

 **innenwelt verlag**

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.



1. Auflage 2019

Umschlaggestaltung: Kerstin Fiebig, www.ad-departement.de

Lektorat: Susanne Klein, www.kleinebrise.net

Copyright© 2019 deutsche Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages.

www.innenwelt-verlag.de

Druck: CPI Druck, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-97-9

DR. MED RAINER MARIEN

PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT



DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN FÜR DIE SEELE

edition ► neue psychologie

FÜR MEINE ENKELIN FRIDA

INHALT

Einleitung 8

Teil 1 – Ausgangspunkte für ein befreites Leben 13

1. Grundlagen 14

2. Drei Körper-Geist-Seele-Modi 42

3. Ruhe ich sich finden und das bewusste Sein aktivieren 55

4. Achtsam sein 85

5. Loslassen im Alltag 98

Teil 2 – Wenn es schwierig wird 113

6. Umgang mit Problemen 114

7. Sich kennenlernen 122

8. Verantwortung für sich übernehmen 144

9. Wünsche und damit verbundene Probleme erkennen 154

Teil 3 – Tiefer schauen 169

10. Der Blick zurück 170

11. Dekonstruktion 1: Reifikationen erkennen 180

12. Dekonstruktion 2: Das „Ich“ 185

13. Dekonstruktion 3: Das „falsche Selbst“ 190

14. Dekonstruktion 4: Glaubenssätze überprüfen 203

15. Den Körper befragen 210

16. Umgang mit Gewohnheiten 226

17. Lebenselixier Kontakt 236

Teil 4 – Psychotherapie und spirituelle Suche:

Den richtigen Weg für sich finden 247

18. Praktische Hinweise zur Psychotherapie 248

19. Bemerkungen zum „spirituellen Marktplatz“ 259

20. Das Beste aus beiden Welten 266

Checkliste für das Wesentliche 269

Rezept für ein gesundes Leben 271

Danksagung / Bibliografie/ Über den Autor 272

EINLEITUNG

Die lautlose Revolution

Die Zeiten ändern sich dramatisch: Das Internet und die Telekommunikation verbinden immer mehr Menschen auf dem ganzen Planeten Erde miteinander, schaffen damit unendlich viele neue Möglichkeiten. Informationen und Wissen vermehren sich exponentiell und sind weltweit in Sekundenbruchteilen für Millionen und Milliarden Menschen verfügbar. Damit verbunden entsteht so etwas wie eine globale Bewusstheit, zunächst vor allem allerdings auch eine Bewusstheit der Nöte, Schrecken, Katastrophen. Flugzeugabstürze, Erdbeben, Überschwemmungen, Hungersnöte, Kriege, Terroranschläge, Folter, Vergewaltigungen, Zerstörung der Natur und der Umwelt durch den Menschen ... die Liste ist sehr lang. Das Positive und etwas Tröstliche daran: Die Wahrnehmung dieser quälenden, schmerzhaften, trostlosen Seite des Weltgeschehens kann und wird ein Anfang für Veränderung zum Besseren sein, denn so ist es mit allem, dem wir mit größerer Bewusstheit begegnen.

Parallel dazu vollzieht sich eine ebenso dramatische, aber kaum sicht- oder hörbare Entwicklung im Inneren von immer mehr Menschen, an immer mehr Orten, auf immer mehr Wegen: Es ist die „lautlose Revolution“ wie der Autor, Coach und spirituelle Freigeist Arjuna Ardagh sie in seinem gleichnamigen Buch (Kamphausen Media) beschrieben hat. Immer mehr Menschen bemühen sich um Befreiung aus der Begrenztheit des „normalen“ Alltagsgeistes und suchen nach ihrem höheren, wahren Wesen, einer neuen Klarheit, nach dem Ende vom Leiden und Konflikten, innerem und äußerem Frieden, einem wirklichen inneren Heil-Werden. Was bei vielen Menschen, die mit dem „ganz normalen Leben“ zufrieden genug zu sein scheinen, Unverständnis auslöst, wird für eine immer größer werdende Gruppe zum wichtigen, vielleicht auch wichtigsten Lebensziel.

