

Achtsamkeitsmeditation als systematische Schulung des Gewahrseins in der Gestalttherapie

Abschlussarbeit

von Ulrich Fochtler
im Rahmen der vierjährigen Ausbildung
zum körperorientierten Gestalttherapeuten
von Jan. 2007 bis Jan. 2011 im IGT

Kassel, im Mai 2010

Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Einleitung	3
2. Bewusstsein und Achtsamkeit in der Gestalttherapie	5
2.1 Begriffsdefinitionen	5
2.2 Die Rolle der Achtsamkeit bei der Gestaltbildung	7
2.3 Achtsamkeit im „SELBST“ und „ICH“ Konzept der Gestalttherapie	8
2.4 Entwicklung durch Gewahrsein	9
3. Meditation	10
3.1 Ursprung und Hintergrund der Achtsamkeitsmeditation	12
3.2 Die Methode der Achtsamkeitsmeditation am Beispiel der Atemwahrnehmung	12
3.3 Das MBSR Programm	13
4. Die Übung der Atemachtsamkeit mit wechselndem Fokus	14
5. Achtsamkeitsmeditation in der Gestalttherapie	17
6. Danksagung	20
Literaturverzeichnis	21

1. Einleitung

In dieser Arbeit beschäftige ich mich mit der Frage, wie meine jahrelange praktische Erfahrung und theoretische Beschäftigung mit der Achtsamkeitsmeditation und das Unterrichten der „Auf Achtsamkeit basierenden Stressreduktion“ (engl. MBSR = Mindfulness based Stress Reduction), die Arbeit mit und in der Gestalttherapie bereichern kann.

Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die absichtsvoll, nicht wertend und auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblickes gerichtet ist¹

Gestalttherapie hat viele Wurzeln und Haupteinflüsse.² Zentraler Bestandteil ist die Gestalttheorie, deren Grundaussagen wiedergegeben werden, da sie für den Wahrnehmungsvorgang bedeutend sind. Auch von der östlichen Denkweise des Zen - Buddhismus mit seiner Bewusstseinschulung war F. Perls beeinflusst, die eine Betrachtungsweise „der schlichten, unvoreingenommenen Schau der Wirklichkeit“ lehrt. Parallelen gibt es zur phänomenologischen Sichtweise, die eine Basis der Gestalttherapie ist und deutlich in der Kurzdefinition der Gestalttherapie von Fritz Perls wird, die oft zitiert wird:

„HIER und JETZT - ICH und DU“

Perls schreibt. *„Das Völlegefühl des gegenwärtig seins wiederzuerlangen, ist ein machtvolles aufwühlendes Erlebnis, das ins Herz trifft“³.*

An anderer Stelle sagt er: *„Ganz in der Gegenwart zu leben, bedeutet zugleich, gegenwärtige Winke vergangener Lehren zu beachten und sich so in der Gegenwart angemessen zu verhalten, und es bedeutet auch, die gegenwärtigen Vorboten kommender Ereignisse zu bemerken und sich auf sie einzurichten. Der gesunde Mensch nimmt die Gegenwart als Bezugspunkt, von dem aus er vor-oder zurückblicken imstande ist, wie es der Anlass erfordert.“⁴*

BEWUSSTSEIN und AUFMERKSAMKEIT sind dabei zentrale Begriffe in der Gestalttherapie, die zu Beginn definiert und in Beziehung zu den wichtigen Konzepten von FIGUR und HINTERGRUND, dem SELBST und dem ICH gesetzt werden.

Meine These ist, dass die Achtsamkeitsmeditation die Wahrnehmung und die Differenzierungsfähigkeit von Bewusstseinsprozessen und Inhalten schult und somit auch die Prozesse und den Menschen in der Gestalttherapie fördert. Nach der Begriffsdefinition von Meditation und dem Ursprung der Achtsamkeitsmeditation, wird eine diese Methoden näher erläutert. Sie wird Ausgangspunkt der praktischen Übung für die Ausbildungsgruppe sein.

¹ Kabat-Zinn, (2001), Gesund durch Meditation S. 9

² Hartmann- Kottek,(2008) S.49

³ Perls, Hefferline, Goodman, (1951),Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst, S. 70

⁴ ebenda, S. 59

Anschließend wird kurz das MBSR Programm beschrieben, mit dem ich seit Jahren arbeite und das mittlerweile zu dem wichtigsten achtsamkeitsbasierten Verfahren in der komplementären Medizin und Psychotherapie zählt.⁵

Anhand einer Übung aus dem Programm der auf „Achtsamkeit basierenden Stressreduktion“ soll die Funktionsweise von systematischer Aufmerksamkeitslenkung aufgezeigt werden. Diese Übung wird in einem praktischen Teil der Gruppe vorgestellt und vermittelt eigene Erfahrungen.

Im folgendem werden die wichtigsten Aspekte der Achtsamkeitsmeditation in Bezug zur Gestalttherapie gesetzt und beschrieben. Es wird aufgezeigt, wie diese Methode der Gewährseinsschulung sowohl den Klienten als auch den Therapeuten sehr fördern und unterstützen kann.

Als Sekundärliteratur der Gestalttherapie verwendete ich hauptsächlich das gleichnamige Buch von Lotte Hartman-Kottek, das in seiner 2. Auflage 2008 erschienen ist und sehr detailliert die theoretischen und praxisbezogenen Inhalte vermittelt.

Weiter verwendete Literatur ist entsprechend gekennzeichnet und findet sich im Anhang.

⁵ Deutsche Ärztezeitschrift 9 / 2005

2. Bewusstsein und Achtsamkeit in der Gestalttherapie

2.1 Begriffsdefinitionen

Fritz Perls drückt es folgendermaßen aus: *„Ich habe das Bewusstsein zum Angelpunkt meines Ansatzes gemacht, weil mir klar wurde, dass die Phänomenologie der wichtigste und unabdingbare Schritt ist, den wir machen müssen, um zu wissen was zu wissen ist. Ohne Bewusstsein ist nichts“*⁶

Hartmann - Kottek⁷ schreibt: *„Für Perls ist das fokussierte Bewusstsein ein Werkzeug mit Tiefenwirkung. Mit ihm lässt er den Patienten sein Symptom anleuchten und lehrt ihn, subtil wahrzunehmen, wie er im Umfeld des Symptoms - im Vergleich zu sonst - mit seinen Gefühlen umgeht, wie er sich verhält und wie er vermeidet. Der Gegenpol zum fokussierten Bewusstsein ist, funktional gesehen, die Verdrängung“*

Perls sprach in den 40er und 50er Jahren des letzten Jahrhunderts mit Begeisterung von seiner Konzentrationstechnik und meinte damit die *„natürliche Fokussierung des Bewusstseins durch Anziehung, Interesse, Faszination oder Hingegebensein“*⁸

Eine fokussierte Bewusstheit, die eine Figur aus dem Hintergrund hervorhebt, ist mit dem Strahl einer Taschenlampe zu vergleichen, die auf einen bestimmten Aspekt gerichtet wird. Diese abgrenzende, hervorhebende, umverzernte Wahrnehmung wurde von späteren Gestalttherapeuten als **Achtsamkeit** definiert.

