

# Innere Stille und der neutrale Geist im Aufstellungsfeld

Michaela Kaden

### Inspiration durch die meditative Heilkunst der Yogis

„Stille ist ein Zustand, der es in einer Beziehung dem anderen erlaubt, wirklich zu existieren.“ Dr. Guru Dev Singh, Yogi und führender Lehrer der traditionellen Heilkunst des Sat Nam Rasayan und inzwischen auch ein guter Kenner der Arbeit von Bert Hellinger, beschreibt mit diesen Worten eine grundlegende Dimension in der Arbeit mit Menschen. Jeder, der mit Aufstellungsarbeit vertraut ist, setzt sich auf seinem Weg unterschiedlich mit Erfahrungen wie Sammlung, leere Mitte oder absichtsloser Raum auseinander. Bert Hellinger hat diese Voraussetzungen unserer Arbeit vielfach als eine Haltung beschrieben, die frei ist von Absicht, frei von Angst, frei von Urteil und frei von einer Liebe, die etwas will. Er verweist in seiner Praxis und seinen Texten immer wieder darauf, dass es einer geistigen Reinigung bedarf: einem Lassen von unseren Wünschen, Vorstellungen und Idealen, was Hilfe bedeutet und bewirkt. Viele Aufsteller teilen die Erfahrung, dass nur unter dieser Bedingung Aufstellungen das zeigen, was über das Vordergrundige und die Bestätigung einer Wirklichkeit, wie wir sie uns vorstellen, hinausreicht.

Was jedoch ist Stille oder leerer Raum? Was heißt es, diesen Raum zu halten? Was bedeutet es, absichtslos zu arbeiten?

Meist ist es schwierig, diese Dimension in Worte zu fassen. Wir umschreiben dann etwas, das nur als Erfahrung existiert. Und das nur über das Erspüren erlernt werden kann. Manchem Aufsteller kommt hier das Talent zu Hilfe, eine natürliche Neigung für diese geistige Dimension. Andere haben jahrelange Erfahrung in Meditationskunst und ahnen, was Stille bedeutet. Wieder andere sind eher auf die handhabbare, sichtbare Wirklichkeit und ihre vielfältigen Ausdrucksformen orientiert und arbeiten eher weniger bewusst mit diesem Raum, obwohl sie ihn genauso berühren. Wo immer der Einzelne hier stehen mag, sobald er der Grundeinsicht des Familienstellens folgt: „Jeder hat das gleiche Recht, dazuzugehören, und nichts kann aus einem Beziehungsfeld ausgeschlossen werden“ (Hellinger), verändert er seinen Bewusstseinsraum und alle Beziehungen, die ihm innewohnen und denen er gewahr ist. Die Wahrnehmung dieses Geschehens existiert ausschließlich in seinem Bewusstsein. Die Aufstellung reflektiert diesen erweiterten Bewusstseinsraum in den inneren Befindlichkeiten der Stellvertreter und in deren äußeren Bewegungen.

### Helfen, ohne einzugreifen

Was ist jedoch, wenn uns mehr oder weniger bewusst Ideen, Konzepte, Urteile oder Wünsche leiten und trotz unseres Vorhabens, absichtslos zu sein, Absichten hervor-

rufen? In aller Regel deuten wir dann die Wirklichkeit in Übereinstimmung mit unseren Vorannahmen. Anstatt direkt mit der Aufstellung in Verbindung zu sein, sind wir in Verbindung mit ihrer Interpretation. Wenn dies bewusst geschieht, kann es für den Klienten hilfreich sein, da es den Raum nicht einschränkt. Wenn jedoch unsere Annahmen, Gedanken, physischen oder emotionalen Reaktionen, aus denen letztlich eine Interpretation entsteht, unbemerkt bleiben, wirkt sich das auch auf die Stille, den absichtslosen Raum aus – und auf das Geschehen in der Aufstellung.

Wie also können wir mit unseren ganz menschlichen Reaktionen, Vorstellungen, Ideen oder den Interpretationen einer Aufstellungssituation umgehen? Wie halten wir „Stille“?

Diese Frage brachte mich zu einer Begegnung mit dem jahrhundertealten Erfahrungswissen der Yogis und der meditativen Heilkunst des Sat Nam Rasayan (aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet das *tiefe Entspannung im Namen des Göttlichen* oder *das Wesen der wahren Identität*). Die traditionelle Heilkunst der Yogis bedient sich ausschließlich des Bewusstseins und des erfahrbaren Raumes, um Veränderungen zu bewirken. Die sehr erfahrenen Yogis dieser Tradition sind Meister in der Kunst zu helfen, ohne einzugreifen.

