

Abschlussarbeit für die Fortbildung „Bewegung der Stille“

Was bewegt mich wirklich?

Auf diese Frage will ich also eine Antwort finden. Aber warum mache ich eigentlich diese Fortbildung? Und was genau meine ich mit der Frage überhaupt? Was weiß ich, wenn ich eine Antwort finde? Was ist überhaupt Wissen? Geht es beim Bewegtsein eher um eine Erfahrung, als um Wissen? Was ist der Unterschied zwischen Wissen und Erfahrung? Wie werde ich überhaupt bewegt? Und was bewegt mich nun eigentlich? Also: Was bewegt mich wirklich?

Warum mache ich diese Fortbildung?

Als ich Angelika Winklhofers Aufstellungsarbeit kennenlernte, hatte ich bereits Erfahrungen mit Aufstellungen machen dürfen. Diese Erfahrungen waren insbesondere durch die gestalttherapeutische Perspektive, aber auch durch die systemische Perspektive geprägt. Auch in der eigenen psychotherapeutischen Arbeit hatte ich Aufstellungsprinzipien etwa in Form von Familienbrett-Aufstellungen oder Polster- und Sessel-Aufstellungen verwendet. Umso mehr war ich anfangs erstaunt: Ich hatte den Eindruck, Angelikas Aufstellungen und ihre Interventionen nicht zu verstehen. Dieses Nichtverstehen und Erstaunen haben mich dann motiviert, ihren Fortbildungszyklus mitzumachen.

Was genau meine ich mit der Eingangsfrage?

Gedanken und Aussagen hinterfrage ich meistens kritisch. Besonders dann, wenn sie mir dogmatisch erscheinen. Das entspricht meinem Wesen. Denn die gleiche Wirklichkeit kann aus unterschiedlichen Blickwinkeln sehr unterschiedlich wahrgenommen und gedeutet werden. Das entspricht meiner Erfahrung. Woher kommt diese skeptische Haltung? Einerseits ist mir eine Empathiefähigkeit für unterschiedlichste menschliche Erfahrungsperspektiven geschenkt. Andererseits bin ich durch den westlich-naturwissenschaftlichen Wunsch nach Widerspruchsfreiheit geprägt. Um beides unter einen Hut zu bringen, hat sich für mich eines bewährt: die Bereitschaft, unterschiedliche Blickwinkel gelten zu lassen. Daher war ich anfangs über einige Aussagen Angelikas sehr irritiert. Sie schienen mir einen absoluten Wahrheitsanspruch zu haben. Besonderen Widerstand löste bei mir die Anregung aus, am Familienesstisch für Ordnung zu sorgen. Als Familienvater sollte ich den Vorsitz einnehmen. Der Platz meiner Gefährtin sollte links neben mir sein. Die Kinder sollten ihrer Altersreihenfolge entsprechend nach links rum aufgereiht sitzen. Allein mit meiner Skepsis gegenüber allem Dogmatischen konnte ich mir die Heftigkeit meines Widerstandes nicht erklären. Meine Neugier auf dieses Thema war daher geweckt. Bei meinem Forschen blieb mir aber wichtig, nichts einfach zu glauben. Ich wollte mich nur von Gewissheiten überzeugen lassen, die für mich unmittelbar erfahrbar waren. Diese Haltung wollte ich auch gegenüber jedem Versuch einnehmen, die Erfahrungen der Aufstellungen zu verstehen oder zu deuten. So wurde mir immer deutlicher, dass ich in dieser Fortbildung kein Wissen in Form von Lehrsätzen akzeptieren wollte. Nur mehr durch unmittelbares Erfahrungswissen wollte ich mich überzeugen lassen! Das führte zu einem inneren Ringen meiner skeptischen Haltung mit Angelikas Lehre. Im Laufe der Fortbildung wuchs dann eine Einsicht: Angelika

leitet uns dazu an, unseren unmittelbaren Erfahrungen immer mehr zu vertrauen. Von diesen sollten wir uns leiten lassen. Diese Erkenntnis empfand ich als sehr erlösend!