Ein Gipfelerlebnis

Für mich begann die Suche danach mit Anfang 30, also etwa 1982. Damals hatte ich erste wichtige Lebensziele erreicht: Ich war glücklich verheiratet, wurde Vater einer Tochter und eines Sohnes und stieg beruflich nach Medizinstudium und Promotion in eine Ausbildung zum Facharzt an einer Universitätsklinik ein. Alles schien gut zu gehen, aber es meldete sich eine leise Regung, eine Sehnsucht in mir: Es kann doch nicht alles im Leben sein, in dieser komplizierten Welt der Gegensätze abwechselnd zufrieden und glücklich, dann wieder unglücklich und leidend zu sein ... endlose Wiederholungen derselben Probleme ... eine Open-End-Veranstaltung ... bis ans Ende meiner Tage?! Ich sah zunehmend, dass wir uns in einer Gesellschaft bewegen, in der das Tragen von Masken „normal“ ist, ein oberflächliches Interagieren ohne wirkliche Tiefe, ohne wirklichen Kontakt. Eine Sehnsucht nach einem anderen, erfüllteren, freudigen, authentischen, befreiten und einfachen Leben kam auf.

Intuitiv fand ich zur Meditation bei der *Buddhistischen Gesellschaft* in Hamburg, wo Gruppenmeditationen im Stil des Zen-Buddhismus abgehalten wurden. Hier erlebte ich auf dem Meditationskissen Momente von uneingeschränkter, konfliktfreier, von den äußeren Umständen unabhängiger Klarheit, die Möglichkeit im Hier und Jetzt auf eine frische, neue Art glücklich und frei zu sein. Dies war der Lockstoff, von dem ich mehr haben wollte. So nahm ich im Sommer 1983 an einer Intensivwoche in Form eines *Zen-Retreats* teil. Neben klassischen, von japanischen Zen-Meistern geleiteten Retreats, gab es diese modifizierte Variante, die von der Deutsch-Amerikanerin Toni Packer angeboten wurde. Sie konnte sich als Nachfolgerin eines bekannten „Meisters“ ebenfalls „Zen-Meisterin“ nennen, hatte sich kurz danach aber von den für sie unerträglich gewordenen hierarchischen Strukturen und traditionellen Einengungen gelöst und ihren eigenen Weg als spirituelle Lehrerin begonnen.

Im Laufe der intensiven Woche in ländlicher Abgeschiedenheit, striktem Schweigen – nur unterbrochen von täglichen kurzen Treffen

mit der Lehrerin, die keine sein wollte („Es gibt nichts, was ich euch lehren könnte!“) – und vielen Stunden täglicher Meditation, beginnend um fünf Uhr morgens, konnte ich mich voll und ganz nur auf mich selbst und meine Innenwelt konzentrieren. Entsprechend meiner damaligen Verfassung war das eine ziemlich verkopfte Angelegenheit. Ich übte wie verrückt. Während mein Körper in der Meditationshalle das stundenlange Sitzen auf dem Kissen, zu dem ich mich zwang, ertragen musste, war ich erfüllt von der Idee, „Erleuchtung“ zu erlangen, selbst ein „Meister“ zu werden, um das, worum es hier ging, für immer zu haben.

Am fünften Tag jener Woche kamen Zweifel und Enttäuschung in mir auf. Es dämmerte mir, dass ich nicht vorankam; nichts tat sich – trotz meiner verbissenen, leidenschaftlichen Bemühungen. Bald würde die Woche vorüber sein. Nein, ich würde nicht strahlend und erleuchtet heimkehren, als ein „Meister“, sondern niedergeschlagen und mit einem Misserfolg. Mein Körper hatte auch genug von dem ungewohnten, ewigen Sitzen auf dem Meditationskissen. Mein ganzer Rücken und zahlreiche Knochen taten weh. Die Frage, was das Ganze sollte, kam in mir auf. Wozu diese ganzen Mühen?

Schließlich gab ich auf, wehrte mich nicht mehr gegen die Niederlage und setzte mich irgendwo draußen auf den Boden, den Rücken entspannt gegen eine Wand gelehnt. Schluss mit dem „richtigen“ Sitzen in korrekter Haltung, unbeweglich und mit gekreuzten Beinen! Ich gönnte meinem Körper eine wohlige Bequemlichkeit. Und dann war ich plötzlich da, wo ich hingewollt hatte. Wie lächerlich und unsinnig war das ganze Unterfangen!

