

Petra Schmidt

Zurück zum wahren Selbst ...

Counseling und Meditation –
Entwicklungen und Wege zur eigenen Mitte

IHP Manuskript 1005 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Petra Schmidt

Zurück zum wahren Selbst ...

Counseling und Meditation – Entwicklungen und Wege zur eigenen Mitte

Gliederung

1. Einleitung
2. Motivation
3. Praxisfeld
4. Konzept
5. Innere Haltung
6. Achtsamkeitsmeditation
7. Entspannung für Körper, Geist und Seele
8. Einen anderen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen finden
9. Hier und Jetzt
10. Gelassenheit mit Hilfe des neutralen Beobachters
11. Akzeptanz – „Es ist wie es ist!“
12. Zurück zum wahren Selbst ...
13. Gedanken zum Abschluss
14. Literatur

1. Einleitung

Seit 2002 begleite ich Menschen auf ihren persönlichen Entwicklungswegen und in schwierigen Lebenssituationen. Diese Arbeit in meiner eigenen Praxis für Beratung, Meditation und Entspannungstraining liegt mir sehr am Herzen und ist für mich jeden Tag eine neue und spannende Herausforderung.

Ich habe es nie bereut, dass ich meinen bisherigen Beruf als Grafik-Designerin zurückgestellt habe, um mich ganz der Tätigkeit als Counselor widmen zu können.

Erklärung:

Grundsätzlich arbeite ich mit der Methode Kunst- und Gestaltungstherapie und stelle in dieser Arbeit meine Spezialität der Verknüpfung dieser Methode mit dem Instrument der Meditation vor. Durch das Einbeziehen von Achtsamkeitsmeditation und Innenweltreisen wird meine kunsttherapeutische Arbeit mit Einzelkunden und Gruppen ergänzt und bereichert.

Auch die Klienten aus den hier dargestellten Fallbeispielen nutzten dieses Angebot gerne. Ich beschreibe Prozesse, bei denen Elemente der Meditation Klienten darin unterstützen konnten, Lösungen zu finden. Die entsprechenden Bilder zeigen kunsttherapeutische Arbeiten, die Teil dieser Prozesse waren.

2. Motivation

Bei einer intensiven Suche nach mir selbst und nach neuen Lösungen hat mir Meditation die entscheidende Kraft gegeben, eine tiefgreifende Krise zu bewältigen und die innere Haltung mir selbst und dem Leben gegenüber zu verändern. Da mich die Wirkung der Meditation so tief berührt und überzeugt hat, beschäftigte ich mich weiterhin mit dem Thema und machte entsprechende Ausbildungen, um meditative Techniken professionell an andere Menschen weitergeben zu können.

Bei meiner Arbeit mit Meditationsgruppen zeigte sich bald das wachsende Interesse der KursteilnehmerInnen an Austausch – nicht nur über die Meditationserfahrungen und die durch Meditation angeregten Prozesse, sondern auch über andere persönliche Anliegen. Weitere Ausbildungen im Bereich Beratung und schließlich die Ausbildung zum Counselor IHP, Fachrichtung Kunst- & Gestaltungstherapie ermöglichten es mir, Menschen bei diesen Prozessen begleiten zu können.

So entwickelte sich mein Praxisfeld, in dem ich Counseling mit Meditation verbinde.

3. Praxisfeld

Mein Beratungsangebot richtet sich an Menschen aller Altersstufen, und so arbeite ich mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Paaren – sowohl in Einzelarbeit als auch in Gruppen.

Dabei haben meine Klienten die Möglichkeit, verschiedene Elemente miteinander zu kombinieren. Counseling ist das Grundelement, das sich gut mit dem Element Meditation, Entspannungstraining und Innenweltreisen verknüpfen lässt. Ein weiteres passendes Element besteht aus kunsttherapeutischen Methoden und kreativer Selbsterfahrung. Die Arbeit mit kunsttherapeutischen Methoden eignet sich sehr gut, um die durch Meditation angeregten Prozesse zu begleiten und sichtbar werden zu lassen.

**** Bild 1 ****

„Counseling-Puzzle“

Die Bedürfnisse und Wünsche der Klienten entscheiden über die jeweilige Kombination der Elemente, die ich sowohl bei den Beratungsstunden als auch bei der Arbeit mit Gruppen anbiete.

Die Teilnehmerzahl der Gruppen ist aus räumlichen Gründen auf maximal sieben Personen beschränkt. Der Vorteil von kleinen Gruppen mit überschaubarer Teilnehmerzahl ist, dass ich bei Bedarf auf die Anliegen einzelner Klienten eingehen und gezielte Hilfestellung geben kann.

Die Gruppenstruktur ist halboffen. Das bedeutet: für die Dauer von fünf Treffen ist die Gruppe geschlossen. Zu Beginn der nächsten Runde entscheiden die Teilnehmenden, ob sie weitermachen möchten und neue TeilnehmerInnen können dazu kommen. Im Laufe der Jahre zeigte sich deutlich, dass die meisten Klienten das Bedürfnis haben, über einen längeren Zeitraum an einer Gruppe teilzunehmen.

In der Regel treffen sich die Gruppen in einem Rhythmus von 14 Tagen und für einen Zeitraum von zwei Stunden pro Abend.

4. Konzept

Das Gruppenangebot steht unter der Überschrift „Die eigene Mitte finden“. In Ergänzung dazu biete ich Wochenendseminare zu verschiedenen Themen an.

Fester Bestandteil eines Gruppenabends ist die so genannte „Teerunde“. Diese Gesprächsrunde ist wie ein Ritual, das nach einer meditativen Einstimmung stattfindet und den Teilnehmenden die Möglichkeit bietet, die eigene Befindlichkeit mitzuteilen, sich auszutauschen und Fragen zu stellen. Für mich als Gruppenleiterin ermöglicht die Teerunde Einblick in Stimmungen, Atmosphären und Anliegen der Gruppe. Bei Bedarf kann im Anschluss an diese Runde auf ein Thema gezielt reagiert werden, entweder mit einer passenden Meditation oder aber auch mit kunsttherapeutischen Methoden, Rollenspielen oder entsprechenden Übungen. Bei der Gestaltung der Gruppenabende folge ich keinem starren Schema, sondern kombiniere verschiedene Angebote, die den individuellen Bedürfnissen der Klienten entsprechen.

