

Bedeutung des Anhaltens und der Stille für den therapeutischen Prozess und das neue Familienstellen:

„Ich bin Das ich bin“ bedeutet die ganze Wahrheit; die Methode ist zusammengefasst in: „Sei still.“
Ramana Marharshi

Wenn der Geist still wird hört das pausenlose Geplapper unseres Verstandes langsam auf oder inneren Stimmen können zumindest als solche gesehen werden. Damit fängt sich unsere Identifizierung mit dem inneren Dialog langsam an aufzulösen. Wenn der Verstand still wird beginnen wir das Leben auf eine neue Weise zu sehen. Das Leben wird aus dem Augenblick heraus erfahren als energetisches Vibrieren und Pulsieren, unmittelbar und direkt, ohne dass etwas dazwischen steht. All die Meinungen, Vorstellungen und Bilder, wie das Leben zu sein hat, wie wir selbst sein sollten, wie unsere Mitmenschen, Liebsten und Kinder sich verhalten sollten, hören plötzlich und nachhaltig auf. All die Versuche unsere Mitmenschen und das Leben zu kontrollieren, alle Verteidigungs- und Vermeidungsstrategien, all die Widerstände hören auf zu greifen. Was bleibt ist die nackte und direkte Erfahrung des Moments. Wir erkennen, dass etwas unser Tun und unsere Handlungen, die therapeutischen inbegriffen, aus der Tiefe heraus übernimmt und steuert. Wir sind plötzlich nicht mehr die Macher unseres Lebens, die Macher der therapeutischen Prozesse und die Heiler unserer Klienten! Vielmehr noch, wir sind es nie gewesen.

Im Innehalten und Anhalten öffnen sich in der therapeutischen Begegnung, sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten, tiefere Ebenen der Wirklichkeit und des Seins. Beide, Therapeut und Klient werden sich des Moments gewahr, mit all dem, was sich in diesem Augenblick zeigt und energetisch mitschwingt. Die Wirklichkeit ist nur in der Stille ungeschminkt erfahrbar. Alte Reaktionsmuster, Konditionierungen, systemische Verstrickungen, Ausweich- und Vermeidungsstrategien, unterdrückte und verdrängte Gefühle wie Trauer, Wut, Aggression, Zorn, Vernichtungsenergien, Opfer- und Täteridentifikationen, können im Licht der Wirklichkeit auftauchen. Hat der Therapeut diese Ebenen in seiner eigenen Geschichte mit Bewusstheit durchdrungen und erlöst, kann er jetzt den Raum für den Klienten halten. Ohne etwas damit tun zu wollen, im reinen Gewahrsein kann er dem Raum geben, was sich im Licht des Bewusstseins zeigt. Allein diese Haltung bringt schon einen tiefen heilenden Prozess in Gang. Die Stille des Verstandes ist oft schon die eigentliche Lösung. Im Gesehen werden und gleichzeitig auch im präsenten und gehaltenen Gefühl werden beginnen sich die Muster und Gefühle aufzulösen und zu verbrennen. Wichtig dabei ist, dass wir die Gefühle dabei nur fühlen und nicht ihren Handlungsimpulsen nachgeben und diese umsetzen. Schicht für Schicht beginnen sich dadurch Groll, Zorn, Wut, Trauer und Schmerz allmählich aufzulösen. So bekommen wir Zugang zu unserem Sein und zur bedingungslosen Liebe. Wir erkennen, dass Leichtigkeit, Freude, Glück und Glückseligkeit unsere Natur sind, die von Schichten von „verstopften“ und nicht gelebten Gefühlen zugedeckt und zugedeckelt waren.

Diese innere Haltung bildet auch die Grundlage für das stille oder neue Familienstellen. Das neue Familienstellen öffnet einen Raum, in dem wir uns den unerledigten Aspekten unserer Vergangenheit, unseren Verstrickungen und Anhaftungen zuwenden können, macht unterbrochene Lebensbewegungen, Vermeidungsstrategien, Machtkämpfe, Erstarrungen, Eingefroren Sein, Nicht Fühlen Wollen oder Können, etc. sichtbar und unterdrückte, nicht gelebte Gefühle wie Wut, Groll, Trauer, Schmerz. Das Familienstellen führt uns über das räumliche Aufstellen der gesehenen Verstrickungen und Anhaftungen in eine grundsätzlich zustimmende und versöhnende Haltung dem Leben gegenüber. Wir lernen die Vergangenheit anzunehmen, so wie sie ist. Mit Allem, was sich für uns in ihr nach unserem Dafürhalten ereignet hat. Es versöhnt uns mit Personen unseres Lebens, mit unseren Eltern, Lebensgefährten, Partnern, früheren Partnern, Kindern, die uns jeweils mit unseren eigenen tieferen Mustern in Verbindung gebracht haben. Es führt uns zu einem grundsätzlichen Einverstandenen Sein, das uns gleichzeitig ermöglicht die Bindung an die Vergangenheit zu beenden und von ihr frei zu werden. Wir lernen Anklagen, Forderungen, Selbstmitleid und Bewertungen hinter uns zu lassen und dem zuzustimmen, was eh schon längst geschehen ist. Ohne ein „Ich will“ oder „Ich will nicht“ zerfällt die Ich-Konstruktion und das Ich verbrennt. Wir lernen auf sogenannte Ausgleichsbewegungen wie Gerechtigkeit, Wiedergutmachung oder Rache vollständig zu verzichten. Denn das würde nur die karmische Spirale fortsetzen und uns in der Vorstellung festhalten, dass wir etwas in unseren Lebensprozessen regeln oder kontrollieren könnten. Auch ein Vergeben oder Verzeihen ist nicht möglich, denn es gibt niemanden, den ich verzeihen könnte und auch niemanden, der verzeiht. Beim Verzeihen stelle ich mich ja gewissermaßen über die Person, der verziehen wird.

