

Hätte ich das mal früher gewusst ... – The way in is the way out

Ein Tagungs- und Workshopbericht von Tom Pinkall

*Der kleine Rubin, den jeder will,
ist auf die Straße gefallen.
Einige glauben, er befindet sich
im Osten, andere im Westen
Einige sagen,
„unter frühgeschichtlichen Felsbrocken“,
andere „im tiefen Wasser“.
Kabirs Instinkt sagte ihm, er befinde sich im Inneren
und sei von großem Wert,
und so wickelte er ihn vorsichtig in sein Herztuch ein.
(Kabir, The Kabir Book)*

Was war für dich die Idee der Tagung?

Wir wollten mit der Weinheim-Tagung für ehemalige, gegenwärtige oder eventuell zukünftige Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit anbieten unsere derzeitigen Lieblingsmethoden und Themen und uns als Team kennenzulernen. Und wir wollten miteinander reinfeiern in einen runden Geburtstag, schließlich wird das Weinheimer Institut nächstes Jahr 40 Jahre alt. Ich glaube, das haben wir ohne große Anflüge von – Michael würde sagen: Mitleids-Crisis – getan.

Einige TeilnehmerInnen haben Partnerinnen oder Partner, Familienangehörige oder ArbeitskollegInnen eingeladen mitzukommen, auch das war toll mitzuerleben und kommt in den Seminaren so nicht unbedingt oft vor. Es gab meines Wissens ja so etwas noch nie bei uns, eine Tagung ohne ein übergeordnetes Thema, komplett selbst gestaltet und dann auch noch in Weinheim – ich habe gehört, dass am Bahnhof einige Selbstportraits mit Bahnhofsschild entstanden sind.

Die Idee mit der Lieblingsmethode fand ich charmant und schwierig zugleich. Uns geht es ja meist eher um Haltungen, Prozesse und Methoden als Möglichkeiten, diese zu gestalten. In Bezug auf meinen Beitrag war der erste Reflex, dass ich keine Lieblingsmethode habe ... stimmte aber glaube ich nicht.

Was von der Tagung wird dir auch nach Jahren noch in Erinnerung sein?

Konzentration und Leichtigkeit
Aufmerksamkeit und Flexibilität
Mindestens Tetralemmata bei den diversen Buffets

Nach der Tagung dachte ich, das könnte vielleicht auch anregend sein für die Gestaltung von Teamtagen in den unterschiedlichsten Kontexten: Jede und jeder stellt das vor, was sie gegenwärtig wichtig findet und liebt zu tun.

Was war dein „Dosentagungsmoment“?

Jedes Mal wenn ich in den Workshop kam und einige bereits da waren und immer mehr dazu kamen. Der Moment sich zu setzen. Nicht zu wissen, was passiert. Und dabei Vertrauen zu spüren, dass die gemeinsame Zeit wertvoll sein kann: In einhundertzwanzig Minuten in Kontakt kommen.

Es war schön zu sehen, dass sich so viele Zeit nehmen, interessieren und das obwohl mein Workshop bestimmt nicht für jeden in diesem Moment die erste Wahl war. In anderen war vielleicht in dem Moment einfach kein Platz mehr und Bettina war am zweiten Tag leider krank und viele wollten ihren Workshop am zweiten Tag besuchen. Es war auch schön, Claudias Workshop selbst besuchen zu können und den tollen Vortrag von Arist zu erleben.

„Hätte ich das mal früher gewusst...“, was war das für dich?

Dass manche TeilnehmerInnen dachten, dass es die Möglichkeit gibt bei allen 13 Lehrtherapeuten Workshops zu besuchen. Das hätten wir im Vorfeld klarer kommunizieren können, damit keine Enttäuschung nach der Anmeldung entsteht.

Was war ganz anders als erwartet?