Die Lenkung der Achtsamkeit zur Kontaktaufnahme mit den sich entwickelnden Prozessen und Phänomenen im Menschen, eingebettet in seine Umwelt, ist die zentrale Methode der Konfliktlösung in der Gestalttherapie.

Das Ziel ist eine achtsame Beziehungsregulierung nach innen und außen,

Hartmann - Kottek differenziert die Aussagen von Perls in Bezug auf Bewusstsein kritisch und schlägt folgende Definition vor. Sie unterteilt einmal in ein **„entspanntes Alltagsbewusstsein**, mit einer in die Weite eingestellten, offenen, inneren Haltung.

Zum anderen die **Bewusstheit**, als der *„umfassende Hintergrund, der existenziellen Charakter hat“*.⁹

Laut ihrer Aussage benutzt die heutige Generation der Gestalttherapeuten anstelle des Wortes Bewusstheit mehr den Begriff des **Gewahrseins**:

„Es bezeichnet das unmittelbare Wahrnehmen und Erkennen von umfassenden Zusammenhängen. Es bezieht sich auf das gesamte Feld, also auf den Zusammenhang von Figur und Hintergrund“.¹⁰

⁶ Perls, (1981), S. 72, in Hartmann- Kottek S. 101

⁷ ebenda, S. 101

⁸ Perls, Hefferlein, Goodman (1951), a.a.O. S. 66

⁹ Hartmann Kottek, a.a.O. S. 102

¹⁰ Gremmler-Fuhr, (1999), S. 382, in Hartmann- Kottek, S. 103

Zwischen diesen beiden Polen, dem in die Weite gehende **offenen Gewährsein** und der **fokussierten Aufmerksamkeit**, schlägt Hartmann-Kottek den Begriff des „**Mittleren Bewusstseinsmodus**“ vor.

Diesen definiert sie als „eine Bewusstseinsqualität, die voller Interesse sowohl auf Einengung als auch auf Weitung eingestellt ist.“¹¹

Hiermit ist eine übergeordnete Ebene gemeint, die nicht - wertend, offen, nicht eingreifend ist und eine Entscheidungsfähigkeit gegenüber Ambivalenzen hat. Es lässt sich eine Nähe zu Freuds propagierter Haltung des Therapeuten zur „Freischwebender Aufmerksamkeit“ und den Konzept der „Beobachterposition“ in der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation herstellen. (s. S.12)

Hartmann-Kottek sieht diese Haltung auch als richtungsweisend für die therapeutische Arbeit an, die frei von wertenden und verzerrenden Konzepten und Erwartungen, sich ganz auf den Kontakt mit den Klienten im Hier und Jetzt einlässt.

Gremmler- Fuhr.¹² bezeichnet mit **Gewahrsein**, einen offenen, weiten und unfokussierten Zustand des Geistes, Dieser wird aber dort meiner Meinung nach, von Bewusstseinszuständen, Gremmler- Fuhr spricht von einem „Feld“, begrenzt. Mit anderen Worten, ein Gewährsein das nur innerhalb bestimmte Felder (Bewusstseinszuständen) erkennt, auf dessen spezifischen Hintergrund spezifische Gestalten auftauchen.¹³

Ich würde den Begriff **Gewahrsein** weiter fassen und mich der buddhistischen Definition damit annähern. Am ehesten zu vergleichen mit einem leeren, weiten „Raum“, in dem alles an Inhalten des Geistes, sei es Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und auch Bewusstseinszustände („Feld-Gewahrsein“) auftauchen kann.

(In der buddhistischen Literatur und in der Meditationspraxis werden diese unterschiedlichen Bewusstseinszustände beschrieben und erlebt)

Mit **Achtsamkeit** bezeichne ich eine Qualität des Geistes, die sich fokussierter auf die Inhalte des Gewährseinsraumes bündelt und damit eine Gestalt hervorhebt.

Zur psychischen Gesundheit und zu einem bewussten Umgang mit sich und der Welt, gehören meiner Meinung nach beide Qualitäten.

Zum einen der offene weite Gewährseinsraum, der abhängig ist von der „Reife“ und Entwicklung eines Menschen. Diesen „Raum“ zu öffnen und offen zu halten, also auch all die menschlichen Ambivalenzen, seine „ungeliebten“ Schattenseiten oder die unabgeschlossenen Gestalten erkennend zu betrachten und angemessen damit umzugehen, ist für mich die entscheidende Entwicklungsrichtung der Menschen, und meiner eigenen.

Zinker schreibt: „Der gesunde Mensch mag nicht immer alle seine inneren Gegensätze billigen, aber die Tatsache, dass er bereit ist, ihre Bewusstheit zu dulden, ist ein bedeutender Aspekt seiner inneren Stärke.“¹⁴

Daneben bedarf es aber auch des anderen Pols. Die Konzentration auf den „Punkt“, auf spezielle Inhalte und eine fokussierte Bündelung der Aufmerksamkeit und seiner „Lebensenergien“, die zielgerichtet ist. Der entscheidende Aspekt scheint mir das „**sowohl - als auch**“ der beiden geistigen Fähigkeiten.

¹¹ Hartman-Kottek, a.a.O.S. 103

¹² Gremmler- Fuhr, 1999, S.382 in Hartmann- Kottek.a.a.O. S. 103

¹³ Wilber, Ken: Integrale Spiritualität

¹⁴ Zinker, (1977), S. 200, in Kepner,J,I. (1987) Körperprozesse, S. 56)

2.2 Die Rolle der Achtsamkeit bei der Gestaltbildung

Da die bewusste Wahrnehmung, dessen was (subjektiv) ist, eine der zentralen Gesichtspunkte in der Gestalttherapie ist und dieser Aspekt auch in der Meditation große Bedeutung hat und die (subjektive) Wahrnehmung durch die Gestalttheorie gut beschrieben wird, folgt hier ein kurzer Überblick.

Die Gestalttherapie hat ihren wichtigsten Hintergrund aus der Gestalttheorie übernommen und entwickelt. Hartmann- Kottek fasst die zentralen Aspekte der Gestalttheorie wie folgt zusammen:¹⁵

1. Geistige Konstruktion der Wirklichkeit durch die Gestaltgesetze, die eine evolutionären Vorteil brachten.
2. Beeinflussung dieser Wirklichkeiten durch bedeutungsgebende Bezugssysteme, die wiederum die Wahrnehmung beeinflussen.
3. Die Herausbildung von Vorder- Hintergrund- Dynamiken und die Erschaffung einer Gestalt.
4. Entwicklungsbedingte Motivationshierarchien in einem sich selbst regulierenden systemischen Zusammenspiel mit inneren und äußeren Anforderungen.
5. Die Wichtigkeit des HIER und JETZT, das im achtsamen Kontakt nach innen und außen die Chance eines therapeutischen Neubeginns bietet.
6. Anerkennung von polaren Gegensätzen die im Verhältnis stehen und ein „über diesen liegenden“ Entwicklungspunkt bzw. ein Lösungspotenzial beinhalten.
7. Das anerkennen der Vergänglichkeit und der Wandel von Gestaltphänomenen und (Teil-) Identitäten.

