

Donald McCown / Diane Reibel / Marc Micozzi

Achtsamkeit Lehren

Ein Praxisleitfaden für
Therapeuten, Ärzte und Kursleiter

Mit einem Vorwort
von Jon Kabat-Zinn

arbor

Gemeinsame Reflexion: Neugier für die Erfahrungen der Teilnehmer/innen

Ein großer Teil des transformierenden Effekts der MBIs ist wohl die dialogische Begegnung mit den Teilnehmern in der Gruppe. Santorelli (2001) sagt dazu: „Es ist empfehlenswert, dass eine gewisse Zeit in jedem Kurs verwendet wird, um die Erfahrung eines Teilnehmers während der formalen und informellen Achtsamkeitspraxis und anderen wöchentlichen Aufgaben tiefer zu erforschen.“ Das ist ein außerordentlich wichtiges und dynamisches Element in der Erfahrung der Teilnehmer/innen in den MBIs und ein Teil des Prozesses, der bisher in der empirischen Forschung nicht angemessen untersucht wurde.

Solch ein Dialog zwischen dem Teilnehmer und dem Lehrer im gemeinsamen Raum der Gruppe kann besonders dabei helfen, die Lehrabsichten der „Kultivierung des Beobachtens“ und der „Annäherung an die Akzeptanz“ fördern, wie sie im 6. und 7. Kapitel beschrieben werden. Der Dialog zwischen dem Teilnehmer und dem Lehrer ist ein „Erforschen“ oder eine „Reflexion“ der subjektiven Erfahrung des Teilnehmers – sein oder ihr prä-semantisches Wissen im gegenwärtigen Moment – mit der Absicht, bewussthafte Bedeutungen zu finden, die dann für die weitere Vertiefung zugänglich sind. Die Kompetenz des Lehrers in dieser Arbeit ist eng mit dem Element der Begleitung aus den drei Kostbarkeiten verbunden. Der Lehrer muss die Freiheit des Teilnehmers gewährleisten, indem er einfach offen ist und ein ernsthaftes Interesse an der Erfahrung des Teilnehmers zeigt. Er muss die Zugehörigkeit des Teilnehmers schützen, indem er darauf achtet, dass dieser nicht auf dem „heißen Stuhl“ sitzt, sondern ihm vielmehr dabei hilft, seine eigene Reflexion zu vertiefen. Und er muss aufmerksam sein für die intersubjektive Resonanz der Gruppe und diese bestärken, um den Prozess der tieferen Reflexion zu unterstützen.

Diese Reflexion ist aus der Sicht der Lehrerin die Begegnung von zwei subjektiven Erfahrungen, bei der niemand die Rolle des Experten einnimmt und beide in der Lage sind, aus einer Haltung des „Nicht-Wissens“ zu arbeiten, um die Fülle der Möglichkeiten für Bedeutung zu untersuchen. Um bei der Reflexion mit den Teilnehmern besonders hilfreich zu sein, arbeitet die Lehrerin (1) beim Erforschen aus einer philosophischen

Haltung, die das „Nicht-Wissen“ unterstützt. Sie ist sich (2) der kulturellen und individuellen Widerstände, die es gegenüber dieser tieferen Reflexion geben kann, bewusst. Und sie ist (3) bereit, die Sprache zu verlassen und zur unmittelbaren inneren Erfahrung zurückzukommen, wenn der Dialog keine Bedeutung mehr geben kann, und (4) besitzt sie die Fähigkeit, gegenüber dem Ergebnis jedes Gesprächs mit einem Teilnehmer oder einer Gruppe offen zu sein.