Nun erlebe ich in der Aufstellungsarbeit ein Mysterium. Dieses scheint mir ihr Wesen zu sein: Ich werde bewegt! Und damit meine ich wortwörtlich die unmittelbare Erfahrung, bewegt zu werden. Das gilt für körperliche Bewegungen ebenso, wie für seelische Bewegung in Form von Gefühlen. Die körperliche Bewegung kann sichtbar werden, oder der Handlungsimpuls bleibt verborgen. Ebenso kann die seelische Bewegung äußerlich sichtbar werden, oder sie wird in Stille gefühlt. Beides ein Mysterium: Ich werde bewegt. Mit der Eingangsfrage „Was bewegt mich wirklich?“ möchte ich also dieses Mysterium des unmittelbaren Bewegtseins erforschen. Dabei soll mir meine skeptische Haltung als Focus dafür dienen, was ich bisher an dieser Arbeit als essenziell erfahren konnte. Natürlich handelt es sich hierbei um eine subjektive Betrachtung.

Was weiß ich, wenn ich eine Antwort finde?

Selbst wenn ich eine Antwort finde, werde ich wohl gar nichts wissen. Warum ich das meine, werde ich in der nächsten Frage beleuchten. Allerdings erhoffe ich mir etwas mehr Klarheit. Denn da gibt es nun viel Erfahrenes und Gelerntes, das in mir relativ chaotisch angehäuft wurde. All das schlummert in mir und schreit nach verstandesmäßiger Ordnung. Und der Verstand schreit nach Worten, um die erinnerten Erfahrungen nutzen und mitteilen zu können. „Dein Herz hat es gehört, und du kannst dich darauf verlassen, dass es dir zum richtigen Zeitpunkt einfallen wird.“ Mit diesen Worten hat uns Angelika gelegentlich beruhigt. Das entspricht auch meiner Erfahrung. Vielleicht wird das allerdings erst durch ein verstandesmäßiges Überarbeiten wie das Schreiben dieses Textes möglich. Daher möchte ich hier 2 Gegensätze vereinen. Einerseits das Schmieden mentaler Konzepte. Diese kann ich dann glauben, bis mich das Leben eines Besseren belehrt. Andererseits die demütig sokratische Haltung des Nichtwissens.

Was ist überhaupt Wissen?

Ah ja! Stichwort: „Sokratische Haltung“! Natürlich: Ich weiß es nicht! Auch bin ich hier nicht daran interessiert eine wikipedia-Definition oder dergleichen zu zitieren. Bisher verstand ich „Wissen“ als etwas Mentales. Ein „Mehr-als-mir-sicher-sein“. Eine Gewissheit also. Allerdings eine mentale Gewissheit. Daher wohl etwas Erdachtes. Dann kam die Erkenntnis, dass die Gewissheit von Erdachtem höchst fragwürdig ist. Wissen war also nicht mehr vertrauenswürdig. Ein Anzweifeln von all meinem bisher erlernten Wissen war die Folge. Bald erfuhr ich jedoch eine zweifelsfreie, unumstößliche Gewissheit: die unmittelbare „Ich-bin-Erfahrung“. Davon ausgehend war ich dann wieder für weitere Gewissheiten offen. Dennoch blieb eine gewisse Grundskepsis gegenüber jeglichem Konzept. Ohne Konzepte ist das Spiel des mentalen Erfassens und sich Austauschens allerdings kaum möglich. Also heiße ich Konzepte als Arbeitshypothesen willkommen, sofern sie dem Erfahrenen gut entsprechen. Schließlich ist es das Wesen des Mentalen, niemals die Wahrheit selbst sein zu können. So wie die Landkarte nicht das Gebiet ist, ist der Gedanke nicht die Wahrheit. Allerdings wäre es blöd, deswegen die Sinnhaftigkeit von Gedanken und Landkarten als nützliche Werkzeuge in Frage zu stellen. Denn so wie Landkarten als Wegweiser durch das Gebiet dienen können, können Gedanken dabei helfen, mental auf die Wahrheit hinzudeuten. Also: „ich weiß, dass ich nicht weiß!“. Aber: „Warum nicht von Wissen sprechen, wissend, dass ich nicht weiß?“

Ok, zugegeben: Diese rhetorische Frage habe ich jetzt nur so hingeschrieben, weil ich die Formulierung so schön pointiert finde ;-) Aber ernsthaft: Ich finde es sinnvoll, innerhalb der Spielregeln des mentalen Spiels von „Wissen“ zu sprechen. Von außerhalb dieses Spieles aus betrachtet, ist es allerdings wohl Unsinn. Nach all diesen Gedanken würde ich „Wissen“ immer noch am Ehesten als mentale Gewissheit definieren. Allerdings die unumstößliche Gewissheit der unmittelbaren „Ich-bin-Erfahrung“ ist in meinem Erleben eindeutig nichts Mentales. Also zurück zum Start? Oder erweitern wir diese Reflexion um den Begriff „Erfahrung“?

