

BASYS

Berichte des Arbeitskreises für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision

Inhalt

Worte der Redaktion	1
Meditation als Reflexionsmethode für Systemische SupervisorInnen und Coaches am Beispiel der Vipassana-Meditation Ramona Toth.....	3
ASYS Herbstfest 2019	21
Bücher.....	25
Alexander Josef Weber †.....	27
Termine	28
Feuilleton.....	29



Ich freu mich wenn's regnet, denn wenn ich mich nicht freue,
regnet's auch.

Karl Valentin

BASYS

Berichte des Arbeitskreises für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision
ISSN 2072-0416

Herausgeber und Eigentümer:

Arbeitskreis für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision

Paulinensteig 4a, A-1160 Wien

Redaktion:

Prof. Dr. Walter Milowiz

DSA Renate Fischer

Verleger und Vertrieb:

Prof. Dr. Walter Milowiz, Paulinensteig 4a, A-1160 Wien

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzungen, Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art, Vortrag, Funk- und Fernsehsendungen sowie Speicherung in Datenverarbeitungssystemen, auch aus-
zugsweise, nur mit Quellenangabe gestattet.

Worte der Redaktion

Liebe KollegInnen,

es ist geschafft! Die siebenundvierzigste Ausgabe unserer Vereinszeitschrift ist rechtzeitig vor Jahresende bei euch gelandet. Allerdings ist das keineswegs mein Verdienst. Wenn es nach mir ginge, hätte ich in diesen Tagen wahrscheinlich grad mal angefangen darüber nachzudenken, ob wir nicht schön langsam aber sicher vielleicht einmal ...

Ja, in der Tat, aufmerksame Leser und Leserinnen erinnern sich: das Thema hatten wir schon. Und siehe da, das Rausschieben und auf-den-letzten-Drücker-erledigen ist NOCH IMMER eines meiner topaktuellen und topungeliebten Themen. Hält sich hartnäckig. Und wie so oft denke ich mir schon wieder: das nächste Mal mach ich das aber wirklich früher. Gleich im Jänner werde ich mich hinsetzen und diesmal ALLE Artikel des kommenden Jahres vorschreiben. Und sobald dann der Walter kommt und für die Erstellung der Frühjahrsausgabe 2020 Druck machen will, hehe, überreiche ich ihm - noch bevor er seinen ersten Satz beendet hat - mit coolem Lächeln und relaxtem Gähnen eines der bereits fix-fertigen, mehrseitigen, pointiert geschriebenen, wie durch ein Wunder genau am Puls der Zeit liegenden, zu Herz und Hirn gehenden (...) Editorials. Ja, ja, genau.

Die Zeit rennt aber halt auch wirklich wahn-sinnig schnell, ist es nicht so? Eben hatten wir Frühjahr und ich hab das Protokoll der Generalversammlung getippt, schon gibt es Fotos vom diesjährigen Herbstfest. Und dazwischen war der Sommer, in dem Klaus Kimbacher und ich an einige von euch herangetreten sind und darum gebeten, uns ein paar Fragen zu beantworten. Wir wollten wissen, was geblieben ist von der systemischen Ausbildung. Was ist geblieben an Faszination, an Unklarheiten, an Verstörungen, an Nutzen, an Lücken, an Theorien zum Modell der Wiener Schule für systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision? Und was ist draus geworden, sprich: was tut ihr nun mit dem Modell, wo findet ihr es wieder, was habt ihr davon mitgenommen und wie verwendet ihr es? Wo nützt es euch und welche Anliegen und Anregungen hättet ihr denn noch dazu?

Und obwohl Zeit so ein kostbares Gut ist, haben viele von euch geantwortet. Vielen herzlichen Dank für euer Engagement! Ein Verein macht nur dann Sinn, wenn er lebendig bleibt und nicht nichtssagend und vergessen vor sich hinvegetiert. Es freut mich daher sehr, dass wir so viele Rückmeldungen erhalten haben. Sie werden uns als Feedback für unsere Arbeit in den Lehrgängen nützen und waren eine gute Ausgangsbasis für den Tagungsteil unseres Vereinsfestes. Klaus Kimbacher, Christian Reiningger und Michaela Judy berichten euch in diesem Heft davon, sodass auch die, die diesmal nicht dabei waren, nachlesen können, mit welchen Gedanken und Ideen wir uns beim Fest noch so beschäftigt haben.

Außerdem könnt ihr euch in diesem Heft über Ramona Toths Erfahrungen mit der Vipassana-Meditation schlau machen. In ihrer Abschlussarbeit geht sie der Frage nach, ob sich diese Art der Meditation als Reflexionsmethode für Systemische Supervisorinnen eignet. Reflektieren, schreibt Ramona, bedeutet Geschehnisse wahrnehmen, ohne sie gleich zu bewerten. Und Vipassano bedeutet Einsicht. Achtsamkeit. Atmen. Eine Impulskontrolle also? Klingt interessant, oder? Könnte beispielsweise durchaus hilfreich sein, um dem Impuls des Überlastetseins nicht unreflektiert das Ruder zu überlassen. „Zuwenig Zeit zu haben“ ist schließlich auch nur eine von vielen Möglichkeiten, die Welt zu sehen.

Und wenn wir nun schon bei verschiedenen Sichtweisen angekommen sind, dann werft doch bitte auch einen Blick auf die neue Feuilleton-Seite. Ich weiß ja nicht, wie es euch geht, aber zwischen all den Terminen und To-do-Listen braucht mein Gehirn immer wieder mal Zeit zum Spielen und Unfug machen. Und nur so ist es zu erklären, dass ich irgendwann damit begonnen habe, systemische Fachbegriffe spaßhalber hin und herzudrehen, bis sich plötzlich ganz neue Schreib- und Betrachtungsweisen vor meinem geistigen Auge aufgetan haben. Könnt ihr erkennen, welcher Begriff diesmal gesucht wird? Sinn oder Unsinn, ich bin schon neugierig, was ihr dazu sagt.

Natürlich will ich euch auch wieder auf Klaus Wögerers Buchrezensionen aufmerksam machen. Es gibt Interessantes nachzulesen. Und auch auf die Terminseite am Ende unseres Heftes sei hingewiesen. Sie finden dort immer auch einen kleinen Blick über den Tellerrand nämlich Veranstaltungen von anderen Organisationen, die uns interessant und besuchenswert scheinen.

Zu guter Letzt möchte ich anlassbezogen zum Thema Zeit noch ergänzen, dass die Zeit na-

türlich nicht nur rennen, sondern im Gegenteil auch zum Stillstand kommen kann. Egal, von welchem Blickwinkel wir sie betrachten, irgendwann verliert der Begriff Zeit jede Wichtigkeit und Dringlichkeit. Daher posthum, lieber Alexander Weber, danke für die Wegstrecke, die du als Vereinsmitglied mit ASYS verbracht hast und gute Wünsche für all das, was jenseits dieses Lebens vielleicht noch auf dich warten mag.

Renate Fischer

Meditation als Reflexionsmethode für Systemische SupervisorInnen und Coaches am Beispiel der Vipassana-Meditation¹

Ramona Toth

Einleitung

Meine Erfahrung mit der Reflexions- oder Ein-sichtsmethode Vipassana macht mir das Leben leichter. Ich habe durch die Übung mehr Impulskontrolle aufgebaut und dadurch Resilienz erworben. Ein weiterer Aspekt ist eine relativ rasche Bereitschaft, Perspektiven in schwierigen Situationen zu wechseln (meine Mutter meint, das kann ich so gut, weil ich nicht belastbar bin. „Ich will einfach nicht lange leiden!“, sag ich dann).

Was mich aber wirklich fasziniert ist, dass durch die Beobachtung der inneren Prozesse, körperlich und psychisch, Prägungen „sichtbar“ werden, die mir nicht bewusst waren bzw. sind. Bewertungen, Urteile, Annahmen, Unzulänglichkeiten etc. liegen nicht so einfach auf der Hand, sondern tarnen und verstecken sich geschickt in jedem „Humansystem“.

Sie (re-)agieren aus dem Hinterhalt, diese „Dinge“, die mich immer wieder aufregen und in mir ungute Zustände erzeugen. Da ich mich mit meinen Gefühlen, Gedanken und Verhalten seit vielen Jahren auseinandersetze und diese durch Meditation bzw. Reflexion erforsche, war es klar, dass ich die Verbindung zwischen (Unter-)Bewusstsein und den Sinnen zu meinem Thema mache.

Problemstellung

Die Herausforderung beim Reflektieren ist es, meiner Ansicht nach, Geschehnisse wahrzunehmen, ohne zu versuchen, sie in ein für mich rechtes Licht zu rücken oder so zu verändern, dass sie für mich nicht „bedrohlich“ werden. Bedrohlich in dem Sinne, als sie mein positives Selbstbild angreifen, schlimmstenfalls zerstören könnten. In der supervisorischen Beratung verstehe ich mich als Zur-Verfügung-Stellerin meiner Wahrnehmung, wissend, dass diese stets durch meine Erfahrungen, Werte, Kultur etc. im Sinne des Konstruktivismus eingefärbt bzw. getrübt ist und bei geringer Aufmerksamkeit, die Phänomene Übertragung, Gegenübertragung, Spaltung, etc. höchstwahrscheinlich auftreten.

Das heißt, dass sich dadurch die Rollen verändern, wenn sich z.B. die SupervisorIn plötzlich kindlich verhält und ich als Supervisorin in die Mutterrolle drifte. Die SupervisorIn verhält sich ihren gewohnten Interaktionsmustern entsprechend und ich den meinen. Diese Muster werden „gespielt“, ohne dass eine Veränderung in Gang gesetzt wird.

Judy (vgl. in: BASYS, Heft 1/2004) meint dazu, dass wir in Interaktionen nur unsere eigenen Gedanken und Gefühle wahrnehmen und über die des Gegenübers nur durch Zuschreibungen spekulieren können. Diese Zuschreibungen wirken dann zirkulär auf die folgende Kommunikation, diese auf die Folgende, diese auf die Folgende und so weiter. Dieser Zirkelschluss, den Heinz von Förster „Tango“ nennt, zielt darauf ab, subjektive Wahrheiten sozusagen aufzuweichen, umzubewerten oder –bedeuten, für den/die SupervisorIn annehmbar bzw. akzeptierbar zu machen, damit Raum für Veränderung entstehen kann.

Je häufiger es jedoch gelingt, die Selbstwahrnehmung/Aufmerksamkeit während des Beratungsprozesses hoch zu halten, die körperlichen und psychischen Wahrnehmungsphänomene dadurch bewusst zu erleben und als Werkzeug für den Wechsel von Perspektiven nutzbar zu machen, desto eher können die Themen des/der Klientin bearbeitet werden, anstatt der eigenen und desto geringer ist die Gefahr, gemeinsam mit der/dem KlientIn eine selbsterhaltende Problemstruktur zu entwickeln.

Mit dieser Diplomarbeit unternehme ich den Versuch, eine Meditationstechnik als Tool in die Reflexion von systemischer Supervision, während und nach einer Beratungssequenz zu überführen.

Zielsetzung

Ziel ist die Überführung der Meditations-Methode als Reflexionstool in die Systemische Supervision. Es wird der Frage nachgegangen, ob Meditation als Reflexionstool für Systemische SupervisorInnen geeignet ist und wenn ja, wie

¹ Diplomarbeit für den Lehrgang für Systemische Supervision und Coaching des ASYS - Arbeitskreis für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision

diese angewandt werden kann. Daraus ergeben sich für mich zwei Annahmen:

1. Meditation ist als Reflexionsmethode für Systemische Supervision geeignet
2. Meditation fördert die Wahrnehmungsfähigkeit im Hier und Jetzt

Begriffsklärung

Im Folgenden werden die für diese Arbeit relevanten Begriffe erklärt und z.T. in einem Fallbeispiel veranschaulicht.

Was ist Supervision und was kann sie leisten?

Hargens umschreibt den Begriff wie folgt:

„Supervision bietet Gelegenheit, unter Hinzuziehung einer außenstehenden Person, Aspekte zu reflektieren, die Einzelne (SupervisandInnen) reflektieren möchten, soweit sie sich auf das Arbeitsfeld (oder die Fort- und Weiterbildung) beziehen, ohne zugleich handlungsrelevante Konsequenzen daraus ziehen zu müssen. Dabei richtet sich Supervision an Zielen und Aufträgen der Einzelnen (SupervisandInnen) aus und fokussiert auf operationalisierbare Zielzustände und Ressourcen, die den Weg dorthin erleichtern. Supervision ist eine Beratungsform in der Arbeit mit Einzelnen, Gruppen und Teams; zu Fragen, die im Spannungsfeld von Beruf, Organisation, KlientInnen und der eigenen Person liegen. Sie liefert die Möglichkeit, die eigenen Handlungen zu reflektieren, neu zu bewerten und dadurch andere Perspektiven zu entwickeln. Fragen und Probleme werden in der Supervision aus verschiedenen Blickwinkeln und Dimensionen beleuchtet.“ (vgl. Hargens, S. 56, 2002)

Systemische Supervision

Grundprinzipien des systemischen Denkens

Die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie beschreibt Systemische Supervision, zusammengefasst, wie folgt:

Systemische Supervision basiert auf den Prinzipien systemischen Denkens. Theoretische Grundlagen bilden u.a. die Kommunikationstheorie, die Kybernetik und die Systemtheorie. Letztere ist Grundlage der Systemischen Supervision deren Ursprung die Technik war. Sie beschäftigt sich in erster Linie mit Wechselwirkungen in technischen Systemen. Ich verstehe das als „wenn-dann-Prinzip“. Die systemische Praxis im

Beratungskontext bezieht aber auch relevante Umwelten mit ein und fokussiert darauf, wie über Handlungen und Sprache Wirklichkeiten erzeugt werden und diese über Interaktionen und Muster aufrechterhalten werden.

Systemische Supervision ist immer kontextbezogen. Sie nimmt die Wechselwirkung zwischen Person, Rolle, Funktion, Auftrag und Organisation in den Blick. Ziel ist die Erweiterung der Denk- und Handlungsmöglichkeiten. Menschen werden als selbstverantwortlich handelnde Personen respektiert.

