

Inquiry – achtsames Erforschen im Dialog

Fortbildung mit Béatrice Heller und Yuka Nakamura

Workshop 30. Juni/1. Juli 2018, Zürich

Grundlage für das Unterrichten von MBSR ist die eigene Achtsamkeitspraxis. Dies äussert sich sowohl im Anleiten, im Sprechen, im Zuhören als auch in der vertiefenden Reflexion innerhalb des Kurssettings – und in unserem Da-sein als LehrerIn überhaupt. MBSR, resp. das Curriculum ist demnach die äussere Form, mittels derer dem (Er-)Leben von Augenblick zu Augenblick bewusst und mit Freundlichkeit und Empfänglichkeit begegnet werden kann. Es kann eine Basis dafür sein, den Geist und seine Gesetzmässigkeiten zu erkennen und besser zu verstehen. Innerhalb dieses Rahmens spielt Inquiry, der erforschende Dialog im Kurs, eine besondere und wichtige Rolle.

Der Bezugsrahmen des Inquiry

Inquiry ist im Kern eine Form der Achtsamkeitspraxis und zwar eine Achtsamkeitspraxis in dialogischer Form, die sich der Erfahrung der Teilnehmenden in einer interessierten, nicht-wertenden und erforschenden Weise annähert und diese gemeinsam mit ihnen erkundet. Es ist weder ein therapeutisches Gespräch noch eine Belehrung, sondern eine gemeinsam geteilte Praxis der Achtsamkeit.

Dieses Erforschen findet innerhalb des Bezugsrahmens der vier veredelnden Wahrheiten statt, d.h. es bezieht sich auf die Erfahrung von Stress und Leiden, deren Ursachen im eigenen Geist, der Möglichkeit, dieses Leiden oder diesen Stress zu lindern oder aufzuheben, und auf die Praxis, die zum Ende von Stress führt. Die vier veredelnden Wahrheiten sind deshalb Grundlage und innerer Kompass des/der Kursleitenden.

Die Absicht ist es, dass die TN durch die Achtsamkeit auf ihr Erleben und Verhalten diese Prozesse besser wahrnehmen und verstehen lernen und neue Handlungsalternativen entdecken. Die LehrerIn verkörpert dabei verbal und nonverbal die Haltung der Achtsamkeit gegenüber allen Erfahrungen und modelliert dadurch für die Teilnehmenden, auf welche Weise diese sich selbst ihrer eigenen Erfahrung zuwenden können. Im Prozess dieser gemeinsamen Auseinandersetzung vertieft sich das Verständnis für die Erfahrung und können die Teilnehmenden für sich wichtige Einsichten gewinnen.

Themen des Inquiry

Das dialogische Erforschen in MBSR kann sich auf verschiedene Aspekte beziehen:

1. Die erlebte, gefühlte Erfahrung der Teilnehmenden:

- a. Wahrgenommene Körperempfindungen (Qualitäten, Lokalisierung, Veränderungen...)
- b. Gefühlstönungen (angenehm, unangenehm, weder-angenehm-noch-unangenehm)
- c. Gefühle, Emotionen, Stimmungen
- d. Gedanken (Interpretationen, Meinungen, Erwartungen...)
- e. Impulse, Absichten, Wünsche

Durch die bewusste Thematisierung des gefühlten Erlebens, so wie es ist /war, wird dieses gewürdigt und es wird vermittelt, dass Achtsamkeit das bewusste Bemerken und Anerkennen *aller* dieser Facetten beinhaltet – ungeachtet dessen, ob sie subjektiv angenehm oder scheinbar relevant sind oder nicht. Die Teilnehmenden lernen, zwischen den unterschiedlichen Facetten ihres Erlebens zu unterscheiden und die Zusammenhänge zwischen ihnen zu erkennen. Die unmittelbare Erfahrung stellt die Grundlage des Lernens dar und alle Lerninhalte in MBSR werden stets auf diese Erfahrungsbasis bezogen.