Ich erlebte erstmals einen unbegrenzten Raum um mich, in dem ich irgendwie enthalten war, ohne die fortwährenden ängstlichen Einschränkungen oder Begrenzungen. Grenzenlos frei in alle Richtungen! Dabei war ich absolut klar. Wahrnehmung, Verstand, Denken, Erinnerung funktionierten mühelos und effektiver denn je, aber das Denken machte quasi leise und schnell seine Arbeit und hörte auf, zu dominieren und ständig neue Fragen und Probleme aufzuwerfen. Alles erschien einfach und kristallklar, die Farben intensiv und brillant.

Was für eine wunderbare Welt voller Schönheit und Möglichkeiten!

Um zu überprüfen, ob das, was ich da wahrnahm, auch wirklich stattfand und nicht nur ein Traum war, kniete ich nieder und fühlte über die Kieselsteine am Boden. Ja, die waren ganz real spürbar – runde, harte Steine. Alles war ganz real, dies war kein Traum! Alles fühlte sich dabei neu an, frisch, vibrierend. Zurück in der Halle gingen wir im Kreis und ich dachte dabei wie absurd es sei, wenn einer im Kreis sich als „Erster“ fühlt, wo er und alle anderen genauso ein Mittlerer oder auch der Letzte sein könnten. Ein unbändiges Lachen stieg tief aus dem Bauch in mir auf. Wie unsinnig war dieses ganze Denken in Hierarchien! Niedrig, höher, am höchsten? Alles ist, wie es ist. Punkt. Ganz einfach. Ganz, ganz einfach!

Suche nach dem Leben auf dem Hochplateau

Das ist jetzt mehr als 30 Jahre her, und seitdem bin ich noch viele Wege – um nicht zu sagen: Umwege – gegangen auf der Suche nach Möglichkeiten, immer in diesem wunderbaren Zustand zu leben. Als ich nach jener Woche mit meinem „Gipfelerlebnis“ zurückgekehrt war, kam ich tatsächlich strahlend nach Hause, voller Liebe und Energie, mit geistiger Frische und diesem intensiven Gefühl von Gegenwärtigkeit, in dem das Leben bunt und vielfältig, immer neu und frisch, spannend, in ständiger Bewegung erscheint.

Mein Ziel wurde es dann, diese ungemein intensive Art zu (er-)leben, von der ich nun wusste, dass es sie gab. Ich wollte diese Lebensweise überall fortführen, nicht nur während einsamer Stunden auf dem Meditationskissen im Rückzug, sondern eben jederzeit, überall, auch im Alltag, im Kontakt mit anderen Menschen und in meinem Beruf als Psychiater und Psychotherapeut. Also ging es darum – um im Vergleich zu bleiben –, nicht nur einen Gipfel zu erklimmen, um auf ihm für kurze Zeit zu verweilen, sondern ein Leben auf einem Hochplateau zu führen. So ging ich auf die Suche nach Methoden, Techniken und „Tricks“, um genau das zu erreichen.

Heute bin ich kein Suchender mehr. Die Fragen haben sich geklärt oder auch einfach aufgelöst. Die Aufspaltung in vermeintliche Parallelwelten, „normaler Alltag“ und „meditatives Leben“, gibt es so nicht mehr. Das ist sehr entspannend! Einfach leben, sich dabei zeigen, wie man ist, ohne ständiges Rollenspiel, ohne ständigen Konflikt. Im Privaten wie auch in meiner Berufstätigkeit fühle ich mich integriert. Körper, Seele, Geist spielen zusammen ein komplexes, immer neues Konzert.

In diesem Buch geht es aber nicht um meine persönliche Suche – als Privatperson wie auch als Arzt und Psychotherapeut – und die Wege und Irrwege, auf die sie mich führte. Vielmehr möchte ich die sehr praktischen, handfesten Resultate schildern, die möglicherweise auch anderen nützen können. Ich formuliere das Destillat aus meinen Erfahrungen und Erkenntnissen in grundlegenden Prinzipien, die in der Selbsthilfe, der Psychotherapie und auf einem „spirituellen Weg“ anwendbar sind, und beschreibe kraftvolle, wirksame Tools, die wirklich hilfreich sind. Alle diese Prinzipien und Werkzeuge sind mir von der Anwendung für mich selbst wie auch zur Unterstützung anderer vertraut, und deshalb weiß ich, dass sie funktionieren.