Philosophische Ansätze

Batchelors (1997) Versuch, die Rolle des buddhistischen Lehrers für die heutige westliche Welt neu zu verstehen und als „Freundschaft“ zu bezeichnen, bildet eine vielversprechende Parallele zum erwachsenen Lehrer, wie ihn Mezirow (2000) beschreibt. Sowohl das buddhistische Denken als auch die Disziplin der „Transformative Education“ waren wichtige Einflüsse für die Philosophie der MBSR-Pädagogik. Batchelor stellt sich den Lehrer aus der Perspektive des Schülers folgendermaßen vor (1997, S. 50–51):

Diese Freunde sind Lehrer, weil sie in der Lage sind, aus jeder Situation etwas zu lernen. Bei diesen Freunden suchen wir nicht nach Vollkommenheit, sondern die vollständige Akzeptanz der menschlichen Unvollkommenheit. Weder Allwissenheit noch das ironische Eingeständnis von Unwissenheit. ... Denn echte Freunde zwingen uns nicht dazu, und sei es auch sanft und angemessen, etwas zu glauben, dessen wir unsicher sind. Diese Freunde sind wie Geburtshelfer, die das unterstützen, was geboren werden will. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, dass sie sich unersetzlich machen, sondern darin, dass sie sich überflüssig machen.

Mezirow (2000, S. 26–27) verwendet den Begriff „Diskurs“, wenn er aus der Perspektive des Lehrers spricht, in ähnlicher Weise, wie wir hier den Begriff „Reflexion“ verwenden:

Der Diskurs ist der Prozess, in dem wir einen aktiven Dialog mit anderen führen, um die Bedeutung unserer Erfahrung besser zu verstehen. ... Die Entwicklung des Diskurses mit dem Entschluss, eine Teilnahme zu ermöglichen, die von den Ablenkungen von Macht und Einflussnahme frei ist, ist ein etablierter Schwerpunkt von Lehrern in der Erwachsenenbildung. Das allgemein anerkannte Modell der Erwachsenenbildung beinhaltet die Übermittlung von Autorität vom Lehrer zu den Lernenden, der erfolgreiche Lehrer arbeitet so, dass er die Stellung des Lehrers verliert und zu einem Lernenden in Zusammenarbeit wird.

Beide Begriffe, Diskurs und Reflexion, betonen die Wichtigkeit einer nicht-hierarchischen Beziehung, die Notwendigkeit einer gemeinsamen Haltung des Nicht-Wissens, die Kraft des „Ans-Licht-Bringens“ der inneren Erfahrung des Teilnehmers und die Messung des Erfolgs des Lehrers an der Abnahme seines Status.

Kulturelle und individuelle Widerstände

Mit dem vorherrschenden „Konto“-Modell der Pädagogik, bei dem der Lehrer Wissen in die Schüler investiert, können die ersten Begegnungen mit der Reflexion die Teilnehmer/innen enttäuschen. In der Rolle des Lehrers als Experte gibt es Sicherheit; und manche haben Angst, selbst die eigene Autorität zu entwickeln. Diesen Widerstand gegenüber der gemeinsamen Reflexion zu überwinden wird für die Teilnehmer zu einer informellen Achtsamkeitspraxis: Sie müssen die lebenslangen Gewohnheiten des Konto-Modells erkennen und transformieren – und daran arbeiten, sich ständig der eigenen Einsichten zu öffnen. Die Rolle des Lehrers besteht hier darin, mitfühlende Neugier und Nicht-Urteilen in die Begegnung zu bringen, und besonders wichtig ist, dass der Lehrer der Tendenz widersteht, etwas in Ordnung bringen zu wollen oder Ratschläge zu geben. Stattdessen sollte der Lehrer mit den Teilnehmern in einem Raum sein, in dem sich Bedeutung zeigen und entfalten kann. Wie so oft kann man sagen, dass vom Lehrer die Verkörperung der Achtsamkeit verlangt wird. Die authentische Präsenz

des Lehrers vielfach die Fähigkeit der Teilnehmer/innen, ihrem inneren Wissen zu vertrauen, nichts in Ordnung zu bringen und mit/in ihrer Erfahrung zu verweilen, was zu neuen Einsichten führen kann.

