



Die Inquiry – unser großes Lernprojekt in der Jahresgruppe

Anregungen für das Sprechen in der Inquiry

- 1. Sprich aus dem Herzen.**
Sprich einfach. Sag das, was gerade auftaucht, und erlaube dir dabei, verletzlich zu sein. Verletzlichkeit ist das Kennzeichen eines offenen Herzens.
- 2. Tauche ganz in die Fragestellung ein.**
Sprich spontan. Sprich ohne Abwehr, Zensur oder intellektuelles Beiwerk das aus, was sich zeigt.
- 3. Spüre die Verbundenheit mit dir selbst,** mit deinem Herzen, deiner Seele, dem Sein – oder wie immer du es nennst.
Lass so viel Verbundenheit mit deinem Gegenüber zu, wie möglich ist, ohne die Verbindung mit dir selbst zu verlieren.
Wenn du manchmal dein Gegenüber ausblendest, ist das okay.
- 4. Halte gleichzeitig zwei Türen offen:** Eine nach innen, durch die du etwas empfängst (aus deiner inneren Tiefe), und eine nach außen (durch die du das Empfangene sprachlich weitergibst an dich oder andere).
- 5. Erlaube das ungehinderte Fließen der Worte** und gib der dem, was auftaucht (der Emergenz) Raum.
Erlaube dem, was noch nicht ganz da ist (dem Unmanifesten), an die Oberfläche zu kommen, um enthüllt und verstanden zu werden.
Vertraue darauf, dass sich das zeigen wird, was jetzt erkannt werden will. Du musst das nicht „machen“.
- 6. Sei empfänglich für Ahnungen,** die du aus dem Grundrauschen deiner Gedanken und Gefühle heraushörst – wie subtile Botschaften aus einer tieferen Schicht oder wie eine Eingebung (wer weiß, wo unsere Gedanken herkommen?).
- 7. Verweile im Sein und sprich von dort aus.** Lass dein Seins-Bewusstsein¹ sprechen.
Spüre hin: Was ist jetzt gerade stimmig, wirklich und wahr – und was nicht?
Nähere dich der Wahrheit schrittweise an, lass dich von ihr anziehen und von ihr führen.
- 8. Sei innerlich still** und lausche in die Stille hinein.
Lausche auf das, was auftaucht. Nähere dich ihm vorsichtig, halte es zart mit sanften Händen und befühle es mit tastenden Beschreibungen. Betrachte es freundlich.
- 9. Sei dir beim Sprechen der Stille** zwischen und hinter den Wörtern **bewusst.**
Erlaube dem Sprechen, sich aus der Stille wie von selbst zu erheben und zu entfalten.

¹ Vgl. den Anhang I zum „Delfin-Modell des meditativen Bewusstseins“.