I.TEIL

AUSGANGSPUNKTE FÜR EIN BEFREITES LEBEN



1. GRUNDLAGEN

In diesem Buch beschreibe ich Prinzipien der Heilung und gehe darauf ein, wie unnötiges seelisches Leid reduziert oder ganz vermieden und unvermeidbares Leid möglichst gelindert werden kann. Schwere Krankheit, Unfälle, Katastrophen, der Verlust geliebter Menschen sind schwere Herausforderungen, denen man sich im Leben nicht immer entziehen kann und die auch durch keine Methode „wegmeditiert“ oder sonst wie aufgelöst werden können. Demgegenüber steht aber die sehr viel größere Menge an vermeidbarem Leid, das durch unaufmerksames, unbewusstes, gedankenloses Leben im Autopilot-Modus ohne wirklichen Kontakt zu sich und der Realität immer wieder erzeugt wird. Die Welt ist voll davon.

Seit über 30 Jahren habe ich mich damit intensiv beschäftigt, in meiner persönlichen Entwicklung und meinem privaten Leben, auf der „spirituellen Suche“, die mich lange bewegt hat, und in meiner beruflichen Tätigkeit als Psychiater und Psychotherapeut in der Arbeit mit meinen Patientinnen und Patienten.

Zu Beginn, Anfang der 80er-Jahre, gab es „Spiritualität“ oder „Mystik“ auf der einen Seite und Psychotherapie auf der anderen, wie getrennte Welten, Paralleluniversen, die abgespalten und verbindungslos nebeneinander existierten. Dabei ging es auf beiden Seiten immer um die Verminderung von seelischem Leid, nur eben auf ganz unterschiedlichen Wegen und in ganz verschiedenen Kontexten, mit jeweils anderen Methoden.

Während meiner psychotherapeutischen Ausbildung hätte ich bei der bloßen Erwähnung von Möglichkeiten der Meditation nur verständnislose Blicke geerntet und wäre als esoterischer Spinner schnell in die Ecke von mangelnder Seriosität und Wissenschaftlichkeit gestellt worden. Das habe ich damals tunlichst vermieden, weil ich damals als Persönlichkeit viel zu unsicher war und auch weil die Welt von Psychiatrie und Psychotherapie schon für sich genommen ein

kaum durchschaubarer Dschungel von unzähligen, sich oft widersprechenden Meinungen, Behauptungen und Mutmaßungen darstellte. Wirklich gesichert schien hier so gut wie gar nichts. Es war schon schwer genug, sich dort überhaupt zurechtzufinden.

Auf der anderen Seite hatte ich schon vorher begonnen zu meditieren und dabei einen ersten Geschmack bekommen, wie es sich anfühlt, klar im Kopf und dabei innerlich frei zu sein. Im Umfeld buddhistischer Meditation wäre niemand auf die Idee gekommen, dies als Behandlung seelischer Erkrankungen zu sehen. Nach dem tieferen Grund für die Teilnahme am gemeinsamen Meditieren wurde niemand gefragt. Mit Sicherheit hatten aber viele Mitstreiter, wenn nicht gar alle, ihre ganz persönlichen Probleme, die sie dorthin geführt hatten. Mit dem gleichen Recht hätten sie auch einen Psychotherapeuten aufsuchen können.

Heute, mehr als 30 Jahre später, hat sich in den beiden Welten sehr vieles verändert und die Abgrenzungen haben sich gelockert. **Geblieden ist die Frage, was wirklich tief greifend und nachhaltig verändert und heilt, und was nur ein flüchtiges Aufflackern oder eine vorübergehende, oberflächliche Anpassung zum besseren Funktionieren ist.**

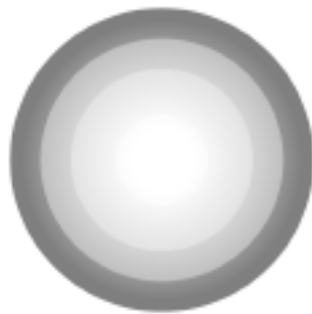
In diesem Buch versuche ich, darauf eine Antwort zu geben, unabhängig vom Kontext einer „Krankenbehandlung“ in einer Psychotherapie, eines spirituellen Weges unter Führung von Gurus, „Meistern“, spirituellen Lehrern, oder der ganz persönlichen Beschäftigung mit Selbsthilfe-Methoden für sich allein im stillen Kämmerlein. **Es geht mir dabei um größtmögliche Einfachheit, Klarheit und Transparenz, die zum Verständnis, zur Aufklärung und damit zur größeren Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung beitragen. Damit verbunden geht es um die Befreiung und die Auflösung unguter, einengender Abhängigkeiten von anderen Menschen, die es vermeintlich besser wissen.**