Sprache und Erfahrung

Oft ist es so, dass der Dialog in der gemeinsamen Reflexion dem Teilnehmer helfen kann, seine prä-semantische Erfahrung der formalen oder informellen Achtsamkeitspraxis mehr und mehr durch die Sprache ins Bewusstsein zu bringen. Die ernsthaft Neugier und schlichte Gegenwart des Lehrers (das heißt, ohne Vorstellungen gegenwärtig zu sein) kann in einfachen Fragen bezüglich einer Erfahrung ausgedrückt werden, zum Beispiel: „Wie ging es Ihnen damit?“ Diese Frage kann zu einer ersten Antwort führen. Weiteres offenes Erforschen – „Können Sie mehr dazu sagen?“ oder „Ist Ihnen noch mehr aufgefallen?“ – führt zur Reflexion und einer Beschäftigung mit Sprache, die dem Teilnehmer ein tieferes Verstehen ermöglicht. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung mit dem Körper-Scan zum Beispiel so: „Ich fühle mich jetzt verbunden.“ Die Frage des Lehrers: „Womit fühlen Sie sich stärker verbunden?“, gibt die Motivation und den Raum für ein tieferes Erkennen: „Tiefer verbunden mit mir selbst, meiner Familie und anderen Menschen.“ Dann, nach einer langen Pause: „Am meisten mit mir selbst, das hat sich wirklich verändert.“ In gewisser Weise ist das einfach eine weitere Bedeutungsebene; aber andererseits ist es eine tiefe Erkenntnis und eine Erfahrung, die bisher nicht zugänglich war. Während eines solchen Gesprächs sind die anderen Teilnehmer/innen in der Gruppe sowohl Zeugen der Veränderung der Perspektive eines Einzelnen als auch Teilnehmende in ihren eigenen Reflexionen und Erkenntnissen. Reflexion ist eine gemeinsame Arbeit, die von der intersubjektiven Resonanz unterstützt wird.

Ein erforschender Dialog kann oft zu Verwirrung statt zu Klarheit führen. An einem solchen Punkt empfiehlt der Lehrer der Teilnehmerin möglicherweise, dass diese eine formale Achtsamkeitspraxis übt, um ihre Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Emotionen noch tiefer prä-semantic zu untersuchen. Solch eine Rückkehr zur Praxis öffnet die Teilnehmerin oft für eine größere emotionale Intensität und dem Dialog über die unmittelbare Erfahrung. Deshalb geht der Lehrer mit der Teilnehmerin und dem

Rest der Gruppe vorsichtig um und fragt, ob die Teilnehmerin in dieser Richtung weitergehen möchte. Und der Lehrer läßt die Gruppe sowohl dazu ein, die gemeinsame Reflexion zu beobachten als auch ihren eigenen „inneren“ Dialog aktiv weiterzuführen, in einer Richtung, die ihnen als potenziell wertvoll erscheint. Das Hin und Her zwischen prä-sensanischer Erfahrung und offenem Dialog mit dem Lehrer kann eine Erfahrung und Erfahrung klären. In solchen Situationen braucht er vor allem die Fähigkeit der Begleitung, die sich darin zeigt, dass er nur dorthin geht, wohin die Teilnehmerin selbst gehen möchte, und eine Sensibilität für das, was die Teilnehmerin und der Rest der Gruppe brauchen.

Die Förderung von Neugier zur Vertiefung der Reflexion

Neugier ist der Schlüssel zur gemeinsamen Reflexion. Auf einer Ebene wird der Teilnehmer ermutigt, sich mit seiner unmittelbaren Erfahrung auseinanderzusetzen. Auf einer anderen Ebene trägt die Neugier dazu bei, die Reaktivität zu verändern – sich von der Rückzugshaltung der Angst oder Stressreaktion zu lösen und sich Emotionen zuzuwenden, in denen eine viel tiefere Reflexion zugänglich ist.

Obwohl der Lehrer und der Teilnehmer jederzeit frei sind und im Prinzip überall hingehen können, stehen dem Lehrer zwei Richtungen zur Verfügung, die im Reflexionsprozess hilfreich sind. Die erste besteht darin, den Teilnehmer direkt auf die körperliche Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu verweisen. Dieser Verweis macht eine große Menge von Informationen für das weitere Erforschen zugänglich und vertieft die Reflexion. Ob es bei der Reflexion um körperlichen Schmerz, unangenehme Gedanken oder schwierige Emotionen geht, die Richtung der Untersuchung von Körperempfindungen ist oft den Hoffnungen der Teilnehmer entgegengesetzt – Reflexion ist eine Hinwendung. Die Frage, die der Lehrer stellt, lautet ungefähr so: „Sind Sie einverstanden damit, Ihren Körper zu Hilfe zu nehmen, um mit diesem Thema zu arbeiten?“ Das gewährleistet die Freiheit des Teilnehmers.

