

# **„Nah ist das Land, das sie das Leben nennen“**

## **Transpersonal/spirituell orientierte Psychotherapie und Meditation**

### **Einleitung**

Im Folgenden geht es nicht um eine spezielle Methode, sondern um jene Sichtweise und innere Haltung, die nötig ist, wenn sich Psychotherapie mit dem holographischen Aspekt des Menschen beschäftigt. Dabei gehen wir davon aus, dass wir uns als Teil eines größeren Ganzen fühlen und erkennen, dass das Ganze in uns ist. Es geht um die Betrachtung der Ebene, die den größeren Sinnzusammenhang umfasst, in dem der Einzelne lebt, und um die Seinsweise, aus der heraus PsychotherapeutIn und KlientIn sich begegnen.

Im weitesten Sinn sind alle menschlichen Begegnungen und alle Ereignisse spirituell. So gesehen geht es um das Gewährwerden verborgener transpersonaler Aspekte und um das Bewusstwerden der spirituellen Dimension im Hier und Jetzt unseres Lebens. Um es mit Mathias Varga v. Kibed zu sagen: „Wenn Spiritualität so etwas Selbstverständliches ist wie Atmen, können wir nur noch fragen, in welcher Weise ist etwas spirituell?“ (mündlich März 2004) Der Beitrag ist ein Versuch nachzuspüren, in welcher Weise unsere Suche spirituell ist und wie persönlicher und psychotherapeutischer Alltag als spiritueller Übungsweg erlebt werden kann, sowie welche Art von Übung oder Meditation dazu vielleicht etwas beitragen kann.

*„O Seele, suche dich in Mir,  
und, Seele suche Mich in dir.“  
(Teresa v. Avila)*

## **1. Über die Suche nach Ganzheitlichkeit und Spiritualität**

### **Unberührbar und unzerstörbar**

Das Kostbarste verbergen wir am allerbesten, wir vergraben es in unserem Innersten um es zu behüten und zu beschützen. Das Kostbarste ist unser Zuinnerstes, heil und unzerstörbar, der Kernaspekt jeder menschlichen Präsenz!

Jenes unverstellte Sein, das wir erahnen und von dem wir uns ergreifen lassen, wenn wir ein Neugeborenes sehen: Sanft und zart, unverhüllt reines Sein, weich ohne Abwehr, Hingabe!

Chögyam Trungpa nennt diesen Wesenskern „zarte, weiche Stelle“ ( zitiert von Stephen G. Gilligan, 1999)

Unser innerster Wesenskern, unsere „zarte, weiche Stelle“ ist gegeben, ist da!

Allzu leicht schwindet im alltäglichen Leben das Bewusstsein um unsere unzerstörbare Natur. Oft ist unser Wesenskern so verborgen, dass wir uns im Alltag benehmen, als wüssten wir nichts von unserem inneren Glanz, als wären wir von uns selbst getrennt. Als wären wir Königskinder, die „Gefängnis“ spielen, und die sich ihrem Spiel so hingeben, dass sie sich die Rolle des Gefangenen

einverleiben, um darüber zu vergessen, welchem Geschlecht sie wirklich angehören. In Schicksal verstrickt und gefangen in Leid erzeugenden Mustern suchen wir oft wie Blinde nach dem verlorenen Glück.

Meister Eckhart beschreibt den Wesenskern des Menschen als „Ort“ der Seele:

„Es gibt in der Seele einen Ort, wo das Zeitliche, das Räumliche, das Kreatürliche, das Sinnliche nicht einzudringen vermag“.

Dieser Satz bedeutet wohl, dass es in jedem Menschen einen „Ort“ gibt, der von der psychologischen, soziologischen und kulturellen Biographie des einzelnen unabhängig ist. Er erinnert daran, dass kein Mensch nur mit seiner Biographie zu identifizieren ist, und dass der Identitätsbegriff nicht auf das Psychologische reduziert werden darf.

Das innerste Zentrum der menschlichen Identität ist demnach ein „Ort“, der unberührbar ist, und der uns, auch ohne uns dessen bewusst zu sein, immer in intimster Verbindung mit dem Sein hält, das ort- und zeitlos ist. Ein Hinweis, der eine Sichtweise eröffnet, wonach wir grundlegend wahrnehmen können, dass wir stets verbunden und dass wir als Individuen vom Ganzen nicht getrennt sind.

„Wir leiden im Grunde nicht an der Getrenntheit, - diese Aussage setzt Trennung als Wirklichkeit voraus – sondern wir leiden an der Nichtwahrnehmung der Einheit.“ (Siegfried Essen: 2003 Systemische Weltsicht und Bibliodrama).

Von Siegfried Essen habe ich gelernt, den Aspekt der Verbundenheit als „Selbst“ und den Aspekt des Individuellen und der Unterschiedenheit, als „Ich“ zu bezeichnen - vorläufige Bezeichnungen, sprachliche Symbole, für zwei Pole, die einen Erfahrungsraum andeuten, in dem sich menschliches Erleben abspielt:

Himmel und Erde, Helles und Dunkles, Verbundenheit und Freiheit, Ganzes und Teil, Transpersonales und Personales, Göttliches und Menschliches, Einheit und Trennung...

Spirituell orientierte Heilungsmethoden streben nach Integration beider Pole und unterstützen ganzheitliches Erkennen und Wahrnehmen. Integration bedeutet hier das Wiederherstellen einer Ganzheit, das Zusammenführen von zwei gleichwertigen Prinzipien, die in keinem hierarchischen Verhältnis zueinander stehen, sondern wie zwei Seiten ein Ganzes bilden.

Da ist also einerseits das Leiden an der Illusion von Getrenntheit, - an der Nichtwahrnehmung der Einheit. Es begegnet uns unübersehbar in all den Menschen, die sich verlassen und verloren fühlen und ihren Platz im Leben nicht finden können. Alle therapeutischen Vorgehensweisen, die Erfahrungen des Zugehörens, der Liebe und Verbundenheit ermöglichen und das Bewusstsein für Einheit und Aufgehobensein in einem Größeren schaffen, bringen uns der (Er-)lösung näher.

Andererseits leiden wir an der Abwertung des Individuellen, des Personales, an der Abwertung des Ich. Wir kennen es alle und es begegnet uns in Menschen, mit wenig innerer Stärke, die sich selber ablehnen, sich klein und minderwertig fühlen oder wenig Selbstachtung entwickeln konnten. Wir suchen nach Hilfen, die es vermögen, den Wert des Einzelnen zu nähren und der Personwerdung Würde und Rang zu verleihen. Die Verwirklichung einer Gemeinschaft von freien, selbstbewussten und selbstbestimmten Menschen, die einander gegenseitig stärken und ermächtigen, füreinander eintreten, und die nicht zaudern, demgemäss zu handeln, soll kein naiver Traum bleiben.

## Sehnsucht als Triebkraft

Unberührbar, unzerstörbar, mit allem verbunden, unser „Selbst“, es ist anwesend, auch wenn unser Alltagsbewusstsein, das „Ich“ frei ist, sich in Routine und Funktionalität zu verlieren.

Verlässlich meldet sich das Selbst als unermessliche Sehnsucht nach Leben, Freude und Glück.

Sehnsucht ist die Triebkraft, die uns auf die Reise schickt, sie ist in jedem von uns und sie lässt uns immer wieder neu aufbrechen. Sie verbindet Menschen überall auf der Welt und zu allen Zeiten.