*Glaubt nicht dem Hörensagen und heiligen Überlieferungen,
nicht Vermutungen oder eingewurzelten Anschauungen,
auch nicht den Worten eines verehrten Meisters;*

sondern was ihr selbst gründlich geprüft und als euch selbst und anderen zum Wohle dienend erkannt habt, das nehmet an. [Buddha]

Unser Innerstes ist unverletzt

Unser Innerstes, unsere Seele, ist durch zahlreiche Schichten geschützt, wie durch Verteidigungswälle, die von außen nicht durchdrungen werden können. Mauer um Mauer müsste abgetragen werden, um schließlich zum Zentrum zu gelangen. Diese tief verborgene Quelle, von der unser Leben lang die Energie ausstrahlt, die uns lebendig erhält und uns unsere Kraft gibt, ist gleichzeitig höchst verletzlich und muss deshalb selbst absolut zuverlässig geschützt werden. Sie ist so gut abgeschirmt und wird durch so viele Schichten geschützt, dass wir selbst zu ihr keinen direkten Kontakt haben und auch nur schwer in ihre Nähe kommen können.



Im innersten Kern sind wir heil, gesund, unverletzt, auch wenn die äußeren Schichten vielleicht zahlreiche Verletzungen erlitten haben und vernarbt sind. Seelisch gesund sein bedeutet, dass unsere Schutzwälle durchlässig bleiben, um das Strahlen unseres Kerns nach außen dringen zu lassen – zunächst in uns selbst, dann auch nach außen in unsere Umwelt.

Diese Durchlässigkeit kann niemand von außen für uns erzeugen. **Nur wir selbst können uns von innen her öffnen. Jede Hilfe zur seelischen und spirituellen Weiterentwicklung ist deshalb dabei im besten Fall Hilfe zur Selbsthilfe.** Jede grobe oder gewaltsame Einwirkung von außen führt reflexartig zu einem inneren Zusammenziehen, einer Kontraktion, zum Schutz unserer Seele. Im kontrahierten Zustand werden unwillkürlich abgespeicherte Verteidigungsmechanismen automatisch aktiviert. Das ist die Zeit für die Abwehr von Gefahren und nicht für Veränderungen.

Wirklich tiefe und bleibende Veränderungen in uns erfordern umgekehrt eine Öffnung tiefer Schichten. „Verknotungen“ in uns lockern sich durch Loslassen, nicht durch gewaltsames Ziehen. Wir brauchen dafür eine geschützte Umgebung, in der wir uns sicher genug fühlen, um uns auf grundlegende Veränderungen einlassen zu können. Und wir brauchen viel Zeit für die Umgewöhnung, um uns auf neue Wege in unserem Leben einstellen zu können.

*Warte, bis du in dich selber blickst -
Erkenne, was dort wächst,
O Suchender.
Ein Blatt in diesem Garten
Bedeutet mehr als alle Blätter,
Die im Paradies du findest! [Rumi]*

Moderne Mystik / Spiritualität

Der Begriff „Spiritualität“ hat sich in den letzten Jahrzehnten durchgesetzt, während der Ausdruck „Mystik“ eher selten verwendet wird. Gemeint ist nach meinem Verständnis mit diesen Worten dasselbe. Während es in der Religion um den Glauben an etwas geht, das unseren Sinnen nicht zugänglich ist, geht es in Spiritualität/Mystik um direkte, unmittelbare Erfahrung. Im Glauben gibt sich jemand zufrieden mit dem Bild vom Menschen, der Welt und Gott, das von

anderen ge- und erfunden wurde und ihm mitgeteilt wird. **Dagegen will der Mystiker die Verbindung zur Welt, zum Höheren und zum Tieferen in sich selbst direkt erleben, will dies unmittelbar begreifen und in sich spüren. Er will nicht glauben, sondern erfahren.**

Vor vielleicht 60 Jahren war das in der westlichen Welt noch eine Angelegenheit einer kleinen Randgruppe, die still für sich auf der Suche war oder unter der Anleitung von Menschen, die sich dazu berufen fühlten, versuchten, diese direkte Erfahrung zu erreichen. Mit dem Aufkommen der 68er-Bewegung, die gegen die konservative, materialistisch orientierte Gesellschaft, die sich nach dem Zweiten Weltkrieg etabliert hatte, rebellierte, wandten sich zunehmend mehr Menschen auch der östlichen Weisheit zu. Die christliche Mystik spielte als lebendig gelebter Zugang damals so gut wie keine Rolle. Sie wurde erst später ein wenig wiederbelebt.