Bild © Simon Fraser University²

10. **Sprich wie ein Zeuge** oder eine meditative Reporterin, die live dabei ist und das beschreibt, was sich gerade ereignet.
Sprich dabei nicht reißerisch oder im Stil des Bescheid-Wissens, sondern eher leicht, rezeptiv und vorsichtig nach Worten suchend.
 11. **Sprich bedenkenlos ins Unreine** – und hör dir selbst zu, um Neues zu erfahren.
Lass zu, dass das, was entsteht, ein unfertiger Entwurf ist, eine schnell hingeworfene Skizze. Deren volle Gestalt enthüllt sich möglicherweise erst später.
 12. **Verweile im Nicht-Tun**, im *wu wei*, und versuche nicht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen.
Lass zu, dass sich etwas von selbst enthüllt.
Gib ihm Raum und lass es geschehen. So kann sich auch Unerwartetes zeigen.
 13. **Erlaube Pausen und „Aussetzer“**. Treibe dich nicht an, eile nicht voraus.
Wenn einmal nichts auftaucht, dann ist es eben das, was sich gerade zeigt.
Du kannst dann schweigen oder du kannst kommentieren, wie sich gerade „nichts“ zeigt.
 14. **Manchmal können Blockaden auftreten**. Schau sie dir genauer an.
Wenn Unwillen, Peinlichkeit oder Widerstand dich daran hindern, tiefer in die Inquiry einzutauchen, so kannst du auch das genauer befühlen und ausdrücken.
Sie sind vorübergehende Vermeidungsreaktionen und Hindernisse, nicht Endergebnisse.
 15. **Bemühe dich nicht, eine zusammenhängende Geschichte zu erzählen**.
Vertraue auf den eingewobenen roten Faden, der sich irgendwann von selbst zeigt.
 16. **Bemühe dich nicht, für dein Gegenüber verständlich zu sein**.
Vertraue auf die Kraft seines Verstehens und auf das Eigenrecht des Unverständlichen.
 17. **Bemühe dich nicht, den Raum und den Kontakt mit deinem Gegenüber zu halten**.
Vertraue mehr auf eine grundlegende anstrengungslose Verbundenheit.
-
18. Der erste Schritt ist, sich **dem offenen Gewahrsein zu öffnen** und den Geist weit sein zu lassen – so weit und offen wie der Horizont einer weiten ebenen Landschaft.
 19. Dann **lass dich überraschen** von dem, was sich von sich aus zeigt.
 20. Contemplative Inquiry ist eine kontinuierliche Praxis, die sich im Tun vertieft und verfeinert. **Lasst uns einfach üben!**

² Werbebild für einen Studiengang in Inquiry (*Master of Education in Curriculum & Instruction: Contemplative Inquiry & Approaches in Education*), vgl. <https://www.sfu.ca/education/programs/graduate-studies/masters/ci-contemplative.html>.

Anregungen für das Zuhören in der Inquiry

- 1. Sei ganz Ohr.** Höre mit deinem ganzen Körper zu.
Höre nicht nur die Wörter und Sätze, sondern auch den Klang der Stimme sowie Melodie, Tempo, Lautstärke und Stil des Sprechens. Nimm ebenso die nonverbalen Botschaften und das Schweigen wahr.
Höre auch in dich selbst hinein, in deine gedanklichen, emotionalen und körperlichen Reaktionen, um die sprechende Person so umfassend wie möglich aufzunehmen.
- 2. Halte den Raum für euch beide.** Lass ihn freundlich, offen und klar sein.
Manchmal hilft es, sich den Raum, der euch umgibt und hält, vorzustellen und zu spüren. Oder sich vorzustellen, dass du das, was die andere Person spricht, gleichsam einatmest und in dir nachklingen lässt wie in einem Resonanzraum.
Oder sich vorzustellen, eine Satellitenschüssel zu sein, die alle Signale, die sie erreichen, aufnimmt, ohne selbst etwas zu tun.
Sei einfach nur weit, offen, rezeptiv, zugewandt und präsent.
- 3. Halte in unaufdringlicher Weise Kontakt** mit der sprechenden Person.
Das kann durch einen sanften, nicht-invasiven Blickkontakt geschehen, durch eine offene, ruhige Körperhaltung, eine zugewandte Körperausrichtung oder durch einen warmen, freundlich-stillen Gesichtsausdruck ohne viel eigenes Zutun.
Dein Blick kann zeitweise in dich gekehrt sein, sollte aber nicht herumschweifen.
Spüre selbst, was angemessen ist.
Vertraue darauf, dass der Kontakt auch aus sich heraus besteht.
- 4. Bemühe dich nicht, die sprechende Person zu unterstützen** (über das Halten von Raum und Kontakt hinaus).
Viele der gewohnten Signale des aktiven Zuhörens – wie Nicken, mimische Reaktionen, Zustimmungslaute, sich Vorneigen oder andere Formen des nonverbalen *Pacings*³ – werden in der Inquiry zunehmend überflüssig und können sogar störend sein.
Deine eigenen Bewegungsbedürfnisse und spontanen Körperreaktionen müssen deshalb nicht unterdrückt werden, sie sollten nur nicht ablenken oder beeinflussen.
Sei einfach präsent und misch dich nicht ein.
- 5. Verliere dich nicht** in der Geschichte der sprechenden Person. Bleib auf deiner Seite.
Identifiziere dich nicht in übertriebener Empathie. Höre zu *als du selbst*.
Vermische deine eigenen Geschichten nicht mit dem, was du hörst.
Bleibe innerlich bei dem, was gesagt wird, und füttere nicht den Zoo deiner Assoziationen – nimm sie aber wahr als deine Reaktionen auf das Gehörte.
Sei einfach präsent – als der, der du jetzt gerade bist (bzw. *als die ...*).
- 6. Streng dich nicht an**, sondern entspanne dich ins Hören.
Erlaube dir, im Zuhören du selbst zu sein.
Bemühe dich nicht, das Gesprochene *besonders genau* zu verstehen, zu analysieren oder im Gedächtnis zu behalten. Lass das Hören, Verstehen und Erinnern einfach geschehen.
Sei einfach präsent – so, wie du das in der Meditation oft geübt hast.

