

Wo Versöhnung wirkt: Zen und Aufstellungsarbeit

Zehn Tage
im Kloster
machten mich ruhelos.
Der rote Faden
An meinen Füßen
Ist lang und unversehrt.
Wenn du eines Tages kommst,
Mich zu suchen,
Frage nach mir
Beim Fischhändler,
In der Schenke
Oder im Freudenhaus.
Ikkyu Sojun

Dieses lästerliche Gedicht des Zen-Meisters Verrückte Wolke bringt jenen weisen Humor zum Ausdruck, der für mich beim Zen immer schon wichtig war. Es ist das Rebellische in seinem „Erleuchtet sein“. Das sich nicht an schwarze Roben, vegetarisches Essen oder an sinnliche Abkehr hängt. "Stur den Regeln zu folgen, erzeugt Esel", heißt es in einem seiner anderen Gedichte. Mitten im Dreck, Gestank, in Liebe und Schmerz, zeigt sich unser sogenanntes "wahres Antlitz vor der Geburt unserer Eltern".

In meinen Zwanzigern bin ich viel und intensiv an Orten der Stille gesessen und habe ruhelos und mit jugendlicher Leidenschaft nach Gott, mir, nach dem "was, die Welt im Innersten zusammenhält" gesucht, geforscht und mich immer wieder finden lassen. In großer Dankbarkeit für unser Dasein, dass wir sein dürfen, du und ich.

Doch irgendwann wurde mir das Ringen in der Abgeschiedenheit mit oder ohne Koan schal - mich drängte es ins Leben, in die Verantwortung. So folgten Heirat und Kinder, Beruf. Anfangs schnupperten auch meine Kinder Sesshinluft, da wir sie mitnahmen und ich sie in den Pausen stillte.

Zen im Alltag bedeutet für mich jedoch nicht, ob ich täglich oder wöchentlich meditiere, es geht mir um die spirituelle Dimension im alltäglichen Geschehen. Das hat für mich etwas mit versöhnender Kraft zu tun.

Ich habe das Glück, beruflich mein spirituelles Engagement (Gottes Ja zu dieser Welt) und meine beruflichen Tätigkeiten (systemisches Konfliktmanagement, Potenzialentfaltung für einzelne, Teams, etc.) verbinden zu können. Nicht nur, aber sehr deutlich ist diese Symbiose in der Aufstellungsarbeit spürbar oder erkennbar wirksam.

Was passiert bei einer Aufstellung? Was passiert beim Meditieren mit einem Koan?

Vorweg: Ich weiß es nicht, weder das Eine noch das Andere. Diesen Fragen nachzugehen ist ein Versuch, Prozesse, die mir beide wichtig sind in Worte zu fassen, soweit mir das möglich ist. Wozu will ich das machen? Weil ich gedanklich-verbal einer Spur folgen möchte, die mich lockt, weil ich ihr in meiner beruflichen Arbeit mit anderen Menschen immer wieder begegnen darf. Ein Stückweit mehr Klarheit möchte ich gern bekommen. Und Sie können dem folgen oder auch nicht.

Im Koan 87 aus dem Hekiganroku heißt es: „Umon sagte zu den versammelten Mönchen: „Medizin und Krankheit helfen sich gegenseitig. Medizin ist das Universum. Was ist das Selbst.“ (aus: Yamada Koun Roshi, Hekiganroku, Kösel 2002, 321)

Wenn wir mit diesem Koan meditieren kann es sein, dass wir uns erst einlassen in den metaphorischen Kontext, der hier gebraucht wird. Zwei scheinbare Gegensätze werden von Anfang an in eine sich bedingende Beziehung gesetzt: Medizin und Krankheit helfen sich gegenseitig – Sie schließen einander nicht aus. Allein das ist schon eine wunderbare Erkenntnis. Wir sind nicht in einer Welt der Gegensätze gefangen. Es geht also nicht um Gut oder Böse, Rechthaben oder nicht. Wir bedingen einander, ja mehr noch, Krankheit hilft dem Gesundwerden.