Die systemische Beratung und die systemische Supervision bauen auf modernen Konzepten systemtheoretischer Wissenschaft auf, die mittlerweile Eingang in alle Disziplinen der Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften gefunden haben. Sie ermöglichen es, komplexe Phänomene, die menschliches Leben und Zusammenleben charakterisieren, komplexitätsgerecht aufzufassen und eine passende Methodik zu ihrer Behandlung zu entwickeln.

Die systemische Supervision kann als Interaktion zwischen den SupervisandInnen und der SupervisorIn gesehen werden, in der die SupervisorIn die Verantwortung für die Gestaltung des Prozesses und den Ablauf übernimmt, indem sie eingreift, unterbricht, Fragen stellt, Hypothesen bildet und Methodenvorschläge einbringt. Das Anliegen und das Ziel der SupervisandInnen stehen dabei im Vordergrund. Die SupervisandInnen übernehmen die inhaltliche Verantwortung, nämlich die Themenwahl und die Bereitschaft an ihrer Fragestellung oder ihrem Problem zu arbeiten. Supervision geht von der Lern- und Entwicklungsbereitschaft der SupervisandInnen aus. (vgl. https://www.dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_supervision.html).

Um Systemische Supervision, wie ich sie sehe zu erklären, verwende ich das Bild eines „Delikatmenüs“. Jeder Beratungsprozess gleicht in meiner Phantasie einem Menü aus mindestens einer Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise, wobei die Anzahl der jeweiligen Gänge auch während des Speisens noch nach oben variieren kann. Ein mir passend erscheinendes Synonym für die Interaktionen ist das Wort „Ingredienzen“.

Der Begriff Ingredienz stammt von dem lateinischen Wort „ingredientia“ und bedeutet „das Hineinkommende“. Damit sind sämtliche Erfah-

rungen und daraus verinnerlichte Meinungen, Überzeugungen, Verhaltensweisen bzw. gelernte Verhaltensmuster der/des SupervisandIn und auch meine eigenen gemeint. Ein Thema oder z.B. nur ein bestimmter Ausdruck in der Kommunikation, etc. kann den/die SupervisandIn oder mich unbemerkt und blitzschnell aus unserer individuellen Komfortzone „drängen“ und wir fallen in die gewohnten Verhaltensmuster zurück. Jede Ingredienz hat eine Wirkung auf das System, ob Konsistenz, Farbe oder Geschmack.

Als Vorspeisenvariation kann das Auftragsklärungs- und Erstgespräch gesehen werden. Hauptgänge sind die Beratungssequenzen und als Abschluss gibt es selbstverständlich noch Dessert. Je nach Ingredienzien, ergibt sich daraus eine „delikate“ Beratungskomposition, wobei das Wort „delikat“ hier i. s. von Kommunikationsmustern gemeint ist, die symmetrisch (ebenbürtig, ranggleich), komplementär („Herr und Knecht“) oder dysfunktional (für ein Ziel nicht förderliches Verhalten) sein können.

Wahrnehmen

„Ich seh`, ich seh`, was du nicht siehst.“

Wie unsere Wahrnehmung funktioniert, wird im Folgenden grob beschrieben, da eine umfassende Erklärung den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Wahrnehmung passiert grundsätzlich durch unsere Sinne, wobei Sehen und Hören wohl die wichtigsten Informationsquellen im Beratungskontext sind. Über die Sinnesorgane werden die aus der Umwelt aufgenommenen Inputs (distale Reize als messbare Größe, Lichtimpulse und Schallwellen) aufgenommen und zu Perzepten organisiert.

Auf uns einwirkende Phänomene werden durch den gesamten Wahrnehmungsprozess, d.h. durch psychische Vorgänge wie z. B. Bewerten, Erinnern, Assoziieren, Vergleichen, Verzerren, Verallgemeinern, Verdinglichen, etc. zu einem erfahrenen Ergebnis, einem sogenannten Perzept, zusammengefasst (vgl. Zimbardo, 1995, S. 159-160). Ein Perzept besteht sozusagen aus verschiedenen Teilen und kann als ein System gesehen werden.

Kurz zusammengefasst sieht der Wahrnehmungsprozess folgendermaßen aus:

Reiz à Wahrnehmung à Klassifikation

Bzgl. Wahrnehmung lautet die Frage hier: „Was ist das?“ Hier wird bereits in der Vergangenheit erworbenes Wissen in aktuelle Informationen der Sinnesorgane integriert. Eigenschaften und Bestandteile der Reize werden in erkennbare Muster und Formen umgewandelt, die einen sinnvollen Gesamteindruck erscheinen lassen. In Beratungssituationen ist der Reiz die Kommunikation.

Bei Klassifikation geht es um die Frage: „Welche Relevanz hat das?“ Die Muster und Formen werden in vertraute Kategorien eingeordnet, Begriffe werden hinzugefügt und zu den Fakten kommt die Bedeutung hinzu – wieder ein System. Das Ergebnis ist das Perzept, ein subjektiv erfahrenes, erlebtes und bewusstes Resultat eines Wahrnehmungsprozesses. Meiner Ansicht nach trägt die Klassifikation zur Autopoiese (Selbsterhaltung bzw. -erzeugung von Systemen) bei, bzw. wird dies erst dadurch ermöglicht.

Die aktuelle Bedeutung und Bewertung einer Aussage oder eines Verhaltens greift sozusagen auf die bestehenden Perzepte des Empfängers zurück, versucht diese zu erhalten und steuert damit wieder den Reiz beim Sender usw.

Zimbardo (1995, S. 159-160) meint an dieser Stelle, dass sich zwischen Wahrnehmung und Klassifikation keine Grenze ziehen lässt, da diese Prozesse im Alltag automatisch und ineinander verwoben geschehen.

Sozialpsychologen sprechen hier vom Individuum als naiver Psychologe (vgl. Zimbardo, 1995, S. 699). Das Modell des naiven Psychologen beruht auf der Attributionstheorie, die besagt, dass laienhafte Beurteilungen oft zu korrekten Einsichten führen, aber auch für viele Irrtümer anfällig ist. Dies deshalb, da Menschen versuchen, ihren Wahrnehmungen in Bezug auf innere und äußere Ereignisse Sinn zu verleihen und daraus Zuschreibungen von Verantwortung und Schuld vornehmen, um z.B. ein bestimmtes System aufrecht zu erhalten. Dieser Sinnstiftungsprozess ist gespeist aus Einstellungen (Meinungen, Affekte, Verhaltensdispositionen), Werten und Überzeugungen und führt dennoch manchmal zu einem Unwohlsein oder zu Unsicherheit in Bezug auf die vorzunehmende Entscheidung - zu einem „Ja, aber ...“.

„Die Annahme der Konsistenz zwischen Einstellung und Verhalten ist durch die Forschung nicht

bestätigt worden. Was Menschen angesichts bestimmter Fragen glauben und fühlen, unterscheidet sich oft davon, wie sie sich dann wirklich verhalten.“ (vgl. Zimbardo, 1995, S. 709). Wenn aber ein konkretes Ziel verfolgt wird, ist das Verhalten eher vorhersehbar.

Kognitive Dissonanz (vgl. Zimbardo, 1995, S. 710) beschreibt den konflikthafter Zustand den man erlebt, nachdem man etwas entschieden und getan hat, das im Widerspruch zu prinzipiellen Meinungen, Gefühlen oder Werten steht. Im Supervisionskontext ließe sich dies als „gewalttätige Barmherzigkeit“ beschreiben indem man beginnt, Lösungen zu servieren, Ratschläge zu verteilen, Partei zu ergreifen etc., so dass das eigene Selbstbild und das eigene Lebenskonzept bestätigt werden können, und gleichzeitig Gründe findet, dies zu rechtfertigen. Nun lässt sich ein Bogen zu dem oben erwähnten Begriff Ingredienz spannen. Das, was wir als BeraterInnen aus den Berichten unserer Klientel erfassen und daraus an Interventionen ableiten, ist meist mit unseren eigenen Perzepten gewürzt. Ein Etwas, das in Etwas hineinkommt: menschliche Wahrnehmung, die ohne Pause in Interaktionen hineinspielt. Das Spielfeld ist der soziale Kontext (andere Menschen, Interaktionen, Umgebung, Aktivitäten, ungeschriebene Regeln, Erwartungen, etc.), in welchem soziale Wahrnehmung passiert. Der Prozess der sozialen Wahrnehmung ist durch Klassifikationen begründet und ermöglicht Individuen, sich selbst und andere in die eigene Betrachtungsstruktur einzubauen, so dass man vertraute Selbst- und Welt-Bilder und Handlungskonzepte entwickeln kann.

Anhand eines Beispiels aus einem Supervisionsprozesses soll dies verdeutlicht werden.

Frau x kommt zu mir mit dem Anliegen, ihren Verein, da sie nun zu alt sei, soweit finanziell und personell abzusichern, dass sie beruhigt in den Ruhestand gehen könne. Bei dieser Sitzung ging es darum, vorbereitet in eine Budgetverhandlung mit dem Gemeinderat zu gehen, welcher eine Jahreskostenaufstellung vorgelegt bekommen möchte. Frau x hat vor 15 Jahren einen Verein mit viel Engagement und Herzblut gegründet und diesen seither über Eigeninvestitionen und mit geringen Verkaufserlösen finanziert sowie mit ehrenamtlichen Helfern bewirtschaftet. Der

Verein wird von allen GemeindebewohnerInnen, dem Bürgermeister und auch TouristInnen als sehr wertvoll angesehen – investieren möchte aber niemand. Frau x berichtet, dass sie sich die Kosten des Vereins nicht mehr leisten könne und sie auch keine Lust mehr hätte, alles alleine zu meistern. Eine „passende“ Nachfolge gibt es nicht.

Die Konsequenz einer Ablehnung des Investitionsantrags beim Gemeinderat wäre die Schließung des Vereins. Frau x teilt mit, dass damit ihr Lebenswerk sterben würde und wirkt dabei sehr traurig und müde. Zudem teilt sie mit, dass sie mit der Budgeterstellung überfordert sei und sie nicht wisse, was sie alles bedenken und budgetieren soll. Während des Zuhörens hatte ich die Erstellung des Budgets bereits in meinem Kopf strukturiert. Ich fing an sie zu fragen, welche Ausgaben es grundsätzlich gäbe und notierte das auf einem Blatt, das ich ihr auch aushändigte. Nach kurzer Zeit hatten wir die Struktur für das Budget erstellt und besprachen noch die Verkaufsstrategie. Frau x verabschiedete sich scheinbar erleichtert, bedankte sich mehrmals, meinte sie werde das digital erfassen und beim nächsten Mal mitnehmen, um weiter daran zu arbeiten. Ich wünschte ihr viel Erfolg.

Meine subjektive Wahrnehmung: ich sah eine Frau, die im Sessel während des Erzählens immer mehr versank, mehrmals tief ein- und ausatmete und den Blick geneigt hielt.

Nun, obwohl ich prinzipiell weiß, dass es nicht zu meiner Arbeit als Supervisorin gehört, Budgetpläne zu erstellen, habe ich es getan. Der Grund war de facto, dass sich ihre Hilflosigkeit, die mir bestens in diesem Fall bekannt ist, auf mich übertragen hat. Ich habe sie dann mittels Gegenübertragung dazu eingeladen, ihr Hilflosigkeitsmuster weiter zu leben, indem ich ihr ein Budget erstellt habe. Hätte ich dies rechtzeitig erkannt, hätten wir den Teufelskreis durchbrechen können.

Erinnern

„DAS WAR SO UND NICHT ANDERS!“

Dass das Gedächtnis trügerisch ist, möchte ich hier kurz erklären und einen Bogen zur Reflexion spannen. Julia Shaw schreibt in ihrem Buch „Das trügerische Gedächtnis“, dass erinnerte Erfahrungen auf Assoziationen beruhen, vergleichbar mit den Verbindungslinien zwischen

den Netzknoten (jeder individuelle Gedanke oder Begriff im Gehirn). Manche Assoziationen werden aufgrund des Gesetzes der Ähnlichkeit, Gegensätzlichkeit, Kontiguität oder Häufigkeit leichter aktiviert als andere, je nachdem was zur Aufrechterhaltung eines bestimmten Systems relevant ist.

Brechen die Verbindungen jedoch zwischen zwei Netzknoten zusammen, landet man unter Umständen wo anders als man dachte oder sogar ursprünglich wollte. Grund dafür könnte im Sinne der Fuzzy-Trace-Theorie (vgl. Shaw, 2016, S. 99) sein, dass die „gist trace“ (Spur des Wesentlichen oder der Bedeutungskern einer Erfahrung) dominanter ist als die „verbatim trace“ (wortwörtliche Spur) und umgekehrt. Hinzu kommt der Priming-Effekt, welcher aktuelle oder zukünftige Erfahrungen durch frühere Erfahrungen prägt. Priming ist eine sogenannte primitive Erinnerung – ein Eindruck oder ein Gefühl. Je nachdem wie stark diese Priming-Effekte sind und worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird, bilden sich Erinnerungen, die auch fehlerhaft sein können.

Daraus lässt sich ableiten, dass - bezogen auf die Selbstreflexion des/der SupervisorIn nach einem Beratungsprozess - eben diese fehlerhaften Überzeugungen bzw. Erinnerungen, künftige Interventionen prägen, die nicht dem Lösungsprozess des/der SupervisandIn entsprechen, oder in für die/den SupervisandIn irrelevante Lösungsrichtungen führen. Im Sinne des eingangs beschriebenen „delikatsten Menüs“ kann so z.B. „die Suppe versalzen“ werden und bei der/dem SupervisandIn zu Frust, Ärger oder Abbruch des Prozesses etc., versus zu einer unendlich schönen und langanhaltenden Beziehung zwischen SupervisorIn und SupervisandIn ohne Entwicklungspotential führen.

Bezogen auf den Fall von Frau x passierte Folgendes:

Nachdem Frau x gegangen war, setzte ich mich hin und dokumentierte den Prozess.

Beim Erinnern überwältigte mich ihre offenbare Verzweiflung, die sich durch Unklarheit in der Vorgehensweise ausdrückte, ihre Körperhaltung, Mimik und Gestik, die sehr belastet und auch ängstlich auf mich wirkte und der große Druck für das Überleben des Vereins sorgen zu müssen.