³ *Pacing* (in der Gesprächsführung) ist ein Begriff aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und meint die Anpassung an das Verhalten des Gesprächspartners durch parallele Veränderungen der eigenen Körperhaltung, Gestik, Mimik usw. Das wäre hier eher störend. Die dahinterliegende Absicht, sich ganz auf das Gegenüber einzustellen, ist aber hilfreich.

Anhang I: Das Delfin-Modell des meditativen Bewusstseins

Der deutsche Philosoph Thomas Metzinger hat sich in mehreren seiner Publikationen mit dem meditativen Bewusstsein befasst. Metzinger sieht in Meditation eine *epistemische Praxis*, d.h. eine Praxis zur Gewinnung von Erkenntnis: Wir können durch sie zu Einsichten kommen, die uns sonst nicht zugänglich wären.

Metzinger hat dafür zusammen mit der ukrainischen Philosophin Iuliia Pliushch das „[Delfin-Modell der Meditation](#)“ entwickelt. Diese Metapher beschreibt das Zusammenspiel zwischen bewussten und unbewussten Prozessen im Gehirn und liefert ein Bild für die Prozesse an der durchlässigen Grenzfläche zwischen Bewusstsein und unbewusster Informationsverarbeitung:

„Nach dem Delfin-Modell der Kognition überschreiten gedankliche Vorgänge häufig die Grenze zwischen bewusster und unbewusster Verarbeitung, und zwar in beide Richtungen, so wie Delfine die Wasseroberfläche durchstoßen und wieder ins Wasser eintauchen. Diese Übergänge können während der Meditation besonders deutlich werden.“ (Metzinger 2023, S. 903)⁴

Das Bewegungsmuster der Delfine bildet „eine fruchtbare Metapher für das, was passiert, wenn wir denken. Was die meisten von uns immer noch als ‚die eigenen bewussten Gedanken‘ bezeichnen, sind in Wirklichkeit eher so etwas wie kognitive Delfine in unserem Kopf, die für kurze Zeit aus dem Ozean unseres Unterbewusstseins auftauchen, bevor sie wieder in der Tiefe verschwinden. ... Ähnlich wie Delfine die Wasseroberfläche durchbrechen, überschreiten Gedanken oft die Grenze zwischen bewusster und unbewusster Informationsverarbeitung, und zwar in beide Richtungen. Manchmal sind einzelne Delfine so nah an der Oberfläche, dass sie sich halb im Wasser und halb außerhalb befinden. Meditierende können lernen, Gedanken zu erkennen, kurz bevor sie ‚springen‘. Solche Gedanken zeigen sich dann als subtile, halb bewusste geistige Muster, die – wenn wir sie nicht als solche erkennen und das Gehirn sie automatisch im Selbstmodell einbettet – kurz davor sind, sich als ausgewachsene Gedanken und Gefühle zu manifestieren. Diese erleben wir dann als unsere ‚eigenen‘ Gedanken und Gefühle.“ (Metzinger 2023, S. 234 f)



Was Metzinger hier für die Meditation beschreibt, gilt auch für die Inquiry, denn sie ist in noch unterschiedenerer Weise eine *epistemische Praxis*: Sie dient explizit dazu, durch meditative Erforschung der eigenen Erfahrung zu Einsichten zu gelangen. Wenn im vorliegenden Text z. B. von *Seinsbewusstsein* oder *Ahnungen* die Rede ist, so ist damit dieses Denken und Sprechen an der Grenze zwischen bewussten und unbewussten Prozessen gemeint, wie es das Delfin-Modell beschreibt.