Der *Raum (Space)* ist die zentrale Wahrnehmung dieser Heilweise und gleichzeitig das Mittel und der Weg, um körperliche oder seelische Beziehungsfelder zu entspannen. Unter *heilendem Raum* verstehen die Yogis eine geistige Dimension, welche nicht definiert, wohl aber erkannt werden kann. Sein wesentliches Merkmal ist die *Neutralität* beziehungsweise *Shunya – die Stille*. In der neutralen Realität urteilt das Bewusstsein nicht, daher ist die Erfahrung unverfälscht und direkt. Das *Ereignis* (eine Person, ihre Krankheit, ihr Familienfeld, ihr Organsystem et cetera) zu dem sich der Yogi in Beziehung setzt, geschieht in ihm, in seinem Bewusstseinsraum. Es ist somit Teil seiner eigenen Erfahrung. In diesem neutralen Raum sind sein und das Bewusstsein des anderen nicht unterschieden. Versteht es ein Yogi, in diesem Zustand aufmerksam und stabil zu bleiben, heilt er ausschließlich durch die Erfahrung des Raumes und die Veränderung dieser Erfahrung. Um jene Neutralität zu erreichen, bedienen sich die Erfahrenen dieser Tradition eines Wahrnehmungsfelds, welches als der *Sensitive Space* bezeichnet wird. Dieser Bewusstseinszustand ist am besten durch allumfassende Aufmerksamkeit zu charakterisieren. Er schließt die bewusste Aufmerksamkeit für alle Empfindungen ein, welche eine Beziehung, eine Situation oder eine physische oder emotionale Gegebenheit des Klienten (in der Sprache der Yogis als *Ereignis* bezeichnet) auf körperlicher oder nicht körperlicher Ebene bei dem Heilkundigen auslöst. All diese Empfindungen gilt es wahrzunehmen und zuzulassen, ohne sie zu beurteilen. Dabei sind alle Empfindungen gleichzeitig und gleichwertig präsent. Der Yogi hält nur seine Aufmerk-

samkeit für diese Phänomene aufrecht und seine Intention eines heilsamen Geschehens, frei von eigener Absicht. Diese Intention entspricht dabei einer grundsätzlichen Haltung und ist nicht zu vergleichen mit einem Wunsch oder einer Vorstellung. Wenn alle Empfindungen zugelassen werden und geschehen dürfen, öffnet sich ein sensitives Feld, welches ohne Grenzen ist. Durch die Anerkennung aller Phänomene, die wahrnehmbar werden, gibt es jeweils weitere Empfindungen frei. So ist die Erfahrung des Raumes im Bewusstsein des Yogis in stetigem Wandel. Während dieses Wahrnehmungsprozesses tauchen vielleicht Bilder, Gedanken, Theorien, Zweifel oder körperliche Empfindungen auf. Werden die Neutralität und Aufmerksamkeit dadurch eingeschränkt, trennen wir uns gewöhnlich von unseren Erfahrungen und ersetzen sie durch Interpretationen. Die gebildeten Konstrukte sind jedoch ein Teil der geistigen Struktur des Betrachters, nicht des Ereignisses in der neutralen Wirklichkeit. Die Folge ist, dass sich der Wahrnehmungsraum verengt und weitere Erfahrungen eingeschränkt werden. Die Kunst eines Heilers besteht darin, diese „Verengungen“ (bei den Yogis *Widerstände* genannt) zu entdecken und mit ihnen umzugehen wie mit jeder anderen Empfindung auch: sie anzuerkennen und zuzulassen. Während dieses Wahrnehmungsprozesses lösen sich die Widerstände und schaffen tieferen Erfahrungsraum. Auf diese Weise erweitert sich die Einsicht des Yogis in die Zusammenhänge des *Ereignisses*. Er bleibt dabei immer direkt und nahe mit der Wirklichkeit verbunden. Sein Bewusstsein und das des heilenden Raumes erscheinen als ein und dasselbe.

Die Wirkung auf den Klienten zeigt sich meist in Form tiefer Entspannung. Durch das beschriebene *Lösen von Widerständen* werden Selbstheilungskräfte im Feld des Klienten freigesetzt, einzig durch die allumfassende und neutrale Aufmerksamkeit des Yogis für seine eigenen Wahrnehmungen und seine Fähigkeit, in diesem Bewusstsein stabil zu bleiben.

Für Lernende in diesem Bereich sind drei Charakteristiken dieser Heiltradition von Bedeutung:

1. *Alles, was wir wissen, wissen wir, weil wir es empfinden. Empfindungen sind eine Form des Wissens.*
2. *Alles, was geschieht, geschieht im eigenen Bewusstseinsraum. Wir fühlen nicht das „Objekt an sich“, sondern die Beziehung im Raum und das, was die Beziehung in uns auslöst.*
3. *Wenn aus dieser Beziehung keine Empfindung ausgeschlossen wird, entsteht Neutralität.*
4. *Und – letztendlich – im neutralen Raum existiert keine Regel.*

### **Die Aktivität des Geistes in der Sammlung**

Was würde es für Aufsteller bedeuten, sich von der Heilkunst der Yogis inspirieren zu lassen?