Inzwischen kann ich auf ein umfangreiches Repertoire an unterschiedlichen Meditationen zurückgreifen. Inspiriert von bestehenden Meditationen schreibe und erarbeite ich alle Meditationen selbst. Meine Arbeit an dem Meditationsangebot ist ein sich weiterentwickelnder Prozess, bei dem die Meditationen kontinuierlich aktualisiert und ergänzt werden. Dabei berücksichtige ich das Feedback der Klienten und meine persönlichen Erfahrungen.

Ein Meditationsabend beginnt mit einer meditativen Einstimmung, als Einladung zum Ankommen und Abstand gewinnen vom Alltag. Dabei führe ich die Teilnehmenden in einen Zustand der Entspannung, in dem sie dann ein Musikstück, einen inspirierenden Text, eine Metapher oder eine Zeit der Stille genießen können. Dann folgt die Teerunde und anschließend weitere Meditationen oder Übungen. Der Zeitraum für die Teerunde kann variieren, je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Regeln für die Gesprächsführung der Runde entsprechen den Anregungen von Ruth Cohn.

Es ist mir sehr wichtig, eine Atmosphäre von Gemütlichkeit, Wohlbefinden, Vertrautheit, Wertschätzung und Respekt zu schaffen und in einem geschützten Raum die Möglichkeit für innere und äußere Prozesse anzubieten.

Zu meinem Konzept gehört es auch, die Abende abwechslungs- und erlebnisreich zu gestalten und den Teilnehmenden unterschiedliche Meditationsformen vorzustellen, damit jeder Einzelne für sich selbst herausfinden kann, welche Methode am besten den eigenen Bedürfnissen entspricht. Das Angebot der Meditationstechniken ist losgelöst von religiösen Hintergründen.

Neben Achtsamkeits-, Atem-, Energie- und Bewegungsmeditationen fühlen sich die KursteilnehmerInnen auch sehr von meditativen Innenweltreisen angesprochen, die ein ausgleichendes Gegengewicht zu den konzentrativen Techniken darstellen.

In meinem Konzept nimmt die Achtsamkeitsmeditation einen großen Stellenwert ein und ich werde mich bei meinen folgenden Ausführungen in erster Linie auf diesen Bereich der Meditation konzentrieren.

Es ist mir wichtig, die KursteilnehmerInnen zu motivieren, die Meditationserfahrungen in den Alltag zu übertragen und nach und nach die Qualität von Gelassenheit, Ruhe und innerem Frieden zu entwickeln. Eine solche tiefgreifende Veränderung der inneren Haltung führt zu neuen Perspektiven.

5. Innere Haltung

Die Menschen, die zu mir kommen, bringen unterschiedliche Anliegen mit. Im Laufe der Zeit ist mir aufgefallen, dass diesen Anliegen ein immer wiederkehrendes Muster zu Grunde liegt. Die meisten Menschen sind auf der Suche nach Heilung auf den Ebenen von Körper,

Geist und Seele sowie nach Erfüllung und Zufriedenheit. Viele sind auf der Suche nach dem Glück – was auch immer jeder Einzelne sich darunter vorstellen mag.

Oft stellt sich heraus, dass diese Menschen eigentlich auf der Suche nach sich selbst sind. Meiner Erfahrung nach – und dabei meine ich nicht nur die Erfahrung mit den Klienten, sondern auch meine eigenen persönlichen Erfahrungen – entstehen Schwierigkeiten bei dieser Suche, weil ausschließlich im „Außen“ gesucht wird. Bei dieser Suche in den Randbezirken des Lebens haben viele Menschen die Hoffnung, dass sich das Leben zum Positiven wendet, wenn sich die äußeren Formen des Lebens verändern. Mit äußeren Formen meine ich in diesem Zusammenhang materiell bedingte Lebensumstände, körperliche Gesundheit, Beziehungen zu anderen Menschen, Partnerschaft, Beruf, etc.

Wenn die Möglichkeit besteht, diese äußeren Formen zu verändern, kann darin selbstverständlich eine Lösung liegen. Was aber, wenn es keine Möglichkeit gibt, diese äußeren Umstände zu verändern? Mit dieser Frage war ich zum ersten Mal konfrontiert, als eine Klientin vor mir saß, an Multipler Sklerose erkrankt und sehr unter den quälenden Symptomen leidend. Welche Möglichkeiten gibt es, einen Menschen in solch einer schwierigen Lebenssituation so zu begleiten, dass eine neue Form von Lebensqualität entstehen kann, trotz der einschränkenden Symptome? Ich komme später darauf zurück ... Der Schlüssel kann im eigenen Inneren gefunden werden, denn es ist möglich, die innere Haltung zu verändern. Aus dieser veränderten inneren Haltung heraus entstehen neue Sichtweisen und Blickwinkel und damit auch ein anderer Umgang mit schwierigen Lebenssituationen.

Oft ist es nicht leicht, eingefahrene Verhaltensweisen zu verändern oder aufzugeben. Wer kennt nicht die Situation, dass man theoretisch längst eingesehen hat, dass dies oder jenes Verhalten zu Problemen führt, man es aber dennoch nicht schafft, die Verhaltensweise zu verändern. Wenn Klienten vor mir sitzen mit dem Argument: „Ich habe das alles verstanden, mir sind die Zusammenhänge bewusst, aber ich schaffe es dennoch nicht, es anders zu machen, obwohl ich es doch will“, bin ich dankbar für das Instrument der Achtsamkeitsmeditation, das ich Menschen in solchen Momenten anbieten kann. Für Klienten ist es hilfreich, neben theoretischen Konzepten und Erklärungen auch ein praktisches Werkzeug mit nach Hause nehmen zu können, mit dem sie sich selbst helfen können. So erhält die theoretische Erklärung und Anregung eine fühlbare Erlebnisebene. Die Veränderung der inneren Haltung bewirkt oft automatisch eine Veränderung des Verhaltens, die ansonsten willentlich schwer zu erreichen ist.

