

George Pennington

## **Der Westliche Weg**

15 Jahre Bewusstseinsarbeit in Deutschland

### **Was ist Bewusstseinsarbeit?**

Wie ein Mensch mit sich selber und der Welt zurechtkommt, hängt in erster Linie von seinem Bewusstsein ab. (Mit "Bewusstsein" meine ich das geistige Gewahrsein seiner selbst und der Situation, in der sich ein Mensch befindet.)

Das Bewusstsein eines Menschen ist jedoch nicht (nur) gottgegeben, sondern sehr wandelbar: frühe Prägungen vermögen es ebenso stark zu beeinflussen, wie etwa Therapien oder gezielte Trainings im Erwachsenenalter. Und es ist von den Lebensumständen und Gewohnheiten abhängig.

Viele Menschen stellen sich Fragen wie diese: Bin ich im Innersten wirklich der Mensch, der ich zu sein scheine? Wie kann ich mir meiner Gedanken und meiner Gefühle, sicher sein? Will ich das, was ich zu wollen meine, wirklich? Oder habe ich nur gelernt, es wollen zu sollen? Woher kann ich wissen, dass ich in meinem Denken, Fühlen, Wollen wirklich auf dem festen Boden meines eigenen Wesens stehe? Vielleicht ist mir das alles nur anezogen?

Bewusstseinsarbeit ist die innere geistige Arbeit eines Menschen an seinem eigenen Bewusstsein, die es ihm erlaubt, diesen und ähnlichen Fragen auf den Grund zu gehen und eine gewisse existentielle Klarheit zu finden.

### **Verschiedene Ebenen der Bewusstseinsarbeit**

In der Bewusstseinsarbeit gibt es verschiedene Ebenen. Die erste Ebene beinhaltet eine Art Bestandsaufnahme, die es erlaubt zu erkennen, was an bzw. abgezogen wurde, d.h. was und wie viel von der Qualität des gegenwärtigen Erlebens frühen Prägungen zu verdanken ist. Elternhaus, Kindheit und Jugend stehen im Mittelpunkt dieser Arbeit: unbewältigte "Altlasten" kommen an die Oberfläche des Bewusstseins und werden in das Ich-Bild integriert.

Die zweite Ebene der Bewusstseinsarbeit setzt voraus, dass auf der ersten Ebene schon einige Klarheit herrscht: sie befasst sich mit der möglichst unbefangenen und klaren Betrachtung der Realität, wie sie im alltäglichen Leben erlebt wird, der inneren ebenso wie der äusseren. Ihr Ziel ist das Lernen aus der täglichen Erfahrung eines bewussten Lebens. Die Unbefangenheit der Betrachtung ist eine Frucht der Arbeit auf der biographischen Ebene. In dieser Phase geht es also in erster Linie darum, die Wahrnehmung noch zu verfeinern, das Denken zu schulen und eine gewisse Gelassenheit zu entwickeln, ohne die eine klare und nüchterne Betrachtung der Realität nicht möglich wäre.

### **Methoden der Bewusstseinsarbeit**

Sowohl für die Arbeit an der eigenen Vergangenheit, als auch für die zweite Ebene gibt es auf der ganzen Welt bewährte Techniken. In anderen Zivilisationen ist die Trennung in zwei Bereiche allerdings in der Regel nicht so ausgeprägt wie bei uns. Beide Ebenen der Bewusstseinsarbeit fallen dort als Weg zur Selbstverwirklichung in die Domäne des religiösen Lebens (z.B. Buddhismus), während das westliche Denken dazu neigt,

Probleme auf der ersten Ebene in der Sprache der Psychopathologie als Abweichung von der Norm zu beschreiben (Neurose, Komplex, Trauma etc), und die zweite Ebene überhaupt als Luxus aufzufassen.

Um frühe Prägungen bewusst zu machen (erste Ebene) stehen uns im Westen eine ganze Reihe von Methoden zur Verfügung, die sich meist als therapeutische Massnahmen verstehen. Das rührt wohl daher, dass viele Menschen bei uns nur aus Not auf die Idee kommen, einen solchen Weg zu beschreiten: eine Therapie soll ihnen helfen, mit sich selber und ihrer Umgebung wieder zurechtzukommen.

Hier gilt es, sich darüber klar zu werden, ob es um reine Stabilisierung geht, (die, auch ohne Bewusstseinsarbeit, etwa durch Hypnose oder Verhaltenstherapie zu erreichen wäre), oder ob wirkliche Bewusstwerdung das Ziel ist. Erschwerend ist, dass ein Mensch am Anfang eines solchen Weges kaum ahnen kann, worauf er sich da einlässt. Wer geht schon ohne Not das Risiko ein, sich selber, sein Lebensgefüge, seine Persönlichkeit, seine Gewohnheiten, seine Beziehungen in Frage zu stellen? Und in vielen Fällen ist es sicherlich besser, von Anfang an auf eine möglichst schonende Stabilisierung hin zu arbeiten und keine "schlafenden Hunde zu wecken".