⁴ Thomas Metzinger (2023). Der Elefant und die Blinden. Auf dem Weg zu einer Kultur der Bewusstheit. Mit mehr als 500 Erfahrungsberichten über das reine Bewusstsein, Berlin: Berlin Verlag.

Anhang II: Contemplative Inquiry und Alltagskommunikation

Die folgenden Überlegungen stellen Antworten auf einige Fragen und z. T. auch auf Missverständnisse dar, die in unserer Gruppe aufgekommen sind:

Inquiry in dem hier beschriebenen Sinne ist von ihrer Zielsetzung her eine **epistemische Praxis** (vgl. Anhang I) und nicht eine *kommunikative Praxis*. Das heißt, sie dient primär der Einsicht, der Erkenntnis der Sprechenden (oder alleine inquirenden) Person, während die Kommunikation der jeweils gewonnenen Einsichten an die Zuhörenden Personen eher ein Nebeneffekt ist. Genaugenommen handelt es sich dabei auch nicht um eine unmittelbare Kommunikation der Einsichten selbst, sondern um ein paralleles Entstehen von (zum Teil auch unterschiedlichen) Einsichten in Sprechenden und Zuhörenden im Prozess der Inquiry. Man könnte auch sagen: Beide Seiten inquiren in ihren jeweiligen Rollen selbstständig für sich und zugleich verbunden miteinander und inspiriert voneinander.

Die im vorliegenden Text gegebenen Anregungen für das Sprechen und Zuhören in der Inquiry beziehen sich auf diese spezielle Übung der Inquiry. Darüber hinaus können einige dieser Anregungen auch für die **Kommunikation im Alltag** hilfreich sein – wie z. B. „Sprich aus dem Herzen“, „Gib dem, was auftaucht, Raum“ oder „Spüre die Verbundenheit mit dir selbst“. Das heißt aber nicht, dass es sich dabei um allgemeine Grundsätze der Alltagskommunikation handelt, die *immer* sinnvoll sind. „Sprich aus dem Herzen“ kann bei einer geschäftlichen Verhandlung durchaus nachteilig sein, und Schweigen, wenn nichts auftaucht, oder Enthaltung von Zustimmung beim Zuhören dürften in der Alltagskommunikation eher zu Irritationen führen. Um es also nochmals zu betonen: Es handelt sich bei den Anregungen hier nicht um Empfehlungen für die Alltagskommunikation, sondern um Anleitungen für eine spezifische Übung, durch die wir Einsicht gewinnen. Es sind Anleitungen für eine (kontemplative) epistemische Praxis, nicht für eine (alltägliche) kommunikative Praxis.

Wir erwerben uns durch diese Übung allerdings auch **Kompetenzen**, die wir in der Alltagskommunikation einsetzen können, wenn es angemessen und sinnvoll ist. Das kommt allerdings sehr auf die Situation an. In einem persönlichen Gespräch, in dem beide Seiten mit der Contemplative Inquiry vertraut sind, kann die Beachtung dieser Anregungen zu einem sehr tief gehenden Austausch führen, während bei einem normalen Gespräch im Alltag mit nicht-meditationsaffinen Menschen eher die Irritationen überwiegen werden. Wer also Anleitung für Gespräche im Alltag sucht, sollte sich nicht unbedingt an den Anregungen für die Inquiry orientieren. Für die Kommunikation in diesen Kontexten (seien sie privat, geschäftlich oder gesellschaftlich) gibt es andere Ansätze, die deren Erfordernissen besser gerecht werden. Hier sei v.a. auf die *10 Kernfähigkeiten des Dialogs* nach David Bohm und auf die *Vier Arten des Zuhörens* nach der Theory U verwiesen, die einen deutlich weiteren Einsatzbereich haben und die im *Leittext Zuhören und Dialog* ausführlich dargestellt sind.