Wir haben viele Namen für diese Sehnsucht, in denen unterschiedliche Nuancen mitschwingen:

Sehnsucht nach dem Größeren, dem Unendlichen, nach Glück, Sinn, nach Frieden, Ruhe, nach dem Wesentlichen, nach Leben im Einklang, nach einem reinen Herzen, Sehnsucht nach einem authentischen Leben in Fülle...u.a.

Dass Sehnsucht in der umgekehrten Richtung in gleicher Weise unermesslich ist, machen wir uns – meiner Beobachtung nach – weniger bewusst: das Sehnen des Ganzen nach dem Einzelnen, die Sehnsucht des Himmels nach der Erde. Das Leben sehnt sich nach den Menschen, das Selbst braucht das Ich, das Göttliche sucht das menschliche Gewand.

Die Suche nach Ganzheitlichkeit gestaltet sich nicht wie eine Reise auf einer Einbahnstraße, eher wie lustvolles, dynamisch pulsierendes Bewegen, wie ein Tanz!

Von welcher Sehnsucht mag wohl R. M. Rilke sprechen?

*„... Von deinen Sinnen hinausgesandt,  
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;  
gib mir Gewand...“*

*Laß dir Alles geschehn: Schönheit und Schrecken.  
Man muß nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste.  
Laß dich von mir nicht trennen.  
Nah ist das Land,  
das sie das Leben nennen.“*

Oder ein Dichter aus dem Libanon:

*„Eines Tages fragte ich meinen Gott:  
Wo bist Du?  
Da antwortete er:  
Und Du? Wo bist Du?“*

(Mikhail Naim)

## Von Grunderfahrungen zu Grundhaltungen

Über Ganzheitlichkeit zu sprechen ist nur sinnvoll, wenn wir von lebendiger Erfahrung ausgehen können. Das Gefühl von Ganzheit und unmittelbarer Lebendigkeit erfasst viele Menschen besonders in der Natur oder in Gegenwart von kleinen Kindern.

Ich denke an persönliche Erlebnisse während der Sommerwochen in den Bergen, inmitten bunt leuchtender Sommerwiesen, das gleißende Licht der Abendsonne lässt die Felsen glühend rot erscheinen. Momente der Stille in der Natur, lebendige Gegenwart, nur Dasein, nur Jetzt, Stille innen und außen! Mein Erleben mittendrin, ungetrennt.

Ich fühle mich in Einklang, in Ruhe und Frieden, eins. Ich erfahre: Alles ist, staunendes Gewahrsein des eigenen Daseins im Ganzen.

Der Augenblick entzieht sich jeglichem Versuch ihn ergreifen zu wollen.

Erlebtes, es wirkt; als hätte sich im Raum des Bewusstseins eine Tür einen Spalt weiter geöffnet!

Und es kommt mir die Begegnung mit dem zweijährigen Mädchen in den Sinn:

Es erkundet mit wachen, staunenden Augen die Welt. Es jubelt über die entdeckte Nacktschnecke, staunt und freut sich über den kleinen schwarzen Käfer und nimmt ihn behutsam in sein Händchen, rollt sich mit Begeisterung über das taufrische Gras;

es drückt unmittelbar Lebendigkeit aus und verbreitet eine Atmosphäre von tiefer Präsenz. In dieser Präsenz kommt etwas zum Klingen in mir, ich nenne es „reines anwesend sein“.

Für einige Augenblicke bin ich eins mit dem Kind: Freude! Unmittelbarkeit des Lebens; anwesend! Ungetrennt!

Gewahrsein des Momentes! In diesem Gewahrsein gibt es keine Fragen, keine Suche, kein Wünschen.

Jeder von uns kennt Erfahrungen unmittelbarer Präsenz: Erfahrungen der eigenen Tiefe, staunendes Gewahrwerden des eigenen Daseins, Erleben aus dem Schweigen. Erfahrungen von Ganzheit verankern sich und wirken auf unsere innere Haltung. Sie sind Grunderfahrungen, die wir vielleicht wieder vergessen. Doch nichts, von dem was wir spüren und erleben, geht spurlos vorüber. Gespürte Erfahrungen dringen in unser Inneres und hinterlassen ihre Spuren im Gewebe unserer Grundhaltungen. Alles, was das eigene Herz zu öffnen vermag, kann zur Grunderfahrung von Ganzheit werden, kann das Gespür für ein „Leben in Fülle“ freilegen.

Ich denke, von Grunderfahrungen leben Grundhaltungen!

## **Innehalten**

Die innere Haltung allem Leben gegenüber, bestimmt unsere Seinsweise. Haltung kommt von Halt. Wenn wir inne-halten, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was uns von innen hält. „Wer innehält, hält das Innere“ (Laotse)

Wenn ich das Wort „Innehalten“ im Kontakt mit Klienten verwende, hat es häufig eine Wirkung, die sie durchatmen lässt, sie richten sich auf und machen eine Sprechpause. Manche sagen, dass sei ein „schönes“ Wort. Es verlangsamt.

Innehalten führt nach innen, lässt uns gewahr sein, offen für alles, was da kommen mag: Helles, Freude, Liebe, Ruhe, ebenso wie Dunkles, Angst, Leid, Schuld, Verzweiflung.

Wenn wir innehalten, er-innern wir uns, was uns hält, wie wir vielleicht mitten im Leben das Geheimnis der Wirklichkeit berühren können und es uns. Innehalten, sich zu erinnern ist wichtig – lebenswichtig; wenn wir in einer den ganzen Menschen umfassenden Grundhaltung des freien Geistes leben wollen. Es ermöglicht Bewusstwerden der geistigen Ausrichtung im Augenblick und prägt die Beziehung zu uns selber und zur Welt um uns: Spirituelle Haltung im Alltäglichen, Üben im Alltag.

Aus der inneren Erfahrung erwächst neues Bewusstsein oder anders gesagt: ganz von selbst verändert sich Bewusstsein.

Es geschieht! Wir kommen in Berührung mit uns selbst, und manchmal erkennen wir die Illusion von Getrenntheit! Ganzheit kann für Augenblicke zur erlebten Wirklichkeit werden, im hier und jetzt!

### **Neues Bewusstsein schaffen oder sich dessen gewahr werden**

„Wir brauchen ein neues Bewusstsein!“ fordert eine Kollegin in einer Gesprächsrunde. „Stimmt das?“ frage ich mich in einem ersten Impuls, „nein, das klingt doch so, als müssten wir eingreifen und etwas tun oder verändern, als sollten wir uns mehr anstrengen?!“

Als sich einige Augenblicke später ein zweiter Gedanke meldet, lasse ich diesen Impuls bei Seite.

„Ja, sie hat recht!“ denke ich, und gehe nun diesem Impuls nach.

Wir brauchen ein neues Bewusstsein! Es gibt viel zu tun! Das zeigt wohl ein kurzer Blick auf gesellschaftliche Befindlichkeiten:

In der Postmoderne gibt es zwar eine Vielzahl von diversen Diskursen und Diskussionen um die Wahrheit, doch die Verwirrung und Orientierungslosigkeit hat dadurch nicht ab-, sondern eher zugenommen.

Kollektive Werte und Sinnangebote greifen nicht mehr in einer auf Individualisierung und Flexibilisierung ausgerichteten Gesellschaft. Ein übertriebener Lebensstil, geprägt von übermäßigem Konsum, steigenden Anforderungen und Dauerbelastung führt zu Verspannung und Rastlosigkeit. Entfremdet, beunruhigt und verstrickt - unser Glaube an die Illusion der Getrenntheit zeigt Wirkung! Die Vorstellung von Getrenntsein ist tief in Denken und Sprache verwurzelt.