Die westlichen Methoden echter Bewusstseinsarbeit auf dem Gebiet der persönlichen Vergangenheitsbewältigung reichen von der klassischen Psychoanalyse über die verschiedenen Formen der Gesprächs- und Familientherapie bis hin zu körperorientierten Ansätzen. Die Meinungen darüber, ob das gesprochene Wort oder der Körper den besten Zugang zu verdrängtem Material ermöglichen, gehen auseinander. Wer nicht an einer bestimmten Methode hängt, kann sein Werkzeug flexibel handhaben, je nachdem wie es die gegebene Situation erfordert. Wichtig ist nur, dass durch diese Arbeit blockierte Persönlichkeitsanteile frei werden und fortan im Alltag verfügbar sind.

Die Methoden der weiterführenden Bewusstseinsarbeit sind in allen Kulturen ähnlich: sie sind allesamt meditativer Natur. Mit dem Begriff "meditativ" meine ich jede Form der geistigen Schulung, die auf eine möglichst klare und unvoreingenommene Betrachtung, d.h. ein möglichst bewusstes Erleben der täglichen menschlichen Lebensrealität abzielt, ganz gleich welcher speziellen Technik sie sich bedient. Es gibt hier eine Reihe von bewährten Techniken, die zum Teil auf eine mehrtausendjährige Tradition zurückblicken können. Und es gibt auch neuere Ansätze, die ebenso wirksam sind und vielen, insbesondere den westlichen Menschen, den Einstieg in diese Art der Bewusstseinsarbeit erleichtern. Sie laufen aber letztlich alle auf die Essenz dessen hinaus, was in den traditionellen Schulen gelehrt wird.

## **Meine eigene Arbeit**

In Deutschland, wo ich die letzten 15 Jahre gearbeitet habe, ist die Motivation der Menschen, die sich auf einen Weg der Bewusstwerdung begeben, meist sehr gemischt. Die einen sind sie in ihrem Denken, Fühlen und Tun noch sehr von ihrer biographischen Vergangenheit geprägt. Viele leiden darunter und wollen nichts anderes, als besser mit sich selber und der Welt klarzukommen. Andere richten ihr Augenmerk schon zu Beginn auf eher abgehobene Zielsetzungen, wie Weisheit und Erleuchtung, noch bevor sie ihre Biographie in Ordnung gebracht haben. Für einen rein meditativen Ansatz fehlt in beiden Fällen die innere Basis. Zudem sind die meisten auch zu sehr vom Tempo und vom Nützlichkeitsdenken der westlichen Welt geprägt um sich wirklich auf einfache Betrachtung einlassen zu können.

Also habe ich in den Jahren meiner Arbeit eine Reihe von Ansätzen entworfen, die häufig auf den Methoden traditioneller Bewusstseinschulen aufbauen (etwa der buddhistischen oder indianischen), aber eigens für westliche Menschen adaptiert sind und sich in der Praxis gut bewährt haben. Sie verbinden die Arbeit an der inneren persönlichen Lebensbasis (Vergangenheitsbewältigung) mit der Schulung der Sinne und des Bewusstseins, die auf eine meditative Praxis hinführt. Ich hüte mich davor, meine Arbeit als "Therapie" zu deklarieren. Einen ungeschulten Geist zu haben, ist schliesslich keine Krankheit, die einer Therapie bedürfte. Ich schule vielmehr die Menschen, die zu mir kommen, in verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ihnen dabei helfen, sich und die Welt, in der sie leben, bewusster zu erleben und insgesamt besser zurechtzukommen.

Es hat sich gezeigt, dass diese kulturelle Vermischung nicht zu Widersprüchen führen muss. Nichts liegt mir ferner als ein "psycho-romantischer Ethno-Heils-Mischmasch". Entscheidend für eine ernsthafte Arbeit dieser Art in Europa ist nur, dass auch ein westlich geprägter Geist im Rahmen der ihm zugänglichen Denkkund Sprachkategorien mit der Form der angebotenen Hilfe etwas anfangen kann.

### **Seminare und Trainings in Firmen**

Die Menschen, die in unsere frei angebotenen Seminare oder zur Einzelarbeit kommen, sind in der Regel hoch motiviert. Sie zahlen die Teilnahmegebühr aus eigener Tasche und suchen sich mit grosser Sorgfalt das Angebot aus, die sie am meisten interessiert.

