

Kontemplation und Familienstellen

Kontemplation und Familienstellen in einem Atemzug zu nennen, ist gewagt, wenn man an der Oberfläche der Beiden stehen bleibt. Geht man in ihre Tiefe, wird die Erfahrung berührend still.

Kontemplation ist ein von Willigis Jäger mit dreifachem Blick gelehrter spiritueller Übungsweg:

- der *vergangene* Blick schaut zurück auf die überlieferten Erfahrungen der christlichen und anderen Mystikern und Mystikerinnen. Ihre Schriften dienen zur Anregung von heute.
- Der *zukünftige* Blick erlaubt das Erkennen des sich entfaltenden transpersonalen Bewusstseins, eingebettet in einer kosmischen Ordnung für das Überleben der Spezies Mensch.
- Der *gegenwärtige* Blick schaut auf das Hier und Jetzt, eingeladen durch eine Bewusstseinsleerende oder eine Bewusstseinsammelnde Übung zur Transformation des Geistes.

Die Übung:

Es geht darum, den Geist einspitzig werden zu lassen durch die Fokussierung eines gewählten Objektes der gesammelten Aufmerksamkeit, z.B. auf den Atem oder auf ein Wort.

Es entwickelt sich die Fähigkeit, den Geist seinen Tanz aufführen zu lassen und Zeuge zu bleiben von dieser Erfahrung. Nur der Geist tanzt seine Bewegungen: Erinnerungen, Vorstellungen, Schlussfolgerungen, Verdrängtes, die Wahrnehmung der Sinne, die Meldungen des Körpers...

Es handelt sich um eine Übung, die im Verlauf des Ausübens zu einem Übungsweg wird, der von langer Dauer und Intensität ist und im Kern ein Reinigungsweg ist. Eine Reinigung unseres Geistes - ein Leerwerden, ein Hineinwachen zu der Wahrnehmung einer in uns, durch uns, von uns nicht verschiedenen, wirkenden Identität; eine Identität, die Nicht-Ich ist. Diese Erfahrung ist im Kern jenseits unseres im Polaritäten einteilenden Bewusstseins und nimmt alles zur gleichen Zeit ohne Unterscheidung zwischen Raum, Wahrnehmenden und Wahrnehmendes wahr. Sie ist.

Diese Erfahrung wird in den Kulturen unterschiedlich benannt und hat, da sie immer wieder neu und nicht gleich ist, eine unterschiedliche Ausdrucksintention in sich. Die Erfahrung ist ein Schauen in den schöpferischen Prozess des Universums.

Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode die vor ca. 30 Jahren in Deutschland ihren Anfang nahm und auf systemischen, phänomenologischen und vielen anderen Erkenntnissen basiert.

Bis dato entwickelt sich diese Methode weiter, findet weltweit Anwendung in medizinischen, psychotherapeutischen, organisatorischen, wirtschaftlichen, spirituellen und anderen Kontexten. Den Familienaufstellungen wurden Struktur- und Systemaufstellungen hinzugefügt. Die Methode hat sich vom Begründer Herrn Bert Hellinger gelöst. Ca. 1300 Artikel, wissenschaftliche Arbeiten u.a. dokumentieren die nicht abgeschlossene Entwicklung.

Was ist Familienstellen noch?

Es ist das vom Verstand nicht fassbare Phänomen:

fremde Menschen stehen in einer Aufstellung, stellvertretend für Familienmitglieder oder auch für Organisationen, Krankheitssymptome, Glaubenssätze u.v.m.

Bleiben sie absichtslos, werden sie erfasst von einer Resonanz, eines Gewähr Werdens

einer inneren Bewegung, die sich vollenden möchte. Folgen die Stellvertreter diesen Impulsen, offenbaren sich über diese Resonanz innewohnende, vergessene, verdrängte Ereignisse des aufgestellten Systems, die sich durch die Bewegungen der Stellvertreter auszudrücken versuchen.

Was sich zeigt, sind einerseits Spiegelungen von Bewegungen unseres Geistes - Erinnerungen, Gefühle und Erlebtes von uns selbst. Dieses wird dem Bereich der Psychotherapie zugeordnet.

Andererseits zeigen sich in den Bewegungen möglicherweise Resonanzen von Ereignissen oder Menschen, die der Aufstellende nicht kennt. Durch deren Wahrnehmung kann er eine Verbindung zu seinem Leben bzw. Leid erfahren.

In Resonanz zu sein z.B. mit toten Mitgliedern oder traumatischen Ereignissen aus dem Familiensystemen, auch wenn sie in dem System nicht erinnert oder bekannt sind, können Auswirkungen auf das Erleben haben. Diese Erfahrung geht über die Psychotherapie hinaus.

Wir scheinen über unser Ich-Bewusstsein hinausgehend in ein Speicherfeld oder Speicherbewusstsein eingebunden zu sein, das mit uns in Resonanz ist und uns unbewusst in unserem Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Unser Ich, erlebt in der Aufstellungsarbeit, ist eine Felderfahrung. Wir alle sind eingebunden in ein Familienfeld und /oder in kollektive Felder, wie z.B. die Zugehörigkeit zu einem Land.

Die Lösung in der Aufstellungsarbeit ist, die gespeicherten unterbrochenen Bewegungen und die damit verbunden Ereignissen im System zu entdecken und ihnen Raum zur Vollendung zu geben.

Sie kommen in ihrem eigenen Rhythmus, innerhalb des Aufstellungsprozesses und in der Zeit danach, wieder in das Bewusstsein des Systems und in das Erleben und Handeln des Einzelnen.

Um dies wahrzunehmen und auch zu unterscheiden, bedarf es Hilfreiches bei Personen, die Aufstellungen leiten:

Neben dem psychotherapeutischen Handwerkszeug einer fundierten Ausbildung und einer gesammelten Berufs- und Lebenserfahrung, erweist sich die Fähigkeit, all dies während der Aufstellung wieder zu vergessen, als notwendige Voraussetzung des Tuns im Nicht-Tun.

Sich der Wirklichkeit auszusetzen, so wie sie sich zeigt, erfordert ein Lösen von allen bekannten Konzepten der Wirklichkeit. Es geht darum, sich den sich zeigenden Bewegungen anzuvertrauen, ohne einzugreifen, auch nicht mit guter Absicht oder im Interesse des Klienten.

Die Bewegungen tragen die Lösung und die Heilimpulse in sich. Sie kommen aus einem sich öffnenden leeren Raum, der nur in einer kontemplativen Haltung wahrgenommen werden kann.

Die erlebten Erfahrungen in dieser Betrachtungsweise der Aufstellungsarbeit sind nie gleich. Sie sind immer neu - der Geist bleibt, wie im Zen gesagt wird, im Anfänger-Geist. Die Wahrheiten des Systems, die auf den Menschen wirken, zeigen sich nur in der Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes.

Erst in dem Verzicht, einzuordnen und zu werten, lässt das hiermit erreichte leere, spiegelnde Bewusstsein zu, dass sich das erfahrende Leid der aufstellenden Menschen löst oder dem Leid auf einer tieferen Ebene menschlichen Empfindens zugestimmt werden kann.

In diesem Verständnis ist Aufstellungsarbeit nicht Psychotherapie sondern Meditation mit psychotherapeutischem Nebeneffekt.

Und: eine kontemplative Haltung ist in diesem Sinne nicht nur hilfreich, sondern eine Voraussetzung dafür, dass sich ein solcher Prozess vollzieht!