Das wird in der Seele als Anmaßung erfahren. Die wirkliche Lösung liegt jenseits von Vorwerfen und Verzeihen, oder genau in deren Mitte. In der Anerkennung dessen, was ist. Gleichzeitig nimmt das neue, stille Familienstellen im Gegensatz zur herkömmlichen Methode auch Bezug zum Geist, zur spirituellen Ebene, zum Göttlichen, egal welchen Namen wir dafür verwenden. Es verweist auf unser Eingebunden Sein in die Unendlichkeit und, auf die Unendlichkeit in uns. Wir sind nicht getrennt. Gott wirkt in uns, und wir sind Gott.

Die Stille des Verstandes kann nicht erlernt oder erarbeitet werden in dem Sinne wie wir Rechnen, Vokabeln oder Grammatik erlernen. Die Stille wächst, wenn wir uns ihr wieder und wieder anvertrauen. Wie können wir uns aber der Stille widmen? Wir öffnen uns vorbehaltlos für diesen Moment, mit all dem, was wir wahrnehmen und fühlen können. Wir verzichten das Alte und die Vergangenheit über diesen neuen und einzigen Moment unseres Lebens zu stülpen und ihn dadurch schal und geschmacklos zu machen und ihn abzutöten. Wir finden den Mut in therapeutischen Situationen uns nicht in unser erlerntes, methodisches Handwerkszeug zu flüchten. Wir verweilen in der Absichtslosigkeit und im Nicht-Wissen. Für uns selbst und gleichzeitig für unsere Klienten. Wir bemühen uns nicht mehr etwas erreichen zu wollen. Wir stimmen unseren Klienten zu wie sie sind, ihrem Leben, wie es sich zeigt und akzeptieren z.B. wenn ihre Beziehungen zu Ende sind, wenn Arbeitsplätze und Jobs verloren werden, wenn sich scheinbare Krisen und Katastrophen ereignen und sind im Einklang mit ihren Symptomen und Krankheiten, auch wenn diese für sie lebensbedrohlich oder tödlich sind. Wir hören auf Klienten zum Funktionieren und in die Anpassung zurück zu therapieren. Wir lernen uns nicht einzumischen und es besser wissen zu wollen als das Leben selbst.

Wir lernen im offenen und weiten Raum unseres Herzens zu verweilen, der sich jenseits der Wirkmechanismen und Vorstellungen unseres Verstandes offenbart. In der Unbegrenztheit und Leere des Herzens begegnen wir nackt der Wirklichkeit, - gemeinsam mit unseren Klienten. Wir erfahren unsere eingeborene Bodenlosigkeit und Haltlosigkeit und beginnen, dem zuzustimmen was das Leben für uns und für unsere Klienten vorsieht. Wenn wir an diesem Punkt angekommen sind, werden wir langsam erwachsen. Wir er - und ent - wachsen unseren eigenen und den kollektiven Vorstellungen. Therapie hört auf, wenn wir nichts mehr verändern wollen, wenn die bedingungslose Zustimmung zu dem was ist, beginnt. Falls unsere Klienten noch nicht bereit sind können wir für sie einstweilen diese Schritte gehen.

Da stellt sich die Frage, was können überhaupt wir für unsere Klienten tun? Es ist nicht viel, jedoch gleichzeitig das heraus Fordernste überhaupt. Wir können anhalten, innehalten und still werden, gemeinsam mit unseren Klienten. Vorsicht, die Stille ist ansteckend! Wir können uns jenseits des Verstandes den tieferen Ebenen der Wirklichkeit öffnen. Wir üben Vertrauen in uns selbst, in unsere Klienten, in ihre Prozesse, in die Stille und ins Leben. Wir hören auf zu bewerten. Wir geben Gutem Raum und „Schlechtem oder Bösem“ Raum. Wir lieben das, was sich zeigt. Wir lieben Täter, wir lieben Opfer. Wir lieben unsere Klienten, wo sie sich selbst nicht lieben können. Wir halten unser Herz offen. Wir sind im Mitgefühl und spüren die verwundbare und weiche Stelle unseres eigenen Herzens. Wir sind im Mitgefühl für uns selbst. Wir bleiben präsent und achtsam im Schmerz, in der Verzweiflung und in der Hoffnungslosigkeit. Bedingungslos öffnen wir unser Herz. Für uns selbst und für unsere Klienten, fürs Leben und für den Tod. Wir sterben bevor unser Körper stirbt.

Vidhy Eva Reuter am 15.3.2011 in Dankbarkeit für die Stille, Liebe und Wahrheit, die ich bei meinem Satsang - Lehrer Muni in den Retreats, Satsangs und in Einzelgesprächen erfahren durfte.