Klassifikation: Die Darstellung von Frau x deutete ich als höchst belastend und relevant in Bezug auf das Überleben des Vereins sowie als wertvollen Beitrag für das Gemeinwohl. Aufgrund ihrer Performance und meiner Perzepte, war meine Conclusio daraus, dass sie große Angst davor hat, dass sie die Finanzierung nicht bekommt, dass sich niemand finden ließe, der den Verein übernimmt und so führt, wie sie das getan hat, bzw. die Infrastruktur des Vereins von der Gemeinde für Massentourismus genutzt wird und somit den ursprünglichen Zweck nicht mehr erfüllt.

„Zum Glück ist Frau x rechtzeitig zu mir gekommen“, habe ich mir dann gedacht.

Reflektieren

„Wie war das nochmal genau?“

Qualitätsentwicklung ist eine Kernqualität supervisorischer Professionalisierung und beinhaltet unter anderem die Achtsamkeit gegenüber sich selbst in der persönlichen sowie beruflichen Rolle und Funktion (vgl. Judy & Knopf, S. 139). Reflexionsfähigkeitsentwicklung (i. S. der Achtsamkeitsschulung) ist eine definierte Kernqualität und „... bedarf einer grundsätzlichen Haltung, welche die sozialen Muster, die Menschen ständig in ihrer Kommunikation schaffen, in den Blick nimmt und kontinuierlich befragt.“ (vgl. ebd., S. 141)

Im psychologischen Kontext wird nach Schachinger (2005, S. 19) die Abwendung der Aufmerksamkeit von der Umgebung und das Hinwenden zum eigenen Selbstbewusstsein als Reflexion verstanden.

Das bedeutet, dass zur Reflexion auch eine Auseinandersetzung (Wahrnehmen, Beobachten, Beschreiben) mit den eigenen Gefühlen notwendig ist.

Wie bereits beschrieben, sind Erinnerungen trügerisch und manchmal fehlerhaft. Beim Reflektieren greift man oft auf Erinnerungen zurück, von welchen man überzeugt ist, dass sie wahr und richtig sind, macht sich ein Bild über das Gewesene und leitet z.B. zukünftiges Vorgehen im Beratungsprozess daraus ab. Das Verführerische dabei ist, dass man eigene Themen, ob nun im aktuellen Beratungsprozess oder in der Reflexion nach einer Sitzung, oft erst gar nicht aufkommen lässt, um z.B. das Selbstbild einer kompetenten BeraterIn aufrechtzuerhalten, die

Fährte nicht verlassen zu müssen, die man bereits seit sechs Sitzungen verfolgt, Scham oder Entwürdigungen nicht fühlen zu wollen, etc. Der Kreativität im Umgang damit sind hier keine Grenzen gesetzt. Die subjektive Wahrheit wird somit aus Erinnerungen generiert und erhält sich durch Selbstreferenz aufrecht. Wir nehmen nach Luhmann (https://de.wikipedia.org/wiki/Autopoiesis#Autopoiesis_und_emergente_Selbstorganisation), aus der Umwelt nur das wahr, was zu unserem Thema passt, was Sinn macht und anschlussfähig ist, um schlussendlich die Komplexität zu reduzieren. Das bedeutet, dass die gesamte Wahrnehmung selbstbildkonform strukturiert wird.

Meiner Ansicht und Erfahrung nach passiert es sehr schnell, Gefühle, vor allem unangenehme Gefühle, während des Reflektierens zu verdrängen bzw. derart zu „überarbeiten“, dass es zu einer Passung kommen kann.

„Gefühle sind Teil der Reflexion und Reflexionen setzen Gefühle frei. Gefühle können das Denken blockieren und unproduktiv machen. Sie können Reflexion förmlich zerstören ...“ (vgl. Gröning, 2013, S. 59)

Nach Dewey (in: Gröning, 2013, S.60) ist reflektierendes Denken die Suche nach Wahrheiten, vorausgesetzt einer sorgfältigen Beweiskraft unserer gewonnenen Erkenntnisse oder Annahmen und ähnelt dem wissenschaftlichen Arbeiten, da es logisch, analytisch und dekonstruktiv, u. U. auch verbunden mit Erfahrungen und Beobachtungen ist. Es setzt die Bereitschaft voraus, eine suchende und bemühte Haltung einzunehmen und den Schritt ins Ungewisse zu wagen.

Dewey (vgl. ebd., 2013, S. 61) meint weiter, dass der Reflexionsprozess mit einem Ordnen von Tatsachen und Bedingungen beginnt, um aus den ursprünglichen Fragmenten ein sinnhaftes Ganzes zu machen, bzw. das Ganze zu Einzeltatsachen zu machen. Beide Richtungen ergeben einen vollständigen Denktakt.

Beim Speichern der Dokumentation ist mir jedoch die Sache mit dem Budgetplan noch einmal durch mein Hirn geschossen. Ich hatte kurz ein komisches Gefühl. Das „sinnhafte Ganze“ war jedoch in diesem Moment für mich, die Legitimation der Erstellung des Budgetplans

aufgrund „ihrer Not“. Statt einem Beratersystem ist ein Oper-Helfer-System entstanden.

In Beratungen kommt es durch Übertragungen zu Dissoziierungs-Re-Assoziierungs-Mechanismen, die es ermöglichen, unbewusste Erfahrungen wieder zu erinnern. Hier treten auch Erinnerungen bzw. Affekte auf, die für die Bewusstmachung gesorgt haben (Angst, Scham, Schuldgefühle, etc.). Um das gewohnte, sichere Terrain nicht verlassen zu müssen, werden diese verdrängt. Die Chance auf die Aufrechterhaltung der Zirkularität, sofern der/die BeraterIn „mitspielt“ ist somit weiterhin gegeben und verhindert unter Umständen die Entwicklung.

Im Fall von Frau x ist genau dies geschehen. Ihre Ängste haben bei mir Erinnerungen und Gefühle der Angst und Panik wachgerüttelt, mit welchen ich in meinem Beruf ständig zu tun habe. Bewusst wurde mir das anfänglich beim Reflektieren jedoch noch nicht gleich. Nur dieses mulmige Gefühl hat mich nicht losgelassen ...

Nach Bourdieu (vgl. ebd., 2013, S 70) würde z.B. ein Kind in diesem Zusammenhang durch Verlassenheitsangst, aufgrund des Drucks des Ausschlusses, zu konformen Verhalten gebracht. Diese Anpassung würde später zu Widersprüchen im Subjekt (Selbst) führen und eine Bewusstwerdung u. U. boykottieren.

Bourdieu (vgl. ebd., 2013, S. 68) meint, dass Reflexivität die Bereitschaft zum Bruch mit sich selbst, seinem Habitus und Sozialisations-Institutionen voraussetzt.

„Der Habitus ist ein Ensemble von Dispositionen, die die handelnden Personen auf bestimmte Weise agieren und reagieren lässt“ (vgl. Thompson, in: Göring, 2013, S. 68).

Diese Dispositionen sind laut Thompson in Körper, Geist und Seele graviert, von langer Dauer und sehr hartnäckig.

„Der Körper ist ein Träger von inkorporierter Geschichte. Die praktischen Schemata, über die sich der Körper organisiert, sind ein Produkt von Geschichte und zugleich eine Quelle von Praktiken und Wahrnehmungen, die diese Geschichte reproduzieren. Der fortwährende Prozess von Produktion und Reproduktion, von Geschichte, die inkorporiert, und Inkorporierung, die aktualisiert wird, ist ein Prozess, der ablaufen kann, ohne je zum Objekt einer spezifisch sprachlich explizit artikulierten, instituti-

onellen Praxis zu werden“ (vgl. Thompson, in: Gröning, 2013, S. 69).

Hier setzt der reflexive Bruch mit seinen Interessen und seinem So-Sein an. Ein zweiter Bruch ist laut Bourdieu (vgl. ebd., 2013, S. 69) der Bruch mit dem sozialen Feld, das ebenfalls unbewusste Handlungsmuster, Rollen, Traditionen und Kulturen produziert, die in den Sinnstrukturen festgeschrieben sind und dort „eine Art symbolischer Gewalt“ ausüben.

„Frau x ist in Not und es gehört sich, jemandem zu helfen, der/die in Not geraten ist“, habe ich mir gedacht.

Es geht also nach Gadamer um den „freien Blick auf sich selbst“, welcher, wie bereits oben beschrieben, nicht ganz so frei sein kann aufgrund von Gefühlen, die diesen Blick stören können. Foucault erklärt dies in seinem Werk „Hermeneutik des Subjekts“ aufgrund des Menschenbildes im Christentum, welches den Menschen als schuldig und sündig geprägt hat und somit „die Reflexion in Erwartung von Scham und Strafe erschwert“ (vgl. ebd., 2013, S. 74).

In Anlehnung an die Philosophie von Foucault, reflektiert Wolfstetter (vgl. ebd., 2013, S. 74-75) die Lehre der Oikeiosis des Philosophen Zenon, der postuliert, dass Beratung immer auch die Erfahrung sei, mit sich selbst vertraut zu werden und Reflexionen in der Supervision diesem Ziel dienen, wodurch Zuwendung, Ermutigung und Unterstützung in die Reflexion einfließen. Im Mittelpunkt steht der Begriff der Zuneigung als Ausdruck der geistig-seelischen Dimension, auf die wiederum geistig-seelisch geantwortet wird.

Foucault meint diesbezüglich, dass der von Bourdieu geforderte reflexive Bruch nur dann ertragen werden kann, wenn dies in einer Atmosphäre des absoluten Vertrauens und Schutzes geschieht (vgl. ebd., 2013, S. 75).

So wie ich den systemischen Ansatz verstehe, geht es zunächst darum, einen Weg aus dem Teufelskreis zu suchen (vgl. Milowiz, 1998, S. 102-104). Z.B. im Falle von Schuldzuweisungen oder Rechthaberei, indem versucht wird, das jeweilige Interaktionsmuster umzubewerten – bestenfalls eine mögliche Situation zu finden, die dieses Verhalten begründet, womit der/die SupervisorIn Anerkennung erfahren und der

Weg zu neuen Perspektiven/Lösungen geöffnet werden kann.

Hauptteil

In vorliegender Arbeit geht es nun darum, sich selbst durch Achtsamkeit in den Blick zu nehmen. Meiner Meinung nach kann das nur dann gelingen, wenn ich Projektionen der/des SupervisorIn annehme, wieder loslasse und meine eigenen (Beziehungs-) Erfahrungen integriere. Andernfalls könnte es passieren, dass ich den/die SupervisorIn zur Befriedigung „restneurotischer“ Bedürfnisse und zur Aufrechterhaltung meines Weltbildes missbrauche, oder dass ich mit der/dem SupervisorIn ein Interaktionsspiel spiele, das bei beiden auf alten und ständig wiederholten Erfahrungen beruht.

Achtsamkeit

Meiner Ansicht nach ist es für die supervisorische Kompetenz förderlich, die Selbstreflexionsfähigkeit im Sinne der Aufmerksamkeitslenkung zu schulen.

Shapiro, Carlson (2011, S. 150-151) definieren Achtsamkeit als

- a) Absicht
- b) Gewahrsein und
- c) als Haltung

Sie postulieren, dass Achtsamkeit einen Meta-Wirkmechanismus auf vier Ebenen darstellt: Selbstregulation, Wertklärung, kognitive, emotionale und Verhaltensflexibilität sowie Reizkonfrontation. Die Vermeidung von Erfahrungen geschieht dann weniger automatisch und nicht angepasste Verhaltensweisen werden unterbrochen. Werte sind konditioniert und das sich daraus ergebende Verhalten oft unbewusst. Achtsamkeit unterstützt dabei, reflektierend zu wählen, wie man sich verhält, anstatt reflexartig zu handeln. Durch das Dis-Identifizieren von den Gedanken und Beobachten durch das „beobachtende Selbst“, entstehen neue Blickwinkel, die eine größere kognitive und Verhaltensflexibilität fördert und Automatismus verringert. Durch Reizkonfrontation wird erlebbar, dass Emotionen vorübergehen und sich Angstreaktionen dadurch auflösen.

Allen diesen Konzepten ist ein Perspektivenwechsel gemein – ein Wechsel vom Subjekt zum Objekt, woraus Gelassenheit und Klar-

heit entsteht. Dieser Perspektivenwechsel ist laut EntwicklungspsychologInnen der Schlüssel zu lebenslanger Entwicklung und Wachstum. Achtsamkeit kann unter anderem durch Meditation trainiert werden. Im nächsten Abschnitt werden Untersuchungen zum Thema Meditation mit den jeweiligen Wirkungen angeführt.

Meditation

Es gibt eine Vielzahl an Interpretationen für den Begriff der Meditation. Shapiro (1987, S. 50) meint, dass sämtliche Meditationstechniken alle das Ziel verfolgen, bewusst die Aufmerksamkeit zu bündeln und sich nicht von dem eigenen Gedankenstrom mitreißen zu lassen.

Quekelberghe definiert Meditation aus psychologischer Sicht „... u.a. als Einübung einer vertieften Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Handeln und Erleben“ (Quekelberghe, 1991, S. 155)

James Kingsland schreibt in seinem Buch „Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren“, dass laut Weltgesundheitsorganisation 450 Millionen Menschen psychisch beeinträchtigt sind, 350 Millionen davon seien Erwachsene mit klinischen Depressionssymptomen und es wird prognostiziert, dass Depression bis zum Jahr 2030 das größte Gesundheitsproblem in wohlhabenden Gesellschaften sein wird. Kofi Annan (ehem. UNO-Generalsekretär) sprach in diesem Zusammenhang 2015 von einer „globalen Depressionskrise“ (vgl. Kingsland, 2017, S. 26-27).

Mittlerweile ist bekannt, dass sich Menschen nicht mehr einfach in zwei Kategorien einteilen lassen, d.h. psychisch gesund oder psychisch krank. Die Wissenschaft - allen voran die Psychotherapie - meint, dass Krankheitsbilder wie Depression, Angstpsychosen, Schizophrenie, etc. in schwächerer Form auch bei „Gesunden“ vorkommen. In Zahlen sind das zwischen 20 und 40% der erwachsenen Bevölkerung und 10% der Kinder. Das menschliche Gehirn ist also grundsätzlich anfällig für derartige psychologische Irrungen und Wirrungen, wobei genetische Anlagen, soziales Umfeld, Erfahrungen, etc. eine entscheidende Rolle dabei spielen. Unser Gehirn reagiert auf lebensbedrohliche Situationen ebenso mit Angriff oder Flucht, wie bei plötzlichen lauten Sirenentönen, einem Rempler eines Fremden auf der Straße oder

einfach dadurch, sich Dinge und Situationen nur vorzustellen. (vgl. ebd., 2017, S.10-11).