Wie kommen wir heraus aus der Entfremdung und geistigen Gefangenschaft? Wie finden wir heraus aus der Desorientierung? Diese Fragen stellen sich wach denkende Menschen schon lange. So schreibt Enomiya- Lassale schon vor mehr als 20 Jahren:

„Es geht nicht um ein neues System, sondern um die Überwindung der Krise, in der der Mensch heute steht...Es geht um einen bedeutungsvollen Schritt vorwärts in seiner Entwicklung...Ein neues Menschenbild durch vollkommenes Bewusstwerden ...“(Enomiya-Lassale 1981, 22-23).

Menschen, die zu uns in die psychotherapeutische Praxis kommen, sind vielfach desorientiert, oft überfordert. Das Bedürfnis nach Heil und die Sehnsucht nach erfülltem Leben lässt sie Ausschau halten! Sie spüren intuitiv, dass Leben eine weitere Dimension hat, als Routine und Alltag es ihnen vermitteln. Beginnt die Mauer der zur Wirklichkeit erhobenen Illusion von Getrenntheit allmählich zu bröckeln?

Als PsychotherapeutInnen sind wir herausgefordert! Zunehmend sehen wir uns mit existentiellen, philosophischen und auch mit spirituellen Fragen konfrontiert!

Religionssoziologische Studien diagnostizieren seit längerem einen „Megatrend Spiritualität“. Eine allgemeine Suche nach Befreiung ist in Gang.

In jedem Trend blitzt in spezifischer Weise eine kollektive Bewegung auf. Vielleicht sind wir mitten in einem Geburtsprozess, in dem ein Grundbedürfnis nach Spiritualität, nach Ganzheitlichkeit aufzuleuchten beginnt, und neues Bewusstsein entsteht.

Dass alles Leben ein Werden ist, ist bereits in einem Brief des Apostel Paulus zu lesen: „...wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt“ (Röm 8,22).

Jener erste Impuls, den ich in der erwähnten Gesprächsrunde bei Seite ließ, meldet sich wieder: Neues Bewusstsein entsteht, und wird nicht von uns gemacht. Ein kollektiver Wandlungsprozess geschieht, wir sind mitten darin. Das Geschehen braucht nichts, es verlangt keine Anstrengung, kein Zutun.

So gesehen gibt es einerseits *nichts zu tun* und andererseits - wie oben beschrieben – gibt es sehr *viel zu tun*.

Es geht also um beides: um tiefes Vertrauen und um verantwortliches Handeln, um Gewahrwerden und Schaffen!

Man könnte sich an ein Lebensmotto des Ignatius von Loyola erinnern: so zu handeln, als würde alles von uns abhängen, und so zu vertrauen, als würde alles von Gott abhängen!

Das rechte Handeln kommt aus dem erneuerten Bewusstsein.

In vielen Menschen erwacht ein neuer Geist, ein neues Menschenbild, gekennzeichnet von Verantwortlichkeit sich selber, dem anderen, und der gesamten Schöpfung gegenüber.

Aufgehoben in einem größeren Sinnzusammenhang erkennt der Einzelne seine individuelle Aufgabe und handelt danach. Bewährung findet im Alltag statt.

Aus diesem Bewusstsein heraus zu leben und es wach zu halten, ist Anliegen und Aufgabe spiritueller orientierter Psychotherapie!

## **2. Der psychotherapeutische Alltag als spiritueller Übungsweg**

Mit transpersonal oder spirituell orientierter Psychotherapie meine ich keine spezielle Methode, sondern eine innere Haltung, die aus dem ganzheitlichen Bewusstsein hervorgeht. Diese Sichtweise und Orientierung kann in alle Methoden einfließen und verträgt sich mit allen psychotherapeutischen Schulen. Ich spreche von einer spirituellen Haltung, die nicht verwechselt werden darf mit der Gefolgschaft von irgendwelchen religiösen oder weltanschaulich dogmatischen Systemen. Haltung ist ein Teilaspekt der therapeutischen Beziehung, wobei der Fokus auf der TherapeutIn liegt.

Ich meine jene Haltung, die sich auf den größtmöglichen Bezugsrahmen ausrichtet, in dem die TherapeutIn sich und ihre Klienten aufgehoben weiß. Eine innere Haltung, die Intuition und Hingabe möglich macht. Wenn es gelingt in dieser Haltung zu verweilen, entwickelt sich eine Seinsweise, aus der heraus alle Ereignisse, die kleinen und die großen, in der Präsenz des einen Lebens wahrgenommen werden. Darin dürfen die eigenen Ängste der TherapeutIn da sein, sie bekommen Platz, und verlieren durch die Bejahung ihren Stachel. Häufig bedeutet die Bejahung unserer Begrenzung bereits Verwandlung.

Um offen zu werden für diese Haltung und verantwortlich mit der spirituellen Dimension umgehen zu können, bedarf es freilich der Bereitschaft, sich selber auf einen Übungsweg einzulassen, und den eigenen Fragen und Prozessen nicht aus dem Weg zu gehen.

Für viele PsychotherapeutInnen gehört persönliche Meditation bzw. ein spiritueller Übungsweg zum Leben. Meditation ist Übung, Herz und Geist leer werden zu lassen und uns zu öffnen. Wir schulen dabei unsere Wahrnehmung und Intuition. Die Grundhaltung jeder spirituellen Praxis ist sanft, öffnend, akzeptierend und nährend. Sie führt zu innerer Klarheit und Befreiung geistiger Fesseln!

Wir sollten uns an die Fähigkeit zur Selbstreflexion erinnern, diese kultivieren, und uns wach inneren und äußeren Fragen stellen wie:

In welchem Bewusstsein leben wir? Was ist unsere persönliche innere Ausrichtung? Aus welcher inneren Grundhaltung leben wir selber? Wovon lassen wir uns innerlich leiten?

Wie begegnen wir als PsychotherapeutInnen dem „Megatrend Spiritualität“? Auf welchen Rahmen beziehen wir uns? Welches Selbstbild haben wir in bezug auf unsere „spirituelle Kompetenz“?

Wie sehr sind wir mit uns selbst in Berührung?

Anne Wilson Schaef, amerikanische Autorin, Psychotherapeutin und bekannte Suchtexpertin, setzt sich ähnlichen Fragen aus und will wachrütteln. Sie ist überzeugt, dass helfende Berufe wie „Psychotherapie die systematisierte Praxis der Co-Abhängigkeit und der Beziehungssucht sind, und...dass es die Funktion der (Beziehungs-)Sucht ist, uns vom Kontakt mit unserem eigenen Selbst fernzuhalten...“.

Schaef (1995, S.358) plagt die bange Frage, ob wir in einer Gesellschaft leben, „die wir nur dann ertragen können, wenn wir nicht mit uns selbst in Berührung sind“!

Sie plädiert leidenschaftlich für die Einsicht, dass Heilung nur geschehen kann über das Bewusstwerden, dass jede/r von uns der Heilung bedarf. Jede TherapeutIn müsse sich selbst in den eigenen „Tiefenprozeß“ einlassen und sich nicht distanziert heraushalten, sich nicht verstecken hinter der ExpertInnenrolle. Für Schaef geht es um unsere Bereitschaft, am Leben zu partizipieren, und offen zu sein für Kräfte, Prozesse, Energien und ganzheitliche Erfahrungen.