„Spirituelle Sucher“ fuhren nach Asien zu indischen Gurus oder japanischen Zen-Meistern, um einen höheren Geisteszustand zu erreichen und eine höhere Wahrheit direkt zu erleben. Dazu gehörten auch Prominente wie etwa die Beatles. Später wurden dann die Lehrer aus dem asiatischen Raum in die westliche Welt eingeladen und kamen auch.

Zuvor hatte Anfang der 60er-Jahre unter anderem die Verfügbarkeit der „Anti-Baby-Pille“ die „sexuelle Revolution“ ausgelöst, die zu einem freieren, zum Teil auch bewussteren Umgang mit Sexualität führte. Viel Verklemmtheit und Unehrlichkeit mit Ausblendung und Verleugnung körperlicher Bedürfnisse wurden dabei überwunden und eine neue, freiere Einstellung gegenüber dem eigenen Körper breitete sich aus. „Make love, not war“ öffnete aber auch den Blick auf die größeren Zusammenhänge, vor allem darauf, wie Frieden in der Welt geschaffen werden könnte. Denn nur sexuell befreit zu leben ließ die tiefe Sehnsucht nach dem Höheren und Tieferen in sich unbefriedigt.

Trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – begann so etwas wie die „lautlose Revolution“, die Arjuna Ardagh in seinem gleichnamigen Buch ausführlich beschrieben hat. Immer mehr Menschen, die die

sexuelle Revolution mitgemacht hatten, blieben dabei nicht stehen, sondern wurden zu dem, was man „moderne Mystiker“ nennen kann. Während der direkte Zugang zum Höheren auch in Asien im Wesentlichen in der Zurückgezogenheit von Klöstern meistens mit einem zölibatären Leben verbunden war, steht der moderne spirituelle Mensch – unauffällig und ohne Mönchsrobe – mitten im „richtigen Leben“, hat eine Familie, liebt Sex, fährt vielleicht Motorrad oder begeistert sich fürs Fallschirmspringen.

Damit wird er zum „Verwirklichter“, der versucht, den höher entwickelten Geisteszustand in den Alltag zu bringen, anstatt nur in der konfliktfreien Zone meditierend vermeintlich in höheren Sphären zu schweben. **Das scheinbar ganz Heilige verliert an Bedeutung, während durch Achtsamkeit das ganze Leben mit allem, was dazugehört, wertgeschätzt und „geheiligt“ werden kann.**

Die Frage ist nicht, ob es ein Leben nach dem Tod gibt.

Die Frage ist, ob du vor dem Tod lebendig bist. [Osho]

Spiritualität in der Psychotherapie

Der Vorgang der Durchdringung des „normalen“ Lebens mit höherer Bewusstheit und Achtsamkeit erreichte auch die Psychotherapie. Immer mehr Psychotherapeuten interessierten sich wie ich für die moderne Mystik und erlebten dadurch einschneidende Veränderungen in ihrem persönlichen Leben, die sich dann wie von selbst auch im Umgang mit ihren Patienten* auswirkten. Darüber hinaus begannen immer mehr Therapeuten Elemente aus der spirituellen Welt in ihren Behandlungen einzusetzen, wenn es ihnen passend erschien. Am weitesten fortgeschritten ist diese Entwicklung wohl durch die Pionierarbeit von Jon Kabat-Zinn, Professor für Medizin an der

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, es ist jedoch jeweils die weibliche Form mitgemeint.

University of Massachusetts Medical School, der mit seinem Ansatz des *MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)* vor allem die Achtsamkeit für den Körper in die Kliniken brachte. Seine inzwischen klinisch erprobte Methode, die von der buddhistischen Vipassana-Tradition abgeleitet ist, ist inzwischen „hof-fähig“ geworden und bereichert heute auch die Psychotherapie.