Ich zeichne hier eine Skizze, wie ich sie aus meinem Verständnis des *Sat Nam Rasayan* in der Arbeit als hilfreich erfahren habe:

Der Aufsteller erkennt, dass er, um das „verborgen Heilende“ in den anschaulichen Bereich zu bringen, die Verbindung zu einem absichtslosen Raum herstellen muss. Dieser Raum ist seinem Wesen nach *neutral*, das heißt, er braucht aus Sicht der Yogis einen Impuls, sich in eine bestimmte Richtung für den Klienten auszuwirken. Dies ergibt sich für Aufsteller aus der Intention, allem, was ist, Anerkennung zu erweisen, und der Offenheit für ein Bewusstsein, welches zugewandt und ohne eigene Absicht ist.

Der Aufsteller setzt sich zu dem *Ereignis* in Beziehung. In unserer Arbeit wäre das der Klient, seine (äußeren und/oder inneren) Beziehungen, das Feld seiner vom Gewissen bestimmten Zugehörigkeit und die geistige Kraft, welche über die Bindungen des Gewissens hinausführt. Diese Haltung geschieht unspektakulär, einzig durch die innere Entscheidung des Helfers, in dieser Intention zu sein. Auf diese Weise *öffnet er den Raum*.

Vom ersten Moment an richtet der Aufsteller seine Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Wahrnehmung seiner eigenen körperlichen, emotionalen und geistigen Empfindungen. Jegliche Wahrnehmung ist jetzt eine Folge seiner Beziehung zum Ereignis. Die Kunst und Übung ist es, diese Art von Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, ohne sich von äußeren oder inneren Geschehnissen ablenken zu lassen. Das würde bedeuten: Er *hält den Raum*. Durch das Betrachten und Anerkennen von auftauchenden *Widerständen* (Gedanken, Vorstellungen, Körperphänomenen et cetera) kann die Erfahrung des Raumes sich verändern. Die Yogis beschreiben diesen Zustand, wie andere meditative Traditionen auch, als Kontemplation. Im anschaulichen Bereich der Aufstellung können tiefe, oft abgespaltene menschliche Erfahrungen in den Bewegungen der Stellvertreter sichtbar werden. Der Fluss der Lebensenergie aller aufgestellten Elemente im System wird stimuliert, kann sich vertiefen und authentische versöhnende Bewegungen möglich machen.

Vielleicht ist es dieses Phänomen, das Bert Hellinger als Bewegungen der Seele oder, weiterführend, als „Gehen mit dem Geist“ beschreibt. Gerade für Aufstellungen, die weitestgehend ohne Intervention durch den Therapeuten oder Helfer ablaufen, erscheint mir der Erkenntnisprozess der Yogis eine große Quelle der Inspiration und Übung. Verstehen wir es, nahe am wirklichen Geschehen zu bleiben, so wie es sich in der Aufstellung zeigt, verringert sich die Möglichkeit von vorschnellen Interpretationen oder Spekulationen. Die Führung durch den Geist, so wie es Bert Hellinger in seinen gegenwärtigen Kursen zeigt, würde in der Sprache der Yogis als „*das Halten der Neutralität und Stille im Raum*“ benannt werden. Diese Fähigkeit zu kultivieren erscheint mir für Lernende der Aufstellungsarbeit wichtig, und vielleicht erweitert diese Sicht auch das Verständnis für die geistigen Dimensionen des Raumes für einige von uns erfahreneren Aufstellern.

*Die kursiv gesetzten Begriffe sind der Lehrtradition des Sat Nam Rasayan entlehnt und in diesem Sinne verwendet.*

**Seit circa 20 Jahren versucht Guru Dev Singh einen Weg zu finden, wie die Schulung in der Tradition des Yoga (Sat Nam Rasayan) in eine für alle Menschen lehr- und lernbare Form gebracht werden kann. Dev Singh ist zum Kongress „Coming Together“ vom 25. bis 28. Mai 2007 in Köln eingeladen und wird dort eine Einführung in die meditative Arbeit mit der Stille geben. (Die Redaktion)**



**Michaela Kaden**, systemische Therapeutin, Psychologin und Biologin; langjährige Erfahrung in Aufstellungspraxis und Fortbildung im In- und Ausland; besondere Anliegen: klare systemische Herangehensweise in Verbindung mit einer immer weiteren Verfeinerung der phänomenologischen Wahrnehmung in der therapeutischen Arbeit; Erkundung traditioneller Heilweisen, seit einigen Jahren vor allem der meditativen Heilkunst der Yogis; private Praxis in Immenstadt und Berlin, Begleitung für Beruf, Gesundheit und Familie.