

# Metaskills oder das „was“ und das „wie“ ...

## Prolog

In vielen modernen Methoden der Begleitung von Menschen wird unterschieden zwischen dem Gebrauch eines Werkzeuges (engl. skills – Fähigkeiten; Fertigkeiten) und dem „wie“ eine Technik zur Anwendung kommt (Metaskill). So auch in der CranioSacralen Therapie und in der Integrativen Prozessbegleitung. Hier sagen wir, das alle Techniken ruhen auf dem, was wir im IPB die „Innere Haltung“ nennen.

Im Allgemeinen fällt es uns leichter eine Technik zu erlernen, als uns der im Hintergrund liegenden Inneren Haltung zuzuwenden. Wir wissen recht genau, was zum Erlernen einer Technik nötig ist, welche Schritte wir tun müssen, um uns hier zu entwickeln, doch der Bereich der Inneren Haltung bleibt etwas hinter dem zurück. Was genau ist eigentlich die Innere Haltung und wie können wir sie „erlernen“ oder uns in diesem Bereich entwickeln.

Es ist in der Tat nicht so einfach sich der Definition oder dem Erlernen der Inneren Haltung zuzuwenden. Denke zum Beispiel an Mitgefühl als einen Teil deiner Inneren Haltung. Wir alle wissen, das Mitgefühl in der Arbeit mit Menschen für uns sehr wesentlich ist. Die Fähigkeit sich einer anderen Person wirklich zuzuwenden und ein Stück weit die Innenwelt der von uns begleiteten Person nachempfinden und fühlen zu können, ist nicht erst für uns zu einer Qualität in der Begleiterrolle geworden, sondern war auch schon für Wilhelm Reich wichtig, der ähnlich wie die Quantenphysiker erkannte, das Forscher und Objekt eine funktionale Einheit und somit einen auf universeller Lebensenergie aufbauenden Gesamtprozess darstellen.

Für ihn war die Fähigkeit des Mitfühlens eine wesentliche Grundvoraussetzung für die Menschen, die andere Menschen begleiten wollten. Er etablierte diese Fähigkeit des „dem anderen natürlicherweise Zugewandtsein“ wieder in die „therapeutische“ Beziehung (griechisch „*therápein*“ = dienen, pflegen, begleiten) als Gegenpol zu der bis in die heutige Zeit hineinreichenden mechanistischen Vorstellung, das der Therapeut reserviert und unbeteiligt in der Behandlung oder Begleitung von Menschen bleiben müsse. Reich nannte diese Fähigkeit bezogen auf seine Blickrichtung die Wechselwirkung zwischen Geist / Psyche und Körper zu betrachten, die somatische Resonanz. Er konnte diese Fähigkeit also benennen, aber auch ihm blieb wenig Möglichkeit, diese Fähigkeit zu vermitteln und als erlernbar seinen Schülern anzubieten.

Im Allgemeinen wird angenommen, dass entweder ein Mensch diese und andere Qualitäten einfach „in sich“ trägt, oder aber das „das Leben“ es mit sich bringen würde. Es scheint, als wenn also die Innere Haltung etwas ist, was mit eigener Lebenserfahrung zu tun hat und mit der Inneren Entwicklung eines Menschen und der „Lebensschulung“ in Zusammenhang steht. Spannenderweise steht die Entwicklung dieser Fähigkeiten aber nicht in direktem Zusammenhang zum physischen Alter eines Menschen.



Es ist zu beobachten, dass die Qualität eines „Ältesten“ auch in jüngeren Menschen vorhanden sein kann, und auch mit fortgeschrittenem Alter ist es nicht sicher, dass ein Mensch diese und andere Qualitäten in sich entdeckt und lebt.