„In der Gestaltpsychologie steht der Begriff Gestalt gleichbedeutend mit Ganzheit aber auch für den auf einen Hintergrund abgrenzbare Hintergrunderscheinung.“¹⁶ Es meint damit alles Unterscheidbare, alles Existierende in einer äußeren oder inneren Form.

„Gestalt ist ein im Bewusstsein des Erlebenden herausgehobener, vorübergehend ausreichend abgrenzbarer Teilaspekt des übergeordneten Ganzen im Hintergrund, also ein Subsystem eigener Qualität, das sich im Moment seiner Aktivierung mit Hilfe der Aufmerksamkeitsenergie auflädt, hervorgehoben wird und als bedeutende Figur aufleuchtet.“¹⁷

Die Gestaltbildung wird im Menschen somit erst durch die Energetisierung der **bedeutungszuweisenden Aufmerksamkeit** initiiert und auch später wieder in den Hintergrund entlassen.

Was für einen Menschen Bedeutung hat, entwickelt sich aus hierarchisch gegliederten Bedürfnissen innerhalb der Person und im Kontakt mit seiner Umwelt.

¹⁵ Hartmann- Kottek, a.a.O. S. 8

¹⁶ ebenda, S. 8

¹⁷ ebenda, S. 10

2.3 Achtsamkeit im „SELBST“ und „ICH“ Konzept der Gestalttherapie.

Zu den grundlegenden Aspekten in der Gestalttherapie, die im engen Zusammenhang mit Aufmerksamkeitsprozessen stehen, zählen das „**Selbst**“ und das „**Ich**.“ Auch sind sie ebenfalls für die Gestaltbildung, dem Wahrnehmung einer Figur vor einem bestimmten Hintergrund wichtige Konzepte, so das sie hier beschrieben werden.

Das bewusstseinsfähige **SELBST** im weiteren Sinn wird von Hartmann-Kottek beschrieben als ein sich selbst organisierendes, energetisches Feld, das zum einen die gebündelten Informationen über das innere Milieu und über die körperliche Verfassung enthält.

Zum anderen ist im engeren gestalttherapeutischen Sinn mit dem **SELBST** der Kontaktprozess „*der schöpferische Anpassung im Organismus / Umwelt Feld - sowie mit dem Kontakt nach innen*“¹⁸ gemeint.

Seine Grenze ist flexibel und richtet sich danach, wovon seine Aufmerksamkeit angezogen wird oder auf was sie bewusst gerichtet wird.

*„Das Selbst besitzt die ideale Fähigkeit eines integrierendes Feldes. Es vereint die Fähigkeit seines präzisen, lokalisierbaren Aufmerksamkeitsstrahls mit seiner sonst kaum fassbaren, gelegentlich entgrenzten und partiell konfluenten Identität.“*¹⁹

Also ein Fähigkeit, die meiner Meinung nach Ähnlichkeit mit dem von Hartmann- Kottek beschriebenen mittleren Bewusstseinsmodus hat. Der **sowohl** fokussierten Aufmerksamkeit **als auch** der des offenen Gewährseinfeldes.

James Kepner definiert das **SELBST** mehr über den nach außen gerichteten Aspekt: *“Das Selbst hat keine eigen Natur außer im Kontakt mit oder in der Beziehung zur Umwelt. Es ist als das System der Kontakte oder Interaktionen mit der Umwelt beschrieben worden. (...) Das Selbst und die Kontaktfunktionen (spezialisierte Handlungsweisen und Fähigkeiten) sind für die Gestalt-Auffassung ein und dasselbe. (...) Wenn die Kontaktfunktionen dem Bewusstsein nicht mehr zu Verfügung stehen, ist der Organismus nicht länger imstande sich reibungslos an seine Umwelt anzupassen.“*²⁰

Für das SELBST ist u.a. die Differenzierung gegenüber dem eigenen und dem der Andersartigkeit des Gegenübers von entscheidender Bedeutung.

Dass, was in dem **ICH - DU** der Kurzdefinition der Gestalttherapie von Perls zum Ausdruck kommt.

Mit dem **ICH** wird ein Sonderbereich des Energiefeldes des SELBST beschrieben. Es bezeichnet den absichtsvollen, energiegeladenen Bereich des Selbst, „... die ... Pfeilspitze der Aufmerksamkeit“, der Intensionalität, des bewussten „ad-greddi“, des Herangehens an die Welt.“²¹

¹⁸ Hartmann-Kottek, a.a.O S. 143 f

¹⁹ ebnda. S. 143

²⁰ James I. Kepner(1987) Körperprozesse, S. 36

²¹ Hartmann-Kottek, a.a.O. S. 144

2.4. Entwicklung durch Gewährsein

Aus dem bisher beschriebenen wird deutlich, wie sehr Gewährsein (Bewusstsein) und Achtsamkeit zentrale Konzepte und Begriffe in der Gestalttherapie sind. Es sind auch Erlebnisqualitäten, die wir geistig als Menschen erfahren und entwickeln können. Wie bereits Eingang erwähnt, hat die Gestalttherapie die Lenkung der Achtsamkeit zur Kontaktaufnahme mit den sich entwickelnden Prozessen und Phänomenen im Menschen, als die zentrale Methode zur Konfliktlösung und Reifung zum Ziel.

Es stellt sich die Frage, wie diese Wahrnehmung geschult und verfeinert werden kann. Eine Schulung des Gewährseins, also der aufnehmenden, wertfreien und offenen inneren Haltung zu dem was ist. Sie sollte möglichst frei von Konzepten, Befürchtungen oder Erwartungen sein. Dies wäre für einen Klienten und seinem Prozess eine sehr hilfreiche Einstellung und Fähigkeit.

Auch der Therapeut wird sowohl für seine persönliche Entwicklung und sein privates Leben Nutzen daraus ziehen können, als auch für die Arbeit mit und in der Beziehung zu seinem Gegenüber in der Therapie.