2. Die Beziehung zu der Erfahrung: Wie ist meine Haltung gegenüber dieser Erfahrung? Bewertend – nicht-bewertend, annehmend – ablehnend, greifend / festhaltend – loslassend, identifiziert – achtsam... etc.?

Die Beziehung, in welcher wir zur Erfahrung stehen, ist von zentraler Bedeutung und sollte genauso achtsam erkundet werden wie die Erfahrung selbst. Damit wenden wir die Aufmerksamkeit hin zum Geisteszustand, mit dem wir präsent sind und lernen zu erkennen, wie sich eine achtsame Haltung von einer nicht-achtsamen Haltung unterscheidet.

3. Verstehen, Einsichten gewinnen: Auf der Basis der unmittelbaren Erfahrungen werden Einsichten in die Funktionsweisen des Geistes und die Natur der Erfahrungen gewonnen und Bezüge zu den Lernthemen von MBSR hergestellt.

Mögliche Einsichten können sein:

- a. Leiden als universeller Aspekt des menschlichen Lebens
- b. Gewohnheitsmuster des Geistes (Autopilot, Stressreaktion...) und das zusätzliche Leiden, das durch sie hervorgerufen wird.
 - i. Widerstand, Ablehnung, Ärger
 - ii. Anhaften, Wollen
 - iii. Wegspacen, verdrängen
 - iv. Unruhe, Ablenkung.. etc.
- c. Wie Achtsamkeit zu Freiheit und neuen Wahlmöglichkeiten führt
 - i. Erkennen, wenn Gewahrsein da ist und wie sich das anfühlt
 - ii. Erkennen, wie Gewahrsein es ermöglicht, innezuhalten und bewusst zu wählen
 - iii. Erkennen, wann Gewahrsein sich verflüchtigt; welche Umstände/Gewohnheiten das Gewahrsein schwächen oder vernebeln
- d. Die Natur aller Erfahrungen: Bedingt entstanden, vergänglich, nicht-selbst

Alle diese Einsichten beziehen sich auf den Geistesprozess und nicht auf die konkreten Inhalte und Geschichten. Durch geschicktes Nachfragen kann eine Lehrerin oder Lehrer den Teilnehmenden vorleben, dass es im MBSR um ein interessiertes Erforschen dieser Erfahrungen geht, egal, was der konkrete Inhalt der Erfahrungen ist. Dies fördert eine Atmosphäre der Neugier und des Interesses anstelle von Bewerten und Vergleichen.

Die Haltung der Lehrerin, des Lehrers im Inquiry

Um gelingen zu können setzt das gemeinsame, dialogische Erforschen gewisse Bedingungen auf Seiten der Lehrerin oder des Lehrers voraus. Nur in einem Raum der emotionalen Geborgenheit und der Wertschätzung sind Menschen bereit, sich für ihre Erfahrung zu öffnen und diese mit anderen Menschen zu teilen.

- a) Achtsamkeit in Bezug auf die eigenen Empfindungen und Reaktionen, in Bezug auf die andere Person, die Gruppe und den Kontext jeder Situation
- b) Respekt vor der Einzigartigkeit und Weisheit jeder und jedes Teilnehmenden: Dies beinhaltet die Bereitschaft, jeder Person ihren eigenen Entwicklungsweg zuzugestehen und das Vertrauen in die innewohnende Weisheit jeder Person. Dazu gehört auch der Respekt davor, wenn eine Person nichts sagen möchte.
- c) Wertschätzung, Warmherzigkeit und Anerkennung für die TN
- d) Echtes Interesse, Neugier und Offenheit für das, was jetzt für diese Person gegenwärtig ist, statt an allgemeinen Erkenntnissen / Dogmen festzuhalten.
- e) Mitgefühl und Sanftheit bei schwierigen Gefühlen
- f) Gleichmut und Gelassenheit angesichts von Widerstand oder Kritik von Seiten der TN
- g) Geduld und die Bereitschaft, den Prozessen so viel Zeit zu lassen, wie sie benötigen, statt sie forcieren oder beschleunigen zu wollen.