Meditation ist ein guter Weg, diese innere Haltung zu verändern. Das geschieht nicht von heute auf morgen, sondern in Form eines Prozesses. Wie Meditation unter anderem dabei helfen kann, neue Betrachtungsweisen zu gewinnen, werde ich noch genauer beschreiben, doch zunächst möchte ich kurz erläutern, was Achtsamkeitsmeditation ist.

6. Achtsamkeitsmeditation

Meditation ist ein Oberbegriff, unter dem sich eine Vielzahl von verschiedenen Techniken finden lässt. Achtsamkeitsmeditation unterscheidet sich grundlegend von den geführten Meditationen, bei denen ich die Teilnehmenden mit Worten führe, anleite und unterschiedliche innere Vorstellungsbilder anrege. Solche mentalen Vorstellungsbilder können wirkungsvolle Hilfestellungen sein und die Fähigkeiten der Klienten zur Problemlösung aktivieren.

Die verschiedenen Techniken sind unterschiedliche „Fahrzeuge“, die in einen meditativen Zustand führen.

Bei der Achtsamkeitsmeditation wird alles, was im jeweiligen Moment geschieht, bewusst wahrgenommen, anstatt darüber nachzudenken, was gestern war oder morgen sein könnte (=

im Hier und Jetzt sein). Alle auftauchenden Phänomene, wie Gedanken, Emotionen, Körpergefühle und Sinneswahrnehmungen werden mit einer akzeptierenden und nicht urteilenden Haltung wahrgenommen. Dieses Gewahrsein entwickelt sich als Folge einer regelmäßigen und kontinuierlichen Meditationspraxis.

Auch bei den Achtsamkeitsmeditationen gibt es verschiedene Vorgehensweisen und Techniken. So ist es z.B. eine Möglichkeit, mit der Fokussierung der Aufmerksamkeit zu beginnen und dann allmählich den Aufmerksamkeitsfokus zu erweitern. Man kann die Aufmerksamkeit fokussieren, indem man sich auf den eigenen Atem oder auf ein anderes Meditationsobjekt konzentriert – eine einfach zu erlernende Technik, die große Wirkung haben kann.

7. Entspannung für Körper, Geist und Seele

Durch Messungen der Gehirnströme haben Wissenschaftler die positiven Auswirkungen meditativer Techniken nachweisen können. Meditation kann Stress wirkungsvoll entgegenwirken und beruhigt Herzschlag und Nervensystem. Der Blutdruck sinkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und das Immunsystem wird gestärkt.

Die Gehirnströme zeigen den jeweiligen Bewusstseinszustand eines Menschen an. Im so genannten normalen Wachbewusstsein fließt der größte Teil unserer Aufmerksamkeit zu den Gedanken, die uns von morgens bis abends durch den Kopf gehen.

Fokussieren wir die Aufmerksamkeit auf den Atem, hat das Gehirn wesentlich weniger Signale zu verarbeiten, da es nicht mehr in erster Linie damit beschäftigt ist, sich mit Gedanken auseinanderzusetzen. Der Geist kommt zur Ruhe, weil er nicht mehr von Gedanke zu Gedanke springt.

Die Konzentration auf den Atem hilft also zentriert zu sein, die eigene Mitte zu finden und ganz zu sich selbst zu kommen, während die Gedanken wie an einer fernen Oberfläche vorüberziehen. Es geht dabei nicht darum, Gedanken zu verändern oder wegzuschieben, sondern zu lernen, anders mit ihnen umzugehen.

Dazu fällt mir das Beispiel einer Klientin ein, die mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation gelernt hat, Abstand zu gewinnen von den ständigen Sorgengedanken um ihre vierjährige nierenkranke Tochter. Als Frau B. in meine Praxis kam, war sie in einem Zustand großer Erschöpfung. Die Betreuung des Kindes, häufige Arztbesuche und die Bewältigung noch anderer schwieriger Herausforderungen kosteten sie ihre ganze Kraft. Die ständige Angst vor einer Verschlimmerung des Zustandes ihrer Tochter führten sie in tiefe Verzweiflung. In Ergänzung zu beratenden Gesprächen führte ich die Klientin in den letzten 20 Minuten der Beratungseinheiten in einen Zustand tiefer Entspannung, damit sie die Zeit bei mir auch zur Regeneration nutzen konnte. Schon bald lernte sie den entspannten Zustand als eine ihr bisher unbekannt Qualität kennen und schätzen. Parallel dazu erlernte sie bei mir die Technik der Atembeobachtung. Dabei wird in aufrechter Sitzhaltung die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem konzentriert. Belastende Gedanken rücken dabei ganz von selbst immer mehr in den Hintergrund. Es ist ganz normal, dass bei dieser Übung die Aufmerksamkeit immer wieder abgelenkt wird. Sie wird dann sanft, aber bestimmt zu der Wahrnehmung des Atems zurückgeführt.

Trotz ihres engen Zeitplans gelang es Frau B., sich täglich 20 Minuten Zeit für sich selbst zu nehmen, um in Ruhe die Meditationsübungen machen zu können. Sich diese Zeit nur für sich selbst zu reservieren und die Entspannung zu genießen, bewirkte eine positive Veränderung der Selbstwahrnehmung der Klientin. Sie identifizierte sich nicht mehr ausschließlich mit der Rolle der sorgenden Mutter, sondern lernte auch ihre eigenen Bedürfnisse wertzuschätzen.