Die Fähigkeit zur Achtsamkeit, also der fokussierten Bündelung der Energie auf einen Aspekt oder einer Gestalt und das dabei bleiben, benötigt ein Maß an Konzentration, das im Laufe der Entwicklung gelernt wird. Es ist damit auch sehr abhängig von den vielfältigen Einflüssen des Reifungsweges und der gegenwärtigen Situation eines Menschen. Wie sehr Probleme, Krankheiten und Umwelteinflüsse die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen, kennen viele wohl aus eigener Erfahrung. Die Zunahme von ADHS bei Kindern ist nur ein Beispiel. Von Fachleuten wie dem Neurobiologen Prof. G. Hüther werden mehr Umwelt und Lernprozesse dafür verantwortlich sind, als genetische Aspekte. Das Therapeutenpaar Polster schreibt:

“ Die Konzentration ist eine der wichtigsten therapeutischen Techniken um Empfindungen wiederzuerlangen (...), doch die Anleitungen zur Konzentration sind meist vage, moralisch oder sehr allgemein. “²²

Polsters sehen: ... „vier hauptsächliche Aspekte, auf die die Bewusstheit (Achtsamkeit, der Verfasser) gelenkt werden kann.

1. auf Empfindungen und Handlungen.
2. auf Gefühle.
3. auf Wünsche und
4. auf Werte und Bewertungen

„Wenn eine Einheit zwischen Bewusstheit und Ausdruck besteht, dann tritt gewöhnlich ein tiefes Empfinden von Gegenwart und Ganzheit der Persönlichkeit, Klarheit der Wahrnehmung und Lebendigkeit der inneren Erfahrung auf.“²³

Die konzentrierte Wahrnehmung der unterschiedlichen Inhalte des Gewährseins mittels Achtsamkeit und ihre Differenzierung, kann durch eine 2500 Jahre Geistesschulung, der buddhistischen Vipassana Meditation gefördert und ergänzt werden. Auch beinhaltet diese Geistesschulung noch weitere hilfreiche Erfahrungsmöglichkeiten, die über die personale Identität des Menschen hinausgeht.

²² Ervin / Miriam Polster, Gestalttherapie (1973) S.208

²³ ebenda, S. 205

3. Meditation

**Hallo Du da!
Du hast jetzt so lange geschlafen.
Wäre es nicht endlich Zeit aufzuwachen?²⁴**

Aufgrund der Vielzahl an Meditationsarten, die sich untereinander sowohl in der Methode unterscheiden, als auch zu unterschiedlichen Zwecken praktiziert werden, mangelt es an einer einheitlichen Definition.

Bezieht man sich auf die Beschreibung in Lexika, findet man Meditation als ursprünglich religiös motivierte Versenkungsübung (besonders im Hinduismus und Buddhismus), um mit Hilfe körperlicher Entspannung, Schweigen u.ä., Gelassenheit und innere Ruhe zu erlangen, welches zum Ziel hat, die individuellen Anliegen auszuschalten, die gewöhnlichen Erfahrungsgrenzen zu überschreiten und mit der Wirklichkeit, dem Absoluten (Gott) eins zu werden.

So unterschiedlich die Meditationsansätze sind, lässt sich doch ein übergeordnetes Ziel benennen.

So spricht Klaus Engel von:

„...Überwindung der Subjekt- Objekt- Spaltung, die Wiederverbindung von innerer Mitte und außen erlebter Welt.“²⁵

Dean Shapiro schreibt:

„Meditation steht für eine Gruppe von Techniken, die alle den bewussten Versuch zum Ziel haben, die Aufmerksamkeit in nicht- analysierender Weise zu konzentrieren und nicht seinen Gedanken in grüblerischer Weise nachzuhängen.“²⁶

Dr. Jon Kabat– Zinn, Meditationslehrer, Mediziner und Leiter der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, sieht Meditation als:

“ ...Vorgang der bewussten Beobachtung von Geist und Körper, in der man alle Erfahrungen so, wie sie auftauchen, zulässt, ohne einzugreifen. (...) In der Meditation geht es darum, da zu sein, wo man gerade ist, und nicht darum, irgendwo anders hinzukommen.“²⁷

Mir ist zum weiteren Verständnis der Möglichkeiten und des Potenzials der hier als Achtsamkeitsmeditation bezeichneten Methode wichtig, kurz die Ursprünge der 2500 Jahre alten Technik der Geistesschulung zu beschreiben.

²⁴ Satz am Eingang eines buddhistischen Klosters in Thailand. Kornfield, Jack: (2008) Das weise Herz S.316

²⁵ Engel, Klaus : (1999), Meditation S. 15

²⁶ Shapiro, Dean: (1987), Meditationstechniken in der klinischen Psychologie, S. 217

²⁷ Kabat- Zinn, Jon: (2001), a.a.O. S.38

3.1 Ursprung und Hintergrund der Achtsamkeitsmeditation

Die vor ca. 2500 Jahren verfasste buddhistische Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit, in Pali der „*satipatthana sutta*“, bietet eine genaue Beschreibung unterschiedlicher Meditationstechniken, in denen die Achtsamkeit zentrales Element ist. Dieses beinhalten die achtsame, wertfreie Betrachtung unterschiedlicher Bereiche, die aus buddhistischer Sicht in ihrem Zusammenspiel die empirische (personale) Identität ausmachen:

- 1) Körper,
- 2) Empfindungen, (Gefühle)
- 3) Geist (Bewusstseinszustände)
- 4) Geistesobjekte (Gedanken, Erwartungen, Konzepte usw.)²⁸

Die Achtsamkeitsmeditation in seiner heutigen Form entwickelte sich in einer der vier traditionellen Formen des Buddhismus, dem „Theravada“- Buddhismus, der heute vor allem in Indien, Bangladesch, Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos, Kambodscha und Vietnam praktiziert wird.

Nyanaponika schreibt:²⁹ „Die Gesamtheit der buddhistischen Meditationen unterteilt sich in zwei große Übungswege. Sie sind wie zwei Pfeiler“

1. Der Entfaltung der Geistesruhe (Samatha). Sie strebt über die Sammlung des Geistes mittels der Konzentration auf eins der ursprünglich vierzig Meditationsobjekte, eine Geistesruhe an, die in den meditativen Vertiefungen erreicht wird.
2. Die Entfaltung des Klarblicks (Vipassana). Das heißt die unmittelbare, aus meditativer Anschauung gewonnener Einsicht in die vergängliche, leidhafte und unpersönlich (substanzlose) Natur aller Daseinsgebilde.

Zusammengefasst kann gesagt werden, das es auch hier zwei unterschiedliche Formen der Aufmerksamkeitslenkung gibt.

Während der Weg der Geistesruhe über die Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein „Objekt“, führt, ist die Entfaltung des Klarblicks ein offenes Gewahrsein, in dem alles auftauchen kann und die Grundnatur der menschlichen Daseinsgebilde erfasst werden kann. Vergänglichkeit - Unzulänglichkeit (Leidhaftigkeit) - Substanzlosigkeit. Diese sehr alten differenzierten Wege und Methoden der Geistesschulung hier näher zu beschreiben, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Deshalb werde ich mich auf eine Praxisform beschränken und sie näher erläutern, da sie auch Basis der Übung ist, die ich in der Gruppe vorstellen möchte. Es ist die Atemachtsamkeit. Sie hat ihre bedeutenden Wurzeln, neben der schon erwähnten Lehrrede der „Grundlagen der Achtsamkeit“ (*satipatthana sutta*), in der Lehrrede des Buddhas „vom bewussten Ein- und Ausatmen“ (*anapanasati sutta*).