Vielleicht nicht ganz anders als erwartet, aber anders als befürchtet: Mir kam es vor wie ein sehr ruhiger Ablauf ohne viel Hektik, obwohl (oder weil?) es dieses hohe Maß an Selbstorganisation gab in der Auswahl der Workshops und ohne Anmeldeoptionen dazu. Es kann aber gut sein, dass ich einfach viele auch anstrengende Momente aus der Perspektive von Teilnehmern nicht mitbekommen habe. Ich wusste ja, dass ich einen Platz im Workshop habe. Einmal war aber auch das nicht ganz sicher, ich kam und alle Stühle waren besetzt...

Was wünschst du dir, dass die TeilnehmerInnen deines Workshops mitgenommen haben?

Ich würde mir wünschen, dass die derzeit auch einfach modischen Worte Akzeptanz und Achtsamkeit mit einem Erlebnis von Verbundenheit zum gesamten Leben verstanden worden sind. Und nicht als Gegensatz zu dem, was ich nicht haben will im Leben, nicht als Methode, um etwas zu erreichen oder etwas loszuwerden. Eher als eine Möglichkeit, jeden Moment im Leben (und so auch in beruflichen Kontexten in Beratung, Therapie, Coaching, Supervision oder eines Meetings) als einen zu verstehen, in dem ich wach sein kann und immer wieder neu wahrnehmen, was gerade (Gregory Bateson würde vielleicht sagen: „in der Welt, in der ich lebe...“) geschieht. Wie ich darauf reagiere, wie ich mitgestalte und wie ich damit, was „ist“ sein kann. Also nichts was man erreichen könnte und wofür man aufbrechen müsste.

Ich würde hoffen, dass hier und da Verbindungslinien zwischen systemischen Sichtweisen, der Akzeptanz und Commitment Therapie und einer Praxis der Achtsamkeit sichtbar werden konnten. Eine Art, das Leben zu berühren und sich vom Leben berühren zu lassen.

Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren im Workshop sogar „das Leben“ einer anderen Person aus dem Kreis.

Dass wir uns manchmal fragen: Was könnte in Beratungen geschehen, wenn eine sogenannte „Lösungsorientierung“ auch beinhalten würde:

Was wäre, wenn es ein Teil von Lösen wäre, das Schwierige nicht mehr lösen zu wollen? Wenn es eine Möglichkeit gäbe, nicht mehr gegen das vorzugehen, was sich zeigt? Was, wenn die Veränderung die ist, die Änderungsversuche aufzugeben und neu zu beginnen, verbunden zu sein mit dem, was wichtig ist in diesem „einen wilden und kostbaren Leben“, wie es Mary Oliver in ihrem Gedicht „Sommertag“ schreibt. Was, wenn es auch darum ginge, mit Wachheit dem zu begegnen, was gerade präsent ist, den angenehmen wie den unangenehmen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen – und den unmittelbaren Reaktionen darauf?

Kelly Wilson, einer der Mitbegründer der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) hat das, finde ich, schön formuliert:

„In this very moment will you accept the sad and the sweet, hold lightly stories about what's possible, and be the author of a life that has meaning and purpose for you, turning in kindness back to that life when you find yourself moving away from it?“

Übersetzt heißt das ungefähr:

*„Wirst du das Traurige und das Süße in genau diesem Moment annehmen,
die Geschichten darüber, was möglich ist, leicht sein lassen,
und die Autorin eines Lebens sein, das Bedeutung und Sinn hat für dich;
dich in Güte zum Leben zurückwendend, wenn du bemerkst,
dass du dich davon wegbewegst?“*

Ein dickes „Danke!“ an alle Kolleginnen und Kollegen und an alle, die sich angemeldet haben und gekommen sind für die gemeinsamen Tage in Weinheim!

Tom Pinkall (Mannheim), Diplom-Theologe, Systemischer Therapeut und Supervisor,
Lehrtherapeut (SG), Achtsamkeitspraxis (MBSR & ACT)
tom.pinkall@if-weinheim.de

Die Fragen stellte Deniz Tuncer.