Durch Meditation kann das Gehirn lernen, zu differenzieren, wodurch sich physiologische Symptome wie eine beschleunigte Atmung oder Herzschlag, erhöhter Blutdruck, schwitzen, etc. beeinflussen lassen. Herbert Benson fand in den 60er Jahren nach einer Reihe von Labor Experimenten (Biofeedback) mit Totenkopf-Äffchen heraus, die er darauf trainierte, dass allein durch Darbietung von Lichtsignalen, die zuvor mit Annehmlichkeiten oder Unannehmlichkeiten gekoppelt waren, ihr Blutdruck stieg oder fiel, sodass die Äffchen nach einiger Zeit ihren Blutdruck selbst senkten, da sie sich Futter erhofften. Er meint dazu, dass ...

„... Meditierende in der Lage sind, ...willkürlich ... das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Dadurch können sie einen Zustand tiefer innerer Ruhe hervorrufen und die Auswirkungen von Stress ausgleichen.“ (vgl. Benson, in Kingsland, 2017, S. 53)

Benson nannte dies die Entspannungsreaktion als Gegenpol der Angriff-Flucht-Reaktion.

Die ersten Untersuchungen mit Menschen im Bereich der Meditation führte Benson mit Anhängern der Transzendentalen Meditation durch (TM; nach Maharishi Mahesh Yogi; aufgrund wohlhabender Organisationen die am besten untersuchte Form der Meditation). Auch hier senkte sich sogleich der Herzschlag, Atemrhythmus, Muskelanspannung etc. (vgl. ebd., 2017, S. 51). Benson führte danach weitere Untersuchungen zu Meditationsarten wie Yoga, Atmen, Worte, Töne oder Gebete durch, die zum selben Ergebnis führten und meinte dazu:

„Sie unterbrechen erstens den unablässigen Strom dessen, was einem „ständig im Kopf herumgeht“; und für den Fall, dass die Gedanken beim Meditieren doch wieder ins Bewusstsein treten, wird das vom Meditierenden leidenschaftslos angenommen, um seine Aufmerksamkeit gleich wieder dem Meditationsobjekt zuzuwenden. Durch diese beiden Faktoren wird die unablässige Kette des permanenten Gedankenkreises unterbrochen.“ (vgl. Benson, in: Kingsland, 2017, S 55).

Benson meint, dass jede entwickelte Kultur derartige Praktiken kannte und dies ein universelles Phänomen sei. Den Erfinder der Medita-

tion gibt es sozusagen nicht, wobei der älteste nachweisbare Fund aus Pakistan (2500 v. Chr.) stammt, bei dem ein Steinbild eine Sitzfigur in Yogaposition darstellt. Die frühesten schriftlichen Nachweise inklusive Anleitungen finden sich in den indischen Veden um 1500 v. Chr.

Heutzutage ist die Entspannungsreaktion, die ursprünglich aus der Achtsamkeitsmeditation und TM entstand, eine anerkannte Heilmethode, da sie biologische Aktivitäten reduziert, die vor allem durch Dauerstress ausgelöst werden sowie gleichzeitig die Zellalterungsprozesse deutlich verlangsamt. Die Entspannungsreaktion kann in Summe als roter Faden aller Meditationsarten gesehen werden (vgl. ebd. 2017, S. 58-71).

Im Laufe der Zeit entwickelten sich im Umfeld des Buddhismus immer ausgefeiltere Techniken, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Eine wichtige Unterscheidung zu den älteren Lehren liegt laut etlichen Historikern in der vom Buddhismus geforderten bewussten Wahrnehmungskomponente der Achtsamkeit, d.h. mit dem Bewusstsein zu arbeiten und nicht den Geist lahm zu legen, um Ruhe zu finden. Hier gibt es grundsätzlich zwei aufeinanderfolgende Phasen:

1. innere Ruhe, die hilft, sich von Ablenkungen und Äußerlichkeiten zu befreien
2. Einsicht, die erlaubt, die wahre Natur des Geistes zu erforschen.

Begründet ist dies im Buddhismus durch die Ansicht der vier edlen Wahrheiten: das Leiden, die Entstehung des Leidens, die Beendigung des Leidens und den edlen achtfachen Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt. Erwähnt sei für die vorliegende Arbeit an dieser Stelle nur ein relevanter Aspekt des edlen achtfachen Pfads – rechte Achtsamkeit – die als Bewusstmachung aller inneren Regungen im Hier und Jetzt, ohne Bewertung oder Kontrollversuche definiert ist. (vgl. ebd., 2017, S 82-83).

Die Achtsamkeitsübung beginnt nach Kabat-Zinn, der die Wirksamkeit der Achtsamkeit zur Schmerzlinderung 1982 mit der allerersten klinischen Erhebung verifizierte, mit der Fokussierung auf den Atem, gefolgt von der Ausweitung auf aktuelle Sinneseindrücke (Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, innere Bilder, etc.) die neutral beobachtet werden, ohne Bewertung und ohne sich mitreißen zu lassen. Kabat-Zinn

erkannte beim Üben, dass Schmerzen weniger wurden, nachdem er sich voll auf den Schmerz, anstatt auf seine damit verbundene persönliche Leidensgeschichte konzentrierte (vgl. ebd., 2017, S. 89). Er meint,

„... der Schlüssel zur Verminderung des Leidens liegt in der Hinwendung oder Akzeptanz und nicht im Versuch, davor wegzurennen.“ (vgl. Kabat-Zinn, in: Kingsland, 2017, S. 90).

Sein Behandlungsprogramm nennt sich „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (Mindful-Based-Stress-Reduction) und hilft bei chronischen Schmerzen, unterstützt dabei Rückfälle bei Depressionen zu vermeiden und (Drogen-) Abhängigkeiten zu behandeln. Dies dadurch, dass PatientInnen die wichtige Unterscheidung zwischen der körperlichen Reaktion wie Stress, Angst, etc. und der gefühlsmäßigen Reaktion wie Scham, Schuld o.ä. erkennen (vgl. ebd., 2017, S. 90-91).

Fadel Zeidan (vgl. ebd., 2017, S. 92) hat 2011 in einer Studie nachgewiesen, dass Meditierende bereits nach vier Kurstunden in der Lage waren, ihre subjektive Schmerzempfindung im Durchschnitt um 57% zu minimieren. Joshua Grant entdeckte in diesem Zusammenhang, dass die frontale Großhirnrinde bei geübten Meditierenden stillgelegt wird, wenn sie Schmerzen haben. Zur Verständlichkeit sei hier kurz beschrieben, welche Hirnareale durch Meditation besonders aktiviert werden.

- a) Großhirnrinde (orbitofrontaler Cortex): hier werden über das Nervensystem hereinkommende, sensorische Signale mit emotionalen Werten „aufgeladen“.
- b) Gyrus Cinguli: ausschlaggebend bei der Schmerzempfindung; aktiv wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig Aufmerksamkeit erfordern, man über sich selbst nachdenkt oder darüber nachdenkt was andere denken; er umgibt den Hirnbalken (corpus callosum) der die beiden Hirnhälften verbindet; hier ist die Empathie lokalisiert.
- c) Inselrinde (jeweils im Inneren der beiden Gehirnhälften): aktiv bei emotionalen Vorgängen und bestimmten Sinneseindrücken wie Geschmack, Geruch; gilt als Gradmesser bzw. Filter für die Relevanz bestimmter Signale der einlaufenden Datenflut.

- d) Amygdala: aktiv bei starken Emotionen wie Angst und Furcht.
- e) Hippocampus: Erinnerung an Erlebnisse, die Angst und Furcht ausgelöst haben.
- f) kortikale Mittellinienareale (CMS) liegen in jeder der beiden Gehirnhälften und sind sozusagen das Herzstück der Selbstwahrnehmung; aktivieren den Einstieg in die Erinnerung, Aspekte unserer Persönlichkeit sowie Verknüpfung der Reize zu und aus unserer Umgebung wodurch erst eine Wahrnehmung von „ich“ und „du“ entsteht.

Im Zusammenspiel des Gyrus Cinguli und der Inselrinde entsteht die Erfahrung bewusster Achtsamkeit (vgl. Craig, in: Kingsland, 2017, S.95). Für vorliegende Arbeit bleibt noch die Frage zu klären, wer oder was nun bewusst wahrnimmt und achtsam sein soll. Seit jeher ist die Rede von einer Seele, Brahman, Atman und wie sie alle heißen mögen. Der Buddhismus sieht den Menschen jedoch „nur“ als Zusammenwurf von fünf Elementen: Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Willenskraft und Bewusstsein. All diese seien sehr unbeständig und jedes einzelne auch mit Leiden verbunden – allesamt in einem permanenten Fluss.

Der Gelehrte Eknath Easwaran verglich diese fünf Kategorien mit verschiedenen Gewürzen, die je nach geplanter Mahlzeit immer wieder neu zusammengemischt werden. (vgl. Craig, in: Kingsland, 2017, S. 108).

David Hume, ein schottischer Philosoph aus dem 18. Jahrhundert meinte dazu:

„... Ich meinesteils kann, wenn ich mir das, was ich als „mich“ bezeichne, so unmittelbar als irgend möglich vergegenwärtige, nicht umhin, jedes Mal über die eine oder andere bestimmte Perzeption zu stolpern, die Perzeption der Wärme und Kälte, des Lichtes oder Schattens, der Liebe oder des Hasses, der Lust oder Unlust. Niemals treffe ich mich ohne eine Perzeption an und niemals kann ich etwas Anderes beobachten als eine Perzeption. ... Ich wage, von allen übrigen Menschen zu behaupten, dass sie nichts sind als ein Bündel oder ein Zusammenspiel verschiedener Perzeptionen, die einander mit unbegreiflicher Schnelligkeit folgen und beständig in Fluss und Bewegung sind“ (vgl. Hume, in: Kingsland, 2017, S. 108-109).

Dies stellt die subjektive Erfahrung des Selbstseins und das Gespür für die eigene Identität nicht in Abrede. Es soll lediglich dazu anregen, diese als Gedankenstrom in Betracht zu ziehen, anstatt von einer statischen Einheit auszugehen, um den Prozess der „sich-seiner-Selbst-bewusst-Werdung“ zu ermöglichen.

Im Laufe der Zeit haben sich weitere Ansätze entwickelt wie z.B. MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapie, Mindful Movement, Mindful Eating, Body Scan, um einige zu nennen (vgl. Craig, in: Kingsland, 2017, S. 141). Allen gemeinsam ist das Erkenntnisziel: „Aha! Hier ist ein Gedanke, Verhaltensmuster oder eine Gefühlswallung an dieser Stelle in meinem Körper.“ Das ändert zwar nichts an der Tatsache, aber an unserer Einstellung dazu, schützt unser Gehirn gegen Schädigungen und vor geistigen Krankheiten. Es entwickelt sich Gleichmut als emotionale Belastbarkeit, die es ermöglicht, sich nach einem Stresserleben rasch zu erholen (vgl. Craig, in: Kingsland, 2017, S. 195-197).

Es gibt drei weitere nennenswerte Aspekte in Bezug auf unser Gehirn, die gut zusammenspielen: den Zerstreuungsmodus (Default mode), Spiegelneuronen und das Brodmann Areal 10.

Der Zerstreuungsmodus, im Sinne des über sich selbst Nachdenkens, seinen Selbstwert und Stellung in der Gesellschaft, ist dann aktiv, wenn wir mit keiner konkreten Aufgabe beschäftigt sind. Spiegelneuronen (vgl. Craig & Corballis, in: Kingsland, 2017, S. 221) sind Teil eines umfassenden Systems im Gehirn, ausschlaggebend für Sprache und Kommunikation, und überlappen sich mit dem Zerstreuungsmodus. Dies bedeutet, dass wir die Perspektive, Vorstellungen, Gedanken und Absichten anderer Menschen einnehmen können.

„So wurde Sprache zu dem Stoff, aus dem unsere Gedanken sind“ (vgl. Kingsland, 2017, S.222).

Das Brodmann Areal 10 ist ein wichtiger Knoten im metakognitiven Netzwerk, durch welchen es möglich ist, emotionale Reize mental zu erfassen und zu entscheiden, ob wir uns mitreißen lassen oder nicht. Er gilt mittlerweile als entscheidender Faktor in der Neurowissenschaft der Meditation (vgl. Kingsland, 2017, S. 236).

Nachdem nun dargelegt wurde, was Meditation ist, wie sie entstanden ist, welche Arten es gibt und welche Wirkungen diese in unserem

Gehirn hervorrufen können, geht es im Folgenden nun darum, wie man mit Meditation sein Bewusstsein konkret erforschen kann.

„Es geht darum, körperliche und geistige Prozesse wahrzunehmen und zu verändern“ (vgl. Ott, 2010, S 16).

Harald Piron (vgl. ebd., 2010, S. 16-20) hat im Zuge seiner Forschung, klassische Texte verschiedener Traditionen auf eine Abfolge der Meditationsschritte untersucht. Er hat vierzig langjährige MeditationslehrerInnen gebeten, typische Erfahrungen hinsichtlich ihrer jeweiligen Tiefe einzustufen und kam aufgrund der hohen Übereinstimmung zu dem Ergebnis, dass sich die Erfahrungen in fünf Bereiche unterschiedlicher Tiefe zuordnen lassen:

1. Hindernisse:
Unruhe, Langeweile, Motivations-/Konzentrationsprobleme
2. Entspannung:
Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe
3. Konzentration:
Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden
4. Essentielle Qualitäten:
Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut,
Gnade, Dankbarkeit, selbst Akzeptanz
5. Nicht-Dualität:
Gedankenstille, Eins sein, Leerheit, Grenzenlosigkeit,
Transzendenz von Subjekt und Objekt

Diese fünf Tiefenbereiche stellen einen groben Atlas der gangbaren Bewusstseinsveränderungen durch Meditation dar.

