

Meditation und therapeutische Praxis

Lisa Böhm

Vorbemerkung

Drei Gründe bewegen mich, über Meditation einen Text zu schreiben:

Schon lange möchte ich darüber berichten, wie sich für mich Meditation im Innen anfühlt und sich im Außen auswirkt. Da es sich dabei auch um etwas sehr Persönliches handelt, habe ich bisher gezögert. Gleichzeitig ist Meditation für mich so wesentlich, dass es mir sinnvoll erscheint, einmal die Gedanken dazu zu ordnen und zu Papier zu bringen. Damit möchte ich auch einige an mich immer wieder gestellte Fragen beantworten.

Der zweite Grund ist, dass ich seit einiger Zeit in der Öffentlichkeit eine Öffnung für dieses Thema wahrnehme. Meditation existiert ja sowohl in der christlichen als auch östlichen spirituellen Tradition schon sehr lange. Bei uns wird sie von wesentlich mehr Menschen im Stillen gepflegt als nach außen kundgetan, meistens deshalb, um nicht in eine unangenehme esoterische oder spirituelle Ecke gedrängt zu werden. Im Jahr 2009 haben Willigis Jäger und Paul Kohtes ein Buch, „zen@work“, herausgegeben, in dem sich Führungskräfte als Meditierende geoutet haben und über ihre Erfahrungen mit Meditation berichten. Es scheint inzwischen selbstverständlicher geworden zu sein, darüber zu sprechen.

Und noch ein weiterer Grund bewegt mich: Der Ruf nach Stille als Gegenpol zur Hektik in der Welt wird immer lauter, und Meditation ist eine gute Möglichkeit, die Stille im Innen zu pflegen und nicht nur auf sie im Außen zu hoffen.

Vor Kurzem erschien von dem bekannten ZEIT-Journalisten Ulrich Schnabel das Buch: „Muße – Vom Glück des Nichtstuns“. Und der einleitende Satz seines Buches ist ein Zitat von Fred Luks:

„Entspannen Sie sich, das ist das Beste, was Sie zur Rettung der Welt beitragen können.“ Auch wenn es noch etliche andere Dinge braucht, die Entspannung würde der Rettung sicher wesentlich dienen, davon bin auch ich überzeugt. Als Therapeutin habe ich eine Reihe von fachlichen Ausbildungen absolviert, aber meine weitaus längste „Ausbildung“ habe ich in einem Bereich gemacht, der bisher therapeutisch oder gesellschaftlich von geringer Bedeutung war. Man bekommt dafür auch keinen Dokortitel. Es ist die jahrzehntelange Meditation, die ich tagtäglich und manchmal auch in einem ausschließlich dafür frei gehaltenen Zeitraum praktiziere. Zusammengezählt kommt eine beträchtliche Zahl an Stunden zusammen, ein Aufwand für eine Ausbildung vergleichbar. Dieser Vergleich möge der Bewusstwerdung dienen, ansonsten bemühe ich mich genau um das Gegenteil, das Vergleichen und Bewerten zu lassen. Bei der Meditation geht es um eine stille „Lust und Leidenschaft“, einen Weg, der auf eine andere Weise bereichert – ohne Titel – und sich auf den Meditierenden und seine Persönlichkeit auswirkt.

So mache ich es mir hier zur Aufgabe, folgende Fragen zu beantworten:

Was ist eigentlich Meditation und was geschieht dabei?

Welche Wirkungen werden beobachtet?

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Welche Wirkung kann es haben, wenn ein Therapeut meditiert?

Ist die Zeit reif, Meditationspraxis als Baustein therapeutischer Ausbildung anzuerkennen?

Was ist Meditation? Was geschieht dabei?

Schon die Verwendung des Wortes „Meditation“ war bisher riskant, denn es wurde meist mit Sekten oder Schulen in Verbindung gebracht, die Meditation vermitteln und besondere Rituale und Praktiken haben. Extravagante Körperhaltungen, besondere Ernährung und asketischer Lebensstil sind Begleiterscheinungen, die für viele automatisch dazugehören. All dies kann so sein, muss aber nicht. Meditation bedeutet zunächst nur, sich auf das zu konzentrieren, was man gerade tut. Das heißt: Man bemüht sich darum, dem Augenblick Bedeutung zu geben und achtsam damit umzugehen.

Egal, welche Situation gerade ist, es gibt Signale des Körpers, Funktionen des Geistes, Gefühle, individuelle innere Erfahrungen. In der Meditation sind sie auch da, und man beachtet sie und ihr Kommen und Gehen.