Geht es beim Bewegtsein eher um eine Erfahrung, als um Wissen?

Wie auch immer das Bewegtsein in der Aufstellung geschieht, letztendlich wird es erfahren. Ein mentales Wissen ist hier nicht zu erwarten. Mentale Interpretationen erlebe ich so gut wie immer im Nachhinein. Außerdem erlebe ich sie niemals als Wissen, sondern nur als mögliche Blickwinkel. Allerdings können wir bei wiederkehrenden unmittelbaren Erfahrungen, Ordnungen vermuten. Wenn also ähnliches Bewegtsein in ähnlichen Situationen bei unterschiedlichsten Stellvertreterinnen beobachtet- oder selbst erfahren werden kann. Mit zunehmender Erfahrung offenbaren sich mir immer mehr derartige Ordnungen. Ob ich in diesem Zusammenhang immer mehr von „Wissen“ im Sinne einer unumstößlichen Gewissheit sprechen möchte, weiß ich noch nicht.

Was ist der Unterschied zwischen Wissen und Erfahrung?

Sowohl beim körperlichen- als auch beim seelischen Bewegtsein handelt es sich nicht um ein mentales Wissen, sondern um eine unmittelbare Erfahrung. Dieser Erfahrung kann ich mir bewusst sein. Beim Benennen des bewusst Gewordenen können wir natürlich wieder von diesem mentalen Wissen sprechen. Ebenso kann ich beim Bewegtsein mental zweifeln: Ist es von mir gemacht, oder geschieht von selbst? Meiner Erfahrung nach müssen „von mir gemachte“ körperliche Bewegungen gewollt sein, bevor sie geschehen können. Ich muss also zuerst daran denken, mich dann dafür entschieden und sie schließlich ausführen. Und von „gemachten“ Gefühlen würde ich überhaupt nur dann sprechen, wenn diese durch Gedanken provoziert werden. Doch selbst dann scheint mir ein Gefühl nicht „ausgeführt“ werden zu können. Viel mehr erfahre ich das Fühlen immer als etwas Geschehendes. Letztendlich scheint auch jede Bewegung einfach zu geschehen. Man könnte also meiner Erfahrung nach sagen: „Gemachte“ Bewegungen werden mental angeordnet und „gemachte“ Gefühle werden mental provoziert. Die Erfahrung der Bewegungen und Gefühle ist aber immer ein Geschehen und nichts Gemachtes. Und die Erfahrung ist unmittelbar. Mentales Wissen hingegen ist etwas gedanklich Vermitteltes.

Wie werde ich überhaupt bewegt?

Im Rahmen einer Aufstellung geschieht körperliches Bewegtsein. Es geschieht aber auch seelisches Bewegtsein in Form von Gefühlen. Gefühle habe ich wie oben beschrieben sowohl unmittelbar, als auch durch initiale Gedanken vermittelt erfahren. Körperliche Bewegungen geschahen entweder als unmittelbares Bewegtsein, als ein Folgen von körperlichen Bewegungsimpulsen oder als das Machen einer erdachten Bewegung. Das Erdenken einer Bewegung geschah entweder als bildlicher- oder als verbaler Gedanke. Insbesondere verbale Gedanken hatten meist mit zuvor durchdachten Konzepten zu tun. Manchmal waren für mich

auch Stellvertreterinnen (seltener auch Stellvertreter) attraktiv. Beim Impuls mich zu ihnen hinzubewegen war ich mir dann nicht ganz sicher, inwieweit der zur laufenden Aufstellung gehörte. Angelikas Anleitung lautet: „Erlaube die Bewegung! Erlaube das Gefühl!“ Das unmittelbare Bewegtsein bewerte ich daher als den Königsweg. An zweiter Stelle finde ich körperliche Bewegungsimpulse vertrauenswürdig. Bei erdachten Bewegungsimpulsen bin ich grundsätzlich skeptisch. Insbesondere, wenn diese verbalen Gedanken entspringen. Ob ich als Stellvertreter Bewegungsimpulsen trauen möchte, die aus bildlichen Ideen resultieren, habe ich für mich noch nicht entschieden. Wenn mir die Bedeutung dieser bildhaften Gedanken nicht unmittelbar ersichtlich ist, finde ich solche Bewegungsimpulse noch eher vertrauenswürdig.

