

## Vertiefende Reflexion im MBSR – Inquiry

Grundlage für das Unterrichten/Leben von MBSR ist die eigene Achtsamkeitspraxis. Man kann deshalb sagen: MBSR oder das Curriculum ist die Form, wie Achtsamkeit zum Ausdruck gebracht wird.

So ist es denn selbstredend, dass die vier edlen Wahrheiten leitend sind sowohl im Anleiten, im Sprechen, im Zuhören, in der vertiefenden Reflexion innerhalb des Kurssettings – im Dasein.

Auch die Tatsache, dass jeder Augenblick einzigartig und neu ist, dass alles was entsteht auch wieder vergeht, dass nichts, was entsteht und wieder vergeht, in sich einen fixen Kern aufweist und deshalb anhaltendes Glück oder Vertrauen nicht in äusserlichen Dingen (dazu gehören auch Meinungen, Ansichten, Konzepte etc.) zu finden sind, offenbaren sich als Nährboden im Weitergeben von MBSR.

Auch wenn wir dieses „Wissen“ in uns tragen oder uns immer wieder daran erinnern, so wird eine Rückmeldung oder Aussage im MBSR-Kurs in der Regel auch von vielen anderen Einflüssen geprägt.

McCown/Diane Reibel/Marc Micozzi schreiben in „Achtsamkeit lehren“ (S. 306) wie folgt über die beeinflussenden „Lehrabsichten“ in diesen Augenblicken:

*Zu den wichtigen Faktoren zählen:*

- *Der Zeitpunkt innerhalb der acht Wochen,*
- *Die Praxis oder Übung, aus der sich die Möglichkeit ergibt,*
- *Die Situation des Teilnehmers im gegenwärtigen Moment - die Geschichte früherer Reflexionen mit dem Teilnehmer,*
- *Der Zustand der Gruppenresonanz und*
- *Das innere Wissen der Lehrerin über die nonverbale Kommunikation des Teilnehmers mit der Gruppe.*

*Das Abwägen all dieser Informationen braucht vielleicht nur den Bruchteil einer Sekunde oder eine lange Pause.*

*Anhand des MBSR-Curriculum können die Teilnehmer neue Möglichkeiten erfahren, Körperlichkeit entdecken, das Beobachten kultivieren, eine Annäherung an die Akzeptanz und ein wachsendes Mitgefühl erleben. (S. 283)*

Das Inquiry kann ebenfalls als Achtsamkeitspraxis bezeichnet werden, bei welcher z.B. folgende Fragen leitend sein können:

- Was erlebt der/die TeilnehmerIn gerade?
- Wo befindet er/sie sich gerade in ihrem Erleben?
- Wie kann ich ihm/ihr zeigen oder mit ihm/ihr erforschen, was er/sie gerade erlebt und wie sich die Dinge bedingen?
- Wie kann ich ihn/sie oder uns beide oder alle (auch die Gruppe) darin begleiten, zu erkennen, was das tatsächliche Erleben ist und welche Reaktionen dieses Erleben in ihr provoziert?
- Können wir zusammen erforschen, wo er/sie vielleicht festhält oder Widerstand leistet? Wie fühlt sich Festhalten oder Widerstand oder auch ein Gefühl von Freiheit und Weite an? Kann ich mich dabei von ihm/ihr und nicht von meinen Ideen oder Interpretationen leiten lassen? Können wir zusammen in den Bereich des Nichtwissens gehen und mit frischem unvoreingenommenem Blick hin sehen, hin spüren, hin fühlen etc.
- Wie kann ich dienen, diese Erkenntnis anzuerkennen, einfach weil es gerade so ist? .... „ah, da ist Enge, Anspannung, Weite, Prickeln etc. .... „
- Wie kann ich sie/ihn darin unterstützen, zu der direkten Erfahrung zurückzukehren ( z.B. Schau mal, ob es dir möglich ist, zu den körperlichen Entsprechung von..... zu gehen und sie wirklich zu erleben. Wie fühlt sich das an? Wie machst du das? Was geschieht, wenn du dich dem Empfinden hinwendest? ..... und schlussendlich: kannst du damit sein?)

Da jede Kurssituation, ja jede(r) KursteilnehmerIn sich von den andern unterscheidet und die Umstände, ja auch die Befindlichkeit des/der MBSR-LehrerIn immer wieder neu ist, gibt es keine klaren Regeln über die Abfolge von Fragen.

Als LehrerIn möchten wir zusammen erforschen - so wie wir es in unserer eigenen Meditation oder in der Integration von Achtsamkeit in unseren eigenen Leben tun - was wir oder die TN gerade erleben. Wie können wir sie unterstützen, mit allem in Berührung zu kommen? Unser Wunsch ist es natürlich, dass die TeilnehmerInnen erfahren, dass es möglich ist und dass sie nicht automatisch flüchten oder vermeiden oder intellektualisieren müssen. Da begegnen wir aus der sogenannten Bodhisattwa-Haltung, deren Ausrichtung es ist, alle Menschen dabei zu unterstützen, einen konstruktiven Weg mit dem Leiden zu finden, weil es einfach zum Menschsein dazu gehört.

Und schlussendlich die eine zentrale Frage, die uns leitet im Unterrichten: Wie kann ich als LehrerIn mit allem, was sich von Augenblick zu Augenblick offenbart, in Berührung sein, ohne etwas wegzumachen oder festzuhalten oder zu ignorieren.