Die regelmäßig durchgeführten Übungen halfen ihr schon nach kurzer Zeit, wieder Kraft aufzutanken. In Ergänzung zu der Erholung ermöglichte ihr die tägliche Praxis, Abstand zu gewinnen von den quälenden Gedanken der Sorge.

8. Einen anderen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen finden

Die Konzentration auf den Atem führt bei regelmäßiger Übung zu der Fähigkeit, eine gesunde Distanz zu Gedanken und Gefühlen herstellen zu können.

Auch im Alltag macht sich dann diese Fähigkeit bemerkbar, sich nicht mehr in Gedanken zu verlieren und die eigene Befindlichkeit nicht so sehr von Gedanken beeinflussen zu lassen. Das ist Sinn und Zweck der Übung, denn es würde nicht zu einer durchgreifenden Veränderung führen, 20 Minuten am Tag Gelassenheit zu üben und dann den Rest der Zeit wieder Sklave der eigenen Gedanken zu sein. Der gesunde Abstand von störenden Gedanken führt zu innerer Ruhe und hilft, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, denn oft sind es unsere Bewertungen und Gedanken, die Stressreaktionen auslösen.

Gerade in Zeiten, in denen im „Außen“ einiges aus dem Gleichgewicht geraten ist, zählt das innere Gleichgewicht umso mehr.

In einer der Meditationen rege ich die Klienten an, sich aus der Identifikation mit Gedanken zu lösen, in dem ich die Worte spreche: „Du bist nicht deine Gedanken, sondern du bist der Raum, in dem sie kommen und gehen.“

Der Mutter des kranken Kindes war es nach einiger Zeit möglich, bei sich selbst zu beobachten, wie sie auf Sorgengedanken reagierte. Durch die bewusste Wahrnehmung dieser Gedanken und ihrer Wirkung auf sie, hatte sie die Möglichkeit zu entscheiden, wie sie mit den Gedanken umging. Sie hat gelernt, sich nicht in diese Gedanken hineinzusteigern, sondern sie als „alte Bekannte“ zu begrüßen und dann weiterziehen zu lassen, während sie die Aufmerksamkeit auf ihren Atem, bzw. auf die jeweilige Tätigkeit richtet, die sie gerade ausübt. Die belastende Lebenssituation konnte leider nicht verändert werden, aber die Klientin kann sie nun besser bewältigen und hat erkannt, dass die sich immer wiederholenden Sorgengedanken das Problem nicht lösen, sondern sie zusätzlich entkräften und frustrieren.

Eine weitere Klientin kam zu mir 3 Jahre nach dem Tod ihres Ehemannes. Die erste Zeit war es ihr gelungen, ihre Gefühle und Gedanken erfolgreich zu verdrängen und sie dachte, sie hätte den Abschied gut verarbeitet. Sie kam zur Beratung, weil nach 3 Jahren plötzlich der Verdrängungsmechanismus nicht mehr funktionierte und sie sehr unter schmerzenden Erinnerungen, Verlust- und Schuldgefühlen litt. Durch intensive Gespräche über ihre Gefühle konnte sie die Trauer im Nachhinein gut durchleben. Die Meditation half ihr bei der Trauerbewältigung. Ich erwähne dieses Beispiel, um zu verdeutlichen, dass die Fokussierung der Aufmerksamkeit kein Akt der Verdrängung ist. Während die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet ist, werden alle Gefühle und Gedanken bewusst wahrgenommen und nicht zur Seite geschoben. Aber – und darin liegt der entscheidende Unterschied – sie werden wahrgenommen, ohne sich damit zu beschäftigen. Sie werden beobachtet, wie sie kommen und auch wieder vergehen. Sie werden betrachtet mit einer akzeptierenden, nicht wertenden Haltung. Diese innere Haltung ermöglichte es der Klientin Gefühle wie Trauer, Wut und Schuld zu akzeptieren, ohne sich darin zu verlieren und es gelang ihr auch, den Verlust des geliebten Partners zu akzeptieren und zu integrieren.

Ich möchte in diesem Zusammenhang noch von einer Klientin erzählen, die als Kind 7 Jahre unter dem Missbrauch durch den eigenen Vater gelitten hat. Noch heute im Alter von 51 Jahren leidet sie unter quälenden Erinnerungen und starken Ekelgefühlen. Durch Gespräche konnte ich sie darin unterstützen, ein positives Selbstbild aufzubauen und eine positive Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln. Heute ist Frau K. seit längerer Zeit Teil einer

meiner Meditationsgruppen, und auch im geschützten Rahmen dieser Gruppe ist es ihr möglich, von ihrer Vergangenheit zu erzählen – ein wichtiger Schritt in der Bewältigung ihrer Schuld- und Schamgefühle.

9. Hier und Jetzt

Im Hier und Jetzt sein bedeutet, die Gegenwart bewusst wahrzunehmen, anstatt über Vergangenheit oder Zukunft nachzudenken.

Durch die Meditationsübungen ist es Frau K. möglich, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren und Abstand von der Vergangenheit zu gewinnen und somit die Angst loszulassen. Immer wenn eine quälende Erinnerung (oft auch Geruchserinnerungen, die starken Ekel hervorrufen) auftaucht, kann sie sich heute bewusst machen, dass es die Vergangenheit ist, die sich in Form eines Gedankens zeigt und dass es „eben nur ein Gedanke“ ist. Dann spürt sie die Gegenwart und fühlt sich wieder sicher.

Ganz wichtig ist für sie, dass sie mit den Übungen ein Instrument in der Hand hat, mit dem sie sich jederzeit selbst helfen kann. Das wirkt heilend den destruktiven Gefühlen der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins entgegen, unter denen Missbrauchsoffer oft leiden. Die simple Technik der Atembeobachtung hilft ihr, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen und sich bewusst zu machen: ich bin hier, ich spüre mich, kein Vater in der Nähe, also auch kein Grund, Angst zu haben.