Dem gegenüber fällt auf, dass es in einigen Kulturen sogar Schulungswege gibt, die zumindest ebensolchen Wert auf die Entwicklung dieser Qualitäten legen, die Teil der Inneren Haltung sind, wie auf die Entwicklung äußerer Fähigkeiten und Techniken. Als Beispiel seien hier Schulungswege der tibetischen Mönche genannt, oder der japanischen ZEN Künste, in denen das Mitfühlen mit anderen Wesen, egal ob Mensch, Tier, Pflanze oder das gesamte uns Umgebende, als zentraler Mittelpunkt der Lehre oder des Weges (japanisch Do) angesehen wird. Und auch äußere Tätigkeiten, wie das Malen von Mandalas, Singen, das Spielen eines Instrumentes, selbst Teetrinken, Blumenstecken oder das Anlegen und Pflegen eines Gartens werden, wie auch das Führen eines Schwertes oder eines Bogens, mit geistiger Entwicklung in Verbindung gebracht und stellen klar umrissene Schulungswege dar. Im ZEN wie in anderen Weisheitslehren dreht es sich nicht um die Verrichtung eines Gottesdienstes im herkömmlichen Sinne, sondern um gelebte Spiritualität, um die alltägliche Gestaltung des Lebens.

Es sieht so aus, als wenn also hier auch für uns ein Umdenken notwendig werden würde. Nicht nur das Erlernen von Techniken ist wichtig. Für unsere Arbeit und generell für die Arbeit mit Menschen, die innere organisatorische Entwicklung, Selbstorganisation und Sinnhaftigkeit anerkennt, ist es wie ich meine sogar unabdingbar notwendig, sich der Schulung der Inneren Haltung zuzuwenden. Auch wenn diese Schulung unendlich komplexer als jede Beschäftigung mit einer äußeren Technik sein wird, ist die Beschäftigung mit unserer Inneren Haltung für uns und für die Menschen die wir begleiten unverzichtbar.

Arnold Mindell, ein bekannter Vertreter und Wegbereiter der Prozessorientierten Arbeit im westlichen Kulturkreis und insbesondere seine Partnerin Amy, haben in ihrer Prozessarbeit einen Vorstoß in der Beschreibung der Inneren Haltung und der darin enthaltenen Elemente unternommen. Im Folgenden möchte ich versuchen, einige dieser Elemente zu benennen und sie in unsere bisherige Sicht der Dinge einzufügen. Hinter dem Versuch, diese Felder zu benennen, steht die Hoffnung, dass wenn wir uns mit diesen Feldern und ihrem Inhalt beschäftigen, es zur Klärung und vielleicht auch zur Entwicklung unserer Inneren Haltung beitragen wird.

Im Wesentlichen beruhen diese Themen auf Grundannahmen, wie der Verbindung und Durchdringung aller Dinge, systeminhärente, zielgerichtete (organisatorische) Entwicklung von Systemen und der Überzeugung, dass der Mensch mehr ist als die Summe seiner Teile und wir gerade erst dabei sind, das eigentliche Potential der Schöpfung und aller darin enthaltenen Wesenheiten zu entdecken.

## **Begleiter und Begleiterin als Rolle**

Auch wenn es in unserer Arbeit so etwas wie ein Rollenverhältnis gibt, eine Unterscheidung zwischen einer Person, die begleitet und einer anderen, die begleitet wird, so gehört doch zur Inneren Haltung, dass wir anerkennen, dass Begleiter zu sein



nicht an ein bestimmtes Individuum gebunden ist. Niemand ist *nur* Begleiter oder *nur* Person, die begleitet wird. Auch wenn in unserer Arbeit wir der von uns begleiteten Person den Raum zur Verfügung stellen, indem sie sich Entwickeln kann, auch wenn für uns das Wohlbefinden und Aspekte wie Sicherheit und Anerkennen von Grenzen (dies alles sind auch Elemente der Inneren Haltung) an wesentlicher Stelle stehen und wir aus einem Hintergrund bewusst erlernte Fähigkeiten einsetzen, sind wir nicht nur Begleiter sondern auch und immer Menschen, die begleitet werden. Und damit ist in diesem Falle nicht nur die ständige Lebensschulung und eine stetige „feldhafte“ Begleitung aller Individuen durch das uns Umgebende gemeint (vergl. C.G. Jung und den Begriff der Individuation), sondern auch Bewusstheit darüber, der von dir begleiteten Person zu jeder Zeit die Möglichkeit und das Potential zuzugestehen, das sie dich begleitet und dich etwas lehren kann.