So wie das autogene Training, einer vor allem in Deutschland sehr verbreiteten Entspannungsmethode, die der Nervenarzt J. H. Schultz in den 20er-Jahren entwickelte, enthält sein Ansatz keine ungeprüften philosophischen oder religiösen Annahmen. Bei beiden Ansätzen handelt es sich sozusagen um ein Destillat, um die Essenz, die mit einem (natur-)wissenschaftlich geschulten Geist in einem Prozess entstanden ist, bei dem sich Glaube und Aberglaube verflüchtigt haben. Ähnlich wie auch in der Zen-Meditation, die im Kern nichts „Buddhistisches“ im Sinne eines Glaubenssystems enthält, eröffnen diese auf das Wesentliche reduzierten Ansätze allen interessierten Menschen einen direkten Zugang zu einer spirituellen Dimension, weil es kein unnötiges Beiwerk irgendwelcher philosophischer oder religiöser Annahmen gibt, die man mit der Methode mitgeliefert bekäme und zwangsläufig übernehmen müsste.

Der Body-Scan, ein wesentlicher Bestandteil der MBSR-Methode, entspricht in seiner neutralen Schlichtheit ganz dem modernen Denken des aufgeklärten Menschen. Ich werde ihn später ausführlich beschreiben. **Der äußerst simple Grundansatz, einfach nur wahrzunehmen, was sich in jedem Moment tatsächlich im Körper-Geist-Seele-System abspielt, ermöglicht eine forschende Haltung sich selbst gegenüber und ist – mit Hingabe ausgeführt – gleichzeitig eine Meditation.**

Ein (Natur-)Wissenschaftler macht zuallererst nichts anderes, als äußerst sorgfältig genau und vorurteilsfrei aufzunehmen, was er vermittelt durch seine Sinne vorfindet, und zu beschreiben, was er sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt. So kam Isaac Newton der Legende nach zu seinen zündenden Ideen, die zur Grundlage der modernen Physik wurden, als er zum Beispiel schlichtweg beobachtete, wie ein Apfel von einem Baum fiel. Jahrhunderte später war es dann unter anderem

Albert Einstein, der ebenso neugierig und unvoreingenommen das untersuchte, was er vorfand, und den Mut und die Genialität besaß, daraus revolutionäre neue Schlussfolgerungen zu ziehen.

Der englische Psychoanalytiker Wilfred Bion, von dem gesagt wird, er sei der Mystiker der Psychoanalyse, plädierte schon vor Jahren ebenfalls für die radikale Offenheit einer vorurteilsfreien Bestandsaufnahme und fand dafür die Formel: „Jede Stunde ein neuer Patient.“ Das ist das radikale Gegenmotiv zur ansonsten enormen Theorie-lastigkeit der Psychotherapie und vor allem auch der Psychoanalyse.

Der aufgeklärte Mensch im dritten Jahrtausend will umfassende Transparenz und Nachvollziehbarkeit aufgrund der eigenen Anschauung, wie ein Wissenschaftler. Er will wissen, was wirklich „Sache ist“ und nicht nur leere, austauschbare Worthülsen serviert bekommen. Er gibt sich nicht damit zufrieden, die Meinungen von Autoritäten oder Experten ungeprüft zu übernehmen, sondern will Beweise für deren Wahrheitsgehalt. Zumindest will er nachvollziehen können, aufgrund welcher Quellen die geäußerten Ansichten entstanden sind. Und er will sich überzeugen, dass die Motivationen des Betreffenden wahrheitsliebend und redlich sind, der Autor kompetent und verlässlich ist, und es ihm nicht etwa darum geht, aus verdeckten, von persönlichen Interessen geleiteten Absichten heraus, Menschen zu manipulieren.

Der nächste Schritt: 1 Prozent Theorie, 99 Prozent Praxis

Das bringt mich zum Verhältnis von Theorie und Praxis. In meiner Jugend war ich eher ein intellektueller Mensch, der alles durch Nachdenken vom Kopf her lösen wollte. Das änderte sich als ich Vater wurde. Kleinen Kindern kann man nicht mit irgendwelchen Theorien kommen, wenn sie sich gerade das Knie aufgeschlagen haben. Besonders in meiner zeitweiligen Tätigkeit als Notarzt war ich dann herausgefordert, schnelle Entscheidungen darüber zu treffen, was im jeweiligen Moment hilfreich sein kann, vielleicht sogar lebensrettend.