**** Bild 2 ****

„Der sichere Ort“

Auch die Angst vor der Zukunft kann einem das Leben schwer machen. Eine meiner Klientinnen leidet unter der Angst, ernsthaft krank zu werden. Obwohl sie rundum gesund ist, beobachtet und kontrolliert sie ängstlich ihren Körper. Schon ein kleines Zwicken hier und da kann bei ihr Panik und Angstzustände auslösen und dann neigt sie dazu, sich die schlimmsten Vorstellungen von eventuellen Krankheitsbildern auszumalen.

Frau S. lernte bei mir die Technik des Autogenen Trainings und ist dadurch in der Lage, sich in solchen Momenten selbst zu beruhigen und zu entspannen. In Ergänzung dazu wendet sie die Technik der Atembeobachtung an. Sie hat gelernt, sich mit ihrem Atem zu verbinden und indem sie jeden einzelnen Atemzug wahrnimmt und spürt, verbindet sie sich gleichzeitig mit der Gegenwart. Jeder Atemzug führt sie ins Hier und Jetzt und dann kann sie sich bewusst machen, dass sie in der Gegenwart nicht an einer bedrohlichen Krankheit leidet. Durch diese Technik gewinnt sie Abstand von der Angst, in dem sie den Fokus ihrer Aufmerksamkeit von den Angstgedanken und von Angst auslösenden Körpergefühlen hin zu der Wahrnehmung der Atmung lenkt. In den begleitenden Beratungsgesprächen wurde ihr bewusst, dass es tatsächlich Gedanken und Vorstellungen sind, die ihre Angst auslösen. Die Konzentration auf den Atem hilft ihr, sich nicht mit solchen Gedanken zu identifizieren, sondern sie loszulassen. Durch die regelmäßige Übung dieser Technik, die sie auch zu Hause engagiert durchführt, gelingt es ihr inzwischen das Ausmaß der Angstreaktion deutlich zu reduzieren. Es kommt sehr viel seltener zu Angstattacken und wenn sie auftauchen, klingen sie oft schon nach wenigen Minuten wieder ab.

In den Beratungseinheiten mit Frau S. kombiniere ich Innenweltreisen, Meditations- und Entspannungsübungen mit Gesprächen. In den ersten Gesprächen war es der Klientin wichtig, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, welche Ursachen ihre Ängste haben könnten. Inzwischen sind wir auch in den Gesprächen im Hier und Jetzt angekommen und Frau S. schildert ihre aktuelle Befindlichkeit. Typische Situationen, in denen sie Angst erlebt, sind z.B. Verkehrsstaus, längere Sitzungen beim Friseur oder Schlange stehen im Supermarkt.

Gemeinsam haben diese Situationen, dass die Klientin nicht ohne Weiteres den Ort des Geschehens verlassen kann, sich fremdbestimmt fühlt und ein Gefühl von Kontrollverlust hat. In früheren Zeiten kam es vor, dass sie während eines Staus auf der Autobahn das Fahrzeug verlassen hat oder beim Vorgang des Haarefärbens panikartig aus dem Friseursalon flüchten musste.

Heute kann sie rechtzeitig verhindern, dass die Angst sich aufbaut und sich selbst beruhigen und entspannen. So war es ihr kürzlich möglich, einen mehrstündigen Flug zu bewältigen und den Fokus der Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zu lenken, wenn die Angst versuchte, nach ihr zu greifen.

Eine weitere Erleichterung ist es für sie, dass sie nun nicht mehr die Körpertemperatur kontrollieren muss, was sie mehrfach im Tagesverlauf tat, um sicher zu gehen, dass sie keine versteckte Krankheit in sich trug. Sogar in ihrem Auto hatte sie eines von vielen Fiebermessgeräten deponiert und kontrollierte kurz bevor sie zu einer Beratungseinheit kam noch einmal die Körpertemperatur.

Mit ihr zusammen gestaltete ich ein Ritual, bei dem sie alle überflüssigen Fiebermessgeräte entsorgen und in die Vergangenheit entlassen konnte. Bei einer geführten Innenweltreise war es der Klientin möglich, mit dem Ursprung ihrer Angst vor Krankheit in Kontakt zu kommen. Sie sah ihre Mutter in einer Zelle eingesperrt, nur mit einem großen Medikamentenschrank und einem Krankenbett ausgestattet. In einem Nebenraum sah sie Donald Duck, den sie als Kind sehr mochte, eingesperrt in einer Ritterrüstung. Sie befreite ihn und brachte ihn nach draußen.

Damit befreite sie sich symbolhaft selbst aus alten Zwängen und Beschränkungen.

**** Bild 3 ****

„Donald Duck, gefangen in einer Ritterrüstung, neben Fieberthermometern im Medikamentenschrank“

**** Bild 4 ****

„Donald Duck wurde von der Klientin befreit und fährt mit einer Spielzeugeisenbahn in sein Leben“

In ihrer frühen Kindheit erkrankte die Mutter und war 3 Monate im Krankenhaus. Frau S. bekam keine Erklärung für die Abwesenheit der Mutter und musste die Zeit bei ihrer Oma verbringen, die nicht sehr einfühlend mit ihr umging. Nach ihrer Erkrankung war die Mutter übervorsichtig und übertrug diese Sorge auf das Kind. Die Zusammenhänge dieser Prägung waren ihr seit einer Therapie bewusst, jedoch konnte sie die Ängste nicht loslassen. Anscheinend ermöglichte ihr die Innenweltreise das direkte Erleben dieser Zusammenhänge. Seitdem hat sie nicht mehr zwanghaft die Körpertemperatur kontrolliert und wenn das Bedürfnis dazu auftaucht, führt die Klientin sich mit Hilfe der Atembeobachtung ins Hier und Jetzt und vergegenwärtigt sich die Vitalität ihres Körpers. Wenn sie ihre Gegenwart als positiv erlebt, entsteht ein Gefühl von Zuversicht im Hinblick auf die Zukunft.