Die Entwicklung eines Menschen ist innengeleitet und wir sind Begleiter, eigentlich sogar staunender Beobachter dieses Prozesses. Das uns Umgebende formt und lehrt gleichermaßen die von uns begleitete Person als auch uns selbst. Alles andere, wie die Annahme „mehr zu wissen“ als der andere und „meinen zu wissen“ wohin der Weg des anderen gehen sollte, wäre arrogant und anmaßend. Dies ist ein Beispiel eines grundlegenden Metaskill, einer Facette unserer Inneren Haltung.

## **Der Weg ist das Ziel**

Prozessorientiertes Arbeiten bedeutet ein bewusstes Sein im Hier und Jetzt. Auch wenn unserer Arbeit Konzepte und Vorstellungen über den Verlauf der Arbeit mit Menschen zugrunde liegen, so ist doch wesentlich, sich immer wieder daran zu erinnern, dass der Weg das Ziel ist.

Sofern wir es uns nicht bewusst machen, wird es immer Vorlieben und Abneigungen für die Dinge die geschehen geben und wir alle tragen Vorstellungen in uns, die uns vermitteln, wir wüssten, was jetzt als nächstes „gut“ und „richtig“ wäre. Auch durch persönliche Präferenz für das Eine oder Andere, für Vorlieben und Abneigungen, tragen wir zur Unterdrückung von Teilen bei, die ebenso „wertvoll“ sind wie andere.

Gelassenheit ist nicht besser als Rage, Weinen nicht besser als Wutgeschrei. Wut und ihr Ausdruck gilt in unserer Gesellschaft als neurotisch und wird als unpassend und „niedriger“ eingestuft, als gemessenes und kontrolliertes Verhalten. Und doch führt gerade diese Bewertung zur Unterdrückung der natürlich dem Menschen innewohnenden Kräfte und nimmt ihm die Chance, mit dieser Energie zu fließen und im Wogen dieser Bewegung zwischen den Polen, einen wirklichen Frieden in sich zu finden.

Unsere Fähigkeit und Teil unserer Inneren Haltung muss Anerkennen, das nichts besser ist als das andere. Wenn du eine Kampfkunst erlernst, wird der Kampf selbst dein Lehrer sein. Wenn du lernst ein Boot zu führen, so wird der Fluss es dich lehren. Systeme sind unendlich komplexer, als das sie sich Linear voraussagen ließen. Der Versuch zu bewirken, dass ein Prozess sich in eine bestimmte Richtung entwickelt, führt unvermeidlicherweise zu der Erkenntnis, dass die Arbeit sich schwer anfühlt. Wenn wir uns gegen den Prozess stellen, wird immer jemand verletzt. Bei jeder



deiner Vorstellungen von dem wie Dinge zu sein haben, wird das eigentlich wertvolle verloren sein.

In der Begleitung eines Menschen wird neues Terrain erkundet. Es ist für beide gleichermaßen immer unbekannt und neu. Die Qualität für uns als Begleiterin liegt darin, diesem Prozess eines anderen Menschen beiwohnen zu dürfen, aber wir können diesen Prozess niemals tun. Unsere Aufgabe ist es dem Geist zu dienen und nicht uns zu benehmen wie der Geist selbst.

### **Nimm dich selbst nicht zu wichtig**

Es ist relativ einfach einen Prozess zu begleiten, der ruhig und sanft in gegenseitigem Einvernehmen seinen Weg nimmt. Viel schwerer fällt es uns, wenn Unzufriedenheit geäußert wird oder gar Angriffe gegen uns erscheinen. Schnell sind wir dabei uns zu verteidigen und uns zu rechtfertigen, anstatt weiterhin frei und leicht zu fließen und anzuerkennen, das in einem solchen Geschehen in jedem Falle etwas Wesentliches und Wichtiges für alle Beteiligten enthalten ist. Wann immer wir uns verteidigen, steckt Recht - haben - wollen dahinter.

In allen Weisheitslehren dieser Welt und auch in den Kampfkünsten übst du dich im Loslassen der Dinge. Es ist wie ein ständiges Sterben deiner Persönlichkeit, denn in Verbindung zum eigenen Tod, in der Gewissheit der persönlichen Endlichkeit, relativieren sich die Dinge und bekommen eine andere Wertigkeit. Geprägt durch unsere Kultur fällt es uns im allgemeinen schwer im „Verlieren der Persönlichkeit“ eine Qualität zu entdecken, gilt doch hier gerade die Persönlichkeit und die Entwicklung und auch ihre „Verteidigung“ als erstrebenswert. Es gilt klar Stellung zu beziehen und sich deutlich gegen „etwas anderes“ abzugrenzen. Dies provoziert den Blick auf Unterschiede, grenzt aus und selektiert.