Wenn man Meditierende von außen betrachtet, erscheint es so, als würde nichts passieren. Dieses „Nichts“ ist allerdings ein komplexes Nichts. Das gesamte äußere Tun ist unterbrochen, aber innerlich wird gearbeitet, nämlich dahin zu kommen, das Tun zu lassen. Jeder Augenblick wird wach und aufmerksam verfolgt. Mitten im Getriebe des Alltags wird ein Raum geschaffen, der es ermöglicht, in den „Seins-Modus“ zu fallen, so wie Jon Kabat-Zinn in seinem Buch „Gesund durch Meditation“ schreibt. Gemeint ist damit, „eine langsamere Gangart einzulegen, innere Ruhe und Selbstakzeptanz zu üben“. Dass dies nicht so einfach ist, weiß jeder, der es schon selbst ausprobiert hat. Diese Übung, in einer gewissen Systematik und Regelmäßigkeit wiederholt, wirkt. Das belegt Jon Kabat-Zinn durch viele Beispiele und Untersuchungen aus seiner Klinik für Stressreduktion in Massachusetts. Neben einer Entspannung und inneren Ruhe, die sich langsam entwickelt, einer Stille und Leere, die entsteht, gewöhnen sich Geist und Gedanken daran, nicht mehr automatisch dem Reiz-Reaktions-Schema folgen zu müssen, sondern dazwischen einen Raum entstehen zu lassen. Ein guter Weg dahin ist der vertiefte bzw. aufmerksame Atem. Es wird damit ein Zustand erreicht, der Entspannung und gleichzeitig klares, hellwachtes Gewahrsein ermöglicht. Die auch von mir mittlerweile bevorzugte Meditationspraxis des Sitzens in Stille und der Atembeobachtung lässt die Achtsamkeit für mich selbst und das Hier und Jetzt wachsen. Diese Wachheit ist ein Zustand, den die Menschen früher haben mussten, als es darum ging, ihr Überleben in der Wildnis zu sichern. In unserer Welt der Reizüberflutung ist es sinnvoll, sich an das: „Wenn ich gehe, gehe ich“ zu erinnern. Und es ist ebenso sinnvoll, dies erst mal wieder in Situationen zu üben, die frei von Stress sind und erlauben, sich dabei zu beobachten, zu erfahren und sich bewusst zu werden.

Meditation bietet für mich auch die Möglichkeit, Einsichten in mein Innenleben zu gewinnen. Sie ist sozusagen die Eintrittstür. Durch die aktive Wahrnehmung und Bewusstwerdung meiner selbst erkenne ich mich immer mehr. Der Blick hinter das Gebiet des Denkens, wie es Willigis Jäger nennt, ermöglicht, mich mit der Quelle meiner selbst, mit meiner Weisheit zu verbinden. Das fühlt sich befreit an. Auch erreiche ich dort den Ort, an dem ich mit meiner Seele in Kontakt komme.

Meditation ist auch die Eintrittstür zu mystischen Erfahrungen. Willigis Jäger beschreibt das sinngemäß so: Das Bewusstsein wird frei von Gefühlen, Gedanken und Ängsten, und das bedeutet, wir sind frei und nehmen wahr, dass wir durchdrungen sind von einer Urwirklichkeit und dem Göttlichen. Persönlich erlebe ich immer wieder im Brustbereich eine sich ausbreitende Wärme, die den Raum mit Allverbundenheit, Liebe und Dankbarkeit füllt.

In unterschiedlichen Kreisen werden Meditationsübungen als Achtsamkeits- und Konzentrationsübung, als bewusstseinsweiternde Übung oder als spirituelle Praxis gesehen und angeboten. Und egal, ob aktive Formen, die von bestimmten – häufig verlangsamt – Tätigkeiten begleitet oder der Stilleübung vorgeschaltet sind, oder passive Formen, die das direkte Hineingehen in die Stille anbieten, es gibt etwas, was allen gemeinsam ist:

Man reduziert sich auf ein Einfaches, Verlangsamtes, das ständig wiederholbar und von dem Wunsch getragen ist innezuhalten und den inneren Raum zu weiten.

Welche Wirkungen werden beobachtet?

Die individuellen Erfahrungen sind sehr unterschiedlich und hängen damit zusammen, welche Motivation in die Meditation führt.

Bei Patienten wird Meditation als Teil der Therapie eingesetzt, um Linderung der körperlichen und seelischen Symptome zu ermöglichen.