In die Aufstellungsarbeit kommen wir mit einem Anliegen und begeben uns mithilfe von „Verkörperungen“ oder Stellvertretern in einen Klärungsprozess. Dabei werden ein mögliches Symptom, ein „Problem“, schmerzhaft

Erfahrungen oder eine emotionale Verstrickung als Ressourcen gesehen für persönliche Entwicklungsprozesse. Andere Personen werden für bestimmte Elemente des eigenen psychischen oder sozialen Systems in den Raum gestellt. Die innere Wirklichkeit dessen, der ein Anliegen hat, wird anschaulich - greifbar. Wir begeben uns in das Feld seiner oder ihrer Wirklichkeit, wobei sich wie Krankheit und Medizin, die verschiedenen Elemente bedingen und beeinflussen. In der Aufstellungsarbeit schenken wir den hier nach außen gebrachten inneren Wirklichkeitsstrukturen Beachtung ohne zu bewerten. Wir nehmen wahr, welche Dynamiken sich in diesen Strukturen zeigen. Die Haltung ist hier ein offenes Wahrnehmen und Annehmen, was ist – ohne sofort in Interpretationen zu verfallen. Der Anfängergeist des Zen ist hier gefragt, immer wieder auch ein Staunen über das, was sich da zeigt an Zusammenhängen und in weiterer Folge auch an Körperregungen, Gefühlen, etc. Was ist, darf sich zeigen. Die weitere Frage, die sich stellt oder von der wir uns leiten lassen, ist: was dient dem Leben, oder hier konkret, dem Anliegen oder sogenannten gutem Ergebnis der Person, die ein Anliegen hat.

In der tiefen Meditation begeben wir uns auch in ein Feld der Achtsamkeit, des Wahrnehmens. Gedanken und Gefühle kommen und gehen ohne dass wir daran haften oder uns in Tagträumen verstricken. Zu diesem Nur-Sitzen oder Shikantaza führen uns oft turbulente psychische Prozesse. Möglicherweise kommen verdrängte Gefühle wieder hoch. Wir konfrontieren uns mit uns selbst. Wir üben uns darin, uns selbst auszuhalten – liebevoll auszuhalten. Manchmal auch voller Wut und Ärger oder Schmerz. Atemzug für Atemzug können wir uns schweigend Empathie schenken. Für uns selbst, vielleicht für unser inneres Kind, oder für einen bedeutsamen Verzicht. Der Weg zu mehr Klarheit oder Licht wurzelt im Schlamm und im Trüben, wie die Lotusblume uns vorlebt. Wo wir inmitten unserer Gedanken und Gefühle gelassen sitzen, da zeigt sich das Universum als Medizin. Meditieren bedeutet nicht, sich psychisch in Watte zu packen, doch allmählich nimmt das Verfolgen von Gedankensträngen ab und wir sind einfach da und atmen. Das Koan lädt hier ein, eine bestimmte Qualität der „Buddhanatur“ zu schmecken: Heilung, Medizin. Wir sitzen hier in der „Geborgenheit Gottes“, ein einfaches Daseindürfen, coming home. Da Koans üblicherweise aber nicht zum Schwelgen in irgendwelchen romantisierenden oder pseudomystischen Einheitserfahrungen einladen, kommt sofort „die Vertreibung aus dem Paradies“: „Was ist das Selbst?“ , werden wir gefragt.

Ein „Feld der Achtsamkeit“ wie oben genannt gibt es auch in der Aufstellungsarbeit. Es gibt zwar einige (pseudo-)wissenschaftliche Erklärungsversuche für dieses sogenannte „wissende Feld“, also für die nach außen gebrachte innere psychische Wirklichkeit des Anliegenstellers und für die „repräsentierende Wahrnehmung“ der sogenannten Stellvertreter. Doch letztlich ist es wie mit der Tasse Tee. Wer davon getrunken hat, weiß wie er schmeckt. Und der Geschmack wird immer intensiver.