10. Gelassenheit mit Hilfe des neutralen Beobachters

Wesentliches Merkmal der Achtsamkeitsmeditation ist die akzeptierende und nichtwertende Haltung. Nach einiger Zeit der Übung ist es möglich, den neutralen Beobachter in sich zu entwickeln. Man kann lernen, die eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen möglichst neutral zu beobachten. Normalerweise ist unser Denken von der Gewohnheit beherrscht, alles automatisch zu bewerten. Eine rein objektive Wahrnehmung ist tatsächlich nicht möglich, da

die Wahrnehmung einem individuellen Muster folgt, geprägt von unseren bisherigen Lebenserfahrungen.

Es ist jedoch möglich, eine nichtwertende Haltung anzustreben, in dem man sich mit den reflexartig auftretenden Bewertungen nicht identifiziert. In der Praxis der Achtsamkeit wird die Gewohnheit des Beurteilens erkannt und wahrgenommen, welche Auswirkung die inneren Kommentare auf unsere Befindlichkeit haben.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf Frau S. zurückkommen. Mit Hilfe intensiver Gespräche wurde ihr am Beispiel ihrer Angstgefühle in Verkehrsstaus bewusst, dass diese Angst verstärkt wird durch ihre eigene Bewertung der Situation.

Die bewertende Stimme in ihr sagte: „Das ist ja furchtbar; ich bin gezwungen hier auszuharren und kann der Situation nicht entfliehen – das halte ich nicht aus.“ Dieser innere Kommentar förderte die Entstehung von Angstgefühlen.

Für die Klientin ist es nun eine ganz neue Erfahrung, zu erleben was sich verändert, wenn sie in die Rolle des neutralen Beobachters geht, der einfach nur bemerkt: „Es ist ein Stau auf der Autobahn. Vor mir und hinter mir stehen Fahrzeuge. So etwas wie ein Stau kommt vor, besteht eine Weile und löst sich dann wieder auf.“ Der neutrale Beobachter beurteilt die Situation weder als negativ noch als positiv, sondern registriert die reine Sachlage, ohne sich von Emotionen irritieren zu lassen.

Frau S. trainiert den neutralen Beobachter durch die regelmäßige Übung der Achtsamkeitsmeditation und so ist es ihr heute möglich, einen Verkehrsstau auf der Autobahn gut zu bewältigen. Sie kann einen Stau inzwischen sogar nutzen, um sich in dieser Zeit zu entspannen. Gefühle des Ausgeliefertseins tauchen zwar noch auf, aber sie hat gelernt, anders mit ihnen umzugehen. Es ist ihr möglich, solche Gefühle aus einem gesunden Abstand heraus zu beobachten. Sie hat erlebt, dass ihre Befindlichkeit nicht zwangsläufig von äußeren Umständen beeinflusst werden muss, sondern dass sie selbst mitbestimmen kann, wie sie sich fühlt.

Ein Klient kam zu mir mit dem Anliegen, eine computertomographische Untersuchung bewältigen zu können. Bereits zweimal musste die Untersuchung abgebrochen werden, weil er die bedrückende Enge und die lauten Klopfergeräusche nicht aushalten konnte.

Bis zu der geplanten Untersuchung waren nur noch 3 Wochen Zeit. Der Klient zeigte sich sehr offen für die Unterstützung durch Achtsamkeitsmeditation, kam wegen der drängenden Zeit zu zwei Beratungseinheiten pro Woche und praktizierte zu Hause regelmäßig. Während der Untersuchung, die er gut bewältigte, ist es ihm gelungen, sich auf den Atem zu konzentrieren und die anderen Wahrnehmungen und Empfindungen relativ neutral zu beobachten. Nach einer Weile begann er, die Klopfergeräusche wie einen „lauten Klangteppich“ um sich herum zu empfinden und konnte in die Situation hinein entspannen.

11. Akzeptanz – „Es ist wie es ist!“

Eine schwierige Lebenssituation zu akzeptieren ist leichter gesagt, als getan. Wenn es möglich ist, durch Handlung eine Situation zu verbessern, kann das ein guter Schritt der Veränderung sein. Im Leben werden wir jedoch auch mit unveränderbaren Situationen konfrontiert. Auch wenn die Situation nicht zu verändern ist, können wir dennoch entscheiden, wie wir damit umgehen. Entweder leisten wir Widerstand oder es gelingt uns, eine akzeptierende Haltung einzunehmen und zu sagen: „Es ist wie es ist!“ Letzteres ist zu empfehlen, denn der Widerstand gegen eine unveränderbare Situation kostet unnötig Kraft und führt nicht zu einer Lösung.

Durch Meditation ist es möglich, in sich selbst die Qualität von Ruhe und Frieden zu finden, unabhängig von äußeren Umständen. Akzeptanz ist die Voraussetzung, um diesen inneren Frieden zu finden.

Ich möchte die akzeptierende Haltung am Beispiel einer Klientin darstellen, die diesen bewundernswerten Schritt geschafft hat. Frau M. leidet seit 10 Jahren an Multipler Sklerose. Bei einem akuten Schub quälten sie Symptome wie Taubheitsgefühle und starke Missempfindungen in den Füßen sowie Entzündungen am Sehnerv. Die Nebenwirkungen der Cortisonbehandlung sind sehr schwer zu ertragen und kosten sie sehr viel Lebenskraft. Verständlicherweise gibt es einen Teil in ihr, der mit diesem Schicksal hadert und sich dagegen aufbäumt. Sie fühlt sich dann wie eine Verliererin im Kampf gegen die Krankheit, wie ein unproduktiver Klotz am Bein anderer und leidet sehr unter Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Als sie in diesem Zustand das erste Mal vor mir saß, wurde mir bewusst, dass die üblichen Strategien zur Problemlösung hier nicht funktionieren. Frau M. zeigte sich jedoch sehr offen für die Unterstützung mit Meditation und Innenweltreisen. Bei einer solchen Reise erlebte sie sich unter Wasser frei und getragen. Ein kleiner Rochen tauchte in ihrer Vorstellung auf und legte sich kühlend auf das entzündete Auge. Mit dieser Vorstellung konnte die Klientin sich auch zu Hause entspannen und erlebte Linderung der Symptome. Während einer weiteren Reise in ihre inneren Räume entdeckte sie die Vorstellung, über einen Spezialteppich zu gehen, der ihre Fußsohlen auf angenehme Weise massiert. Hilfreich war für sie auch die Visualisierung, an ihrem inneren Wohlfühlort zu liegen und eine Infusion mit „Lichtcortison“ zu erhalten, die ihren Körper ohne Nebenwirkung bei der Heilung unterstützt.