In der Wirtschaft ist das etwas anders. Die Trainer haben sich in die betriebsintern gültigen Forderungen der Personalpolitik einzufügen und müssen sich mit einer vorrangig leistungsbezogenen Zielsetzung auseinandersetzen, die es auf der freien "Seminarszene" nicht gibt. Häufig hat die Firmenleitung eine eher verschwommene Idee von der Zielsetzung der Seminare, die sie ihrer Belegschaft anbieten sollen. Fachliche Schulungsseminare zur Förderung der Produktivität und des Umsatzes stehen im Vordergrund. "Persönlichkeitsentwicklung" spielt in den meisten Betrieben nach wie vor eine untergeordnete Rolle.

Echte Bewusstseinsarbeit ist in der Regel gar nicht gefragt, zumal der Rahmen (meist Hotel) und die Angst vor den Kantinegesprächen der Kollegen nicht unbedingt zu Vertraulichkeit inspiriert. Auch kommen die Teilnehmer meist nicht nur aus eigenem Antrieb in die Seminare und bezahlen sie auch nicht selber. Erschwerend kommt hinzu, dass unter den Teilnehmern häufig bereits eingefahrene Beziehungsstrukturen existieren, in die der Trainer als "Neuling" eindringt, was weder für ihn noch für die Betroffenen leicht ist.

Als Trainer muss ich mir die Frage stellen, womit a) den Seminarteilnehmern und b) den Firmeninteressen am besten gedient ist. Hier gilt es, mit viel Feingefühl Angebote zu machen, die einerseits den erklärten oder impliziten Zielen der Firmenleitung nicht zuwiderlaufen, und die andererseits den Teilnehmern ohne sie zu irgendetwas zu nötigen, wozu sie in der gegebenen Situation von sich aus nicht bereit sind, zu Erkenntnissen verhelfen, die ihnen beruflich wie privat eine echte Lebenshilfe sind. Darin liegt kein Widerspruch. Bewusstseinsarbeit führt immer dazu, dass Menschen weniger zu leiden haben. Damit ist wohl, so meine ich, allen Beteiligten am besten gedient.

Ich arbeite seit über 1982 für verschiedene Firmen. Neben der individuellen Betreuung (Coaching) leitender Angestellter reicht die Aufgabenstellung von der Krisenintervention bei betriebsinternen Konflikten bis hin zum vorsichtigen "Ankratzen" relevanter Themen

aus der Kindheit, etwa im Rahmen eines Kommunikationstrainings. Bewusstseinsarbeit auf der zweiten Ebene findet nur selten statt. Ich habe es immer abgelehnt, Seminare mit rein geschäftlicher Zielsetzung zu halten (Aquisition, Verkauf, Motivation), da ich die hierfür wirksamen Methoden für zu manipulativ halte, um sie guten Gewissens anwenden oder lehren zu können.

Gute Bewusstseinsarbeit kennt keine anderen Zielsetzungen als die Erweiterung des Bewusstseins und die Erhöhung der geistigen Präsenz im Alltag. In den Firmen, die einer solchen Ausrichtung gegenüber aufgeschlossen sind, herrscht meist ohnehin ein sehr menschliches Betriebsklima, das sowohl am Arbeitsplatz als auch in den Seminaren der Mitarbeiterfortbildung gute und kreative Arbeit ermöglicht. Das sind noch nicht allzu viele. In den viele Firmen, denen diese Einsicht noch fehlt, hat die Bewusstseinsarbeit noch ein weites und wenig bestelltes Feld vor sich.

Immerhin habe ich beobachten können, dass sich in den letzten Jahren die Scheu vor allem, was das Präfix "Psycho-" trägt, im Vergleich zu früher schon etwas gelegt hat. Viele Firmen haben inzwischen klar erkannt, dass z.B. Mitarbeitermotivation nicht manipulativ verordnet oder antrainiert werden kann, sondern nur durch ein mehr an Arbeits- und Lebensfreude zu erreichen ist. Hier kann gute Bewusstseinsarbeit einen echten Beitrag leisten.

### **Einzelarbeit in Firmen (Coaching)**

Die Einzelarbeit in Firmen, das Coaching, ist eine grosse Chance. Einerseits ist die Arbeitsatmosphäre viel privater, als in einem Seminar. Zum anderen ist durch die Regelmässigkeit der Treffen eine bessere Kontinuität gegeben, die eine wirklich sorgfältige Arbeit auch an sehr persönlichen Themen ermöglicht.