Weil diese Art des Erforschens sich oft mit der Natur der vom Teilnehmer gewünschten Erfahrung reibt, kann der Lehrer dabei helfen, mehr Neugier zu generieren, und die Hinwendung einfacher machen, indem er spezifische Fragen stellt, die voraussetzen, dass man sich der eigenen Erfahrung zuwendet und noch einmal genauer hinschaut. Somit kann die direkte Frage in Bezug auf einen Schmerz – „Wie geht es Ihnen damit?“ – allgemeine Informationen hervorbringen, wenn der Teilnehmer hinschaut und wieder weg sieht. Die Frage: „Wie würden Sie den Schmerz beschreiben – ist er scharf, taub, heiß, pulsierend?“, fördert die weitere Vertiefung und bringt weitere Informationen für die Reflexion hervor. Solches Fragen kann nützlich sein, um den Teilnehmer auf seine eigene Erfahrung auszurichten – „Hat er eine Farbe?“, „Eine Form?“, „Ist er immer gleich?“. – Jede Untersuchung und jede Antwort bringen weitere Informationen für die Reflexion hervor, und formen sie kontinuierlich neu.

Das Ziel ist nicht die Auflösung oder Linderung des Schmerzes, sondern Wissen – wie die Erfahrung in diesem Moment ist, und, noch wichtiger, das Wissen, dass der Teilnehmer sich seiner Erfahrung zuwenden und in und mit ihr sein kann. Der Lehrer sagt vielleicht: „Es war schwierig, dorthin zu gehen, es war schwer, zuerst Ihren Schmerz zu spüren, aber schauen Sie selbst, wie lange Sie ihn untersuchen konnten, ohne sich davon abzuwenden.“

Offenheit gegenüber dem Ergebnis

Die gemeinsame Reflexion ist eine Einladung an die innere Weisheit des anderen, sich zu zeigen und in der Erfahrung und in der Sprache erkannt zu werden. Wenn diese einladende Haltung von der Lehrerin verkörpert und von der Gruppe unterstützt wird, kann sie auch zu einer Seinsweise für den Teilnehmer (und viele andere in der Gruppe) werden. Ein wertvoller Dialog kann sich entfalten, aber dessen Wert liegt nicht einfach in einer besonderen Einsicht oder Konstruktion der Erfahrung mit den Mitteln der Sprache. Der Wert liegt im Lösen des Griffs von Gewohnheiten im Denken, von Mustern im Reagieren und von engen Selbstkonzepten.

Das Potenzial der Reflexion ist eine neue Fähigkeit für Freiheit, die in der Metapher von den endlichen und unendlichen Spielen, wie sie Carse (1986) formuliert hat, gut beschrieben wird. Endliche Spiele haben bestimmte Regeln, damit wir das Spiel kennen und wissen, wie wir es gewinnen können, indem wir andere besiegen. Unendliche Spiele haben Regeln, die sich ständig verändern, damit wir unbestimmt lange spielen können, ohne zum Ende zu kommen. Wenn es wirklich funktioniert, dann bringt die Reflexion die Lehrerin, die Teilnehmer und die Gruppe in den Bereich des ständigen Spiels, was zu tiefen Erfahrungen der Einsicht führen kann, die bleibend sein können oder Samen sät, die in den nächsten Kurseinheiten (oder Jahren) wachsen werden. Das Spiel kann aber auch einfach unendlich weitergehen. Niemand verliert, alle profitieren.

Zudem hat die Lehrerin keine feste Rolle in der unendlichen Form des Reflexionsspiels. Besonders wenn die Teilnehmer ihre ko-kreierte Achtsamkeit und Resonanz annehmen, können sie es selbstständig untersuchen, entweder im „inneren“ Dialog oder mit jemand anderem.