²⁸Nyanaponika (1969): Geistestraining durch Achtsamkeit, S. 23

²⁹ ebenda, S. 73

3.2 Die Methode der Achtsamkeitsmeditation am Beispiel des Atemwahrnehmung

Als Grundübung der Achtsamkeitspraxis wird die Atemachtsamkeit empfohlen. Dies gilt in den meisten der alten buddhistischen Traditionen, die darüber hinaus aber auch viele weitere Meditationsobjekte kennen und nutzen.

Auch Kabat-Zinn, der das MBSR Programm entwickelte, setzt zur Konzentrationsschulung und Verankerung im gegenwärtigen Augenblick, zuerst auf diesen Weg.

3.2.1 Die Atemachtsamkeit

Sie gilt als einfachste und wirkungsvollste Art, um Achtsamkeit zu üben, da der Atem immer vorhanden ist. Wann immer ein Mensch sich zum Üben entschließt, kann komplikationslos auf die Ein- und Ausatmung zurückgegriffen werden. Nach Buddhadasa Bikkhu, einem der herausragendsten Vertreter des thailändischen Buddhismus, ist ein weiterer Vorteil der Atemachtsamkeit ihre Ungefährlichkeit:

*„Es handelt sich um ein besonders feines Meditationsobjekt, das nicht zu Furcht, Erregungszuständen oder Verwirrung führt.“*³⁰

In der Praxis konzentriert sich der Meditierende über einen längeren Zeitraum auf die Atmung, indem er bewusst auf das Ein- und Ausströmen der Luft durch die Nasenlöcher achtet und sich dort spürt. Eine andere Möglichkeit ist, die beständige Wahrnehmung vom Heben und Senken der Bauchdecke oder auch dem Weiten und Zusammenfallen des Brustkorbes.

Vimalo Kulbarz, der Meditationslehrer, der mich seit Jahren begleitet, empfiehlt für den Kopflastigen „Westler“ die Wahrnehmung der Bauchbewegung, da sie leichter mit dem Körper verbindet. Bei starker emotionaler Befangenheit kann die Wahrnehmung des Atemstroms an der Nase hilfreich sein.

Vereinfacht gesagt, wird bei der Atemwahrnehmung das körperliche Empfinden, das durch den Atem an dem jeweiligen Punkt entsteht, von Anfang bis Ende gespürt. Schweift der Geist ab, in Gedanken, durch äußere Einflüsse oder Gefühle, wird dieses wahrgenommen und wieder zum Atem zurück gekehrt.

Am Anfang der Praxis kann das kurze innere benennen der Ablenkung hilfreich sein in Form eines „Etiketts“ wie z.B. : denken....., hören....., traurig fühlen..., usw.

Es geht hier zum einen um die Entwicklung der fokussierten Aufmerksamkeit. Später nach einer Stabilisierung der Konzentrationsfähigkeit, auch um eine Öffnung des Geistes in Richtung eines „Wahrnehmungsraumes“. Alles was in das Bewusstsein tritt, soll dabei mit der gleichen wertfreien, akzeptierenden Haltung anerkannt werden.

Angestrebt wird eine Entwicklung der „Inneren Zeugenschaft“, der „Nicht Wertenden Beobachterposition“, ein Gewahrsein, dass sowohl „im“ Geschehen ist und auch „darüber hinaus“. Hier liegt eine grundsätzliche Gefahr der Meditation, auf die ich an anderer Stelle noch eingehen werde. Durch die Entidentifizierung mit den Gedanken oder Gefühlen können abgespaltene Anteile des SELBST, die noch nicht integriert sind, durch das „nicht - zu - mir - gehörend“ in ihrer Abspaltung verstärkt werden.³¹

Die Schattenintegration ist für mich eine der wichtigen Aufgaben der Gestalttherapie.

³⁰ Weil, Alfred (Hrsg.) 1998, Stiller Geist - klarer Geist: Buddhistische Meditationen, S. 118

³¹ Wilber, Ken,(2007) Integrale Spiritualität, S. 169 ff

3.3. Das MBSR Programm

Jon Kabat-Zinn und seine Mitarbeiter, die zu Beginn der 80er Jahre des 20. Jahrhunderts das auf „Achtsamkeit basierende Programm zur Stressreduzierung“ (engl. **MBSR** = **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) entwickelten, ist mit seiner Definition der Achtsamkeit eng bei dem buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation geblieben, ohne den religiösen Überbau zu benutzen oder ihn zu verleugnen.³²

Der Mediziner Kabat- Zinn hatte selbst langjährige Erfahrungen in der Vipassana- und Zen Meditation und auch in der Yogapraxis. Mit Hilfe dieser östlichen Methoden versuchte er für chronische Schmerzpatienten einen neuen Behandlungsansatz zu finden. Vielen war mit der herkömmlichen „westlichen“ Medizin nicht mehr zu helfen.

Die positiven Resultate sind deutlich und im Laufe der Jahre vielfach empirisch belegt. Bei der Mehrzahl der Kursteilnehmer kommt es zu deutlicher Verbesserung von psychischen und körperlichen Symptomen wie Angst, Depressivität, Bluthochdruck und dem Umgang mit Schmerzen. Das Programm wird mittlerweile auch in psychosomatischen Kliniken und in der Stressbewältigung eingesetzt und ist jetzt in den fast 30 Jahren seiner Anwendung in vielen Ländern und Gesundheitszentren fester Bestandteil in der Komplementären Medizin und Psychotherapie.³³

In einer Studie wurde die Auswirkung des MBSR Programms auf die Effektivität psychotherapeutischer Behandlungen untersucht: Dabei zeigte die Patientengruppe, die zusätzlich zur Einzeltherapie das MBSR Training besucht hatte, eine signifikant höhere Erreichung therapeutischer Ziele als die Patientengruppe ohne MBSR Training³⁴

Das Programm findet über 8 Wochen statt, mit einem wöchentlichen Training von 2,5 bis 3 Stunden und einen Tag der Achtsamkeit im letzten Drittel des Kurses. Zwischen diesen Kursabenden werden die Teilnehmer angehalten, mit den ausgegebenen CD´s der Hauptübungen, eine tägliche Übungszeit von ca. 45 min zu praktizieren. Die Integration in den Alltag erfolgt auch über kleine „Informelle“ Übungen, wie z.B. achtsames essen, dem Zähne putzen u.ä.

Die „formalen“ Hauptübungen des Programms sind:

- **Body-Scan:** (Eine Achtsamkeitsmeditation, bei der Stück für Stück der Körper mittels der Achtsamkeit erspürt wird.)
- **Achtsamkeitsmeditation:** mit zum Teil unterschiedlichem Fokus: im Sitzen, Gehen und Stehen.
- **Achtsame Körperübungen** aus dem Hatha- Yoga

Neben der kontinuierlichen Meditationsanleitung, finden an jedem Gruppenabend Kurzreferate des MBSR Lehrers zu bestimmten Themen statt.: z.B. Stressphysiologie, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Umgang mit Schmerz, usw.