**** Bild 5 ****

„Kleiner Rochen kühlt das schmerzende Auge“

Im Laufe intensiver Gespräche machte ich sie mit der inneren Haltung der Akzeptanz bekannt. Ihre erste Reaktion war heftiger Widerstand. Die Vorstellung von Akzeptanz löste in ihr negative Assoziationen aus. Für sie bedeutete Akzeptanz, den Kampf aufzugeben, sich der Krankheit auszuliefern und sich geschlagen zu geben.

Durch die Praxis der Achtsamkeitsmeditation konnte sie die Qualität der Akzeptanz erfahren, indem sie die nichtwertende Beobachtung trainierte und Gelassenheit entwickelte. Zunächst konnte sie diese Erfahrung auf kleine Herausforderungen im Alltag übertragen und schließlich war es ihr möglich, auch die Krankheit in ihrem „Sosein“ anzunehmen. Es ist ihr gelungen, inneren Frieden zu empfinden und eine neue Form der Lebensqualität für sich zu entdecken, trotz Schmerzen und körperlichem Unwohlsein. Das bedeutet in keinsten Weise, dass sie die Hoffnung auf Heilung aufgegeben hat – es bedeutet, dass sie jetzt andere Wege zu anderen Zielen geht. Der erste Schritt auf diesen neuen Wegen war es, „Ja“ zu sagen zu ihrer Situation. Dadurch steht dem Organismus mehr Kraft für den Heilungsprozess zur Verfügung, da die Kraft nicht mehr im Kampf gegen die Krankheit verloren geht. Ein weiterer Schritt war es, zu erkennen, dass Heilsein eigentlich ein innerer Zustand ist. Frau M. konnte in ihrem Inneren die Qualität von Ganzsein und Heilsein erfahren, obwohl im Außen, auf der körperlichen Ebene „Unheil“ zu spüren war. Sie fühlte sich nicht länger wie ein Fahrzeug, das funktionsunfähig ist und repariert werden muss, sondern konnte Kontakt aufnehmen mit einer Dimension in ihrem Inneren, die unabhängig von äußeren Erscheinungen ist. Bei diesem Prozess hat ihr Meditation entscheidend geholfen.

Während des beratenden Prozesses schauten wir uns die Symbolsprache ihrer Symptome an: Einwirkungen von Außen werden vom körpereigenen Abwehrsystem so stark bekämpft, dass die Abwehr das eigene Körpersystem angreift. Frau M. entdeckte Entsprechungen in ihrer Reaktion auf ihr Umfeld und ist zur Zeit bemüht, die Identifikation mit der Opferrolle zu lösen, von ihr empfundene Angriffe nicht so persönlich zu nehmen und auf gesunde Art und Weise Grenzen zu setzen. Es gelingt ihr mehr und mehr, sich auch nicht mehr als Opfer der Krankheit zu fühlen.

Im Umgang mit den Symptomen hilft ihr die durch Achtsamkeitsmeditation erworbene Fähigkeit, den Fokus der Aufmerksamkeit nicht auf die Symptome zu lenken, die ansonsten

dadurch noch stärker und quälender empfunden werden. Das Verankertsein mit dem eigenen Atem bewirkt Linderung und schafft Abstand zum körperlichen Unwohlsein.

12. Zurück zum wahren Selbst ...

„Das Große ist nicht dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein.“ (Sören Kierkegaard)

Das „wahre Selbst“ ist ein Begriff, der unterschiedliche Dimensionen beschreibt.

Vor einem spirituellen Hintergrund bezeichnet dieser Ausdruck das ewige Sein jenseits von Raum und Zeit, das „Ich bin“ im Gegensatz zu „Ich bin dies oder jenes.“

Gleichzeitig beschreibt dieser Begriff den wahren Persönlichkeitskern eines Menschen – jenseits von Prägungen, die er erfahren hat. Ich werde mich hier in diesem Zusammenhang auf diese Dimension des Begriffes beschränken.

Meditation ist so etwas wie ein Fahrzeug, mit dem man das wahre Selbst erreichen kann. In sich selbst tiefer zu gehen, führt zunächst zum wahren Persönlichkeitskern. Wenn die Reise von hier aus noch tiefer geht, kann durch Meditation auch die Dimension des „Ich bin“ erreicht werden.

Äußere Einflüsse (Familie, Erziehung, Gesellschaft etc.) prägen den Menschen. Diese Prägungen wickeln sich wie Schichten um den wahren Persönlichkeitskern – um „das Selbst, das man in Wirklichkeit ist.“ (Sören Kierkegaard)

So entsteht ein falsches Selbst, eine angepasste Persönlichkeit, geformt nach den Vorstellungen anderer. Die Schichten des falschen Selbst bestehen aus Konditionierungen, Programmierungen und Verhaltensvorschriften, die das Potential des authentischen Selbst überlagern. Das angepasste Selbst benutzt Masken und spielt Rollen, um dazuzugehören und geliebt zu werden.

Manche Menschen wissen gar nicht, wer sie in Wirklichkeit sind und identifizieren sich vollkommen mit ihrem falschen Selbst. Persönlichkeitsentwicklung kann als ein Prozess beschrieben werden, bei dem sich nach und nach die Schichten ent – wickeln, die den Persönlichkeitskern verdecken.