Das folgende Transkript eines reflektierenden Dialogs kommt aus der sechsten Session eines MBSR-Kurses; die Teilnehmer/innen haben also die Fähigkeit entwickelt, individuell mit dem inneren und/oder äußeren Dialog zu arbeiten. Die Gruppe hat einige Erfahrungen im Halten der Resonanz gesammelt, um die Teilnehmerin, die den Dialog führt, zu unterstützen. Der Dialog findet beim Check-in nach der eröffnenden Meditationspraxis statt.

Teilnehmerin: Seit acht oder neun Jahren habe ich nun diesen Schmerz in meinem Kiefer. Der Schmerz geht nicht weg. Ich fühle mich so, als könnte ich es nicht mehr aushalten. Ich kann nicht sagen: Lass den Schmerz doch da sein und sei freundlich zu ihm. Dazu braucht es so viel Geduld. Ich weiß nicht, ob ich das kann. Ich bezweifle, dass ich achtsam sein kann.

Lehrer: Spüren Sie jetzt einen Schmerz, wenn Sie dort sitzen?

Die Teilnehmerin auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks verweisen, von den acht oder neun Jahren Geschichte wegbewegen.

T: Ja. Es ist nicht so schlimm, aber er ist da, er ist immer da und er wird schlimmer und unerträglich. Selbst wenn ich versuche, meine Muskeln nicht anzuspannen, so spannen sie sich irgendwie trotzdem an. Und das tut sehr weh.

Mehr Informationen werden zugänglich; immer noch eingebettet in die jahrelange Geschichte.

L: Sie spüren also jetzt einen Schmerz in Ihrem Kiefer, der momentan nicht so schlimm ist, und Sie zweifeln daran, dass Sie damit achtsam sein können. Sie zweifeln daran, dass Sie die Geduld haben, um mit dem Schmerz zu sein. Aber irgendwie sind Sie jahrelang damit klargekommen.

Zuerst auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments hinweisen, dann die Geschichte des „Klarkommens“ mit dem Schmerz anerkennen.

T: Ich bin nur schwer damit klargekommen, ...

L: Sind Sie bereit, nach innen zu gehen und darauf zu achten, was in diesem Moment geschieht, und ein bisschen damit zu arbeiten, was jetzt da ist, und es achtsam zu untersuchen?

Eine Einladung aussprechen und die Freiheit der Teilnehmerin berücksichtigen.

T: Ja.

L: (Zur Gruppe) Ich lade jeden und jede von Ihnen ein, nun mit Hope im gegenwärtigen Augenblick zu sein, während sie ihre Erfahrung untersucht ... und sich dessen bewusst zu ein, was in jedem Moment für Sie auftaucht.

Erweiterung der Einladung: Begleitung der drei Kostbarkeiten der Gruppe – Freiheit, Zugehörigkeit und Resonanz

L: (Zu Hope) Was spüren Sie nun, wenn Sie Ihren Körper – die Empfindungen in Ihrem Körper – wahrnehmen? Sich der Erfahrung zuwenden.

T: Mein Kiefer tut weh.

Die allgemeine Information über einen zeitweisen „Gipfel“ der Erfahrung.

L: Können Sie diese Empfindung beschreiben?

Frage nach Besonderheiten; Neugier generieren.

T: Es ist wie ein warmer durchdringender Kreis. Es gibt Momente, in denen es so unerträglich wird.

Bewegung vom genauen Beobachten zum Rückzug in die Geschichte.

L: Es gibt Momente, in denen es unerträglich ist, aber ist es jetzt unerträglich?

Wieder auf den Moment und den Körper ausrichten.

T: Ich denke, die Hartnäckigkeit dieser Situation ist so unerträglich, ich kann nicht anders, als mich darüber zu ärgern. Ich kann es nicht aushalten. Ich versuche, es zu bemerken und nicht zu urteilen. Aber das bringt nichts. ... Es ist immer da.

Bleibt bei der Geschichte; entfernt sich von der körperlichen Erfahrung.