Verschiedene Prozesse im Inquiry

Es gibt verschiedene Formen, wie die Erfahrung der Teilnehmenden erforscht und das Verständnis vertieft und erweitert werden kann.

a) Fragen stellen

Fragen eröffnen den Raum für den erforschenden Dialog und lenken die Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte des Erlebens. Sie signalisieren Interesse und Offenheit, sofern sie offen gestellt werden, also nicht mit der Erwartung einer bestimmten Antwort oder einer Ja/nein-Antwort verbunden sind (z.B. ‚Was habt ihr erlebt?‘, ‚was noch?‘)

Durch geeignete Fragen laden wir die TN dazu ein sich der eigenen Erfahrung zuzuwenden und diese zu erkunden, d.h. durch Fragen, die sich konkret auf das beziehen, was die TN erlebt, gefühlt, gemerkt, gelernt haben oder darauf, wie sie mit etwas umgegangen sind. Durch das Nachfragen können erste Beschreibungen manchmal noch vertieft und verfeinert werden (‚wie / wo hast du diese Wut im Körper gespürt?‘, ‚magst du noch etwas mehr darüber sagen?‘).

Weniger geeignet sind Fragen, die implizite Bewertungen enthalten (‚Ist es euch ge-

lungen...?') oder die nach den Gründen fragen (,Warum fandest du es langweilig?). Das Ziel von Fragen ist nicht, dass wir als LehrerIN genau verstehen, was die Erfahrung einer Person ist, und auch nicht, dass die TN die ,richtige' Antwort geben, sondern dass die Teilnehmenden dazu ermuntert werden, ihr Erleben interessiert und achtsam wahrzunehmen und dadurch die Möglichkeit haben, eigene Erkenntnisse zu erlangen. Zusätzlich kann dadurch bei den TN eine Form von Desidentifikation unterstützt werden im Sinne von „da ist eine Erfahrung (ein Gefühl, ein Gedanke o.ä.)“ anstelle von „ich bin diese Erfahrung“.

Natürlich geht es bei der Fähigkeit, Fragen zu stellen, über das Stellen der richtigen Art von Fragen hinaus darum, sie auf eine Art und Weise zu stellen, die weder bedrohlich noch erniedrigend ist – und Antworten auf dieselbe offene und einladende Weise zu erhalten. Jeder gute Lehrer weiß, wie leicht es ist, mit den richtigen Worten, aber abweisenden nonverbalen Urteilen zu antworten – und wie schnell dies das Gespräch zum Erliegen bringt. Wenn wir lernen, gute Fragen zu stellen, entdecken wir, dass noch eine weitere Kompetenz erforderlich ist: die Fähigkeit, eine Frage-und-Antwort-Sitzung zwischen den Lehrenden und den einzelnen LernerInnen in einen komplexen, gemeinschaftlichen Dialog zu verwandeln, der sich durch den ganzen Raum zieht (Palmer, 1998, zit. nach Santorelli).

b) Bestätigen, anerkennen

Das freundliche, bestätigende und von echter Wertschätzung geprägte Anerkennen dessen, was TN von sich mit-teilen, vermittelt diesen emotionale Sicherheit und Geborgenheit und das Gefühl, nicht nur gehört und gesehen, sondern auch akzeptiert zu werden. Manchmal bestätigt einE LehrerIn das Gesagte durch ein Nicken oder durch das schlichte Wiederholen der Worte, manchmal durch eine ausführlichere Antwort.

Das Bestätigen und Anerkennen der Erfahrungen vermittelt aber auch die wichtige Botschaft, dass das bewusste Bemerken und Spüren der Erfahrung bereits die Essenz der Achtsamkeitspraxis darstellt und dass es darüber hinaus meistens gar nichts Weiteres braucht. Nicht der Inhalt einer Erfahrung ist wichtig, sondern die Tatsache, dass eine Person diese Erfahrung achtsam wahrgenommen hat, im Sinne von: ,Ok, du hast also gespürt, wie das Knie schmerzt. Da war also Achtsamkeit.'