Das Eine ist gut, das Andere ist schlecht, das Eine akzeptiere ich, das Andere nicht. Auch hier steckt Recht - haben - wollen dahinter und zeigt uns als Rassisten, die *für* das Eine und *gegen* das Andere sind.

Ein Blick in die Kulturen die den „Weg“ lehren zeigt: einem Angriff auszuweichen ist nur ein Anfang. Teil unserer Inneren Haltung und ein weiterer Metaskill ist die Fähigkeit, aus unserer einseitigen und rechthaberischen Position herauszutreten, neutral zu werden und dem Angreifer dafür zu danken, das er uns hilft unsere Persönlichkeit aufzuweiten. Mit seiner oder ihrer Hilfe können wir uns daran erinnern, dass wir mehr sind als unsere Persönlichkeit.

Das ist natürlich nicht immer möglich, aber die Betrachtung dieses Feldes gibt uns die Chance zu entdecken, das es einen Unterschied in der Begleitung zu Menschen ausmacht, entweder reaktiv aus dem Gefühl verletzt worden zu sein zu handeln und damit selber einen inneren Konflikt zu prozessieren, oder ob man die Wahl hat und bereit ist, sich der Botschaft dieses Geschehens zuzuwenden.

Vielleicht ist Innere Gelassenheit möglich, wenn du dich lange und intensiv genug mit deinem eigenen Empfinden irgendwann einmal verletzt worden zu sein beschäftigt



hast; sich seiner eigenen Wut und Heftigkeit zuzuwenden und dies zu prozessieren, ist für uns alle von großer Wichtigkeit. Tust du dies in einem Raum und in einer Weise und zu einer Zeit, die du dir selber wählst, wird es eher möglich sein, in solchen Situationen das „Andere“ zu umspülen wie Wasser. Das Wasser hat keine Vorlieben oder Abneigungen, sondern umspült gleichermaßen Rundes wie Eckiges, Helles und Dunkles.

## **Sieh das Dahinterliegende**

Wenn wir mit Menschen arbeiten ist ein Teil unserer Fertigkeit das im Hintergrund liegende zu beobachten. Wir alle befinden uns zu einem Teil im Zustand des Überlebens jenseits von Qualität. Dieser Zustand zeichnet sich aus, durch das Empfinden sich schützen zu müssen und der ständigen Vorsicht vermuteten Angriffen auszuweichen oder ihnen zu begegnen. Damit einhergehende Persönlichkeitsausformungen laden dich ein, auf diese vermuteten Angriffe zu reagieren. Es gibt immer eine zweite Botschaft, die teilweise der ersten konträr gegenübersteht. Hinter aller Ablehnung steht der Wunsch gesehen zu werden. Hinter der Furcht erneut verletzt zu werden steht der Wunsch sich zu öffnen.

Unsere Kunst besteht darin, das feldhafte Hintergrundgeschehen zu beobachten und sich darauf zu beziehen. Ähnlich wie beim „weichen Blick“ Dinge aus dem Fokus treten und wir auf einmal der Dinge gewahr werden, die noch da sind, siehst du hier hinter den Menschen und entdeckst seinen Wunsch zu lieben und geliebt zu werden und angenommen zu sein, so wie er oder sie ist.

Auch dies wird um so leichter, umso weniger du das Gefühl hast, du müsstest es tun. Die Gesellschaft hat uns in dem Glauben geformt, wir müssten es tun und das setzt natürlich voraus, im „richtigen“ Moment die „richtige“ Technik zur Anwendung zu bringen. Was, wenn wir diesen Moment verpassen? Findet der Mensch dann seinen oder ihren Weg? Diese tiefe Verunsicherung ist Teil unseres soziologischen und kulturellen Erbes und führt dazu, angespannt und fokussiert auf das Offensichtliche und zuerst Angebotene zu reagieren und sich darauf zu beziehen, anstatt darauf zu vertrauen, dass die Dinge ihren eigenen Weg haben. Mit den Worten des TAO gesprochen, gibt es nur Prinzip und Prozess und jeder Prozess folgt dem ihm zugrunde liegenden Prinzip. Warum sich also sorgen?

