

# Raum und Achtsamkeit

Eine Reflexion zum Symposium  
„Zukunft vom Attraktor her gestalten“

TAIYA MIKISCH

Beim Symposium „Zukunft vom Attraktor her gestalten“ stand für mich der Gruppenprozess im Vordergrund. Nach den Impulsvorträgen am Freitag Nachmittag aus verschiedenen Perspektiven und Disziplinen kam es zu einer dynamischen Arbeitsgruppenbildung. Allein der Weg zur Gruppenbildung war durchzogen von Fragen nach Führung (sollte eine Person die Moderation übernehmen oder nicht?) und nach Konsens (wie werden Entscheidungen für die Themen und die Bildung der Arbeitsgruppen gefunden?). Fragen, die in Gruppen, Teams oder Gemeinschaften sicherlich immer eine Rolle spielen.

Ich war sehr berührt davon, wie viel Aufrichtigkeit und Respekt im Raum war und wie viel Bereitschaft da war, sich aufeinander und auf unterschiedliche Wahrnehmungskanäle einzulassen. In Bezug auf den Gruppenprozess ist bei mir eine große Neugierde darauf entstanden, wie man solche Prozesse weiter erforschen und begleiten kann. Gerade auch vor dem Hintergrund des Themas des Symposiums. Wie kann ein gemeinschaftliches Formulieren einer positiven Vision und eine gemeinsame Ausrichtung an dieser Vision gelingen?

Es gibt bereits eine reiche Bandbreite an Modellen und Erfahrungen dazu, wie Gruppen gemeinsam Zukunftsentwürfe entwickeln, Veränderungsprozesse durchlaufen und Konflikte meistern. Besonders inspirierend finde ich die Arbeiten von Frédéric Laloux, Otto Scharmer und Arawana Hayashi. Denn sie sind federführend beteiligt an einem gerade stattfindenden Paradigmenwechsel, den ich begeistert verfolge: Dass nicht länger (gerade in professionellen Kontexten) nur auf Kognition, Ratio, Hierarchie und Effizienz gesetzt wird, sondern wirklich eine Erweiterung stattfindet und Qualitäten wie Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition als valide Kriterien verwendet werden. Und dass gleichzeitig im Bereich

der Achtsamkeit nicht mehr nur individuelle Prozesse im Mittelpunkt stehen, sondern auch soziale Gruppen als „achtsamkeitsfähige“ Gebilde verstanden werden, als Organismen mit eigenen Dynamiken und Texturen.

## Körper und Gruppenkörper

Diese Themen interessieren mich vor meinem Hintergrund als Tanz- und Kulturwissenschaftlerin vor allem in Hinblick auf das Potential des Körpers und der Wahrnehmungsfähigkeit. Meine Arbeit besteht darin, die Körperwahrnehmung zu schulen und dadurch eine achtsame, resiliente und zukunftsfähige Beziehung zur Umgebung aufzubauen. Ich finde es sehr spannend, diesen Ansatz nicht nur auf individuelle Körper anzuwenden, sondern auch Gruppen, Teams und Gemeinschaften als Organismen zu verstehen, die gemeinsam einen Gruppenkörper bilden, der durch die Schulung der Wahrnehmung achtsam und resilient wird. Arawana Hayashi beispielsweise begleitet Gruppen in Übergangsprozessen mit ihrer Methode des Social Presencing Theatre indem sie die Körper- und Gruppenwahrnehmung verfeinert, zugrunde liegende Dynamiken sichtbar und greifbar macht und damit Organisationen oder Teams hilft, einen besseren Umgang mit Veränderungsprozessen, Übergängen und Krisen zu finden.

Im Rahmen des Symposiums fand ich diese Ebene zum Beispiel im Einlassen auf die eigene Körperwahrnehmung, im gemeinsamen stillen Einstimmen in den kleinen Arbeitsgruppen, im wertfreien Zuhören und im Zusammentragen der Arbeitsprozesse, bei dem öfters Formate gewählt wurden, die nicht Inhalte präsentierten, sondern eher Stimmungen und Qualitäten aus der Gruppe vermittelten.

Ich bin vom Symposium mit der Frage nach Hause gegangen, wie der entstandene Raum auf eine produktive Art und Weise in Umsetzungen fließen kann: welche Projekte, Initiativen, Forschungen daraus entstehen können. Wie also die Qualität des Gruppenraumes sich auch auf die inhaltliche Arbeit auswirken kann, so dass diese Bereiche nicht mehr getrennt voneinander sind?

Ich lese ja gerade voller Begeisterung Scharmer und Laloux und bin dabei, einen Werkzeugkasten zu entwickeln, mit dem man Teams und Gruppen auf Grundlage der Methoden der beiden und meiner Körperarbeit begleiten kann. Also eine Art Gruppencoaching mit körperorientiertem Ansatz, die eben den offenen Raum, den wir gemeinsam auf dem Symposium erfahren haben, fruchtbar macht. Das ist ganz ähnlich wie es Arawana Hayashi schon macht.

**Dr. phil. Taiya Mikisch, Bad Gandersheim/Heckenbeck,  
taiya.mikisch@gmail.com**

## Literatur

Hayashi A. <https://arawanahayashi.com> [letzter Zugriff 17.06.2019]  
Laloux F (2015). Reinventing Organizations. Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. München: Verlag Franz Vahlen.  
Scharmer O (2009). Theorie U. Von der Zukunft her führen. Heidelberg: Carl Auer Verlag.