

Nils Altner: Inquiry – die Kunst bedeutsame Gespräche zu führen

Version 5.3.12

Die Gruppentreffen des MBSR Programms laden zu einer Form des sprachlichen Austausches ein, der für Viele nicht alltäglich ist. Die im Englischen als „Inquiry“ bezeichnete Form der Gesprächsführung durch die KursleiterIn lädt die TN zum Erkunden der eigenen Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken ein. Sie findet vor allem während der explorierenden Reflexionen der Erlebnisse und Erfahrungen nach den Achtsamkeitsübungen statt. Als KursleiterIn können wir dabei durch unser Fragen eine differenziertere Beschreibung des Erlebten und damit auch eine vertiefte Selbstwahrnehmung anregen. Wie geht das?

Die Haltung, aus der wir fragen

Die Grundlage der explorierenden Reflexionen ist unser wirkliches, tiefes Interesse an den Menschen und ihrem Erleben. Aus unserer interessierten, zugewandten und angemessen behutsamen Haltung zum Gegenüber entsteht die besondere Qualität dieses Austausches. Und durch unsere von achtsamer und offener Wahrnehmungs- und Entdeckerfreude geprägte Haltung laden wir die Gesprächspartner zugleich ein, sich selbst in einer ähnlichen Haltung zu begegnen. Dabei können wir je nach Situation folgende mögliche Themen ansprechen:

Qualität der AUFMERKSAMKEIT

z.B. Hast du deine Aufmerksamkeit als wach und präsent, als schläfrig oder als sehr beschäftigt erlebt? Hast du die Übergänge von einem in den anderen Modus wahrgenommen? Womit war deine Aufmerksamkeit während der Übung beschäftigt? Was hast du aus deiner Umgebung wahrgenommen? Wie beeinflusst das deine Empfindungen jetzt?

KÖRPEREMPFOUNDUNGEN

Was hast du wo gespürt? z.B. Raumempfinden im Brustkorb während des Body Scans. Gab es Bewegungen? Kühle oder Wärme, Licht, Farben etc. Welche Bedeutung haben diese Wahrnehmungen für dich jetzt?

GEFÜHLE

Welche Gefühle sind damit verbunden? z.B. Welches war im Vordergrund? Gab es Veränderungen oder Wechsel in den Gefühlen während der Übung? Wie ist es jetzt? Welche Bedeutung haben diese Gefühle für dich in diesem Moment?

GEDANKEN

Welche Gedanken hast du bemerkt? Welche Bilder, Vorstellungen, Erinnerungen, Assoziationen und Fragen? Welche Gedanken haben dich am meisten beschäftigt? Wie bist du ihnen begegnet? (Wie) Hast du dich zurück in die Gegenwart begeben? Welche Haltung hast du zu deinen Gedanken? Hast du Einsichten erlangt? etc.

Zur klärenden Vertiefung passen zuweilen Fragen wie: Das verstehe ich noch nicht, magst du mehr dazu sagen? Würdest du das bitte noch einmal sagen? Darf ich dich nach ... fragen? Was heißt für dich...? Verstehe ich dich recht ...?

Ziele der Inquiry

Dieser vertiefte Austausch möchte anregen zum Bewusstwerden des eigenen Erlebens und Handelns und der damit verbundenen körperlichen, emotionalen und kognitiven Qualitäten. Wir regen damit die Entwicklung von - im wahrsten Sinn des Wortes - Selbst-Bewusstsein an. Dabei fördern wir die Kultivierung der Spür- und Ausdrucksfähigkeiten der Teilnehmer. In der Gruppe findet dadurch ein Austausch auf der Basis des eigenen Erlebens statt und weniger auf der Grundlage von Meinungen und Vorstellungen. Wenn das Klima in der Gruppe von Entdeckerfreude, gegenseitigem Interesse und Wertschätzung geprägt ist, kann sich durch die Inquiry ein Entdeckungsraum öffnen und darin eine Kultur des nicht-trivialen Sprechens etablieren, das uns und die Gruppenmitglieder unter Umständen tief berührt, da wir die Gespräche als sehr bedeutsam erleben.

Art des Fragens

Stell Fragen, deren Antwort du wirklich nicht weißt. Bitte um Klärung und Erhellung einer Aussage, weil du sie wirklich besser verstehen möchtest. Erlaube damit der Weisheit deines Gegenübers ins Licht zu treten. Kultiviere eine spielerische Offenheit und wirkliches Verstehenwollen. Enthalte dich Impulsen des Ratgebens, Belehrens oder in eine bestimmte Richtung Lenkens. Wenn du diese Reaktions-Impulse in dir oder Anderen wahrnimmst, lege eine Pause im Gespräch ein, in der dieser Impuls gesehen wird und vergehen kann. Oft steckt dahinter das Bedürfnis eigene Ungeduld oder eigenes Leid zu beenden. Lass deinen ersten Reaktionsimpuls sein und öffne nach dem Innehalten dann mit deiner Frage den Raum des Wunders.

Diese Art des miteinander Sprechens ist Achtsamkeitsmeditation im Gespräch. Frage dich, ob deine Fragen einen Erlebens- und Antwortraum öffnen. Sprechen sie eine aktuelle Erfahrung an, oder folgen sie eher einer Idee? Spüre deinen Atem und halte den Gesprächsraum offen für die Entdeckungen deines Gegenübers ohne selbst zu wissen, wohin das Gespräch geht. Lass zu, was sich darin zeigen möchte und vertraue dem Prozess mit seiner schöpferischen Kraft. Die inneren Schritte in diesem Prozess lassen sich analog zu Gregory Kramers «Insight Dialogue» beschreiben als

Halte inne – Lass zu und reduziere Spannung – Öffne dich – Vertraue dem Entstehenden – Höre tief zu und frage nach der Wahrheit.

Das Maß

Inquiry kann leicht zu «weit gehen». Bitte daher dein Gegenüber ggfs. um Erlaubnis, Fragen stellen zu dürfen und kultiviere dein Gespür für die jeweils angemessene Dauer, Intensität und Tiefe des Gesprächs.

«Wenn jemand nach einem Glas Wasser fragt, übergieße die Person nicht von oben bis unten.»