Wenn es um das konkrete Leben und vielleicht auch Leiden geht, stehen immer wieder höchst pragmatische Dinge im Vordergrund. „Der Teufel steckt im Detail“, wie man so sagt. Bei Schwierigkeiten und Störungen sind es oft Kleinigkeiten, winzige Details, die das Problem verursachen und – wenn sie erkannt worden sind – zur Lösung führen. Ein klitzekleiner Schlüssel, der richtig ins Schloss passt, ein Code aus vier Ziffern in der richtigen Reihenfolge eingegeben, lassen große Tore aufgehen und eröffnen neue Welten.

Dementsprechend geht es – auch wenn man im Leben das Höhere integriert – immer um den nächsten konkreten kleinen Schritt in die richtige Richtung. Große Sprünge können wir nur in unseren Gedanken machen. In Sekundenbruchteilen kann mein Geist ein großes Gebäude auf einen leeren Platz projizieren, aber die tatsächliche Realisierung würde viele Jahre, eine Unmenge an Arbeit und Geld erfordern. Der inzwischen verstorbene indische Yogalehrer Pattabhi Jois hat die schöne Formel kreiert: „**1 Prozent Theorie, 99 Prozent Praxis**“. Auch wenn man dies als gut und richtig akzeptiert, bleibt die Bewährungsprobe, dies im täglichen Leben mit all seinen Schönheiten und Widrigkeiten praktisch Schritt für Schritt umzusetzen, statt nur bei geistigen Höhenflügen ohne konkrete Auswirkungen zu bleiben.

Gefühle und Empfindungen – eine Landschaft ohne Sprache

Wenn wir uns verständigen wollen, müssen wir miteinander sprechen. Sprache operiert mit Symbolen. Symbole stehen für etwas, was sie selbst nicht sind. Die Speisekarte im Restaurant ist nicht das Essen und Trinken. Was mich aber interessiert, ist die Wirklichkeit, das, was tatsächlich Sache ist. Und da ist unsere Sprache oft im Weg, vor allem wenn wir mehr aus ihr machen, als sie eigentlich ist: ein Werkzeug für viele wichtige Aspekte im Leben, aber nichts Absolutes. Im Restaurant soll das richtig leckere und gesunde Essen in meinem Mund landen, egal, welches Etikett daran geheftet worden ist.

Das wirklich Wichtige in uns an Entwicklung und Veränderung ge-

schieht in unserer Innenwelt mit ihren Gefühlen, Empfindungen, Körperwahrnehmungen, und das ist eine weite Landschaft ohne Sprache. Der Körper findet Wege, sich auszudrücken, aber er hat keine Wortsprache. Wir können das, was wir da wahrnehmen und was da geschieht, in Sprache übersetzen, aber das ist mit Vorsicht zu genießen. Keineswegs alles, was unser Verstand dabei erfindet und anheftet, muss wirklich wahr und passend sein.

Genau dasselbe gilt für Emotionen wie Freude, Trauer, Wut usw. Auch unsere Gefühle sind bestimmte Qualitäten, die wir in uns wahrnehmen können. Die Zuordnung von Worten hat jeder Mensch irgendwann von sich aus begonnen. Dies ist eine sehr subjektive Angelegenheit und beinhaltet eine gewisse Willkür. Niemand hat uns beigebracht, wie man das sinnvoll macht. Wir haben nicht in der Schule gelernt, dass dieses helle, energiegelade, tanzende Etwas in unserem Brustkorb „Freude“ ist und der quälende Druck im Bauch „Ärger“. Wir haben nur irgendwann – meist wenig bewusst – beschlossen, es so zu nennen.

Die endgültige Wahrheit liegt jenseits von Worten.

Doktrinen sind Wörter. Sie sind nicht der Weg. [Bodhidharma]

Qualitäten und Prozesse in uns beschreiben

Wenn wir in uns hineinschauen, finden wir zum einen eine Gedankenwelt im Kopf mit Vorstellungen, Erinnerungen, Zukunftsfantasien, Meinungen usw. Da geht es oft zu wie auf einem großen, lauten Jahrmarkt mit unzähligen Ständen und bunten Angeboten, einer unüberschaubaren Menge an Menschen, die hin und her laufen. Alles ist in Bewegung, es gibt nichts Statisches, nichts Feststehendes. Diese „Welt“ in uns wird im Deutschen mit Begriffen wie Verstand, Denken oder Geist bezeichnet, und intuitiv stellen wir uns unseren Kopf als Ort dieser Vorgänge vor. Hier spielt unsere Sprache eine führende Rolle.