## **Liebe**

Bei aller Beschäftigung mit Techniken, die uns oder anderen in Bereichen unseres Lebens helfen, bei all dem Wissen, das Überlegenheit und Stärke mit unablässigem Training und stetigem Üben zu tun hat, vergessen wir doch oft, das wahre Meisterschaft mit der Erinnerung einhergeht, Meisterin zu sein, anstatt zu üben Meisterin zu werden (vergl. „Drehbuch für Meisterschaft im Leben“ von Ron Smothermon). Viel zu oft versuchen wir Probleme zu lösen, als uns des natürlichen Flusses und der darin enthaltenen Weisheit bewusst zu sein. Obwohl wir Techniken in unserer Arbeit zur Anwendung bringen und uns in dem Gebrauch dieser üben und vervollkommen, liegt das Eigentliche im Feld dieses Metaskill.



Begleitung gründet auf dem Vertrauen, dem Respekt und der Liebe, für das *wie* die Dinge geschehen. Die Natur und alles in ihr enthaltene ist unendlich viel größer, als das wir die inneren Prinzipien eines Geschehens jemals durchschauen könnten. Das schließt auch den Menschen mit dem wir arbeiten ein. Genauso wie Sonne und Mond ihrer Bahn folgen, oder die Jahreszeiten mit ihrem Wechsel für Wachstum und Erneuerung sorgen, so gestalten sich alle Dinge einem innewohnenden Prinzip nach. Der Weg eines Begleiters ist voller Liebe und Respekt dem gegenüber was ist, und nicht im Urteil verhaftet, was unserer Meinung nach besser wäre. Die Natur trifft ihre Wahl, wir brauchen ihr nur zu folgen. Wir sind Begleiter und unsere Fähigkeit ist nicht nur das aus dem Wege gehen, sondern liegt auch darin, der von uns begleiteten Person mit unserer Inneren Haltung zu vermitteln, das wir voller Liebe und Respekt und voller Zutrauen für ihren Weg sind.

## Epilog

All dies sind nur einige der Aspekte der inneren Haltung, einige unserer Metaskills, und die Zeit wird zeigen, inwieweit wir uns ihnen wirklich zuwenden.

Bei der Betrachtung der sozialen und politischen Lage in der Welt, bei dem wie Menschen heute noch in allen Teilen der Welt unterdrückt werden, und in dem Wissen, das immer noch einzelne Personen Machtpositionen besetzen und in ihrem Handeln für ihren persönlichen Profit über das Wohl der Minoritäten oder sogar der gesamten Menschheit gehen, wird uns dann vielleicht deutlich, das es nicht „die Anderen“ sind, die sich zu ändern hätten und wir mit alledem, mit jeglichem Geschehen auf der Erde, sehr wohl etwas zu tun haben. Es ist unser eigenes ausgrenzendes und rassistisches Handeln, es ist die von uns ausgehende Unterdrückung von Einzelnen oder Minderheiten und so genannten „Randgruppen“, indem wir *für* das Eine und *gegen* das Andere sind.

Es ist leicht andere Menschen dafür verantwortlich sein zu lassen, wie wir uns fühlen. Es ist ungewohnt und neu (und gleichzeitig uralte, weil seit tausenden von Jahren der Weg des Menschen zum Erwachen) anzuerkennen, dass das uns Umgebende zu uns spricht und das, was wir erleben, uns wachsen und reifen lässt. Damit ist nicht gemeint zu schweigen, sondern aktiv an Veränderungen teilzuhaben, indem Du den Mut findest, zu dem zu stehen, was Du in dir fühlst. Teil unserer Inneren Haltung ist auch, zu realisieren, dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind und das äußeres Geschehen die Widerspiegelung deines inneren Prozesses ist.



## Literatur:

*Arnold Mindell*

„Mitten im Feuer“  
„Der Weg durch den Sturm“

Sphinx Verlag  
Vianova

*Ron Smothermon*

„Drehbuch für Meisterschaft im Leben“

Context Verlag