Die Ausführungen Schaefs sind für mich Anstoß, auf subtile Strukturen zu achten, welche die Klienten oder mich selber davon abhalten, Eigenverantwortung und damit Liebe zu sich selbst zu entwickeln. Sie erinnern daran, dass Sehnsucht nach Heil TherapeutIn und KlientIn gleichermaßen verbindet. Für beide gilt, dass Teilhabe am Leben ganzheitliches Erspüren und Wahrnehmen verlangt. Ein fortwährendes sich Einlassen auf körperlich-seelisch-geistige Prozesse ist notwendig. Meditation bzw.

ein spiritueller Übungsweg, der nach innen zur eigenen Tiefe führt, können uns davor bewahren, zu flüchten statt teilzuhaben.

Ich betrachte Psychotherapie für sich als spirituelle Praxis, als Übungsweg. Der psychotherapeutische Alltag bietet dafür den geeigneten Übungsraum. Der Alltag selber ist stets unser Übungsweg, und die Menschen im persönlichen und beruflichen Umfeld des Alltags sind immer auch unsere Weggefährten auf unserer spirituellen Reise.

„Im Alltagsgeist ist Sein!“, heißt es im Zen-Buddhismus. Das hat nichts Spektakuläres an sich, es ist die spirituelle Dimension des Gewöhnlichen und Alltäglichen.

Ein wacher Geist und ein offenes Herz bedürfen der ständigen Erprobung im konkreten Alltag bzw. in der therapeutischen Realität. Im gesicherten Rahmen des therapeutischen Settings kann der psychotherapeutische Alltag als Achtsamkeitsraum wahrgenommen werden, in dem innere, spirituelle Haltungen geübt werden. So gesehen ist therapeutische Begegnung Übungsraum, in dem es viel zu „trainieren“ gibt:

Innehalten, Verlangsamern, sich leer machen, Gewährwerden, offene Sinne und ein offenes Herz, Zuhören, hinter die Worte lauschen, Annehmen, in Berührung sein mit sich, mit dem Klienten und mit dem Ganzen, Vorstellungen und Hypothesen wahrnehmen und wieder loslassen, sich überraschen lassen, wach sein für das, was stattfindet, in rezeptiver Haltung intuitiv, mutig und entscheidungsfähig bleiben, sich der größeren Zusammenhänge bewusst sein, Teil und Ganzes erkennen, ....

Ein Schlüssel dazu ist die Übung der Achtsamkeit. Achtsamkeit hat zu tun mit Aufmerksamkeit und Gewährwerden. Durch das Gewährwerden des Augenblicks im Hier und Jetzt sind wir in Kontakt mit uns selbst. Wir erleben den Augenblick so wie er ist, bewusst!

Um wirklich in Kontakt mit uns zu kommen – wo auch immer wir sind –, ist es notwendig, in unserem Wahrnehmen innezuhalten, so lange, bis wir diesen Augenblick wirklich spüren. So werden wir uns des Augenblickes gewahr, wir erkennen die Wirklichkeit dieses Augenblicks.

In Achtsamkeit wahrgenommene Augenblicke öffnen Herz und Geist und ermöglichen auf kreative Weise zu lernen, zu wachsen und zu verstehen.

In der therapeutischen Praxis geht es um Achtsamkeit, die nicht mit Konzepten und diagnostischen Einschätzungen befasst ist, um ein Gewährsein, das offenes Wahrnehmen des Klienten ermöglicht. Die Übung besteht darin, innezuhalten und sich selber zu spüren:

Ich lande mit meiner Aufmerksamkeit in meinem Körper, registriere körperliche Empfindungen, und achte auf die Atmung. So gut es geht, nehme ich den Augenblick wahr im Hier und Jetzt. Wenn die Wachsamkeit verloren geht, bemerke ich das und bringe mich sanft und bestimmt wieder zurück zum Spüren des Augenblicks. Ich öffne mich für die Begegnung mit dem Klienten, im Bewusstsein, dass wir beide Teil einer Ganzheit sind.

Manchmal ist therapeutische Arbeit eher ein Bemühen und wir stoßen an Grenzen. Da gilt es Geduld und Zuversicht aufzubringen. Es geht nicht darum, aktiv Geduld aufzubringen und Grenzen zu ertragen, sondern darum, unsere Begrenzungen einzubeziehen. Gerade in Momenten von

Unsicherheit und Nicht-Weiterwissen sollten wir wach und offen bleiben und auf das vertrauen, was sich zeigt.

Psychotherapeutische Praxis wird dann zum Geschenk, wir „dürfen“ üben, gegenwärtig zu sein. TherapeutIn und KlientIn betreten einen Beziehungsraum, der beide als Beschenkte hervorgehen lässt. Sie werden Teil eines heilenden Begegnungsgeschehens, welches nicht machbar ist. Im Laufe eines therapeutischen Prozesses kann es zu „heilenden, (heiligen) Augenblicken“ kommen, wo TherapeutIn und KlientIn sich gleichermaßen von „etwas“ berührt fühlen, das heilt, so als hätten sich beide an einer unsichtbaren Quelle gelabt, beide hinein genommen in eine umfassendere Wirklichkeit. Am Ende eines langen Praxistages bin ich nicht nur müde; oft breitet sich Leere aus, die gleichzeitig Raum des Gewahrseins ist, der ausfüllt und umhüllt. Manchmal stellt sich eine Erfahrung tiefer Verbundenheit und Liebe ein, ein seltsames Gefühl von distanzierter, nüchterner Zugehörigkeit, berührt und neutral zugleich, ganz verbunden und ganz ich.

*„Das wirklich gültige Werk der Welt setzt menschliche Reife voraus, und die zur Reife führende Verwandlung des Menschen, die Mühe um das in der Welt aufgehobene Werk. So schließen sich innerer Weg und äußeres Werk nicht aus, sondern bedingen einander. Und da wir von früh bis nachts gefordert sind, sowohl von unserem inneren Wesen wie von der uns bedrohenden und in unsere Verantwortung gegebene Welt, ist das Feld eines nie endenden Bemühens, beide Seiten miteinander zu versöhnen: Der ALLTAG!“ (Karlfried Graf Dürkheim)*

Dieses Zitat von K.G. Dürkheim schrieb ich vor Jahren auf eine Karte, die mir als Lesezeichen dient. Immer noch bewegt mich, mit welcher hoher Achtung er über das Feld des Alltags spricht, er hält die Frage nach dem Bemühen wach, das wir der in unsere Verantwortung gegebenen Welt schuldig sind. Ich glaube Verantwortung bedeutet auch, die uns innewohnenden Gaben zu entfalten und zur Verfügung zu stellen.

### **3. Meditation und Psychotherapie**

*„Kümmere dich nicht darum, wenn deine Sinne dieses Nichts nicht begreifen. Es ist nämlich so erhaben, dass sie davon nichts begreifen können.“ (Wolke des Nichtwissens)*

Ich lasse mich in meiner psychotherapeutischen Arbeit vorwiegend von systemischen Konzepten und ihren Vorgehensweisen leiten. Systemische Therapie bezieht sich u.a. auch auf die philosophische Konzeption des Konstruktivismus. Dieser verweist darauf, dass die „eigentliche“ letzte Wirklichkeit über unsere menschlichen Sinne nicht erfahrbar ist.

Eine Überzeugung, die aus der jahrhundertealten Tradition der „Negativen Theologie“ – von Dionysus und Meister Eckhart bis Nikolaus von Kues – bekannt ist. Die Denker dieser philosophischen Richtung haben die Legitimität menschlichen Sprechens von Gott als die letzte Wirklichkeit reflektiert. Den Mystikern der „Negativen Theologie“ ging es um das Halten des unauflösbaren Widerspruches, von etwas zu reden, worüber man gleichwohl nichts zu reden vermag. Das Paradoxon ist aktuell: Das

Absolute ist menschlichem Denken und menschlicher Erfahrung unverzichtbar und unerreichbar zugleich.