Im Arbeitsleben werden neben der geistigen Fitness achtsamer Umgang mit den Kollegen und Steigerung der Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit angestrebt. Für spirituell Suchende ist die Meditationspraxis traditionell verankert und wird zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, vertiefter Selbsterkenntnis und mystischen Erfahrungen praktiziert. An Langzeitwirkung werden bei regelmäßig praktizierter Meditation der verlangsamte Herzschlag, die vertiefte Atmung und entspannte Muskeln wahrgenommen, oder manchmal zunächst die verspannten. Seelisch wird eine regulierende Wirkung auf Gefühle, kreisende (negative) Gedanken und Suchtanfälle festgestellt, geistig eine ruhigere Gangart, Gleichmut und eine gewisse Ruhe im Kopf. Der Schlaf reduziert sich, es gelingt mehr, in der Welt zu sein und im Hier und Jetzt. Eine innere Zufriedenheit ermöglicht, unabhängiger von äußeren Erfolgen oder Fehlschlägen zu

werden und in seiner eigenen Mitte anzukommen. Aus der Stille entstehen kreative Einfälle, ein gewisser Humor, neue Sichtweisen, künstlerische Werke und außergewöhnliche Texte.

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Es gibt wenige wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema, das stellt auch Ulrich Schnabel in seinem Buch fest, und die wenigen sind angreifbar aufgrund ihrer unzureichenden den wissenschaftlichen Kriterien nicht entsprechenden, Maßstäbe bei der Durchführung, Analyse und Durchsicht. Ergebnis dieser Untersuchungen ist dennoch, dass es wesentliche Hinweise auf die Wirkung und den therapeutischen Effekt gibt. Neurologisch messbar sind zum Beispiel die Veränderung der Hirnwellen bei Meditierenden, wobei es einen Unterschied der Aktivitätsmuster der Gehirnregionen bei den verschiedenen Meditationsformen gibt.

Ferner wird eine erhöhte Gedächtnisleistung, eine Veränderung bzw. ein Wachstum der Hirnzellen und eine Verhinderung des altersbedingten Abbaus selbiger festgestellt (Ott, 2010). Auf jeden Fall wird die gesundheitsfördernde Wirkung betont (I. K. Müller & J. Ziehen, Philipps-Universität Marburg, 2009).

Bekannt sind veröffentlichte Untersuchungen von Sara Lazar, einer amerikanischen Wissenschaftlerin an der Harvard-Universität, und von den Kanadiern Ospina und Bond, die dies bestätigen.

Der deutsche Psychologe Dr. Ulrich Ott beschäftigt sich schon lange mit dem Thema. Die Ergebnisse seiner Meditationsforschung stellte er beim ersten Kongress: Meditation und Wissenschaft in Berlin im November 2010 vor. Bei diesem Kongress, der von zahlreichen spirituellen Gruppierungen, medizinischen und neurologischen Instituten gesponsert war, trafen sich Wissenschaftler, die sich der Untersuchung dieses Themas an zwei Tagen ausführlich gewidmet haben. Im Internet können die Vorträge nachgelesen werden.

Welche Wirkung hat es, wenn ein Therapeut meditiert?

An dieser Stelle erinnere ich mich gern an all das, was ich bei Bert Hellinger gelesen und kennengelernt habe, als er von phänomenologischer Wahrnehmung, Inspiration, Intuition, den Ordnungen des Helfens, dem Im-Dienste-Sein, Absichtslosigkeit, Dankbarkeit und Demut gesprochen hat. Das fiel bei mir auf fruchtbaren Boden, denn tendenziell beschäftigte ich mich schon selbst damit. An vielen Stellen konnte ich bei ihm beobachten, wie das in der beruflichen Praxis aussieht oder sich anfühlt.

Und in den Büchern namhafter Aufsteller (zum Beispiel Hunter Beaumont, Jakob Schneider) spiegeln sich in der Form und Sprache, in der sie geschrieben sind, die Ruhe,

Klarheit, Achtsamkeit, die Vorsicht, die Liebe und die Weite, die mit dieser Arbeit einhergeht. Manche Texte erwecken den Eindruck, dass sie aus der Stille kommen und wieder in sie hineinführen.

Was ändert sich, wenn ein Therapeut für beliebige Zeit das Meditative an anderer Stelle übt?

Wenn er seine Praxis betritt, bringt er sozusagen ein Feld von Stille und Ruhe mit und trägt es in die Begleitung der Klienten hinein. Dazu ein Bild von Zenmeister Taisen Deshimaru, der schreibt: „Es ist, als lasse man schlammiges Wasser in einem Glas einfach stehen. Allmählich sinkt das Sediment zu Boden und das Wasser wird klar.“

In einer inneren Ruhe und Gelassenheit fällt es leichter, geduldig zuzuhören, ohne sofort mit eigenen Gedankenschleifen reagieren zu müssen. Liegt der Fokus nicht mehr beim selbstverliebten Zuhören der eigenen Stimme, ändern sich auch die Dialoge. Das Schweigen kann angenehm sein, wenn das Essenzielle gesagt ist. Gleichzeitig darf das nicht Sagbare präsent sein. Dann hat ein Verstehen Platz, das weit über ein intellektuelles Begreifen hinausreicht.