Was bei der Aufstellungsarbeit ganz deutlich ist, dass Klärungs- oder gar Heilungsprozesse im „Dorf“ stattfinden, also im Eingebunden sein in einem großen Ganzen, das sich konkret in der Gruppe der Anwesenden zeigt. Dieses „Feld der Achtsamkeit“ oder der heilenden Kraft erstreckt sich dabei nicht nur über die verkörperten Elemente und Strukturen, auch die anderen Anwesenden tragen es mit. Es scheint so, dass es mit Beginn einer Aufstellung gleichsam aktiviert oder bewusst gemacht wird, wenngleich dieses heilende Feld immer präsent ist. Das erinnert an das Herz-Sutra: „Nichts zu erreichen und auch nicht nichts zu erreichen.“ Das Universum als Medizin, „erschaffen“ wir nicht. Es ist mehr ein Wahrnehmen, Zulassen, sich Wiederfinden.

„Das Universum ist Medizin“, heißt es im Koan und „Was ist das Selbst“? Sind Ich und das Universum als heilsame Buddhanatur eins oder zwei? Sind „mein“ Selbst und Buddha, getrennt oder gleich?

Oft stellt sich im Aufstellungskontext die Frage, bringen die „Repräsentanten“ nicht ihr eigenes Schicksal, die eigene Befindlichkeit mit in das aufgestellte System? Also, ist das Ganze nicht irgendwie verfälscht? Was oder wie wirkt denn dieses sogenannte Feld, oder was da anscheinend die Repräsentanten wahrnehmen?

Welche Qualität hat die Erfahrung, die sich im Feld mit, in und durch die Repräsentanten ereignet? Die Repräsentantinnen stellen sich in einer Art therapeutischer Trance als Resonanzkörper zu Verfügung. Das eigene Ich-Bewusstsein mit einer starken logisch-kognitiven Ausprägung ist dabei nicht „ausgeschaltet“. Es tritt metaphorisch gesprochen ein Stück auf die Seite und gibt der somatischen und emotionalen Intelligenz Raum. Das eigene Ich-Bewusstsein übernimmt die Aufgabe einer inneren Beobachterin, die bereit ist, sich zu öffnen für die Wahrnehmung, was sich an Emotionen, Dynamiken in dem anderen System zeigt. Das Ich ist durchlässig für Nicht – Ich, für das Selbst.

Dr. Isolde Macho Wagner

Die Funktion, die hier die sogenannten Stellvertreterinnen haben, ist für mich praktischer Ausdruck der Allverbundenheit, oder gegenseitigen Durchdringung oder Bedingtheit (pratitya samutpada) von der im Zen gesprochen wird.

Dieses „Feld der Achtsamkeit“ ist für mich in der Aufstellungsarbeit erfahrbare Wirklichkeit, wo unser Selbst, mag ich es „Buddhanatur“ nennen oder wie auch immer in, mit und durch die jeweilige Person in der Gegenwart der Gemeinschaft heilend wirken kann.

Im Zen ist die Sangha, die Gemeinschaft, jener Ort der Verwirklichung der Buddhanatur, in der Aufstellungsarbeit ist es auch die heilsame Kraft der Gemeinschaft, wo Klärung und Versöhnung stattfinden.

Isolde Macho Wagner

Dialogische Aufstellungsarbeit – Familienrekonstruktion

15.-16.Oktober 2016



Wo wir uns gut aufstellen, sind wir in unserer Kraft.

Dialogische Aufstellungsarbeit ermöglicht emotionale Verstrickungen zu bearbeiten und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen sowohl im beruflichen wie im familiären Kontext.

Leitung:



Dr. Isolde Macho Theologin, dialogisch-systemische Beraterin, zertifiz. Aufstellerin
www.Meditation-Mediation.de

Ort: Praxisgemeinschaft Alsergrund Liechtensteinstraße 107/13 1090 Wien Tel.: 0680/1190143

Termin: 15.10., 9.30 Uhr-16.10.2016, ca. 16.00 Uhr

Kosten: mit eigenem Aufstellungsanliegen: 250,00 Euro, ohne eigenes Anliegen: 125,00 Euro Ermäßigung möglich
Leitung gemeinsam mit Mag. Berthold Kager, Transaktionsanalytischer Psychotherapeut, zertifiz. Aufsteller

Anmeldung und weitere Info: Isolde.Macho@gmx.de Tel.: 0049-06126-229309, www.Meditation-Mediation.de