Die Voraussetzungen für Meditation (vgl. Ott, 2010, S. 18-20) ist zunächst die Klärung der Motivation. Will man sich entspannen, die Konzentrationsfähigkeit verbessern, positive Emotionen entwickeln oder sein Bewusstsein erforschen. Hierfür gibt es jeweils verschiedene Meditationstechniken.

Es wird empfohlen Vorkehrungen zu treffen, die verhindern, dass man abrupt aus seiner Meditation herausgerissen wird, bzw. den Einstieg in die Meditation erleichtern. Dazu zählen z.B. das Abschalten der Klingel und des Telefons,

einen eigenen Raum oder Platz schaffen und einen geeigneten Zeitraum finden.

Der Einfluss der Körperhaltung (vgl. Ott, 2010, S. 27) wurde bis dato nicht erforscht, wobei sich viele Praktizierende darüber einig sind, dass die Sitzmeditation am geeignetsten ist, da man weniger schnell träge und müde wird. An dieser Stelle möchte ich meine eigene Erfahrung zur Verfügung stellen:

„Ja, es macht einen Unterschied ob ich im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen oder Knien meditiere. Will ich entspannen, mache ich das im Liegen, will ich meine Gedanken sortieren, gehe ich, will ich ein Muster in mir erforschen, sitze ich. Jeder muss das selber ausprobieren, um seine eigenen Körperhaltungen für die jeweiligen Motivationen zu finden.“

Ott beschreibt in seinem Buch „Meditation für Skeptiker“ die Tätigkeiten Atmen, Fühlen, Denken und Sein. Auf die Frage was jemand tut, der meditiert gibt es viele Antworten. Grundsätzlich geht es darum, die Aufmerksamkeit durch Konzentration auf ein Meditationsobjekt wie Meditationssilben oder –Sätze, Meditationsbilder, in eine Kerzenflamme starren, oder innere Vorstellungsbilder, zu lenken. Eine Empfehlung dafür, was das Beste sei, konnte bis dato durch Studien nicht erhoben werden. Ott (2010, S. 43-48) meint, dass dennoch ausreichend Argumente dafürsprechen, mit der Atmung als Meditationsobjekt zu beginnen, da:

- a) die Atmung ein neutrales Objekt ohne religiösen bedeutungsgehalt ist
- b) mit Bewegung und Empfindung verbunden ist und somit das Ausrichten und Halten der Aufmerksamkeit erleichtert wird
- c) die Wahrnehmung vom Außen in den Innenraum des Körpers gelenkt wird
- d) sie bei der Selbstregulation von Entspannung und Emotionen eine herausragende Rolle spielt
- e) und eine Vielzahl an Möglichkeiten geboten werden, Fokus und Zeit zu variieren

Die Atmung ist neutral. In der Zen-Tradition praktiziert man das Zählen der Atemzüge, im Yoga wird über Atemübungen (Pranayama) die Konzentrationsfähigkeit trainiert etc. Auch wenn die Atmung automatisch abläuft, kann sie sehr leicht bewusst wahrgenommen werden. Einer-

seits durch das Heben und Senken des Zwerchfelles und Brustkorbes und andererseits durch das Ein- und Ausströmen des Atems durch die Nasenlöcher, welche als Anker verwendet werden können. (vgl. Ott, 2010, S. 45).

Ott meint, dass das erste Hindernis die Ablenkung sei und die Aufmerksamkeit nur für eine sehr kurze Zeitspanne gehalten werden kann. Bereits 1890 beschrieb William James (vgl. James, in: Ott, 2010, S. 45) das Phänomen und meinte, dass diese Zeitspanne gar nur Sekunden dauert. Die Herausforderung besteht am Anfang darin, die Selbstkontrolle der Aufmerksamkeit systematisch zu trainieren und gilt als Basiskompetenz. Mittlerweile belegen Studien von Lutz (vgl. Lutz, in: Ott, S. 46), dass durch Meditationstraining die Verteilung von Aufmerksamkeitsressourcen verbessert werden kann.

Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit mithilfe des Atems wird die Fähigkeit gefördert, körperliche Empfindungen und Signale, abgesehen von Schmerzen oder Hungergefühlen differenzierter wahrzunehmen. Vor allem Bauchgefühle sind ein wichtiger Aspekt der emotionalen Intelligenz und Förderung der Intuition (vgl. Zeuch, Sadler-Smith & Shefy, in: Ott, 2010, S. 47).

Ott schreibt, dass Körpergefühle nur dann in den Vordergrund rücken, wenn diese ausreichend intensiv sind wie z.B. Hunger, Durst, Hitze, Kälte, beim Duschen, liebkost werden, beim Sport oder wenn man von einer Begegnung oder Geschichte emotional bewegt wird. Emotionen wie Angst, Wut, Ekel, Freude, Trauer, Liebe etc. werden in der James-Lange-Theorie als Begleiterscheinung körperlicher Prozesse wie beispielsweise Lachen, Weinen, Gestik etc. beschrieben (vgl. Ott, 2010, S. 64).

Dies geschieht laut Craig (vgl. Craig, in: Ott, S. 65) durch eine Meta-Repräsentation des gefühlten Körpers im vorderen Inselcortex der rechten Hirnhälfte. Informationen fließen dort zusammen und machen den aktuellen körperlichen Zustand bewusst. Auch fand man bei Meditierenden heraus, dass der Inselcortex der rechten Hirnhälfte dicker ist, bzw. eine höhere Dichte der Nervenzellen aufweist (vgl. Hölzl et al, Lazar et al, in: Ott, 2010, S. 65).

Die Konsequenzen einer erweiterten Körperwahrnehmung sind weitreichend, denn ein verfein-

ertes emotionales Gespür, dass sich in Form einer emotionalen Klarheit ausdrückt, wirkt sich auf Denk- und Entscheidungsprozesse aus (vgl. Zeidler, in: Ott, 2010, S. 67). Es geht darum, dem eigenen Gespür für Situationen und andere Menschen mehr zu vertrauen, was sich in einem verstärkten Selbstvertrauen auswirkt (vgl. Ott, 2010, S. 67).

Folgendes Zitat soll oben Beschriebenes untermauern:

„Die Empfindungen und Gefühle aus dem Körper liefern einen steten und relativ stabilen Hintergrund für unsere bewussten Erfahrungen im Wachzustand –ein Proto-Selbst oder Kernbewusstsein“ (vgl. Damasio, in: Ott, 2010, S. 67). Der Mensch ist mehr als ein biologischer Organismus, da er in einem Beziehungsgefüge lebt und die sozialen Rollen ebenfalls Teil unserer Identität und Selbstdefinition sind. Ein erheblicher Teil der Identität speist sich

„...aus dem, was andere uns als ihre Sicht von uns spiegeln ... so bildet sich neben dem innerlich gespürten Selbst ein gespiegeltes „Image“, das wir pflegen und schützen, um nicht unser Ansehen, unser Gesicht zu verlieren“ (vgl. Ott, 2010, S. 68).

Aus systemischer Sicht werden so, meiner Ansicht nach, zirkuläre Interaktionsmuster erzeugt, wenn die SupervisorIn z.B. spiegelt, dass der/die SupervisorIn „ein hilfsbereiter Mensch ist“, Der/die SupervisorIn kann sich also zurücklehnen und in seiner/ihrer Hilflosigkeit verweilen. Der/die SupervisorIn freut sich über die Dankbarkeit, sieht die Intervention als Erfolg und macht beim nächsten Mal das Selbe. Entwicklungsmöglichkeiten für den/die SupervisorIn scheint es hier wenig zu geben und der/die SupervisorIn ist in diesem Fall aus der professionellen Rolle gefallen, da er/sie sich der Interaktionsdynamik zum Zeitpunkt der Beratung nicht bewusstwurde (vgl. Milowiz, 1998, S. 114-115)

Ott (2010, S. 69) meint in diesem Zusammenhang, dass Meditation dabei unterstützt, die eigene Identität differenzierter wahrzunehmen, was dazu führt, sich weniger leicht in sozialen Zwängen und Automatismen zu verlieren und kognitive Dissonanzen zu reduzieren.

Genetische Anlagen und die persönliche Lebens- und Lerngeschichte führen zu unterschied-

lichen affektiven Stilen hinsichtlich Intensität und Dauer, wie z.B. seine die Art sich zu freuen, zu ärgern und mit Belastungen umzugehen. Die Forschung hat gezeigt, dass die emotionalen Schaltkreise im Gehirn auch im Erwachsenenalter nicht fixiert, sondern formbar sind (Neuroplastizität), indem Reaktionsschleifen in der Achtsamkeitsmeditation durch das Unterlassen sekundärer Bewertungen unterlassen werden. Die körperlichen Empfindungen werden mit einer Haltung des Gleichmuts einfach wahrgenommen und akzeptiert so wie sie sind. Stressreaktionen werden so weder unterdrückt noch verstärkt und klingen nach einiger Zeit von selbst ab.

Hölzl und Luders (vgl. ebd., in: Ott, 2010, S. 70-72) belegten in diesem Fall, dass Meditierende mehr graue Substanz (Hirnzellen) im Hippocampus, der als Teil des limbischen Systems eine wichtige Rolle bei der Beurteilung von Situationen und der emotionalen Reaktivität spielt, aufwiesen als die Kontrollgruppe. Sie meinen, dass dies einen Zuwachs an Kompetenz widerspiegelt, Situationen differenzierter wahrzunehmen und die Erregung des vegetativen Nervensystems kontrollieren zu können.

Wie bereits erwähnt, wird der orbitofrontale Cortex mit dem Umlernen von emotionalen Reaktionen in Verbindung gebracht. Durch die Unterbindung automatischer Reaktionen durch Meditation, wird es möglich, das eigene Erleben zu reflektieren, Alternativen zu eingefahrenem Verhalten zu finden, um flexibel und angemessen mit der jeweiligen Situation umgehen zu können. Im Kontext der Meditation sei an dieser Stelle erwähnt, dass sich die Emotionsregulation nicht nur auf einen veränderten Umgang mit unliebsamen Gefühlen beschränkt, sondern auch mit der Kultivierung von Mitgefühl und Güte.

In Untersuchungen von Lutz (vgl. ebd., in: Ott, 2010, S. 74) hat sich erwiesen, dass die sogenannte Mitgefühlsmeditation zu einer Steigerung der Empathiefähigkeit führt, die soziale Verbundenheit fördert und Gefühle der Isolation reduziert.

Gedanken sind im Vergleich zu Gefühlen, Stimmungen etc. wesentlich schneller und flüchtiger, was es schwieriger macht, sie zu beobachten und zu identifizieren. Die Gedanken sind uns innerlich so nah, dass es schwierig ist, sich von

ihnen zu distanzieren. Nachdem ein Gedanke aufgetaucht ist, entsteht oft eine Kette von Assoziationen – manchmal ein Gedankenstrom der offenbar einem inneren Zwang unterliegt.

Erklären lässt sich das dadurch, dass man sich in dem Moment, in dem man über etwas nachdenkt und eine Bewertung erzeugt, von der eigentlichen primären Erfahrung distanziert. Man wechselt dann auf die begriffliche Symbolebene, dies so schnell, dass man das ohne Übung nicht wahrnimmt. (Ott, 2010, S 95-97).

Shapiro & Carlson (2011, S. 154-155) meinen, dass durch Meditation Praktizierende das „beobachtende Selbst“ stärken und sich somit in die Lage versetzen, sich nicht mehr völlig mit den Bewusstseinsinhalten zu identifizieren bzw. sich mit diesen zu verschmelzen. Dadurch wird das „Selbst“ dekonstruiert und als ein psychisches Konstrukt erkannt: „... als ein sich permanent wandelndes System aus Konzepten, Vorstellungen, Empfindungen und Überzeugungen. (vgl. Hayes, in: Shapiro, 2010, S. 155).

Im Default-Modus (Zerstreuungsmodus) stehen Ressourcen zur Verfügung, die wir zum Erinnern, Nachdenken, Planen verwenden. Beim sogenannten „mind wandering“ sind wir nicht ganz präsent und spalten unsere Aufmerksamkeit. Wir tun etwas und sind in Gedanken schon wo anders. Ott (2010, S64-65) fand in einer Untersuchung heraus, dass nach bereits 20 Minuten Übung in Achtsamkeit, die Aktivität im mittleren präfrontalen Cortex abnahm. Erfahrene Meditierende der Vipassana Tradition zeigten eine verstärkte Aktivität im anterioren cingulären Cortex, der dazu dient, Konflikte zu erkennen und Störreize auszublenden (vgl. Hölzel et al, in: Ott, 2010, S. 65).

Der letzte Aspekt zur Meditation bezieht sich auf Sein, worauf in dieser Arbeit kein Bezug genommen wird, da dies den Rahmen sprengen würde. Als weiterführende Literatur empfehlen sich an dieser Stelle Bücher zu den Themen: Kognitive, Affektive und Kontemplative Neurowissenschaft.

Es wurde nun ausführlich beschrieben, dass Meditation z.B. Schmerzen lindern und Stress reduzieren kann, dass Körperempfinden bewusster wird, die Empathiefähigkeit steigert, etc.

Die Krux bei dieser Sache ist, meiner Erfahrung nach, das Bewusstmachen innerer Zustände

im Hier und Jetzt – vor allem konflikthafter Zustände. Es scheint mir, als dass bei vor allem psychisch und physisch unangenehmen Zuständen, ein „Speed-Überarbeitungs-Modus“ aktiv wird, der es unmöglich erscheinen lässt, hier Einfluss zu nehmen. Eine Untersuchung von Hölzel beweist, dass erfahrene Meditierende der Vipassana Tradition zeigten eine verstärkte Aktivität im anterioren cingulären Cortex, der dazu dient, Konflikte zu erkennen und Störreize auszublenden (vgl. Hölzel et al, in: Ott, 2010, S. 65).

Vipassana-Meditation unterstützt offensichtlich den „Bewusst-Machung-Prozess“. Im folgenden Kapitel wird diese Form der Meditation beschrieben und der Fall von Frau x aufgelöst.

Vipassana-Meditation als Reflexionsmethode für Systemische Supervision

Meditation, speziell Vipassana-Meditation begleitet mich in meinem Leben seit nun 30 Jahren. Die dadurch gewonnenen Einsichten in meine Denkart und Verhaltensweisen haben mir das Leben wesentlich erleichtert und tun es nach wie vor. Aus eigener Erfahrung weiß ich um den großen Nutzen dieser Methode und möchte diesen deshalb an dieser Stelle etwas ausführen. Das gesamte methodische Spektrum von Vipassana (ein Kurs dauert 11 Tage) würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, weshalb ich mich auf das Wesentliche bzw. Grundsätzliche der Methode beschränke.

