

„Alles Fall oder Was?“

Selbstachtsamkeit im Beruf – eine praktische Annäherung an ein lohnendes Ziel

Am 14.03.2012 lud die Fachgruppe Systemische Kinder- und Jugendhilfe der DGSF, (Arbeitsgruppe NRW) in die Rohrmeisterei nach Schwerte zu einem Vortrag zum Thema Selbstachtsamkeit im Beruf ein. Referentin war Frau Dr. Julika Zwack von der Universität Heidelberg, die in ihrem Vortrag auf "drei Ebenen raumgebender Achtsamkeit, mit Kindern, Jugendlichen und Eltern, mit Kooperationspartnern und mit mir selbst" einging. Ca. 80 Interessierte hatten sich eingefunden, um den Ausführungen der Referentin zu folgen.

Sie fragte zunächst das Auditorium in guter systemischer Tradition, welchen Unterschied Achtsamkeit denn mache und führte dann aus, dass Achtsamkeit uns handlungsfähig mache, und zwar dort, wo wir nichts tun könnten. Bereits an dieser Stelle ließ Heinrich von Foerster mit dem systemischen Imperativ grüßen ("Handle stets so, dass sich die Summe deiner Handlungsmöglichkeiten erweitert"). Dr. Zwack stellte dann einige Thesen des an der Staatlichen Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe lehrenden Philosophen Byung - Chul Han aus seinem im Jahre 2010 erschienenen Buch "Müdigkeitsgesellschaft" vor: die Leitkrankheiten des 21. Jahrhunderts seien nicht mehr viral, sondern neuronal und dass wir Menschen gegenüber der Gewalt der Positivität keine immunologische Abwehr hätten, es bleibe nur die digestiv - neuronale Abreaktion. Der erstaunten und überraschten Zuhörerschaft erläuterte sie dann, dass die Menschen sich dem "Zuviel am Gleichen" kaum entziehen könnten und dieses Zuviel von Han als pathologischer Zustand erkannt würde, der auf ein Übermaß an Positivität zurückzuführen sei. Dann fand sie eine Reihe von Beispielen von "Zuviel vom Gleichen" (zu viel Medienkonsum, zu viel Essen, Trinken, Arbeiten etc.). Damit gelang es ihr, die Gedanken von Han zu veranschaulichen.

Ihre nächste These - Achtsamkeit schütze vor reaktiver Hyperaktivität - erläuterte sie mit einem Zitat von Gunther Schmidt, dem beim Squash-Spielen aufgefallen war, dass sein wesentlich erfolgreicherer Spielpartner sich nach dessen Schlägen immer wieder neu zur Mitte bewegte und damit günstiger für die Flugbahn des Balles aufstellte als er, was ihn zu der Feststellung veranlasste: "Es bleibt nur die Rückkehr zum inneren Squashpunkt". Dr. Zwack führte weiter aus, dass Achtsamkeit in der Fähigkeit gründe, mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein: wahrzunehmen, was gerade ist (gedanklich, körperlich, emotional), dies zu beschreiben, ohne es zu bewerten und auf eine nicht-urteilende, freundliche und geduldige Weise dabeizubleiben.

Dann beschrieb sie häufige Formen des inneren Widerstandes: die Klage, ohne zu handeln, das Aufschieben von Aufgaben, ohne sich klar dazu zu bekennen, die Vergangenheitsorientierung (früher war alles besser), die Sorge, was ist wenn? (ein uferloses Areal der selbstgebauten Fallen) und: eines Tages wird etwas eintreten – das Warten aus Gewohnheit. Das war allen Zuhörenden gut bekannt und auch das selbst ausgesprochene innere Verbot für all die genannten Punkte. Zur Förderung der Selbstachtsamkeit empfahl Dr. Zwack dann zunächst, bewusster zu atmen und beschrieb anschließend die HASE – Formel:

H altung

A tmung

S pannung

E rdung

Das sei eine Möglichkeit, sich die eigene Befindlichkeit schnell vor Augen führen zu können. Dann bezog sie sich auf die Beschreibung innerer Rhythmen von Ernest Rossi und zitierte ihn: „Wir erhalten alle 90 – 120 Minuten eine Gratisinformation über die aktuelle Chance auf Revitalisierung“. Die Aufforderung der Referentin, sich die eigenen Symptome für den Eintritt der Regenerationsphase vor Augen zu führen, wurde als stille Arbeit von vielen Anwesenden sofort in Angriff genommen. Zur Selbstachtsamkeit in Gesprächen führte sie anschließend ein Zitat von Eckhard Tolle an: „Umso gegenwärtiger ich selbst bin, umso weniger Verlangen habe ich, auf das unbewusste Verhalten dritter zu reagieren. Ich verleihe ihm dadurch auch keine Realität mehr.“

Es folgten dann eine Reihe von Empfehlungen, die in dieser Klarheit auch in einem themenzentrierten oder gestalttherapeutischen Ausbildungsseminar gegeben werden: „Entscheiden, was ich jetzt tue und entscheiden, was ich damit jetzt nicht tue“ oder: „Wahrnehmen, wo und wie der Körper beteiligt ist“. Weiter ging es über die Wahrnehmung von Machtverhältnissen in Gesprächen und die Be-, Ab- und Entwertung und den Schutz vor diesen Formen.

Dann beschrieb die Referentin einen zentralen Punkt im Verhältnis zwischen Klient und Helfer mit einer Erkenntnis von Gian-Franco Cecchin: „Eine Hilfe anzunehmen, setzt voraus, Hoffnung zu haben. Ein Anliegen zu formulieren, setzt voraus, ein Ziel zu sehen. Ein Auftrag setzt voraus, eine Vorstellung zu haben, was helfen könnte. All dies trifft bei vielen Klienten nicht zu.“ Viele Zuhörende stimmten den Ausführungen durch heftiges Nicken zu.

Zu Achtsamkeit und systemischem Denken führte Dr. Zwack aus, dass ein „problem – talk“ heilsam sein könne, wenn er achtsam geschehe. Die Neu-Erzählung und Alternativverhalten könnten auch – manchmal sogar schneller – Veränderungen bewirken.

Das Auditorium dankte der Referentin für ihre lebendigen und klaren Worte mit lang anhaltendem Beifall. Und in der Tat war es Frau Dr. Zwack gelungen, aus vielen einzelnen Arbeiten der Psychologie und Philosophie, aus Meditation und Gesprächsführung die wesentlichen Gedanken für eine gelingende Selbstachtsamkeit zu beschreiben und in die Alltagswelt zu überführen. Solcherart berührt verließen viele Zuhörer / -innen angeregt und nachdenklich an diesem Frühlingsabend den Saal. Nur wenige verblieben noch an den dafür bereit gestellten Tischen, um im „World Café“ noch miteinander zu sprechen. Einige schrieben auch nur einige Gedanken auf die Tische und verabschiedeten sich dann, angeregt durch den hochinteressanten Vortrag, in den Feierabend. Viel Interesse fand auch der Büchertisch, den Uwe Bohm wieder mit viel Geschick und Liebe zum Detail ausgestattet hatte.

Die inzwischen 4. Auflage der Veranstaltungsreihe „Systemische Kinder- und Jugendhilfe im Dialog“ in der Rohrmeisterei in Schwerte fand mit dem Thema Selbstachtsamkeit und dem Vortrag dazu von Frau Dr. Julika Zwack eine anregende, in vielen Punkten sehr anschauliche Fortsetzung. Vielen Dank für Ihren Vortrag und für die Reises Strapazen (Heidelberg – Schwerte – Heidelberg), die Sie, hochschwanger, auf sich genommen haben, Frau Dr. Zwack!