Der Austausch in der Gruppe ist dabei ein wesentliches Element des Programms, sowie die regelmäßige Übungspraxis der Teilnehmer zu Hause.

³² vgl. Kabat-Zinn, J. (2001) a.a.O.

³³ Heidenreich, T./ Michalak, J. (Hrsg), 2004, Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, S.141 ff.

³⁴ Weiss, Nordlie & Siegel, (2005).

4. Die Übung der Achtsamkeit mit wechselndem Fokus

Diese Übungsanleitung verwende ich in meinen Kursen regelmäßig und sie ist so auf der von mir besprochenen CD, die die Kursteilnehmer für ihre Praxis zu Hause benutzen. Die Dauer der Übung ist 30 min und wird in dieser Form und Länge in der vierten Woche eingeführt. Zuvor machen die Teilnehmer mit langsam steigender Zeitdauer Erfahrungen mit der Atemachtsamkeit und der Konzentration, sowie der unterschiedlichen Fokussierung auf Aspekte des Geistes und der Umwelt. (z.B. Hören, des bewussten Sehens, wahrnehmen von Gedanken und Gefühle) Durch den Schwerpunkt des Body-Scans in den ersten Wochen findet oft schon eine Sensibilisierung gegenüber Körperprozessen und eine Steigerung der Wahrnehmung des Körpers statt.

Für die Einführung der Übung im Rahmen der Gestalttherapie und der Abschlussarbeit werde ich sie zeitlich auf ca. 20 min. kürzen. Dies sollte für die durch die Ausbildung in der Wahrnehmung geübten Menschen eine angemessene Zeit sein.

Einleitung Sitzmeditation

Dies ist eine geleitete Sitzmeditation. Sie gibt dir die Möglichkeit in deinem Leben einen inneren Zustand der Gelassenheit und Ruhe zu finden und zu entwickeln.

Die Meditation schult zum einen die Konzentrationsfähigkeit und führt über diese Sammlung zur inneren Stille.

Zum anderen entwickelt sich eine bewusstere Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks und damit auch ein vertieftes Erleben.

Das Erkennen von dem was im gegenwärtigen Moment ist, unabhängig von unseren Vorlieben oder Abneigungen, unseren Vorstellungen oder Plänen, ist die Voraussetzung für angemessenes Verhalten auf eine innere oder äußere Erfahrung.

Durch das Einüben einer neutralen Beobachterposition können die so oft automatisch ablaufenden Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen erkannt und mit etwas mehr Distanz betrachtet werden. Dadurch kann sich eine größere innere Freiheit entwickeln.

Im Verlauf dieser Meditation wird der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte gerichtet werden.

Schweift dein Geist ab oder bist du zu sehr mit Störungen beschäftigt, benenne die Art der Ablenkungen mit einem kurzem Wort innerlich, wie z.B.: ... denken... ungeduldig sein... ärgern oder was immer dir bewusst wird ... und kehre wieder zum Gegenstand der Achtsamkeit zurück.

Versuche bei allem was da ist oder auftaucht eine Haltung des Wohlwollenden Beobachters zu entwickeln. Eine freundliche, nichtwertende Anerkennung des gegenwärtigen Augenblicks.

Meditation ist wie das Herabsinken unter die Oberfläche eines durch Wind und Wellen aufgewühlten Meeres. Es ermöglicht dir, in der Erfahrung sein zu können ohne von den Bewegungen an der Oberfläche hin und her geworfen zu werden.

Du hast dafür gesorgt in den nächsten 25 min. ungestört Zeit für dich zu haben.
Richte dich in eine Sitzposition ein, die für dich die richtige ist.

Der Rücken sollte dabei frei und natürlich aufgerichtet sein.

Der Kopf balanciert locker auf deiner sanft gestreckten Halswirbelsäule, als wäre dein Haupt vom Scheitelpunkt aus, an einem Faden am Himmel aufgehängt. Dadurch ist auch das Kinn leicht zur Brust geneigt.

Der Mund ist locker geschlossen und die Zunge liegt am oberen Gaumen an.

Welche Sitzposition du auch für dich gewählt hast, achte dabei auf einen guten Kontakt zur Unterlage oder zum Stuhl auf dem du sitzt und den Berührungen der Beine oder Füße mit dem Boden.

Die Hände liegen im Schoß oder ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Wenn es dir möglich ist schließe nun die Augen, um die Aufmerksamkeit mehr nach innen zu richten.

Sei dir deiner Haltung bewusst:

Aufrecht, mit dem Boden verbunden und dennoch in die Höhe strebend.

So gut wie es dir im Moment möglich ist entspanne dich in dieser Sitzposition

Richte deine Achtsamkeit nun auf den Atem.

Nehme dazu die Bewegung deiner Bauchdecke durch den Atemstrom, etwas unterhalb deines Bauchnabels wahr.

Halte deine Konzentration bei dieser körperlichen Empfindung so gut, wie es dir gelingt.

BING

6 min

Komme mit der Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Atem und der Empfindung der Bewegung deiner Bauchdecke zurück.

8 min

Beobachte, ohne etwas verändern zu wollen.

10 min

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper in seiner Ganzheit.

Vielleicht kannst du wahrnehmen wie er sich mit dem Einatmen etwas ausdehnt und mit dem Ausatmen wieder entspannt.

Wenn unangenehme Empfindungen oder Schmerzen auftauchen, nimm dies ebenso wahr wie angenehme Erfahrungen, und übe dich im nicht wertenden Beobachten.

12.5 min

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche die dich umgeben.

Es ist dabei nicht wichtig was dieses Geräusch ist oder es verursacht. Es sind Töne die einen Anfang und ein Ende haben. Höre es.

Wenn du bemerkst das du dich in Gedanken verlierst, benenne es und kehre wieder zum bewussten hören zurück.

15 min

Gehe mit deiner Achtsamkeit nun zu deinen Gedanken.

Versuche dich nicht in die Gedankeninhalte zu verstricken, sondern das Denken zu beobachten.

Ohne die Gedanken festhalten zu wollen, lasse sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen.

17.5 min

Achte nun auf deine momentanen Gefühle oder Stimmungen.

Nimm diese wahr ohne dich in ihnen zu verlieren. Beobachte sie.

Versuche nichts zu bewerten und wenn du es tust, nimm dies wohlwollend zur Kenntnis.

20 min

Für die verbleibende Zeit, versuche dein Gewahrsein nun weit zu öffnen.

Ohne deine Aufmerksamkeit an etwas Bestimmtes zu heften, erkenne was in dein Bewusstsein gelangt und lasse es weiterziehen.