Die Sehnsucht nach dem Ganzen, nach Erfahrung des Nichterfahrbaren lässt sich vom Widerspruch nicht vertreiben. Sie verlangt nach Beendigung des diskursiven Denkens, sie verlangt nach Praxis.

In der Stille des eigenen Herzens können die Gegensätze zusammenfallen:

Meditation, schweigendes Gewahrsein, Gebet, Musik, Poesie... – das sind Tore in das Zuinnerste!

*„Laß Dich von mir nicht trennen. Nah ist das Land, das sie das Leben nennen.“ (Rilke)*

Das „Land“ des eigenen Herzens öffnet sich, wenn wir den Raum der Stille und des Schweigens betreten, wenn wir uns berühren lassen von Schönheit, Kunst und Natur.

### **Meditative Übungen aus der Praxis/für die Praxis**

Der eigene spirituelle Weg und die beschriebene innere Haltung führen dazu, dass der Fokus unserer therapeutischen Arbeit häufig an der Schnittstelle von Psychotherapie und Spiritualität liegt. Meditation und Psychotherapie ergänzen und bereichern einander wunderbar in ihrer Wirkung.

Im konkreten Praxisalltag haben wir Entscheidungen zu treffen: Welche Intervention oder Übung biete ich an, was ist angemessen?

Biete ich Meditation oder meditative Übungen im therapeutischen Setting an, wenn ja, worauf sollte ich achten?

Unsere KlientInnen könnten wir in drei Gruppen einteilen:

Menschen, die bereits einen eigenen spirituellen Weg gehen,

Menschen, die auf der Suche sind, und

Menschen, die mit Meditation und Spiritualität nichts zu tun haben (wollen).

Schon aus dieser groben Einteilung ergibt sich, dass es „die“ Übung nicht gibt.

Mit Einfühlung und Wertschätzung (er-)finden wir angemessene Übungen.

Behutsam werden wir nur solche Interventionen und Übungen anbieten, hinter denen wir selber stehen und deren Wirkung wir aus der eigenen Erfahrung kennen.

Wenn diese dann aus unserem Herzen kommen, sind sie wie handgeschriebene Briefe. Beim Lesen des Briefes fühlt der Adressat die Hinwendung des Schreibers, die berührt und verändert.

Die hier vorgestellten Übungen sollen Eigenes anregen und zum Experimentieren ermutigen.

#### **1. Vom Schweigen im therapeutischen Setting und als Übung**

##### **„Reise in das Schweigen“:**

Wer selber einen guten Umgang mit Stille und Schweigen pflegt, weiß um die heilende Wirkung des Schweigens.

Es gibt in der therapeutischen Praxis immer wieder Momente tiefer Betroffenheit, wo es nichts mehr zu sagen gibt. Gemeinsames Schweigen ist in solchen Augenblicken das einzig Gemäße!

Alles Sprachliche reicht nicht aus, wirkt peinlich und unangemessen.

In solchen Momenten ergibt es sich fast von selbst, dass ich KlientInnen anbiete mit ihnen zu schweigen, und gemeinsam eine zeitlang in der Stille zu verweilen.

Die Einladung zur Stille geschieht ganz einfach, z.B. mit einer Geste der Zuwendung, oder einem einfachen Satz wie: „da gibt es nichts mehr zu sagen...“, „ich bin einfach nur da, mit Dir/ mit Ihnen,..“.

Im Miteinander des schweigenden Gewahrseins eröffnet sich manchmal ein Raum, in dem Verwandlung geschieht.

Als eine Klientin nach so einer Stunde in die nächste Therapiesitzung kam, fragte sie:

„Machen wir heute wieder eine Reise ins Schweigen?“

Eine Übung war entstanden. Die Übung „Reise in das Schweigen“ ist ein bewusstes in die Stille gehen, PsychotherapeutIn und KlientIn „reisen“ miteinander in den Raum des Schweigens.

Dabei übernimmt die TherapeutIn die Verantwortung für den passenden Platz, für die angemessene Körperhaltung und sie achtet auf die vereinbarte Zeit. Der Gong einer Klangschale signalisiert Beginn und Ende der Übung.

Für manche KlientInnen ist das gemeinsame Schweigen wie ein Anker. Es markiert den Beginn oder den Abschluss einer Therapieeinheit.

Die Übung hilft zu unterscheiden. Denn es gibt sehr unterschiedliche Arten der Stille: Stille, die Verstummen bedeutet, Stille, die aufgezwungen und unbehaglich ist und schließlich jene Stille, die in den heilsamen Raum des Schweigens führt.

Jede Schweigeübung dient der Kultur des Schweigens. Sie verlangt eine gewisse Askese, entlarvt unser vorschnelles Sprechen als Ablenkung, z.B. als Ablenkung von Betroffenheit, als Vermeidung von Angst und Berührung.

Je wichtiger für mich die Stille wird, umso mehr fällt mir auf, welchen Berieselungen wir alle fortwährend ausgesetzt sind.

*„Von deinen Sinnen hinausgesandt,  
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;...“ (Rilke)*

Es ist der fein geschliffene Hörsinn des Herzens, jener Sinn, der uns weit hinter äußeren und inneren Lärm führt.

Vom Hörsinn „hinausgesandt“ - Schweigen, führt es zu unserer „Sehnsucht Rand“?

## **2. Das ganz persönliche Herzensgebet**

Viele Menschen tragen in sich Zitate, Verse, Gebete oder Liedtexte, die ihnen im Laufe ihres Lebens wichtig und lieb geworden sind. Während eines therapeutischen Prozesses können „heilbringende“ Zitate genutzt werden als persönliches „Mantra“. Fast immer verweist solch ein Wort auf Ebenen, die

über den personalen Rahmen hinausgehen. Sie zeigen jenen Aspekt des Größeren auf, der die Sehnsucht der KlientIn berührt.

Daraus kann eine einfache persönliche Übung entstehen oder sogar ein Übungsweg.

Es handelt sich dabei um eine Abwandlung des sogenannten „Herzens- oder Jesusgebetes“, das in seinen Ursprüngen auf die Tradition der Wüstenväter und des christlichen Mönchtums im 4.

Jahrhundert zurückgeht. Dort wird durch die mantrische Praxis des ständigen Wiederholens des Namens „Jesus Christus“ der Geist auf diesen Gottesnamen ausgerichtet.

Die psychotherapeutische Vorarbeit besteht darin, das „heilende Wort“ oder den „heilbringenden Satz“ oder auch das „Herzenslied“ mit den Menschen zu erarbeiten. Wenn wir nach inneren Ressourcen fragen, erzählen KlientInnen auch über Denkweisen, Sprüche und Zitate, die hilfreich sind, waren oder sein könnten. „Der Satz, der mir geholfen hat, war...“, „Da fällt mir ein Vers ein...“ Von einer Frau mittleren Alters erfuhr ich: „Wenn ich mit meinem Auto durch einen Tunnel fahre, singe ich, oder besser gesagt: etwas singt in mir..., so hat meine Angst keine Chance!“ Das Lied, das in der unsicheren Situation aus ihrem Inneren auftauchte, hat sie nun zu ihrem „Herzenslied“ gemacht.

Aufgabe der TherapeutIn ist es darauf zu achten, dass im ausgewählten Satz, Wort oder Lied eine Kraft bzw. Qualität spürbar wird, die über das Biographische hinausreicht.