"Gecoacht" werden nur selten die einfachen Mitarbeiter. Meist sind es die höheren Chargen, vom Abteilungsleiter aufwärts, die in den Genuss einer solchen Betreuung kommen. Hier ist Bewusstseinsarbeit besonders wertvoll, auch wenn sie nur selten so genannt wird. Das Wort Coaching ist geschickt gewählt: es kommt aus der Welt des Sports und bezeichnet die individuelle Betreuung von Hochleistungssportlern durch einen persönlichen Trainer. Da der Arbeitsrahmen eines Managers aber viel weiter gesteckt ist, als der einer sportlichen Disziplin, läuft das Coaching in der Regel auf eine nicht nur arbeitsspezifische, sondern alle Lebensbereiche umfassende Betreuung hinaus, die auch im Umfeld eines gut betreuten Managers ihre Wirkung zeigt. Eine sehr schöne Arbeit.

### **Der Westliche Weg ein Kompromiss?**

Ein Zen Meister, mit dem ich befreundet bin, sagte mir vor Jahren, dass ein Europäer im Schnitt etwa vier Jahre meditiert, bevor er "den Anfang einer Ahnung bekommt", worauf es bei der Meditation eigentlich ankäme. Meine Reaktion war: vier Jahre sind zu lang. Es muss doch Wege geben, auch Europäern das Wesen und den Wert der Bewusstseinsarbeit in kürzerer Zeit nahezubringen.

Das ist genau der Weg, den ich in meiner Arbeit beschreite. Ich versuche das Wesen der meditativen Geistesschulung so zu vermitteln, dass die Fragestellung in viel kürzerer Zeit transparent wird und der Einstieg in die Arbeit an sich selber auch Anfängern nicht allzu schwer fällt. Zu diesem Zweck habe ich als "Aufhänger" Themen gewählt, für die sich auch Europäer interessieren und anhand derer sie schnell merken, dass unter der Oberfläche, die sie ankratzen, noch eine ganze Welt darauf wartet, von ihnen entdeckt zu werden.

Europäer bringen andere Voraussetzungen mit, als Menschen anderer Kulturkreise. In Indien das Seminar "Sterben..." anzubieten, wäre völlig abwegig: die tägliche Konfrontation mit dem Tod auf der Strasse ist dort Erinnerung genug und sorgt dafür, dass das Thema gar nicht erst verdrängt werden kann. Auch die Zeit wird etwa von Asiaten oder Moslems ganz anders erlebt. Ein Chinese würde in dem Seminar "Zeitlupe" nicht in der Weise Neuland betreten, wie ein Europäer. Und Indianer, die in einem intakten Stamm aufgewachsen sind, werden niemals einen "Ödipus-Komplex" entwickeln und bedürfen daher auch nicht der entsprechenden therapeutischen Massnahmen. Sie kämen niemals auf die Idee, ihre Gebälerin mit "Mutter Erde" zu verwechseln. Mit unserer Kultur erben sie auch unsere Neurosen.

Aus diesen Überlegungen heraus ist der Stil meiner Arbeit entstanden. Ich habe jahrelang beobachtet, wofür der westliche Geist sich zu interessieren fähig ist und woran er krankt, bzw. wofür uns das Verständnis kultur- und erziehungsbedingt mangelt. Aus diesen Beobachtungen heraus habe ich Werkzeuge westlicher Bewusstseinsarbeit entwickelt, die genau dort ansetzen, wo wir ihrer am dringendsten bedürfen.

Die eigentliche Wesen der Bewusstseinsarbeit bleibt auch in dieser europäisierten Form unwandelbar dieselbe, die auch in den grossen traditionellen Geistesschulen gelehrt wird. Die von mir entwickelte Arbeitsweise ist sicherlich ein Kompromiss. Aber sie ist ein notwendiger Kompromiss: Europa ist nicht Burma oder Tibet. Die meisten von uns sind zu gehetzt, oder zu träge, um uns wie Asiaten einfach auf ein Kissen zu setzen und zu schauen, "was ist". Wer auf dem Gebiet der Bewusstseinsarbeit tätig ist, kommt nicht darum herum, jeden Menschen genau da "abzuholen", wo er ist. Wir sind eben keine Asiaten oder Indianer, sondern durch und durch geprägt von der "Zivilisationsneurose", die unsere westliche Welt charakterisiert. Das soll uns aber nicht davon abhalten, uns mit aller uns zu Gebote stehenden Kreativität die Wege des Lernens zu erschliessen, die uns, wie andere Völker auch, zu einem bewussteren, eigenverantwortlichen und erfüllten Leben führen können.

Kolbermoor, im Juli 1992