Was bewegt mich nun eigentlich?

Suche ich mit dieser Frage nach jener ursprünglichen Kraft, die die körperlichen und seelischen Bewegungen verursacht? Dieser Kraft könnten wir dann so klingende Namen wie „Quelle“, „Höhere Macht“ oder „Gott“ geben. Nach all dem bisher über Wissen und Erfahrung Gesagten ist klar: Jede fixe Antwort auf diese Frage wäre ein mentales Konzept. Oder frage ich danach, wovon ich persönlich bewegt – also berührt – werde? Da es bei dieser Erforschung wie schon gesagt um eine subjektive Betrachtung geht, bleiben wir zunächst bei meinem persönlichen Erleben. Am Meisten fühle ich mich seelisch bewegt von Wut, Ablehnung, Schmerz, Freude und Dankbarkeit. Im Sinne einer körperlichen Bewegung wird am ehesten die Wut von außen sichtbar. Im Rahmen von Aufstellungen, bei der Bewegungsübung und bei genauerer Betrachtung auch im alltäglichen Leben wird der Körper auch ohne zugrunde liegendes Gefühl bewegt. Mir dieses körperlichen Bewegtwerdens bewusst zu sein, lässt mich immer wieder aufs Neue staunen. Damit wird wiederum die Frage nach der bewegenden Urkraft berührt. Und dabei suche ich nach einem Mysterium. Ich möchte es hier „Leben“ nennen. Soweit sich mir dieses Mysterium bisher erschließt, kann ich es ausschließlich mit der unmittelbaren „Ich-bin-Erfahrung“ erahnen. Jeder andere Versuch, es zu erfassen, endet bei mir in der Konstruktion mentaler Konzepte. Wie bereits erwähnt, sind diese wiederum anzweifelbar. Daher betrachte ich die Wahrheit aus unterschiedlichen Perspektiven: Mein persönliches Bewegtsein kann ich erfahren. Die Fülle dieser Erfahrungen schenkt mir das Leben. All das deute ich als meine Facette der Wahrheit. Das mich bewegende Leben selbst bleibt mir ein Mysterium. Über das Mysterium „Leben“ kann ich nur staunen. Mein Bewegtsein kann ich aber willkommen heißen.

Also: Was bewegt mich wirklich?

Nun wurde viel geschrieben. Ich empfinde den Text bereits als so dicht, dass ich Widerstand gegen das planmäßige Schreiben einer abschließenden Zusammenfassung wahrnehme. Was mich beim Verfassen dieses Textes wirklich bewegt hat, ist ohnehin vielleicht schon deutlich geworden: Ich will mich der unmittelbaren Erfahrung anvertrauen, anstatt mentalem Scheinwissen. Das Familienstellen ist dafür auf der körperlichen wie auf der emotionalen Ebene ein gutes Übungsfeld. Verbal benannten Ordnungen gegenüber werde ich weiterhin skeptisch bleiben. Manche Erfahrungen lassen in mir allerdings Gewissheiten wachsen. Das erstaunt mich immer wieder aufs Neue. Eine wahrhaft demütige Haltung des Nichtwissens ist mir wichtig. Diese ist allerdings offen. Sie verschließt sich nicht einmal gegenüber Gewissheit. Mit Gewissheit meine ich eine Erfahrung, die mich als Ganzen erfasst. Sie bewegt mich also emotional, körperlich, mental und darüber hinaus. Dieses „Ich“, das hier erfasst wird, ist Mysterium. Das „Leben“, das dieses „Ich“ erfasst und bewegt, ist Mysterium.

Nun will ich das Mysterium „Wahrheit“ nennen. „Bewegung der Stille“ ist ein kraftvolles Ritual, um mit der Wahrheit in einen tanzenden Kontakt zu treten. Bei diesem Tanz werden immer mehr Blickwinkel offenbar. Ich will mich an der Fülle dieser unterschiedlichen Blickwinkel erfreuen. Ich will aber auch offen dafür sein, Ordnungen dieses Tanzes zu erkennen. Allerdings werde ich wohl weiterhin in demütigem Nichtwissen über das Mysterium „Wahrheit“ staunen.