Ist das persönliche „Herzensgebet“ gefunden, kann die Übung beginnen. Sie ist einfach:

KlientInnen, werden angeleitet innezuhalten, sich in der Stille auf ihr leibliches Gewahrsein zu besinnen und ihre Achtsamkeit auf Körper und Atem zu richten. Eine Klangschale oder ähnliches ist vorbereitet, damit wird das Ende der Übung signalisiert.

Eine Anleitung könnte z.B. so lauten:

Schließe Deine Augen, sammle Dich,... achte auf Deinen Atem... und geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen, spüre den Kontakt zum Boden, bemerke die Temperatur Deiner Füße,... weite Deine Aufmerksamkeit aus,... bemerke wie das Becken Kontakt hat mit dem Stuhl (Kissen),... registriere: Dein Körper hat Gewicht, Dein Körper atmet, hat Rhythmus... Wohlbefinden breitet sich aus, Du sitzt in Ruhe...konzentriert, gesammelt, ganz bei Dir,... achtest auf Deinen Atem... Vergegenwärtige Dir nun Dein Herzenswort (Herzens-gebet, -lied) und beginne es leise für Dich zu sprechen, sprich es innerlich immer wieder für Dich, wiederhole es in Deinem Rhythmus, bleib Dir Deines Atems bewusst, ....wenn Du abschweifst, dann bemerke es und hole Dich sanft und bestimmt wieder zurück zu Deinem Herzenswort..... bis der Gong die Übung beendet.

Das persönliche Herzenswort soll während der Zeit der Stille ständig wiederholt werden, allmählich wird sich dabei das „Mantra“ verinnerlichen. Die Wiederholung beginnt anfangs mit der leisen Bewegung der Lippen und vertieft sich mit der Zeit so, dass es sich von selbst spricht. Es richtet den Geist aus auf die „heilenden“ Worte und wird so zu einem „Herzensgebet“ oder „Herzenslied“, das über Verstand, Konzepte und Bilder wacht. Der Satz, das Wort verbindet sich von sich aus mit dem

Atem. Das Wort sucht sich seinen Rhythmus, und es durchdringt die Übenden so, wie sie ihr Atem durchdringt, ganz von selbst.

Denken ist ein körperlicher Prozess. Worte haben Kraft und beeinflussen unser gesamtes Sein. Anfangs wird die TherapeutIn diese Übung einige Male anleiten, und dafür mindestens zehn Minuten Zeit verwenden. Später ist es eine Übung, die KlientInnen für sich alleine zu Hause durchführen. Ich rege sie dazu an, in ihrem Alltag regelmäßige Zeiten der Stille einzuplanen.

Für alle regelmäßigen Meditationsübungen gilt, dass man so lange übt wie man möchte, mindestens jedoch 10 Minuten täglich!

Aus der therapeutischen Beziehung ergibt es sich von selbst, dass sich die TherapeutIn erkundigt und sich von der Übung und ihren Wirkungen berichten lässt.

Sätze, die bei KlientInnen meiner Praxis zur Anwendung kamen waren Verse aus einem Gedicht, eine Liedzeile, ein Satz aus heiligen Schriften, Worte, die sich aus dem Moment heraus entwickelten, einige Beispiele dazu:

„Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“ (E. Fried) „Die Liebe hört niemals auf“ (1Kor 13,8), „Schönheit rettet“, „Das Leben trägt“, „Ich bin da“, „Ich bin frei“, „Klarheit und Weisheit“, „Friede/Shalom“, „Kraft und Freude“, „Kyrie eleison“, „He’s got the whole world in his hands“, „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ „Mögen alle Wesen glücklich sein!“

Das ist eine Übung, die sich mit dem Alltag ganz leicht verbinden lässt. Es bietet sich an, das persönliche Herzensgebet nicht nur in der konkreten Übungszeit innerlich zu sprechen, sondern es kann immer in jeder Phase des Alltags geübt werden; das Herzenslied kann im Inneren gesungen werden. Allmählich ist es einfach da „unter“ den alltäglichen Tätigkeiten, ob im Büro, im Garten, beim Kochen oder anderswo. Die Erfahrungen (nicht nur) der KlientInnen zeigen, dass die Übung in den Alltag wirkt und der Alltag in die Übung. Verfestigte Denkweisen weichen sich auf und Blockaden werden durchlässiger.

### **3. Stilleübung: Rosenknospe**

#### ***Übung zur Öffnung des Herzens***

Die nächsten beiden Imaginationsübungen sind vielfältig anwendbar, man kann sie leicht - dem Setting gemäß – abwandeln, sie können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden, und sie können einzeln oder in Gruppen verwendet werden.

Es ist wichtig, jede Übung selbst für sich zu machen. Dabei bekommt man auch ein Gefühl für die Zeit, die solche Übungen benötigen.

In einem Rahmen, in dem Sammlung und Stille möglich sind, werden die KlientInnen, angeleitet innezuhalten, sich in der Stille auf ihr leibliches Gewahrsein zu besinnen und ihre Achtsamkeit auf Körper und Atem zu richten:

Z.B. Schließe Deine Augen, sammle Dich,... achte auf Deinen Atem... und geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen, spüre den Kontakt zum Boden, bemerke die Temperatur Deiner

Füße, ...weite Deine Aufmerksamkeit aus,... bemerke wie das Becken Kontakt hat mit dem Stuhl (Kissen),... registriere: Dein Körper hat Gewicht, ...atmet, hat Rhythmus...

Du sitzt in Ruhe, fühlst Deinen Brustraum, kannst Dein Herz spüren, kannst fühlen wie es schlägt, viele tausend Male ohne Pause...

- < Nun stell Dir vor, in Deiner Brustmitte, im Herzbereich da befindet sich eine Rosenknospe,
- < diese Knospe ruht auf einem Zweig mit grünen taubenetzten Blättern,
- < Sonnenstrahlen erwärmen diese Knospe,
- < die Knospe beginnt sich langsam, ....ganz langsam.... zu öffnen,
- < die Blütenblätter entfalten sich.....vielleicht zeigt sich die Farbe der Rose...
- < Allmählich erfüllt Dich der Duft der erblühten Rose...
- < Spüre den Boden unter Deinen Füßen, damit bist Du verwurzelt in der Erde...
- < Du fühlst Dich wie die Rose offen,... duftend,... und mit dem Boden fest verwurzelt...
- < Bleib eine Weile in diesem Gefühl.....lass Dir Zeit...

Verbales Austauschen, Schreiben oder Malen vertieft die Übung.

#### **4. Stilleübung: Ort des Friedens an der sprudelnden Quelle**

Zunächst ist ein Raum der Sammlung und Stille notwendig. Es gelten ähnliche Anweisungen wie in der vorangegangenen 3. Übung:

- < Du sitzt in Ruhe, und genießt es, einfach da zu sein, gegenwärtig zu sein.
- < Nimm die Ruhe und Stille um Dich herum wahr,...
- < Öffne Dich für den Frieden in Dir, der aus der Stille kommt....
- < Horch in Dich hinein, versuche den Ort in Dir zu entdecken, an dem es ganz still ist...
- < Tief in Deinem Inneren, ein geschützter Ort, ...
- < Zu dem Ort hat niemand Zutritt, Gedanken und Gefühle bleiben draußen...
- < Vielleicht gibt es noch Schutt oder Geröll unerledigter Probleme, das Geröll bleibt liegen...
- < Stell Dir vor, dass Du im Ausatmen diese Schuttsicht durchdringst und vordringst zu einer sprudelnden Quelle lebendigen Wassers, die in dir fließt,... oder sprudelt,...
- < Im Einatmen lässt Du dieses Wasser in Deinen Leib strömen, lässt Dich reinigen und beleben...
- < In Dir ein Ort tiefen Friedens... genieße noch eine Weile dieses Gefühl.... lass Dir Zeit...