Zerstreut sich deine Aufmerksamkeit, sammele sie bei deinem Atem und kehre dann zum offenen Gewahrsein zurück

25 min

Zentriere dich zum Ende dieser Meditation wieder mit dem Atem in deiner Mitte. Wie zu einem guten Freund oder einer liebevollen Freundin, habe ein Lob und Anerkennung für dich und dafür, dass du dir die Zeit genommen hast inne zu halten um dem zu begegnen was ist.

BING BING BING

30 min

5. Achtsamkeitsmeditation in der Gestalttherapie

Wir kommen alle nicht um uns herum!

Die Meditation, wie ich sie in dieser Arbeit ansatzweise beschrieben habe, basiert auf einer 2500 jährigen praktischen Erfahrung und einer Vielzahl schriftlicher, zum Teil sehr alter Texte. Auch gibt es eine große Anzahl von Büchern, die sich mit dem Zusammenhang meditativer Praxis und der Psychotherapie befassen. In Bezug auf diese Arbeit war das Buch von Bruno M. Schleege: ... und wo ist das Problem.... Zen Buddhismus und Gestalttherapie, ein sehr nützliches und hilfreiches Werk. In diesem zeigt er die Parallelen und auch Unterschiede, sowie die Möglichkeiten der gegenseitigen Befruchtung dieser beiden Wege auf. Wer tiefer in das Thema einsteigen möchte, dem sei dieses Buch sehr empfohlen.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch zwei wichtige Autoren nennen, die mich schon seit Jahren mit ihren Ideen und ihrem Wissen bereichert haben und die sich mit der „Schnittstelle“ Psychotherapie und Spiritualität, verstanden als Einbeziehung einer Transpersonalen Dimension des Menschen, beschäftigen. Zum einen Ken Wilber, der mit seinen Büchern „Integrale Psychologie“ (2002) und „Integrale Spiritualität“ (2008) sehr differenzierte die jeweiligen Bereiche komplex betrachtet und sie von dem jeweiligen Schwerpunkt mit dem stets anderen in Verbindung bringt.

Einen störungsspezifischen Ansatz beschreibt Karl-Klaus Madert,³⁵ der sich in seinem Buch mit den vielfältigen Ebenen traumatisierter Menschen auseinandersetzt. Neben fundierter medizinischer und körpertherapeutisch / psychoanalytischer Sichtweise bringt er die transpersonale Ebene als erfahrener Zen- Meditierender, mit den neusten quantenphysikalischen Theorien in Verbindung.

Die Lektüre vieler buddhistischer Bücher die sich mit Meditation beschäftigen und diese Autoren, sowie meine eigenen Selbsterfahrung und die Ausbildung in Gestalttherapie sind mein Hintergrund, der natürlich geprägt durch meine Biographie ist.

Wie anfangs mit meinem Lieblingssatz beschrieben: „Wir kommen alle nicht um uns herum“, sehe ich den Weg der Meditation und der Psychotherapie als zwei sich ergänzende und sich gegenseitig fördernde Entwicklungsrichtungen an, mit sich in der Welt zu sein. Abhängig vom jeweiligen Stand der Entwicklung des Menschen, sowohl des Therapeuten als auch des Klienten, bedarf es sowohl das eine als auch das andere.

Meiner Ansicht nach ist es in erster Linie die Förderung des Gewahrseins mit sich in der Welt, die diese beiden Ansätze verbindet.

Schleege schreibt dazu:

„Beide Wege können einander ergänzen; und für jeden Menschen kann es je nach Entwicklungsphase - sei es im therapeutischen Prozess oder im spirituellen - eine Kombination beider Wege sinnvoll sein. Beiden gemein ist: Es gibt keinen Trick, mit dem ich mich um mich selbst herumogeln kann.“³⁶

³⁵ Madert, Karl-Klaus, (2007), Trauma und Spiritualität, Neuropsychotherapie und die transpersonale Dimension,

³⁶ Schleege, Bruno, M. (2008) Zen - Buddhismus und Gestalttherapie, S. 23

Die Vipassana (Einsichts- / Achtsamkeits-) Meditation ist eine systematische Schulung des Aufmerksamkeits mit seiner entweder gerichteten (konzentrierten) oder erweiterten (offenen) Achtsamkeit. Sie ist konzentriert auf das was ist, im HIER und JETZT und erfüllt damit zentrale Forderungen der Gestalttherapeutischen Haltung. Die formalisierte und sehr differenzierte Methode der Vipassana- Meditation bietet eine Möglichkeit, den inneren Erfahrungsraum des Praktizierenden systematisch zu erforschen und zu lernen, mit allem was auftaucht, in nicht wertender, akzeptierender Weise umzugehen.

Dazu sagt Hartmann Kottek:

„In innerer und äußerer Stille bei gleichzeitiger Konzentration steigern sich die inneren Wahrnehmungsmöglichkeiten sprunghaft. (Das ist in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden bekannt und entsprechend kultiviert worden)“³⁷

Mit fortschreitender Praxis und Erfahrung kann der Übenden mehr und mehr Möglichkeiten entwickeln, sich dem zu öffnen was ist. Sowohl in der stillen Phase der Meditation als auch im Alltag. Letzten Endes geht es um ein bewusstes **SEIN im Leben** und nicht um Erfahrungen, die auf dem Meditationskissen gemacht werden. Diese können zwar sehr intensiv sein und zu einem vertieften und erweiterten Verständnis unseres Hier-Seins führen, doch ist es das „**HIER und JETZT**“, im Kontakt mit der Welt, „kondensiert“ in dem „**ICH und DU**“ -, um das es geht.

Die Lenkung der Achtsamkeit zur Kontaktaufnahme mit den sich entwickelnden Prozessen und Phänomenen im Menschen, eingebettet in seiner Umwelt, ist die zentrale Methode der Konfliktlösung in der Gestalttherapie.

Das Ziel ist eine achtsame Beziehungsregulierung nach innen und außen. Um diesen Prozess zu unterstützen und zu fördern bietet sich die beschriebene Meditationpraxis an, weil sie systematisch die Konzentration und die Aufmerksamkeit schult und auf sehr altes Erfahrungswissen und auch schriftlicher Überlieferung zurückgreifen kann.

„Nur in der nichts vermeidenden Akzeptanz dessen, was ist, kann ich Realität voll und ganz erfassen, kann ich frei und autonom neue Bewusstheiten entwickeln und neues Verhalten, neues Sein ausprobieren.“

Nur in der nichts vermeidenden Akzeptanz dessen, was ist, kann ich Verantwortung für mich selbst und die Welt, für mich selbst in der Welt übernehmen.“³⁸

Die Vipassana- Meditation schult nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern durch die Entwicklung der „nicht wertenden Beobachterposition“, der „inneren Zeugenschaft“ einen Aspekt, der sowohl in der Gestalttherapie wichtig ist, als auch darüber hinausgeht. Die in der Gestalttherapie wichtige Offenheit für Erfahrungen, Emotionen, Gedanken, also für alle Prozesse im Menschen und des SELBST in der Umwelt, wird durch die kontinuierlich geübte Haltung der „nicht- wertenden Achtsamkeit“ gestärkt und entwickelt. Das gilt für den therapeutisch arbeitenden Menschen als auch für den Klienten. Als hilfreiche und angestrebte Einstellung des (Gestalt-) Therapeuten wird angesehen, wach, präsent und achtsam im Kontakt mit seinem Gegenüber zu sein. Gleichzeitig dabei sich als sein „eigenes therapeutisches Instrument“ wahrnehmen zu können, welches Wachheit für die eigenen Resonanzen und die eigenen inneren Vorgänge voraussetzt. Diese Wachheit und Eigenreflexion ist Teil der Ausbildung in der Gestalttherapie und könnte meiner Meinung nach auch durch kontinuierliche Übung in der Meditation sehr gefördert werden.