Meditation kann eine hilfreiche Unterstützung bei diesem Prozess sein. Ohne Ablenkung, mit sich selbst Zeit zu verbringen führt dazu, dass Menschen sich selbst begegnen und sich kennen lernen. Sie gewinnen Klarheit über die eigenen Gedanken, Gefühle, Prägungen und Verhaltensmuster. Meditation ist eine Möglichkeit, sich seiner selbst bewusst zu werden – also selbstbewusst zu werden.

In der Meditation das wahre Selbst gespürt und diese Präsenz erlebt zu haben, macht Mut, den oft zermürbenden Prozess der Persönlichkeitsentwicklung durchzuhalten. Das Hören der inneren Stimme - der Stimme des wahren Selbst, ermöglicht es, der eigenen inneren Führung zu folgen.

Menschen, die in Kontakt sind mit ihrem Wesenskern, haben eine authentische Ausstrahlung und finden in sich selbst Antworten und Lösungen. So ist es möglich, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, Selbstverantwortung zu übernehmen und in Übereinstimmung mit den eigenen Überzeugungen zu handeln.

Menschen, deren Ursubstanz stark verformt wurde, erinnern mich an Bonsai-Bäume. Sie sind in eine Form hineingewachsen, die den Vorstellungen anderer entspricht. Jeder eigene Impuls zum Wachsen wurde unterbunden und beschnitten.

Es liegt mir viel daran, lebende Bonsai-Bäume an das Potential zu erinnern, das in ihnen steckt und sie zu ermutigen, sich in eigene Richtungen auszudehnen, sich aus der Fremdbestimmtheit zu befreien und endlich frei in die eigene Größe, Form und Bestimmung hineinzuwachsen.

Ich unterstütze Menschen dabei, sich zu ent-wickeln und den Weg zurück zu ihrem wahren Selbst zu gehen.

13. Gedanken zum Abschluss

Zum Abschluss möchte ich noch erwähnen, wie hilfreich die Prinzipien der Achtsamkeit für meine Haltung als Counselor sind.

- Die zentrierte Haltung ermöglicht es, mit der Aufmerksamkeit ganz beim Klienten zu sein.
- Bewusste Selbstwahrnehmung und Bewusstheit über die eigene Geschichte sind wichtig, um den Blick auf den Klienten klar und ungetrübt zu halten und sich nicht in den Problemen und Gefühlen des Klienten zu verlieren.
- Die Haltung des neutralen Beobachters erlaubt eine akzeptierende und nichtwertende Wahrnehmung des Klienten.

Als Counselor habe ich die Funktion übernommen, Wegbegleiter und Wegweiser zu sein. Ich kann mir nicht vorstellen, wie ich diese Aufgabe erfüllen sollte, wenn ich nicht auch auf diesem Weg unterwegs wäre. Ich weiß, wie es sich anfühlt, schwierige Wegstrecken bewältigen zu müssen, kenne das Gefühl der Orientierungslosigkeit und mir ist bewusst, wie lähmend es ist, den Mut verloren zu haben, weiter voranzugehen.

Ich versuche nicht zu verstecken, dass ich auch unterwegs bin und kann daher glaubhaft vermitteln, wie erleichternd es sein kann, Meditation als Fahrzeug auf diesem Weg zurück zu sich selbst zu nutzen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Klienten bedanken – sie sind wichtige Lehrer für mich!

14. Literatur

KABAT-ZINN, Jon: Gesund durch Meditation, O.W. Barth Verlag, Frankfurt 2001.

TOLLE, Eckhart: Jetzt!, Kamphausen Verlag, Bielefeld 2002.

PLATSCH, Klaus-Dieter: Das heilende Feld, O.W. Barth Verlag, Frankfurt 2009.

FISCHER, Theo: Wu wei, Rowohlt Verlag, Hamburg 1992.

ANHANG

Anhang



Bild 1:
„Counseling-Puzzle“



Bild 2:

„Der sichere Ort“ (gemalt nach einer geführten Innenweltreise zum inneren Wohlfühlort)



Bild 3:
„Donald Duck, gefangen in einer Ritterrüstung, neben Fieberthermometern im
Medikamentenschrank“



Bild 4:

„Donald Duck wurde von der Klientin befreit und fährt mit einer Spielzeugeisenbahn in sein Leben“



Bild 5:
„Kleiner Rochen kühl das schmerzende Auge“

Petra Schmidt

Zurück zum wahren Selbst ...

Counseling und Meditation –
Ent-Wicklungen und Wege zur eigenen Mitte

Zusammenfassung

Dieser Beitrag gibt Einblick in die Verknüpfung von Counseling mit Meditation und beschreibt, wie die Praxis der Meditation Counseling-Prozesse begleiten und ergänzen kann. Der Fokus richtet sich dabei auf die Achtsamkeitsmeditation und die Möglichkeit, mit ihrer Hilfe Lösungen zu finden. Die Prinzipien der Achtsamkeit werden erklärt, und Beispiele aus der Praxis zeigen die fruchtbare Verbindung, die Counseling und Meditation eingehen können. Zusammenhänge zwischen innerer Haltung und Verhalten werden dargestellt, und in Ergänzung dazu wird verdeutlicht, wie Meditation Menschen auf ihren Entwicklungswegen zurück zu ihrem wahren Selbst unterstützen kann.

Biographische Notiz

Petra Schmidt, Sinzig

Dipl. Grafik-Designerin, Psychologische Beraterin, Gesundheitspraktikerin für Persönlichkeitsbildung und Vitalität, Meditationslehrerin und Counselor grad. BVPPT - Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie; eigene Counselor-Praxis für Meditation, Entspannungstraining, Kunst- und Gestaltungstherapie.

Lehrcoaching : Brigitte Michels, Mettmann
Dr. Klaus Lumma, Eschweiler

Lehrtrainer der Weiterbildung: Dagmar Lumma, Dieter Dicke, Brigitte Michels,
Manuel Rohde, Monica Claire Locher