#### **5. Atemübung (nach Thich Nhat Hanh)**

Diese Übung ist befreiend bei großen Spannungen und sie hilft, sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst zu sein.

Durch die Anleitung wird die Bewusstheit auf den Atem gelegt.

Jeder Satz ist ein Wegweiser, und hilft zum Atem und zum gegenwärtigen Augenblick zu finden:

- < Bemerke, dass Du atmest, Dein Atem hat Rhythmus.
- <Während Du einatmest, mache Dir bewusst: Ich atme ein.
- <Während Du ausatmest, mache Dir bewusst: Ich atme aus.
- <Während Du einatmest, spüre: Mein Einatmen wird tiefer.
- <Während Du ausatmest, spüre: Mein Ausatmen wird länger.

- <Während Du einatmest, bemerke: Ruhe zieht in mich ein.
- <Während Du ausatmest, bemerke: Erleichterung breitet sich aus.
- <Während Du einatmest, bemerke: Ein Lächeln ist da.
- <Während Du ausatmest, bemerke: Ich lasse los.
- <Während Du einatmest, verweile: Dieser gegenwärtige Augenblick.
- <Während Du ausatmest, fühle: Dies ist ein wundervoller Augenblick.

In weiterer Folge werden nur noch die zusammenfassenden Wortpaare als Wegweiser genannt.

Dein Rhythmus:

Ein, aus; tief, lang; ruhig, leicht; lächeln, loslassen; gegenwärtiger Augenblick, wunderbarer Augenblick.

Das ist eine einfache, wirkungsvolle Übung; ist sie uns einmal vertraut, kann man sie überall machen. „Unser Atem ist das direkte Verbindungsglied zwischen unserem Körper und unserem Bewusstsein.“ (Thich Nhat Hanh)

## **6. Anleitung für die stille Meditation im Sitzen, eine Achtsamkeitsübung**

Diese Übung eignet sich gut als Morgenmeditation in Gruppen; in seltenen Fällen, nur auf ausdrücklichen Wunsch, „sitze“ ich mit KlientInnen im Einzelsetting.

Seit einigen Jahren lade ich zu fortlaufenden Übungsgruppen unter dem Titel „Alltag – mein spiritueller Übungsweg“ ein. Im Abstand von ein bis zwei Wochen trifft sich eine Gruppe (von 10 bis 15 Personen) an fünf bis zehn Abenden. In diesen Gruppen kann Meditation gelehrt und geübt werden. Die folgende Achtsamkeitsübung ist Basis jedes Abends.

Die stille Meditation im Sitzen ist eine wunderbare Möglichkeit Fixierungen unseres Geistes aufzuweichen, und emotionale Festungen und Konditionierungen zu durchlichten.

Der Geist kann sich setzen, klar werden, sich öffnen für alles was ist.

Wenn wir sitzen, ist unser Geist einfach da, wir tun ihm keinerlei Gewalt an. Wir öffnen uns für den inneren Raum, in dem alles was ist, ist; was in uns geschieht, geschieht; und was wir in uns „tun“; tun wir.

Jede Übung entfaltet ihre Wirkung erst durch die Wiederholung. Rahmen und Struktur von Meditationsübungen sind einfach:

- < ein vorbereiteter Raum, der hilft zur Ruhe zu kommen, ( z.B. Kerze, Blumen...)
- < ein geeigneter Platz z.B. Meditationskissen, Hocker, Stuhl
- < Sicherstellen, dass man ungestört bleibt, um sich sammeln zu können
- < Auswahl einer regelmäßigen Zeit
- < Körper- und Sitzhaltung
- < Achtsamkeit auf Körper und Atem
- < Übung der Achtsamkeit

Anleitung:

Setze Dich auf ein Kissen, (oder einen Hocker oder auf einen Stuhl), setze Dich so, dass Du gut geerdet bist; das Gesäß sollte etwas höher sein als die Knie;

Du fühlst den Boden unter Dir, die Kraft der Erde, die Dich trägt.

Du landest mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinem Körper! Deine Haltung ist aufrecht, offen und entspannt.

Die Augen sind entweder geschlossen oder halboffen ein bis zwei Meter vor Dir auf den Boden gerichtet.

Du fühlst jene Teile des Körpers, die Kontakt mit dem Boden haben, registrierst Deinen Atem, ...reist mit Deiner Achtsamkeit durch deinen Körper,... machst dir Stück für Stück bewusst,... Becken, Bauch, Rücken, Oberkörper, Arme, Hände,... du weitest deine Aufmerksamkeit aus bis zum Scheitel... ohne die Bewusstheit für den Boden zu verlieren.

Du sitzt mit aufrechter Wirbelsäule und offenem Herzen, verwurzelt im Boden und ausgerichtet nach oben, verbunden mit Himmel und Erde.

Genieße die Einfachheit und Schönheit dieser Körperhaltung!

Der Unterkiefer ist entspannt, der Mund ganz leicht geöffnet, die Zunge hat Platz im Mund, sie muss nicht am Gaumen kleben.

Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

Du fühlst Dich geerdet, aufrecht, offen, wach und entspannt.

Achte auf deine Atmung. Während du den Atem wahrnimmst, atmest du weiter, ganz selbstverständlich.

Während du ausatmest, bemerkst du dass du ausatmest.

Während du einatmest, bemerkst du dass du einatmest.

Wenn ein Gedanke auftaucht, bemerkst du, dass ein Gedanke auftaucht, und du lässt ihn wieder weiterziehen. Du kannst ihn innerlich auch etikettieren als „Gedanken“ oder sagst dir „Sorge“, oder „Pläne“, „Vergangenheit“, oder so ähnlich... und kehrst mit deiner Aufmerksamkeit wieder sanft und bestimmt zum Atem zurück. Wenn dein Geist also abschweift, registriere dies, ohne dich zu tadeln. Sei dir einfach gewahr, dass er abschweift, bringe ihn zurück und konzentriere dich erneut auf den Atem.

Es geht darum, zu registrieren und zu bemerken, dass wir atmen und dass wir denken. Haben wir das Denken bemerkt, wenden wir uns wieder der Atmung zu. Wir öffnen uns für das, was ist.

Für die Übung sollte man sich regelmäßig (am besten täglich) mindestens 10 Minuten (noch wirkungsvoller wären 20 Minuten) Zeit nehmen.

Regelmäßiges „Sitzen“ hilft uns, unseren Geist kennen zu lernen. Wir atmen und beobachten unseren Geist, Gedanken und Emotionen lockern sich und verlieren ihre Festigkeit. Wir üben für kurze Zeit am Tag, nicht davonzulaufen und uns abzulenken. Über die gerichtete Achtsamkeit erlangen wir ein Gespür für unser Leben.

Es ist ein Weg, sich selber kennen zu lernen, sich anzuschauen, sich allmählich zu öffnen, und Freundschaft zu schließen mit dem eigenen Sosein, mit den Begrenzungen und Möglichkeiten unseres Daseins.