Anhang II: Contemplative Inquiry in Intimbeziehungen

In unserer Gruppe wurde außerdem mehrfach angesprochen, dass es sich bei der Inquiry in Dyaden und Triaden um eine **intime Form der Kommunikation** handelt, und es kam die Frage auf, ob die Inquiry nicht auch für die Kommunikation in Intimbeziehungen genutzt werden könne. Grundsätzlich hängt das davon ab, wie in der jeweiligen Partnerschaft im Alltag kommuniziert wird und welche Regeln für spezielle Klärungsgespräche vereinbart werden. Für diesen Abstimmungsprozess, der je nach Beziehung anders ausfallen wird, kann folgende Unterscheidung nützlich sein:

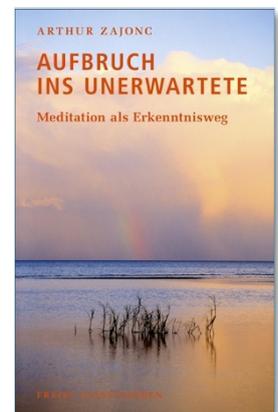
- Wenn beide (bzw. alle) Seiten an einer zieloffenen *epistemischen Praxis* interessiert sind, dann können die hier gegebenen Anregungen hilfreich sein. Es ist ein großes Geschenk, wenn Partner:innen in Intimbeziehungen miteinander inquiren können.
- Wenn das Interesse mehr der *Kommunikation* gilt, sei es über die je individuellen Erfahrungen, Gefühle oder Gedanken oder über Beziehungsprozesse und -probleme, dann sind andere Ansätze wahrscheinlich zielführender.

Ein weit verbreiteter Ansatz dieser letzteren Art – der im übrigen auch Parallelen zu Inquiry aufweist –, ist das Konzept der *Zwiegespräche*, das von Michael Lukas Moeller in den 1990er Jahren entwickelt wurde. Diese Zwiegespräche sind klar strukturiert und bestehen aus einer Sequenz von insgesamt 6 Phasen, in denen für 10 Minuten (oder wahlweise 15) jeweils nur eine Person spricht. Danach erfolgt jeweils ein Sprecherwechsel, so dass am Ende beide Partner:innen abwechselnd je 3 x 10 bzw. 3 x 15 Minuten gesprochen haben. Es gibt dazu das hier abgebildete Buch von M. L. Moeller sowie einige leicht lesbare und selbständig umsetzbare Anleitungen im Internet, wie z. B.:

- <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/zwiegespraeche-michael-lukas-moeller> (gute Übersicht)
- <https://www.zeit.de/zett/liebe-sex/2018-08/wie-ich-mit-der-zwiegesprach-methode-meine-beziehung-rettete> (lebendig geschriebener Erfahrungsbericht)
- <https://www.simplify.de/kommunikation/kommunikation-verbessern/familie-und-partnerschaft/zwiegesprach-partnerschaft/> (kurz und anschaulich, aber mit Werbung)
- https://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/media/pdf/c6/01/91/drimalla_amor_altet_nicht_downloadmaterial_113112.pdf (vorbereitende Fragebögen für themenzentrierte Gespräche zu Sexualität)



Meines Wissens gibt es bis jetzt kein ausgearbeitetes Konzept zur Anwendung von *Contemplative Inquiry* (im Sinne der hier gegebenen Anregungen) in Zweierbeziehungen. Ein theoretischer Ausgangspunkt für ein solches Konzept könnte – ein bisschen um die Ecke gedacht, das muss ich zugeben – der Ansatz von Arthur Zajonc sein, der in seinem Buch *Meditation as contemplative inquiry. When knowing becomes love*⁵ die Rolle der Liebe im Erkennen als meditativer Praxis hervorhebt (einen kurzen Einblick in seinen Ansatz vermittelt dieser [Artikel](#)). Zajonc bezieht sich dabei nicht speziell auf Liebe in menschlichen Beziehungen, sondern auf die Rolle von Liebe im Erkenntnisprozess allgemein. Verstehen und Lieben gehören zusammen.