L: Sie haben also bestimmte Gedanken über diesen Schmerz: „Er ist unerträglich“, „Ich kann es nicht aushalten“, „Er ist immer da“, ... (Pause) Wenn Sie nun den Kieferbereich wahrnehmen, was spüren Sie in diesem Moment?

Die Gedanken und die Geschichte anerkennen, dann wieder zum Körper zurückkommen.

T: Es ist warm. ... Es fühlt sich an, als würde es wachsen (die Hände und das Gesicht spannen sich an).

L: Die Empfindung ist also warm und der Gedanke sagt, dass der Schmerz zunehmen könnte – ein Gedanke über die Zukunft, die Möglichkeit, dass sich der Schmerz verschlimmern könnte. Den Wechsel in die Geschichte benennen.

T: Ich habe Angst.

L: Sie bemerken also, dass Sie Angst haben? ... (Lange Pause) ... Wo spüren Sie momentan den Schmerz im Körper? Die Angst anerkennen und mit der Teilnehmerin gegenwärtig sein, bevor die Aufmerksamkeit wieder auf die Erfahrung des Körpers gerichtet wird.

T: In meinen Schultern, die sind zusammengedrückt. ... Ich spüre Anspannung, der Schmerz könnte stärker werden. Aufmerksamkeit auf den Körper, weitere Informationen, dann wird die Aufmerksamkeit wieder vom Körper abgewendet.

L: Sie spüren also eine Spannung in den Schultern, Sie fühlen sich zusammengedrückt und Sie denken an die Zukunft und machen sich Sorgen, dass der Schmerz stärker werden könnte. ... Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit direkt in den Körper zu bringen, um mit diesen Empfindungen zu sein. ... Anerkennen; den Unterschied zwischen Gefühlen und Gedanken aufzeigen. Die Freiheit wahrnehmen (sehen Sie, ob es Ihnen gelingt) und die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper richten.

T: Meine Schultern sind angespannt. Information ohne Geschichte.

*L: Noch etwas?
Sanft mit der Neugier des Augenblicks arbeiten.*

*T: Mein Gesicht ist angespannt. ... Der Schmerz im Kiefer wird stärker.
L: Was ist mit dem warmen Kreis passiert?*

Ehrliche Neugier.

T: Der ist schärfer, ein scharfer Schmerz, stärker.

*L: Können Sie darin verweilen?
Freiheit gewährleisten; bestätigen.*

*T: Ich überlege gerade, ob meine Haltung es verschlimmert.
Die Aufmerksamkeit wandert wieder in die Geschichte und ins Denken.*

*L: Anspannung trägt sicher zum Schmerz bei. Es ist natürlich, dass Sie wissen wollen, was den Schmerz erleichtert oder verstärkt. Können Sie aber jetzt bei den Körperempfindungen bleiben?
Das Interesse anerkennen, aber die Hinwendung zum Schmerz bestärken.*

T: Der Schmerz hat sich nach unten bewegt, er bewegt und verändert sich.

*L: Der Schmerz bleibt also nicht gleich? Er ist nicht statisch, er verändert sich. ... Können Sie Raum machen, damit dieser Schmerz sich bewegen und verändern kann?
Ein erweitertes Gebiet für die Untersuchung anbieten.*

T: NEIN!

*L: Wie fühlt sich dieses NEIN im Körper an?
Anerkennen; Freiheit gewährleisten; weitere Untersuchung anbieten.*

T: (Verschränkt Arme, macht Fäuste, zieht sich zusammen) Eng und angespannt.

*L: Was geschieht in Ihrem Kiefer, wenn Sie sich anspannen?
Ehrliche Neugier; Rückkehr zum Erforschen.*

*T: Der Schmerz wird schlimmer. Ich möchte ihn beschimpfen.
L: Spüren Sie jetzt irgendwelche Emotionen?
Ehrliche Neugier.*

T: Vorhin habe ich mich traurig gefühlt, aber nun habe ich das Gefühl, dass ich meine Emotionen unterdrücke.