*Vor dem Ende sprach Rabbi Sussja: „In der kommenden Welt wird mich niemand fragen: <Warum bist du nicht Mose gewesen?> Man wird mich fragen: <Warum bist du nicht Sussja gewesen?>“*  
(Martin Buber, 1949, S. 394)

## **7. Sitzen mit innerer Ausrichtung, Kontemplation**

### ***Sich der göttlichen Gegenwart öffnen***

Das ist eine Übung für Menschen, die im „Sitzen“ schon „geübt“ sind und Sehnsucht nach dem Göttlichen spüren. Sie können durch diese Meditation unbeschreibliche Tiefen erfahren, und transpersonale Räume berühren. Unter dem Namen „Kontemplation“ kennt man solche Übungen in der christlichen Tradition.

Diese Meditationsform ist für Anfänger nicht so gut geeignet, auch nicht für Menschen, die Widerstände dem Wortfeld „Gott“ oder dem „göttlichen Du“ gegenüber verspüren.

Bei dieser Meditationsübung folgt man zunächst denselben Hinweisen wie bei der oben beschriebenen Übung „stille Meditation im Sitzen“. Wir achten auf die Atmung und beobachten unseren Geist. Wir „sitzen“ in der Stille.

Bewusst wird nach einer Weile (nach ca. 5 -10 Minuten) der wache Geist auf die allumfassende Präsenz, auf die Gegenwart Gottes ausgerichtet. Dabei halten wir unseren Geist fest im eigenen Herzen oder zwischen den Augenbrauen, indem wir uns auf das Herzzentrum oder das dritte Auge konzentrieren.

Die weitere Anleitung kann etwa heißen:

Ich öffne mich für die göttliche Gegenwart, ... für das Geheimnis der einen Wirklichkeit, ...  
für das Alles in Allem, ... und überlasse mich...

Mit meinem Atem verbunden: „Du in mir und ich in Dir!“

Oder: „In DIR lebe ich, in DIR bewege ich mich, in DIR bin ich.“ (Nach Apg 17,28)

Oder: „Mein Herr und mein Gott!“

Oder Martin Bubers Gebet leitet den Herzensgeist:

„Wo ich gehe – Du

Wo ich stehe – Du

Nur Du, wieder Du, immer Du

Du, du, du

Ergeht´s mir gut – du

Wenns weh mir tut – du

Nur du, wieder du – immer du

Himmel – du, Erde – du

Oben – du, unten – Du

Wohin ich mich wende, an jedem Ende

Nur du, wieder du, immer du!“

Aspekte des Göttlichen wie Liebe, Güte, Barmherzigkeit, Vergebung, Hingabe, Friede, Freude, Weisheit, Stärke, Klarheit, Ruhe, Gelassenheit... werden auch als Namen Gottes verwendet. Manche Meditierende nehmen so ein Wort mit in ihr Schweigen und verweilen damit im Herzzentrum oder im dritten Auge und überlassen sich.

## **8. "Universelle Elternschaft"**

### ***Die universellen Eltern: Meditation und Aufstellungsarbeit***

Menschen, die Mutter oder Vater früh verloren haben, durch Tod, Trennung o.ä., leiden häufig an einer Wunde, die zwar vernarbt, aber immer wieder aufbricht. Meditative Übungen können in solchen Fällen therapeutische Verfahren besonders gut ergänzen.

Wir gehen davon aus, dass unsere biologischen Eltern ein „Amt“ innehaben, und im Dienst der universellen Elternschaft stehen.

Menschen mit klaffender Elternwunde sind häufig spirituell Suchende, die Sehnsucht in ihrem Inneren bleibt ungestillt und kann nicht „wegtherapiert“ werden.

In Meditationen können die universellen Eltern, die göttliche Mutter, der göttliche Vater angerufen werden. Aus der hinduistischen Tradition kennen wir das Singen und Anrufen der tausend Namen Gottes. Sehr individuell können mit der KlientIn Namen für die göttlichen Eltern gesucht werden. In allen großen spirituellen Traditionen gibt es viele Namen für MUTTER und VATER.

In einer Stilleübung und mit offenem Herzen werden die ausgewählten Namen wiederholt angerufen, oder wie ein Lobpreis gebetet.

Allmählich kann durch die eigenen (abwesenden) Eltern die universelle Mutter, der universelle Vater aufleuchten.

Anregungen und Übungen zum Thema weiblicher Manifestationen der göttlichen Mutter habe ich bei Savitri L. Bess gefunden (2000). Am Beispiel des Lebens und Wirkens von Mata Amritanandamayi, bekannt als Amma, beschreibt sie „das weibliche Antlitz Gottes“ als den „Weg der göttlichen Mutter“. Man findet darin Übungen, Meditationen und Gebete für das tägliche Leben und erfährt eindrücklich, was Amma weltweit zu bewegen vermag.

Wer mit Aufstellungsarbeit vertraut ist, weiß um die heilsame Wirkung von Verkörpern und Externalisieren. In einer Aufstellung kann die universelle Elternschaft verkörpert werden, indem das „väterliche und mütterliche Antlitz Gottes“ von zwei Personen repräsentiert wird. Sie stehen hinter allen männlichen und weiblichen Ahnen. Das Prinzip der universellen Elternschaft wirkt – unabhängig von Biographien und Schicksalen – in und durch jeden Menschen. Diese Qualität der universellen Mutter und/oder des universellen Vaters sinnlich zu erleben, gehört zu den eindrücklichsten Erfahrungen von Aufstellungen. Wir verstehen leiblich, dass Gott Mensch wird als Mutter, als Vater und als Kind!

## **Schluss: Warum sind Sie glücklich?**

Anthony de Mello soll einmal gefragt worden sein: "Warum sind Sie glücklich?" Er antwortete: "Warum nicht!"

In seinem Buch: "Warum der Vogel singt – Weisheitsgeschichten" findet sich folgende Geschichte:  
*Ein Schüler beschwerte sich bei seinem Zen-Meister immer wieder: "Du enthälst mir das letzte Geheimnis des Zen vor." Und Er weigerte sich, dem Meister zu glauben, der das bestritt.  
Eines Tages nahm ihn der Meister auf eine Wanderung über die Berge mit. Während sie auf ihrem Weg dahingingen, hörten sie einen Vogel singen. Da sagte der Meister zum Schüler:  
"Hast du diesen Vogel singen hören?"  
„Ja“, erwiderte der Schüler.  
„Also, dann weißt du jetzt, dass ich dir nichts vorenthalten habe.“  
„Ja“, sagte der Schüler hierauf.*

## **Literatur**

Bess, Savitri L.: Der Weg der Mutter. Freiamt 2004. Arbor  
Buber, Martin: Die Erzählungen der Chassidim. Zürich 1949. Manesse Verlag  
Dürckheim Karlfriedrich Graf: Der Alltag als Übung, Vom Weg der Verwandlung. Bern 2001.  
Vlg. Hans Huber  
Enomiya-Lassalle, Hugo: Wohin geht der Mensch. Zürich/Einsiedeln/Köln 1981. Benziger  
Essen Siegfried: Systemische Weltsicht und Bibliodrama, Bibliodrama-Kontexte Bd. 3. Schenefeld 2003. EB-Vlg.  
Gilligan, Stephen G.: Liebe dich selbst wie denen Nächsten. Heidelberg 1999. Carl-Auer-Systeme  
Lorenz, Erika, Teresa v. Avila: „Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes.“ Freiburg 1998. Herder  
Meister, Eckhart: Deutsche Predigten und Traktate. München 1985. Carl Hanser Vlg.  
Mello Anthony de: Warum der Vogel singt – Weisheitsgeschichten. Freiburg 1997. Herder  
Rilke R.M.: Die Gedichte. 1998. Insel TB  
Schaefer, Anne Wilson: Mein Weg zur Heilung. München 1995  
Thich Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist. Berlin 2002. Theseus