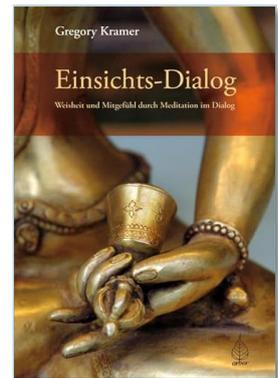


⁵ Zajonc, Arthur (2020). *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg*. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben (amer. Orig.: *Meditation as contemplative inquiry. When knowing becomes love*. Great Barrington: Lindisfarne Books 2009).

Ein größeres und v. a. praktischeres, m. W. aber noch nicht ausformuliertes Potenzial zur Anwendung in Paarbeziehungen steckt im Ansatz des Einsichtsdialogs (*Insight Dialogue*) nach Gregory Kramer. Intimität (hier in einem nicht-sexuellen Sinne verstanden) spielt darin eine wichtige Rolle. Dazu [Kramer](#):

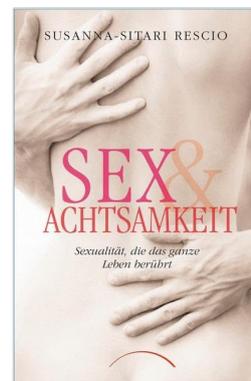
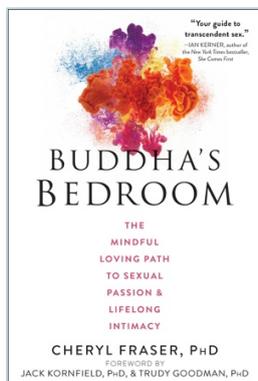
„I’ve witnessed in these [Insight Dialogue] retreats, how hearts are deeply touched, and this brings moments of meditative intimacy, unconstructed intimacy; of being. ... The experience of a fully present relationship is so powerful because beauty, generosity and even wisdom can be found inherent in human contact.“

Mehr zum Einsichtsdialog findet ihr hier: <https://einsichtsdialog.de>.



Wenn wir das Thema noch weiter fassen und auf die Rolle von Achtsamkeit in Paarbeziehungen ausdehnen, so findet sich dazu ein wachsendes Angebot von Ratgeberliteratur, insbesondere zum Stichwort *mindful sex*. Hier ein paar Titel:

- Fraser, Cheryl (2019): *Buddha's Bedroom: The Mindful Loving Path to Sexual Passion and Lifelong Intimacy*. Foreword by Jack Kornfield & Trudy Goodman. Oakland: Reveal Press.
- Jellouschek, Hans (2018): *Achtsamkeit in der Partnerschaft: Was dem Zusammenleben Tiefe gibt*. Freiburg: Herder.
- Rescio, Susanna-Sitari (2014): *Sex & Achtsamkeit: Sexualität, die das ganze Leben berührt*. Bielefeld: Kamphausen.



Darüber hinaus ist das Internet voll mit z. T. guten Artikeln zu Themen wie:

- [How to Use Mindfulness to Strengthen Your Relationships](#)
- [How to Strengthen Loving Relationships with Mindfulness](#)

Ebenso gibt es unzählige wissenschaftliche Arbeiten zu *mindfulness in romantic relationships*⁶, die den Nutzen von Achtsamkeit in Paarbeziehungen auf wissenschaftlicher Basis erforschen und diskutieren. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

⁶ Diese Wortkombination eignet sich gut als Suchbegriff in Google Scholar und liefert dort aktuell rund 67.000 Einträge.