Manchmal ist es so, dass man in der Begleitung von Klienten etwas spürt, aber nicht versteht und dass jegliches Wort dafür fehlt. Dies auszuhalten kann anstrengend für beide sein: für den Therapeuten und den Klienten. Wenn ein Therapeut den Klienten dabei unterstützen kann, ermöglicht er ihm einen Raum, in dem Musterunterbrechung, Entwicklung und Neugestaltung stattfinden. Es entsteht eine neue Form von Aktivität beim Therapeuten. Sie besteht darin, den Raum zu halten, um tiefste Wahrheit erkennen zu können. Die richtige Dosierung von Hilfestellung und Achtsamkeit für den Weg des Klienten zu finden ist für mich die Hauptaufgabe in der therapeutischen Praxis. Das bedeutet, missionarischen Eifer, eigene Konzepte, Gedanken, Vorstellungen und Wissen, was dem Klienten guttun könnte und was er tun sollte, zu lassen. Das Höchste wird dem Therapeuten abverlangt, wenn er das Angetriebensein zugunsten einer achtsamen Begleitung in dessen Autonomie und Selbstverantwortung aufgibt und den Prozess in all der Langsamkeit, die der Klient braucht, mit all den Hürden, die er zu nehmen hat, unterstützt. Das bedeutet auch, eine erweiterte Sensibilität für den Moment der Einfachheit, den kleinen Schritt und die Würde des Klienten zu haben. Eigentlich geht es um das Lassen von „Ich will ...“, das im Grunde aus den Anforderungen an sich selbst und den eigenen Sehnsüchten entsteht. Dann wird möglich, Situationen einfach so zu sehen, wie sie sind. In Aufstellerkreisen wird das „Demut“ genannt, die den Therapeuten in seiner doch eher bescheidenen Rolle, die er angesichts des großen Ganzen hat, ankommen lässt.

Sich immer wieder einzulassen auf die Stille lässt das Bewusstsein für den Moment, die Flüchtigkeit des Augenblicks und des Lebens wachsen. Einem Meditierenden, der sich um das Ankommen im Hier und Jetzt bemüht, kann es leichter gelingen, eine gute Mischung aus dem Blick in

die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, auf die Erde und in den Himmel zu haben und zu vermitteln.
Und noch etwas: Der Feierabend wird zu einer Zeit, die man feiern kann. Man trägt nicht die „unvollendeten“ Therapiestunden ins Privatleben, sondern schaut auf die getane Arbeit, müde, aber zufrieden. Das In-Distanz-gehen-können verhindert ein Burn-out und erhält die Freude am Tun. Und ein letzter Effekt könnte der sein, andere Therapeuten nicht als Konkurrenten zu sehen, sondern genauso im Dienste wie sich selbst.

Zum Abschluss meiner Überlegungen die Frage:

Ist die Zeit reif, Meditationspraxis als Baustein therapeutischer Ausbildungen anzuerkennen?

Paul Kohtes schreibt in dem Buch „zen@work“ sinngemäß, dass sich 80% unserer Probleme durch Sitzen in Stille lösen können, für die restlichen 20% muss man einfach länger sitzen. Er ist Führungskraft und Unternehmensberater, und in seiner Welt mag das zutreffen, für die therapeutische Situation kann ich dem nicht ganz zustimmen.

Vor Kurzem habe ich eine interessante Erfahrung gemacht. Als Organisatorin einer Veranstaltung zum Thema Trauma, konnte ich aus fachlich berufenem Munde vieles erfahren, was bei der Begleitung von Traumapatienten zu beachten ist. Die Meditationspraxis bewirkt im günstigen Fall Ähnliches: Achtsamkeit, (kleine) Schritt-für-Schritt-Begleitung, Erdung, den Atem des Klienten beobachten und anderes. Gleichzeitig habe ich auch vieles über die Hintergründe der Traumatisierung erfahren, die meiner Haltung einen wesentlichen Baustein hinzufügt: das Wissen um die körperlichen und seelischen Vorgänge und die Gefahren bei Nichtbeachtung der Traumatisierung.

Daraus ergibt sich für mich, immer wieder eine gute Mischung zu haben, die sich aus Fachbildung, Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung und einem Raum, der zur Gelassenheit führt, zusammensetzt.



Lisa Böhm, Pädagogin, Heilpraktikerin, Praxis für Systemische Lösungen und Systemische Astrologie in München, Regionalsprecherin der DGfS-Regionalgruppe Bayern-Süd

www.lisaboehm.de

Weiterführende Literatur

Willigis Jäger & Paul Kohtes: Zen@work, München 2009

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, Bern 2001

Osho: Was ist Meditation? Köln 1991

Ulrich Schnabel: MuBe – Vom Glück des Nichtstuns, München 2010
Zeitschrift: Visionen, Oktober 2010