A* 293, 98–102.
- Popp, F. A., Yan, Y. (2002). Delayed luminescence of biological systems in terms of coherent states. *Physics Letters A* 293, 93–97.
- Ray, M. (2004). *The highest goal – The secret that sustains you in every moment*. Blacklick: McGraw-Hill Professional.
- Ricard, M. (2009). *Glück*. München: Knauer.
- Suzuki, S. (1975). *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Berlin: Theseus.
- Sheldrake, R. (2008). *Das schöpferische Universum. Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz*. Berlin: Ullstein.
- Singer, W., Ricard, M. (2006). *Hirnforschung und Meditation*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Tenge, S. (2008). *Flow im Business. Spielregeln für Erfolg und Freude im Berufsleben*. Bielefeld: Kamphausen.
- Teresa von Avila (1577/1979). *Die innere Burg*. Zürich: Diogenes.
- Vollmar, K. (1994). *Chakra-Arbeit*. München: Goldmann.
- Wilber, K. (2004). *Eine kurze Geschichte des Kosmos*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Wild, P. (2000). *Finde die Stille. Spiritualität im Alltag*. Freiburg: Herder.
- Wild, P. (2008). *Vom Glück vorzukommen. Einführung in die Spiritualität*. Ostfildern: Matthias-Grünewald-Verlag.
- Wild, P. (2011). *Schritte in die Stille. Das große Buch der Meditation*. Ostfildern: Matthias-Grünewald-Verlag.

Williamson, M. (1993). Rückkehr zur Liebe. München: Goldmann Verlag.

Yamada, K. (2004). Mumonkan. Zen-Meister Mumonkans Koan-Sammlung. Die torlose Schranke. München: Kösel.



Torsten Jung, Studium der Wirtschaftsingenieurwissenschaften an der Technischen Universität in Hamburg, langjährige Beratungserfahrung bei Pricewaterhouse-Coopers und IBM. Seit 2003 ist er geschäftsführender Gesellschafter bei der Beratergruppe Neuwaldegg. Er ist Gründer des Innovationscenter »SISSY« – Spiritualität in sozialen Systemen sowie Lehrer für Meditation und Angebote zu Achtsamkeit in systemischer Beratung am Benediktushof Holzkirchen.

www.neuwaldegg.at/beratergruppe/team/torsten-jung