Vipassana ist im Pali-Kanon verankert, der die ältesten Reden des Buddha enthält und basiert grundsätzlich auf zwei Praktiken:

1. die Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit und
 2. die Rede vom bewussten Ein- und Ausatmen
- Die im Pali-Kanon dargestellten Theorien und Annahmen basieren auf empirisch-erfahrbaren Tatsachen und Merkmalen der menschlichen Existenz (Hart, 1996).

Vipassana bedeutet wörtlich „Einsicht“ in die drei Daseinsmerkmale Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit bzw. Nichtgenügen und Nicht-Selbst. <https://de.wikipedia.org/wiki/Vipassana>

Gruber (1997, S. 46) bezeichnet Vipassana als „intuitives Wissen“, „inneres Verstehen“ oder „Hellblick“.

„Es geht dabei nicht um einen veränderten Bewusstseinszustand, sondern um die Einsicht in die Natur der psychischen Funktionen“ (Engler, 1988, S. 31-66).

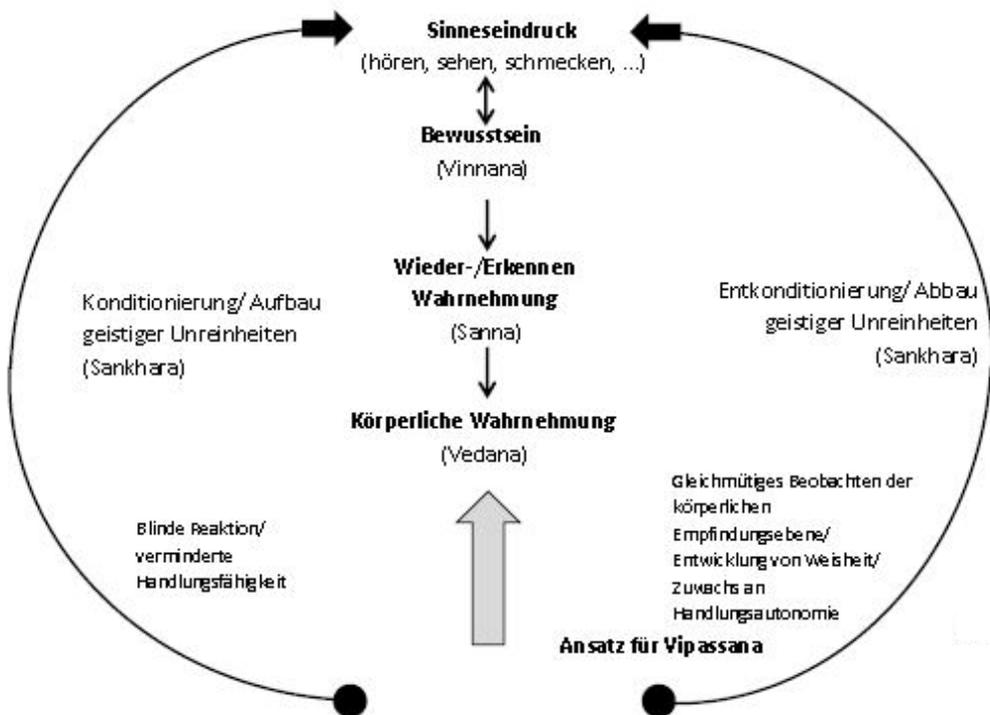
Der Begriff Vipassana wird heute mit dem Begriff Achtsamkeit synonym verwendet, wobei sich die Ziele und Methoden zwar je nach Tradition unterscheiden, sich in der Annahme, dass alle geistig-materiellen Phänomene unbeständig sind, gleichen. Gemeinsam ist allen Meditationsformen, grundsätzlich die Schulung der Wahrnehmung von psychischen und physischen Sensationen in einem selbst. Es geht meist darum, diese Sensationen vorbeiziehen zu lassen, ohne „Überarbeitung“ oder „Korrektur“ der Inhalte, Relevanzen, Sinnhaftigkeiten, etc.

Das Konstrukt der gleichschwebenden Aufmerksamkeit, Neutralität, Zensurfreiheit etc. der/des BeraterIn steht in Beziehung zu Vipassana insofern, als dass „das Wirkpotential auf Effekte tiefenpsychodynamischer Natur hinweist. Zum Beispiel tiefe Erfahrungen von Wohlbefinden, ... von Furcht, Ängsten, Erinnerungen an traumatische Ereignisse“ (Studer, 1999, S. 9).

In der Tradition der Vipassana-Meditation wird der Atem als geistiger Anker verwendet, um bei gedanklichen Abschweifungen leichter wieder zur Aufmerksamkeit, d.h. ins Hier und Jetzt, zurückkehren zu können. Im Unterschied zu anderen Atemmeditationen wird im Vipassana der Atem nicht manipuliert, sondern sozusagen als Diagnoseinstrument für natürlich vorkommende Sensationen verwendet. Anhand des natürlichen Atems können so Aversionen, Gleichgültigkeiten und Begehrlichkeiten (Anhaftungen) identifiziert werden.

Aufgrund des Verstehens und der Charakteristik der Veränderlichkeit aller geistig-materiellen Phänomene, vergehen geistige Reaktionsweisen nach einer gewissen Zeit von selbst. Wird auf Empfindungen nicht mit Anhaftung reagiert, werden blinde Reaktionen nicht verstärkt und es beginnt ein Entkonditionierungsprozess. Dieser stärkt die Handlungsautonomie. Das Verstehen dieses Prozesses bezeichne ich im Folgenden als „Weisheit“.

Folgende Grafik dient zur Veranschaulichung des Vipassana-Ansatzes bzw. des oben beschriebenen Prozesses und wird im Anschluss genauer erklärt.



Im Körper finden ständig biochemische Reaktionen statt, die als natürliche körperliche Empfindungen gefühlt werden. An dieser Stelle teilt sich der Prozess in zwei Wege, je nachdem inwieweit die Aufmerksamkeit geschult ist. Ist Weisheit vorhanden, wird auf körperliche Wahrnehmungen nicht unwissend reagiert. Der Prozess der Multiplikation „geistigen Unrats“ kehrt sich um – wird also weniger durch Entkonditionierung und erhöht die Handlungsfähigkeit. Reaktionen werden zu bewussten Aktionen.

Fehlt jedoch Weisheit, reagiert das Bewusstsein mit Aversion oder Begehren auf die jeweilige Empfindung durch den bewertenden, wieder-/erkennenden Teil des Gehirns. Die Handlungsfähigkeit und Autonomie wird dadurch eingeschränkt. Problematisch ist besonders, dass aus diesem Re-Agieren ein Teufelskreis entsteht, der sich verselbständigt, da er im Allgemeinen weit außerhalb der Bewusstseinschwelle (Übergang zum Bewussten) ununterbrochen stattfindet. Diese wiederholten Reaktionen ergeben erst mit den dazugehörigen wiederholten Reaktionen aus der Umwelt, sprich des/der KlientIn ein sich wiederholendes System, das beide Seiten auf

ihre gewohnten und vertrauten Erlebnis- und Verhaltensweisen fixiert.

Scholz erklärt diesen Teufelskreis damit:

„Lässt man ... Vedana durch die Praxis von Vipassana, d.h. auf der Basis der gleichmütigen Erfahrung der Körperempfindung, sich nicht mit dem Begehren verbinden, so wird gleichermaßen Unwissenheit in Weisheit transformiert. Man muss Vedana erfahren, seine Wahrheit des Entstehens und Vergehens verstehen, um aus der Illusion der Wahrnehmung von Permanenz herauszukommen.“ (vgl. Scholz, 1992, S. 300)

Solè-Leris geht bei der Erläuterung der Grundlagen von Achtsamkeit gesondert auf die Natur der geistigen Aktivität ein, die hinter der Achtsamkeitsmeditation steht:

„Denn es geht darum; sich in reiner, nicht-reaktiver Achtsamkeit zu üben, das heißt in einer höchstmöglich klaren und vollen Achtsamkeit auf das, was im Augenblick in dem zur Betrachtung ausgewählten Bereich gegenwärtig ist, unter Vermeidung jeglicher Abschweifung – zu welcher der unkonzentrierte Geist ständig neigt – in mehr oder weniger relevanten As-

soziationen (Gedanken, Gemütsbewegungen, Werturteile, Vorstellungen) ... Der Grund leuchtet unmittelbar ein: sobald man Gedanken, Gemütsbewegungen usw. über die Beobachtung zulässt, ist man kein reiner Beobachter mehr.“ (Solè-Leris, 1994, S. 117)

Solè-Leris spricht von „dem zur Betrachtung ausgewählten Bereich“, den ich für sehr wesentlich erachte, wenn es darum geht, die „Leichen im Keller ans Tageslicht zu bringen“.

Vipassana beinhaltet gewissermaßen genau diesen einen weiteren Aspekt, den Solè-Leris erwähnt, welcher in der von mir gesichteten Literatur nicht zu finden war: „das Anhalten“ von Sensationen. Aus jahrelanger Erfahrung sehe ich einen großen Mehrwert im „Anhalten“ aufsteigender Sensationen – vor allem wenn es sich um unangenehme Zustände handelt, die in gefühlter Lichtgeschwindigkeit auftauchen und wieder verschwinden wie Blitze.

Nachdem mich dieses komische Gefühl im Fall Frau x nicht losgelassen hat, nahm ich mir die Zeit, genauer hinzusehen. Ich wählte den Bereich des Prozesses aus, in dem ich mich entschied, den Budgetplan zu erstellen und wartete ab, welche Sensationen entstehen. Ich nahm wahr, dass durch die Schilderungen und durch das Verhalten von Frau x, mein Atem flach wurde, sich meine Brust zusammenzog, mein Puls anstieg und das starke Bedürfnis hatte, sofort etwas zu tun, damit das Leid ein Ende hat. Es ist mir in diesem Fall gelungen, nichts zu tun und diese Sensationen „anzuhalten“ anstatt zu bewerten oder zu „überarbeiten“.

Kurz danach wurde mir klar, dass die Ängste, Sorgen, Scham etc. von Frau x bei mir Erinnerungen und Gefühle der Angst und Panik wachgerüttelt haben, mit welchen ich in meinem Beruf ständig zu tun habe. Mit der Erstellung des Budgetplans habe ich versucht mich selbst zu retten.

In den folgenden Sitzungen ist es mir dann gelungen, genügend Aufmerksamkeit bzgl. meiner Ängste, auf „Nichtgenügen“, „Versagen“, etc. aufzubringen und Frau x dabei zu begleiten, Perspektiven für die nächsten Schritte zu finden. Auch hätte ich noch mit ihr daran arbeiten können, herauszufinden, ob sie schon öfter von Leuten „gerettet“ worden ist und wie das da zustande gekommen ist.

Fazit

Ziel dieser Arbeit war es, herauszuarbeiten, ob Meditation als Reflexionsmethode für Systemische Supervision geeignet ist und ob Meditation die Wahrnehmungsfähigkeit im Hier und Jetzt fördert.

Die Ergebnisse der Analyse eines Fallbeispiels, in dem ein Reflexionsprozess einer Supervisionsitzung beschrieben und die Krux des „Bewusst-Machungs-Prozesses“ dargelegt wurden lassen darauf schließen, dass die Schulung der Aufmerksamkeit durch Meditation eine wesentliche und wichtige Rolle spielt.

Die Ausführungen zu den Themen Wahrnehmung, Erinnern und Reflektieren machen deutlich, wie sehr wir unsere jeweiligen Realitäten bzw. Wahrheiten konstruieren und wie wenig wir uns darauf verlassen können, zu wissen was wahr oder falsch ist. Mit größerer Wahrscheinlichkeit können wir uns jedoch darauf verlassen, dass es „wahr“ ist, wenn wir Herzklopfen o.ä. haben. Die positiven Wirkungen der Schulung der Aufmerksamkeit durch Meditation in Hinblick auf die Reduzierung von Stress und alle damit verbundenen Symptome wie z.B. Herzrasen, Schwitzen, Zittern, oder auch die oft zum Einsatz kommende Angst-Flucht-Reaktion, sind nicht mehr zu leugnen.

Bezugnehmend auf die Zielsetzungen dieser Arbeit kann gesagt werden, dass Vipassana-Meditation als Reflexionsmethode für Systemische Supervision besonders geeignet ist, da sie das System SupervisorIn – SupervisandIn ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. So entsteht die Möglichkeit, Interaktionen und Wechselwirkungen systemisch, sozusagen aus einer Meta-Perspektive, zu beleuchten und eventuell daraus entstehende Phänomene wie z.B. Übertragung, Gegenübertragung, etc. zu identifizieren, um schlussendlich die eigene Professionalisierung voran zu treiben. In beschriebenem Fall, übertrug sich eine Verhaltensweise, in diesem Fall Angst/Verzweiflung/Panik der Supervisandin auf mich als Supervisorin, da mir die Situation der Supervisandin bestens bekannt war und in mir dieselben Gefühle hochkamen, die ich bei ihr wahrnahm. Noch dazu war sie eine Bekannte (mir jedoch fremd) einer von mir sehr wertgeschätzten Person. Diese Wechselwirkung veranlasste mich dazu, ihr zu helfen, anstatt gemeinsam einen Suchprozess in Gang zu setzen, mit dem Ziel

herauszufinden, ob sie diese Situation bereits kennt, wie sie damit umgegangen ist, wie sie sich dabei fühlte, ect. Ich ließ sozusagen keinen Raum offen, ihr eigentliches „Problem“ zu thematisieren und versperrte damit den Weg zu einer Entwicklung.

Erst in der Reflexion durch Vipassana wurde mir dieser „Tango“ klar, indem ich den Moment des Aufkommens meiner Gedanken und Gefühle, also der Angst ect. Anhielt und betrachtete. Erst in diesem Moment wurde mir unser Interaktionsmuster bewusst, denn diesen „Tango“ tanzten wir bereits in den Sitzungen davor bei ganz anderen Themen.

Unbestritten fördert Meditation die Wahrnehmungsfähigkeit im Hier und Jetzt durch die Aufmerksamkeitsschulung psychischer und physischer Sensationen.