Zum Bestätigen gehört auch das emotionale Mitschwingen und Raum geben, wenn TN von schwierigen Gefühlen oder Schmerzen berichten. Eine andere Form des Bestätigens kann sein, die Gruppe zu fragen, ob andere diese Erfahrung auch kennen und dadurch auf die Universalität mancher Erfahrungen hinzuweisen.

c) Hinterfragen, Widerspruch

In einem Raum der emotionalen Sicherheit ist es auch möglich und entwicklungsförderlich, den Teilnehmenden an geeigneter Stelle zu widersprechen oder manche ihrer Aussagen zu hinterfragen. Die Erfahrung von Reibung und Hinterfragung kann den Teilnehmenden deutlich machen, wenn sie unbewusst von gewissen Annahmen oder Erwartungen ausgegangen sind. Es ist hilfreich, den Widerspruch oder die Hinterfragung in Form einer Frage und nicht als Aussage zu formulieren: ,Ist das wirklich so?', ,Was, wenn du die Sache durch eine andere Brille betrachten würdest?'; ,Bist du dir darüber sicher?'; ,Was löst es bei dir aus, wenn du dich das sagen hörst?'

d) Weiterführende Anregungen geben, neue Möglichkeiten aufzeigen

Ebenfalls in Form von Fragen kann es manchmal sinnvoll sein, aktiv eine neue, andere Weise des Umgangs einzubringen und den Teilnehmenden neue Alternativen aufzuzeigen, z.B.: ‚Was würde geschehen, wenn du die Annahme loslässt, dass es anders sein muss, als es gerade ist?‘; ‚Was würde geschehen, wenn du den Wunsch loslässt, es müsste immer so bleiben?‘; ‚Was würde es in dieser Situation brauchen?‘.

Es kann eine grosse Hilfe sein, sich im Prozess des vertiefenden Dialoges auf die hier formulierten Punkte zu stützen. Da jede Kurssituation, ja jede KursteilnehmerIn sich von den anderen unterscheidet und die Umstände, ja auch die Befindlichkeit des/der MBSR-LehrerIn immer wieder neu ist, gibt es keine klaren Regeln, wann welche Frage angebracht ist.

Zu den wichtigen Faktoren, die unsere Rückmeldungen oder Inquiry als Kursleitende ebenfalls prägen, zählen aber auch:

- a. Der Zeitpunkt innerhalb der acht Wochen,*
- b. Die Praxis oder Übung, aus der sich die Möglichkeit ergibt,*
- c. Die Situation des Teilnehmenden im gegenwärtigen Moment – die Geschichte früherer Reflexionen mit dem oder der Teilnehmenden*
- d. Der Zustand der Gruppenresonanz und*
- e. Das innere Wissen der LehrerIn über die nonverbale Kommunikation des Teilnehmenden mit der Gruppe*

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

(McCown, Reibel, Micozzi: „Achtsamkeit lehren“: Beeinflussende Lehrabsichten)

Abschliessende Bemerkung

Zusammenfassend können wir festhalten, dass wir als MBSR-LeiterIn zusammen mit den Teilnehmenden erforschen, was die Teilnehmenden gerade erleben. Etwa so wie wir es in unserer eigenen Meditation oder in der Integration von Achtsamkeit in unseren eigenen Leben tun. Anerkennen und Erlauben sind dabei wichtige Faktoren. Wie können wir die Teilnehmenden dabei unterstützen, mit allem in Berührung zu kommen, sich gewahr zu sein, was von Moment zu Moment entsteht und wieder vergeht?

Und schlussendlich die ebenfalls zentrale Frage, die uns leitet im Unterrichten: Wie kann ich als LehrerIn selbst mit allem, was sich von Augenblick zu Augenblick offenbart, in Berührung sein, ohne etwas wezumachen oder festzuhalten oder zu ignorieren? Und was kann ich dabei lernen und entdecken?

*Wo aber das Gespräch
sich in seinem Wesen erfüllt,
zwischen Partnern, die sich einander
in Wahrheit zugewandt haben,
sich rückhaltlos äussern
und vom Scheinenwollen frei sind,
vollzieht sich eine denkwürdige,
nirgendwo sonst sich einstellende
gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.*

~ Martin Buber

26. Juni 2018