L: Wie fühlt es sich im Körper an, wenn Sie Ihre Emotionen unterdrücken? (Wendet sich zur Gruppe und fragt rhetorisch) Wie fühlt es sich für Sie an, wenn Sie Emotionen unterdrücken? Resonanz verstärken; die Neugier aufrechterhalten.

T: Ich spüre mehr Anspannung, es fühlt sich an, als würde ich zusammengeedrückt.

L: Spüren Sie in diesem Augenblick einen Schmerz in Ihrem Kiefer? Zur Reflexion zurückkehren.

T: Ja, er ist da. Ich will diesen Schmerz nicht!

L: Sie wollen den Schmerz nicht. Und jetzt ist der Schmerz da. Was geschieht, wenn ich sage, dass es in diesem Augenblick so ist? Die „Wahrheit“ des Augenblicks anbieten.

T: Ich sage, das ist nicht richtig (bedeckt das Gesicht mit den Händen, zieht die Beine zusammen).

L: Aber, Hope, die Wirklichkeit dieses Augenblicks ist nun mal so.

T: Ich spüre Widerstand dagegen.

L: Das verstehe ich und ich sehe, dass auch andere hier nicken, sie verstehen es auch. Anerkennen; Zuhörigkeit und Resonanz stärken.

T: Ich fühle, als ob ich damit kämpfen würde, mit Ihnen kämpfen würde.

L: Ich verstehe, dass Sie Widerstand spüren und dass Emotionen auftauchen, die Sie dazu veranlassen, mit dem Schmerz zu kämpfen und mit mir zu streiten. Aber, Hope, wie fühlt sich das in Ihrem Körper an? Die „Wahrheit“ des Augenblicks aufzeigen.

T: Mehr Schmerz. ...

L: Ich lade Sie jetzt ein, in diesem Augenblick eine Entscheidung zu treffen und Ihnen selbst zu erlauben, mit der Wirklichkeit dessen, was ist, zu sein. Öffnen Sie sich wenigstens ein Prozent mehr gegenüber dem, was wirklich da ist ... der Schmerz, die Enge, einschließlich des Widerstands, der auch da ist. (Pausieren, nonverbal beobachten, was mit Hope und den anderen Teilnehmern geschieht, dann an alle gewandt) Was immer für Sie da ist, das ist die Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks. Achten Sie darauf, ob Sie dem Augenblick Widerstand leisten und wie sich das anfühlt, oder ob Sie sich dem Augenblick öffnen und wie sich das anfühlt. ... (Lange Pause, dann zu Hope gewandt) Was geschieht jetzt?

T: Ich spüre weniger Anspannung in meinen Schultern, fühle mich nicht mehr zusammengedrückt. Ich bin mir des Schmerzes in meinem Kiefer bewusst, und dass es eine Tendenz gibt, schnell dorthin zu gehen und zu sagen: „Der Schmerz ist immer noch da.“

L: Sie sind sich also der Tendenz bewusst, schnell zum Bereich des Schmerzes zu gehen, und Sie hören auch, was Sie sich selbst über den Schmerz sagen? Anerkennen, ihr erlauben, ihre eigene Aussage zu hören.

T: Ja. (Leichtes Lächeln, Körper entspannter, offenere Haltung ... lange Pause)

L: Es braucht viel Mut, sich dem Schmerz zuzuwenden, sich dem zu öffnen, was man nicht will. Und ich sehe viele Köpfe nicken. Sehen Sie das, Hope? Die anderen Teilnehmer schätzen Ihren Mut. ...

L: (Zur Gruppe) Lassen Sie uns jetzt kurz meditieren. ... (Nach einigen Minuten zur Gruppe) Welche Qualität oder Qualitäten nehmen Sie jetzt wahr?

Zuhörigkeit und Resonanz stärken.

T2: Stärke.

T3: Mitgefühl.

T4: Unterstützung.

T5: Gefühl des Verstehens.

- L: Wie fühlt sich das im Körper an?
Präferenz für verkörpertes Wissen zeigen.
- T5: Friedlich.
- T6: Nicht anerkennen, was geschieht, kann mehr Schmerz verursachen,
als es anzuerkennen.