Speziell Vipassana-Meditation eignet sich, meiner Ansicht nach, für das „Aufspüren“ von den „Leichen, ganz hinten im Keller“, indem man sie zuerst aus dem Schatten treten lässt und dann anhält und betrachtet, noch bevor sie „überarbeitet“ werden und wieder verschwinden.

Abraten möchte ich noch davon, Vipassana aufs gerate Wohl ohne Begleitung einer/eines erfahrenen Praktizierenden anzuwenden, da die Wirkungen sowohl positive als auch negative psychologische Folgen, wie z.B. Re-Traumatisierungen, nicht förderliche Ich-Auflösung, ect. haben können. Dass man sich „verirrt“ oder „verliert“ kann ziemlich schnell gehen.

Literaturverzeichnis

Buchheld, Nina: Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA). Frankfurt am Main (2000)

Hargens, Jürgen: Supervision – ressourcenorientiert, in Vogt-Hillmann, M. &

Eberling, W. & Dahm, M. & Dreesen, H. (Hrsg.): Gelöst und los! – Systemische lösungsorientierte Perspektiven in Supervision und Organisationsberatung, Dortmund (2002)

Engler-Jaeckel, Ole: Therapeutische Ziele in Psychotherapie und Meditation: Entwicklungsstadien der Selbstrepräsentation. In K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown, Psychologie der Befreiung, Bern (1988)

Goenka, Satja, Narajan: Vipassana-Meditation: die Kunst des Lebens. Zürich (1999)

Gruber, Hans: Das Herz buddhistischer Meditation. Die Hauptansätze der Achtsamkeitspraxis Vipassana im Westen. Deutsche Buddhistische Union (DBU). Lotusblätter – Zeitschrift für Buddhismus, 11, (1997)

Gröning, Katharina: Supervision. Traditionslinien und Praxis einer reflexiven Institution. Gießen (2013)

Hart, William: Die Kunst des Lebens: Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka. Frankfurt (1996)

Judy, Michaela & Maurer, Sabine: ASYS Lehrgang Systemische Supervision und Coaching. Modul: Organisation 3, Skript: Mikropolitik – Formelle und informelle Prozesse in Organisationen (2017)

Judy, Michaela & Knopf, Wolfgang: In the Mirror of Competences. Im Spiegel der Kompetenzen, Wien (2016)

Judy, Michaela & Milowiz, Walter: ASYS Lehrgang Systemische Supervision und Coaching. Modul 1: Systemisch denken & handeln (2017)

Judy, Michaela: In: BASYS. Berichte des Arbeitskreises für Systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision. Lfd. Nr. 16. Heft 1/2004

Kingsland, James: Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren. Wie Meditation das Gehirn und das Leben verändert. Weinheim (2017)

Milowiz, Walter: Teufelskreis und Lebensweg. Systemisch denken im sozialen Feld. 1998, S. 102-104

Milowiz, Walter: Teufelskreis und Lebensweg. Systemisch denken im sozialen Feld. 1998, S. 114-115

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München (2010)

Schachinger, Helga E.: Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. Einführung und Überblick. 2. überarbeitete und ergänzte Auflage, Bern (2002/2005)

Scholz, Gerhard: Vipassana-Meditation und Drogensucht: eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge. Diss. Univ. Zürich. Zürich: ADAG (1992)

- Shaw, Julia: Das trügerische Gedächtnis. Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht. München (2016)
- Shapiro, Deane H.: Meditationstechniken in der klinischen Psychologie. Eschborn (1987)
- Shapiro, Shauna & Carlson, Linda: Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit. Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe. Freiburg (2011)
- Solè-Leris, Amadeo: Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: wie man Ruhe und Klarheit gewinnen kann. Freiburg i.Br. (1994)
- Studer, U.M.: Zsfg. Von Verlangen, Süchtigkeit und Tiefensystemik: Fallstudie des Suchttherapiezentrum für Drogenabhängige START AGAIN, Zürich (1999)
- Zimbardo, Philip: Psychologie, 6. Auflage, Berlin, Heidelberg (1995)
- Quekelberghe, Renaud van: Klinische Ethnopsychologie: Einführung in die transkulturelle Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie. Heidelberg (1991)
- Quellen aus dem Internet:
<http://www.wortbedeutung.info/Ingredienz/>
https://www.dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_supervision.html
(https://de.wikipedia.org/wiki/Autopoiesis#Autopoiesis_und_emergente_Selbstorganisation)
<https://de.wikipedia.org/wiki/Vipassana>

ASYS Herbstfest 2019

Am 5.10.2019 von 15:00 - 22:00 Uhr
mit Workshop



Vorbereitungen

Klaus Kimbacher

Auch 2019 taucht das ASYS-Sommerfest (dieses Jahr wieder als ASYS-Herbstfest) als Tagesordnungspunkt bei der Generalversammlung des Vereins auf. Renate Fischer und ich haben bereits im Vorfeld darüber nachgedacht, was heuer unser Beitrag sein könnte. Wir sind uns vor allem einig, dass wir die ASYS-Mitglieder bei der Gestaltung einbeziehen wollen.

Gemeinsam mit Michaela Judy, Bernhard Lehr, Walter Milowiz und Christian Reiningger suchen wir nach Themen für den Workshop. Das Auf-, Ein- und Verwerfspiel endet mit einem Konsens bei dem Thema „Wiener Schule für systemische Sozialarbeit, Beratung und Supervision – Ein Modell und seine Auslegungen“. Renate und ich sollen Beiträge einholen, die eine Diskussion und vielleicht auch Weiterentwicklung ermöglichen.

Wir entschließen uns, auf Bekanntes zurück zu greifen: Alle ehemaligen und aktuellen Lehrgangsmitglieder kennen die Reflexionsmethode „geblieben – geworden“, die wir jeweils zu Beginn der Lehrgangsmodule als Evaluationsinstrument für das vergangene Modul einsetzen. Einige von ihnen sind dem Verein noch immer verbunden. Per E-Mail laden wir sie zum Mitmachen ein. Wir sind unsicher, ob etwas zurückkommen wird und zu Beginn gibt es tatsächlich Absagen. Was bedeutet es, wenn nichts zurückkommt? ZWEIFEL!

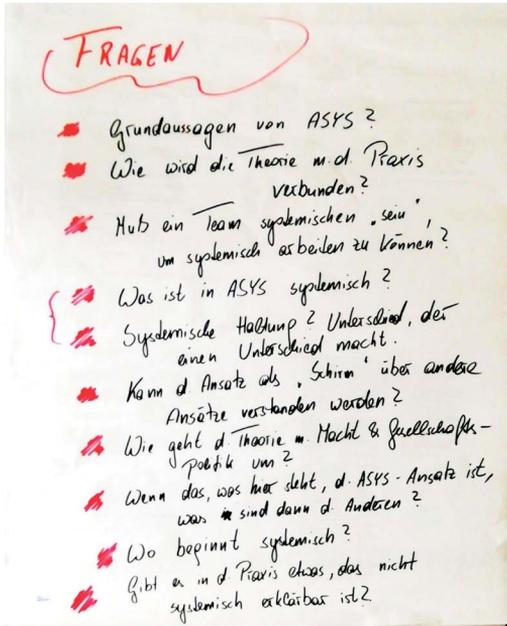
Am Ende des Prozesses gibt es zu unserer Freude aus allen fünf Lehrgängen Rückmeldungen.

Manche haben uns Einzelmeldungen geschickt, andere haben sich in kleinen Gruppen getroffen und gemeinsames Feedback erarbeitet. Es beteiligten sich sowohl ASYS- als auch Nicht-ASYS-Mitglieder, sogar Personen, die am Fest selbst nicht teilnehmen können. Sie alle tragen auf diese Weise zur Festgestaltung bei. DANKE! Renate und ich spielen den Ball an Michael Judy und Christian Reiningger weiter, indem wir die Ergebnisse übergeben.

Planung des Workshops

Christian Reiningger

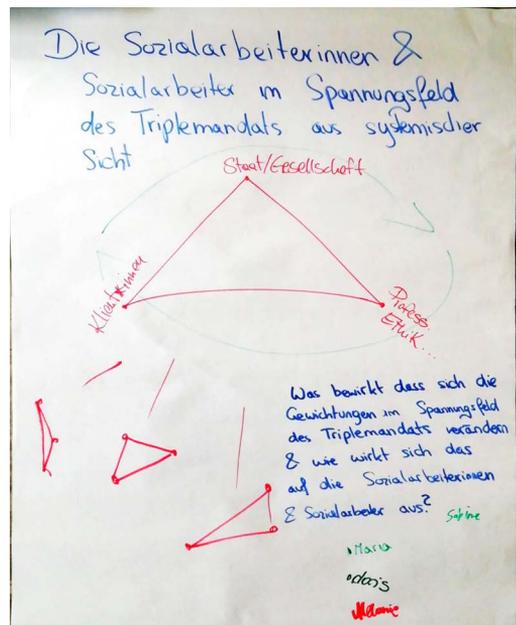
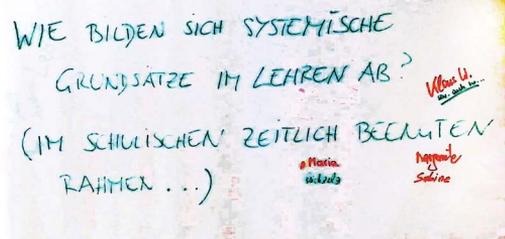
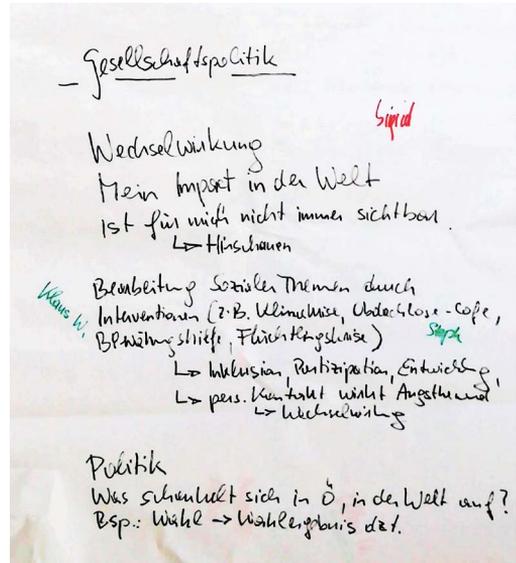
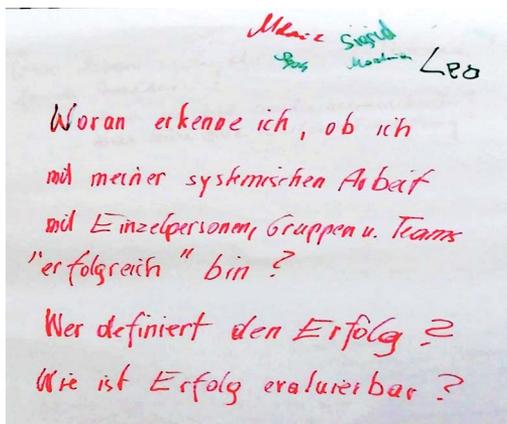
Michaela und ich übernehmen den Ball volée - sehr erfreut darüber, dass eine so reichhaltige Rückmeldung zustande gekommen ist. Beim Sichten des Materials zeigt sich durchgängig eine sehr hohe Zufriedenheit bei den aktuellen und ehemaligen LehrgangsteilnehmerInnen (zumindest bei jenen, die uns ihre Meinung kundgetan haben...). Die meisten Kommentare verweisen auf Ideen, die für die TeilnehmerInnen zunehmend wertvoll geworden sind. Kompliment an alle TrainerInnen und TeilnehmerInnen der Lehrgänge! Da ist etwas Tolles entstanden! Wir wollen aber nicht bei der Analyse stehen bleiben und suchen jetzt auch nach Fragen, nach offen Gebliebenem in den Rückmeldungen. Uns fallen die ebenfalls genannten Punkte in Richtung da und dort noch bestehender Unsicherheit, was denn nun richtig systemisch sei und was vielleicht auch nicht, ins Auge: „Was ist richtig systemisch und was falsch und wer beurteilt das?“, „Reicht das aus, was ich gelernt habe?“, „Komme ich aus der systemischen Supervisionssicht je wieder raus?“. Das möchten wir für das Herbstfest aufgreifen: Neben den Sichtbarmachen der Rückmeldungen in einer „Ausstellung“ sollen vor allem die schon vorhandenen Fragestellungen weiter konkretisiert werden, in einem Interview mit Walter (als Entwickler des systemischen Modells der Wiener Schule) diskutiert werden und in weiterer Folge daraus mögliche Forschungsfragen für den Verein abgeleitet werden. So entstand das Programm für den Workshop:



Die Fragen für das Interview

Christian Reiningger interviewte Walter Milowiz zu diesen Fragen und moderierte die Diskussion mit den TeilnehmerInnen.

Im letzten Schritt identifizierten die TeilnehmerInnen 6 Anwendungsfelder (Sozialarbeit, Supervision/ Training, Interkulturalität, Gesellschaftspolitik, Forschung, ???) und gestalteten je eine Flipchart mit einer Forschungsfrage. Die Forschungsfragen wurden an den ASYS-Vorstand übergeben, alle schrieben noch ihre Namen auf ein bis zwei Flipcharts, entweder als „Ich interessiere mich für diese Frage, und möchte daran mitarbeiten“ oder „Ich interessiere mich für diese Frage“.



Forschungsfragen 1

/FORSCHUNG/
 Wie weit soll ^{darf, kann} Komplexitäts-
 reduktion gehen? ^{EVH Comy}
 Welchen Einfluss hat die
 Reflexionsfähigkeit von
 FK auf die Organisation? ^{das Ramona EVH Ernst Michaela Claudia}

^{Sigrid Comy}
 Wie bewerte ich
 (als SV & Lehrerin)
 meine Neutralität
 (i.S.v. Allparteilichkeit), wenn
 ich mit Gruppe konfrontieren
 will, die ~~eine~~ eine Gesellschaft
 vertritt, die bezüglich grundlegender
 Werte z.T. sehr stark von
 meinen Werten abweicht?
^{das}

Berating
 Wie kann sich die syst. Theorie
 frisch halten?
 Muss sie sich weiterentwickeln?
 Was wäre eine Weiterentwicklung?

Den Abschluss machte wie alljährlich die Diplomverleihung, heuer an Ramona Toth und Sigrid Hütter.

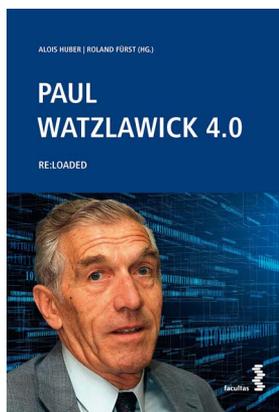


Forschungsfragen 2

Alle Fotos vom Fest: Sabine Maurer

Bücher

Huber, Alois; Fürst, Roland (Hrsg.) (2018): Paul Watzlawick 4.0. re:loaded. Facultas Verlag.



Alois Huber und Roland Fürst haben anlässlich des 10. Todestages von Paul Watzlawick an der FH Burgenland das 1. Paul Watzlawick Symposium abgehalten. Das vorliegende Buch ist entstanden aus Tagungsbeiträgen und wurde mit weiteren Artikeln erweitert. Rahmen war dabei der Kontext Digitalisierung 4.0. Was würde Paul Watzlawick zum nunmehrigen Medienzeitalter und zur Digitalisierung denken und sagen?

Das Buch bietet 19 Beiträge, die in sich als Artikel aufgebaut sind. Besonders hervorzuheben sind die Interviews von Alois Huber und André Höschele sowie Monika Broecker, die einen sehr persönlichen Einblick geben in die Arbeiten und den Menschen Paul Watzlawick. Roland Fürst hat in den Beiträgen „Paul Watzlawick für Dummies“ eine sechsteilige Serie geschaffen, die für alle Österreicher und -innen die Theorie ganz simpel näher bringt. Die Beiträge sind in Ö1 Radio erschienen. Nikolaus Dimmel zeigt wie Religion eine radikal konstruierte Wirklichkeit darstellt. Tina Piazzini und Stefan M. Seydel haben

in ihrem Artikel „#PaulWatzlawick reloaded“ an den fünf Axiomen von Paul Watzlawick weitergearbeitet und in die Jetztzeit weiterentwickelt. Das Ergebnis sind die „3x3 Axiome der Enkel von #PaulWatzlawick“:

- „1. Man kann nicht nicht unterscheiden.
2. Man kann nicht nicht beobachten.
3. Man kann nicht nicht handeln.
4. Eine Re:Aktion ist digital oder analog.
5. Die Dynamik ist symmetrisch oder komplexer.
6. Wandel folgt der Logik 1. oder 2. Ordnung.
7. Metakommunikation ist so klar wie ein Kalkül.
8. Metakommunikation stellt Sachverhalte in der Art und Weise ihres Zusammenhangs dar.
9. Metakommunikation eröffnet Antworten auf internationale Fragen.“ (S. 284)

Das Buch ermöglicht einen sehr vielschichtigen Blick auf die Arbeiten und das Leben von Paul Watzlawick. Auch wird seine Arbeit in den verschiedenen Kontexten (z.B. Coaching) diskutiert und verwoben. Das ist bemerkenswert und bietet dem/der Leser/-in einen sehr persönlichen Einblick zwischen Paul Watzlawick und den Autor/-innen.

Jedoch erfüllt m.E. das Buch den im Titel angeführten Begriff von 4.0 nur bedingt. Es ist, so wie auch im „richtigen“ Leben, nicht überall 4.0 drinnen. Mehr ist das Buch ein Re:Load, eine Neu- und Weiterinterpretation aus verschiedenen Blickwinkeln.

Klaus Wögerer

Simon, Fritz B. (2019): Gemeinsam sind wir blöd!? Die Intelligenz von Unternehmen, Managern und Märkten. 5. Auflage. Carl-Auer Verlag GmbH.



Der Autor Fritz B. Simon beginnt in seinem Buch gleich mit einem Geständnis „Der Titel dieses Buches ist aus niederen Marketinggründen gewählt worden. Er soll – ganz schamlos – die Aufmerksamkeit des potentiellen Lesers auf sich ziehen.“ (S 11)

So passierte es dann das gesamte Buch über – ich las

aufmerksam und war beeindruckt: Endlich ein Buch, das ganz praxisorientiert, gut lesbar, immer wieder auch witzig und mit Hinweisen für BeraterInnen, die Verbindung von systemischer Theorie und Wirtschaft/Unternehmen/Organisationen zeigt.

„Das soziale System „Unternehmen“ besteht aus Kommunikationen und Interaktionen ... {und} existiert ... nur, solange die Kommunikation, die es charakterisieren, fortgesetzt werden.“ (S. 26)

Das Buch bietet in 15 Kapiteln verschiedensten Themenfelder. Von der Führung, der Alltagssoziologie für das Management und Teamarbeit bis hin zur Frage, wozu es Unternehmen eigentlich braucht und das „erotische“ an der Unternehmensgründung.

Beispiele von Managementmethoden von Jack Welch, den Mechanismen vom Führer Adolf Hitler und anderen Führungsfiguren zeigen die Bewältigung von Komplexität sowie die Kommunikationsdynamiken.

Im Exkurs wird an den ersten drei Kapiteln ein Experiment angeführt, das sehr schön die Interaktions- und Kommunikationsdynamiken auf Märkten zeigt. Wie setzt sich etwas durch in unserer Wirtschaftswelt, wer oder was bleibt auf der Strecke?

Das vorletzte Kapitel zu psychiatrischen Metaphern zu Märkten bietet ein Erklärungsmodell mit Interaktionsdynamiken von „psychisch Kranken“. Erfolgreiche Menschen verdanken ihren Erfolg den manischen bzw. submanischen

Phasen. Üben die Mitmenschen in dieser Phase Kontrolle aus, da dies für die Mitmenschen als Kontrollverlust wahrgenommen wird, so entsteht beim/bei der Maniker/-in eine Bedrohung, da die gewonnene und genossene Autonomie in Frage gestellt wird. Usw. usw. – dann sind wir schon im Teufelskreis (vgl. S. 298f).

Der Abschluss bildet das de- und rekonstruieren der Autorität von Management und Beratung. Lange Zeit galt das Ideal der rationalen Steuerung (vgl. S. 315). Wenn Management „oben“ ist, dann wird mehr gesehen. Jedoch ist das ein Mythos. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Land und Landkarte (= Führungsmodelle/-theorien). Auch im Umgang von Beratung bzw. Supervision/Coaching und Management/Führung gilt:

„Was der Berater an Autorität gewinnt, verliert der Manager.“ (S. 319)

Der/Die systemische Berater/-in soll daher den Blick auf die Kommunikationsprozesse und -strukturen legen und versuchen, Verfahrensweisen und Spielregeln einzuführen, die orientiert an den Themen Lösungen/Veränderung schaffen.

Es braucht in Unternehmen/Organisationen ein Umgehen mit Nichtwissen (über die vielen Aspekte im Hier & Jetzt sowie der Zukunft) und trotzdem zu Entscheidungen zu kommen (vgl. 323). Unter Intelligenz wird die Fähigkeit verstanden, Probleme zu lösen, sich der Umwelt adäquat anzupassen oder die Umwelt sich anzupassen, durch die Gestaltung von Kommunikationsstrukturen und die Lenkung von Aufmerksamkeit.

„Ob die Intelligenz eines sozialen Systems größer oder kleiner ist als die seiner Mitglieder, hängt davon ab, wie Kommunikation organisiert ist.“ (S. 12)

Fritz B. Simon ist Autor von über 30 Büchern und führender Vertreter der systemischen Therapie und Organisationsberatung und zählt zur „Heidelberger Schule“ um Helm Stierlin.

Absolute Leseempfehlung (auch kapitelweise) für alle systemischen SupervisorInnen & Coaches, um das systemtheoretische Modell in den Kontext von Wirtschaft und Organisationen zu stellen. Damit die Schublade: „Na wie blöd sind denn die ...“ reflexiv bedient werden kann.

Klaus Wögerer

Alexander Josef Weber †

Unser langjähriges, engagiertes Vereinsmitglied Alexander Josef Weber ist am 27. März 2019 nach langer schwerer Krankheit gestorben.



Ich lernte Alexander kennen, als er an der Bundesakademie für Sozialarbeit an einem der ersten Fortbildungslehrgänge für Systemische Sozialarbeit teilnahm. (Eigentlich glaube ich, dass er schon bei uns an der Sozialakademie studiert hatte, aber da setzt meine Erinnerung leider aus...). Die Praxisbeispiele seiner Abschlussarbeit durfte ich in mein Buch „Teufelskreis und Lebensweg - systemisch denken im sozialen Feld“ aufnehmen. Er war vom systemi-

schen Ansatz sehr angetan und blieb ihm Zeit seines Lebens verbunden. Er war immer auf der Suche nach wirkungsvollen Möglichkeiten in der Sozialarbeit und immer gut für kreative Interventionen.

So war er auch ab der Gründung 1996 treues und engagiertes Mitglied unseres Vereins.. Natürlich nahm er dementsprechend auch an unseren Vereinstreffen, Festen und Tagungen teil. Ich erinnere mich an viele intensive und engagierte Diskussionen mit ihm.

Meine letzte Erinnerung an ihn ist, dass er anlässlich seiner Pensionierung versuchte, eine Art „Nobelpreis“ für Sozialarbeit zu initiieren, was aber wegen geringen Interesses der angesprochenen Institutionen mühsam war und dann wohl aufgrund seiner Erkrankung von ihm nicht mehr weiter verfolgt wurde.

Ich weiß wenig von seinem Privatleben - das meiste habe ich erst bei seinem Begräbnis erfahren - werde ihn aber immer als einen sehr persönlich höchst engagierten Sozialarbeiter in Erinnerung behalten.

Walter Milowiz



Termine

8.-9.11.2019	<p>ASYS-Lehrtrainerinnentreffen in Vöcklabruck</p>
14.11.2019, 19:30	<p>Sprache (er-)schafft Wirklichkeit(en) ...? ...auch in der systemisch-lösungsorientierten Arbeit? Vortrag von Jürgen Hargens an der SFU Wien Infos unter https://www.oeas.at/termine/kongresseveranstaltungen.html</p>
29.-30.11.2019	<p>Theorie & Theorien zu Mikropolitik 13. Seminar unserer Lehrgänge ab 2018. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung/</p>
15.-18.1.2020	<p>Die eigene Persönlichkeit als Werkzeug 13. Seminar unserer Lehrgänge.ab 2018. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung/</p>
23.1.-25.1.2020	<p>Systemisch denken und handeln 1. Seminar unserer Lehrgänge ab 2020. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung/</p>
4.3.-7.3.2020	<p>Interaktionstraining 2. Seminar unserer Lehrgänge ab 2020. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung</p>
26.3.-28.3.2020	<p>Universum Gruppe: Gruppenprozesse verstehen in Wien Infos unter https://www.naschmarkt.co.at/naschmarkt/kalender/universum-gruppe</p>
29.-30.3.2020	<p>ASYS-Lehrtrainerinnentreffen in Wien</p>
22.4.-25.4.2020	<p>Systemisch denken und beraten. 3. Seminar unserer Lehrgänge ab 2020. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung</p>
8.6.-10.6.2020	<p>6. Internationaler Coachingkongress «Coaching meets Research ... Coaching Essentials 1980 – 2050» an der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Infos unter https://www.coaching-meets-research.ch/</p>
9.6.-13.6.2020	<p>Theorie und Praxis der Organisation. 4. Seminar unserer Lehrgänge ab 2020. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung</p>
26.-29.8.2020	<p>Experimentelles Verhalten als Intervention 5. Seminar unserer Lehrgänge ab 2020. Infos unter: http://www.asys.ac.at/fortbildung</p>

Feuilleton

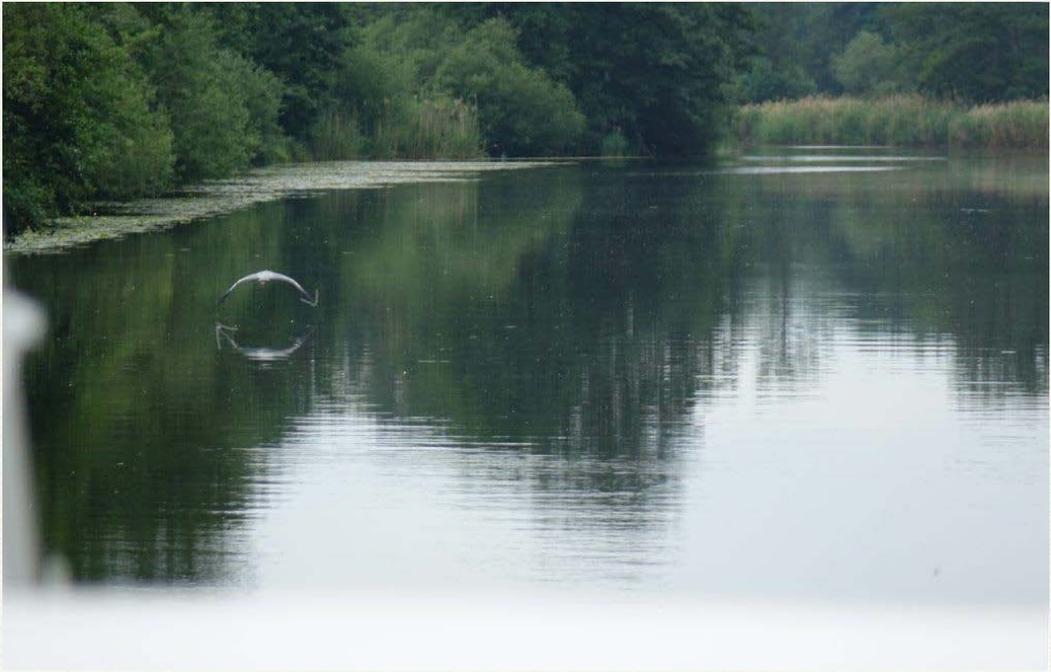
Systemisches Vokabular – um die Ecke gedacht.

Diesmal:

[Per Specktiefen-Wechsel:](#)

ASYS vermittelt neue Betrachtungsweisen mittels besonderer Speck-Schneidetechnik





Der ASYS-Reiher

© Milowiz/Fischer 2019

ISSN 2072-0416