³⁷ Hartmann- Kottek, a.a.O. S. 96

³⁸ Schleger, Bruno, M. a.a.O., S. 134

Schleeger sagt: „*Therapie und Meditation können uns lehren, wie wir uns mehr Raum lassen für Blockaden, die in uns aufsteigen, anstatt uns in ihnen zu verfangen dadurch, dass wir mit ihnen kämpfen, sie verdammen oder sie von uns wegstoßen. (...) Dieses „Raum lassen“ ist uns ja aus der Gestalttherapie bekannt, wo eine Gestalt nur dann Figur vor einem Grund werden kann, wenn wir nicht zugleich eingreifen und sie mit Bewertungen und Interpretationen fixieren.*“³⁹

Richard Baker Roshi, ein bekannter Zen Lehrer, der auch Seminare zu Meditation und Psychologie gibt erklärt:

„*Ich denke die Therapeuten stellen fest, dass die Meditationspraxis ihre Klienten offener macht und dadurch eine fruchtbarere und reichere Basis für die psychotherapeutische Praktiken entsteht*“⁴⁰

Bei all den Überschneidungen und sich ergänzenden Qualitäten dieser Wege zur Selbsterkenntnis sehe ich den großen Unterschied in den Ebenen, die sie berühren. Die Gestalttherapie, so wie ich es verstehe, beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Personalen, bedürfnisorientierten **SEIN** des Menschen im Kontakt mit der Welt. Der gesunde Mensch hat ein großes Maß an innerer Freiheit, seine Polaritäten sind integriert und er kann angemessen mit seinem Wollen gestaltend in die Welt treten. Für diesen Bereich hat die Gestalttherapie sehr wirkungsvolle Methoden, um das SELBST zu entwickeln und die personale(n) Identität(en) zu fördern. Für die Arbeit an abgespaltenen Anteilen, zur „Schattenintegration“ ist sie von unschätzbarem Wert.

Meditation, so förderlich sie auch auf der personalen Ebene ist, ist auch ein Weg, der über die begrenzte Identität des Menschen hinausgeht. Ein Weg, der mit Methoden der Achtsamkeit durch Innenschau die Frage untersucht: **Wer bin ich...** (...noch ?... möchte ich hinzufügen)? Neben der Individuellen Form und der Persönlichkeit eines Menschen ist es die spirituelle, über die Person hinausgehende, transpersonalen Ebene mit ihren Erfahrungen, die mit Hilfe der Meditation erlebt werden kann. Wer ist es der erkennt? Wer und was bleibt übrig, wenn ich mich durch Innenschau in der Welt ergründe? Was ist der Urgrund, ... die zugrundeliegende Ganzheit, ... die letzte geschlossene „Gestalt“?

Ken Wilber hat mit seinem integralen Modell u.a. die Spiritualität und die psychologischen Aspekte des Menschen miteinander verbinden können und sieht ihre Bereicherungen und ihre Grenzen. So bietet der meditative Weg zwar sehr genaue Beschreibungen der inneren subjektiven Bereiche des Menschen, hat aber dort auch Grenzen. Um die personale Identität zu entwickeln, abgespaltene Anteile zu integrieren, braucht es eine „Außensicht“ auf die subjektive Erlebensebene. Zum Beispiel bei abgespaltener Aggression. In der Meditation besteht die Gefahr sich von diesem „nicht zu mir gehörende Gefühl“ weiter zu entidentifizieren. Zwar können, so Wilber, damit auch tiefe spirituelle Erfahrungen möglich sein, der Aspekt wird aber nicht integriert werden. Dazu bedarf es erst einmal eine Identifizierung mit dem Gefühl, es spürend im Körper zu erfahren, seine Entstehung zu erkennen usw. Hier sieht Wilber u.a. den Ansatzpunkt von Psychotherapie, und besonders der Gestalttherapie.⁴¹

Sowohl die eigene Ausbildung und Selbsterfahrung mit Gestalttherapie als auch die Meditation, waren und sind zwei zentrale Wege meines Leben.

³⁹ Schleeger, Bruno, M. a.a.O. S. 137

⁴⁰ Richard Baker Roshi, in Schleeger, S. 52

⁴¹ Wilber, Ken, a.a.O. S.170 ff

6. Danksagung

Ich danke allen „meinen Landelichter“ den Persönlichkeiten meiner Gestalt - Ausbildungsgruppe von Herzen, dass ihr mir immer wieder Raum geschaffen, einen Platz gegeben habt, Orientierung und Spiegelungund für all den Spaß!

Von Herzen auch tiefen Dank an alle Teamer des IGT, die mir mit all ihren Unterschieden zeigten, wie vielfältig therapeutische Gestaltarbeit sein kann und wie reich und wertvoll es ist „Mensch zu sein im Kontakt“

In Dankbarer Verneigung vor Vimalo Kulbarz, als meinen langjährigen, weisen und humorvollen Meditationslehrer, der mich begleitet, ermutigt, inspiriert und dazu beigetragen hat, meinen oft engen und konditionierten Geist zu erweitern und nicht jedes Problem „so persönlich“ zu nehmen.

Literaturverzeichnis

Engel, Klaus: Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie, Peter Lang GmbH -Europäischer Verlag der Wissenschaften, 2. Auflage, Frankfurt am Main 1999

Hartmann-Kottek, Lotte: Gestalttherapie. Springer Verlag, 2. Auflage, Berlin 2008

Heidenreich, T./ Michalak, J.(Hrsg): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, dgvt Verlag, Tübingen 2004

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung, Otto Wilhelm Barth Verlag, 8. Auflage, München 2001

Kepner, James, J.: Körperprozesse: Ein gestalttherapeutischer Ansatz. ehp- Verlag, 5. Auflage, Bergisch Gladbach 2005

Kornfield, Jack: Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie, Arkana Verlag, 2.Auflage, München 2008

Madert, Karl-Klaus: Trauma und Spiritualität: Wie Heilung gelingt: Neuropsychotherapie und die transpersonale Dimension. Kösel- Verlag 2007

Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode, Verlag Christiani Konstanz, 4. Auflage, Konstanz 1989

Perls, Frederick, S, Hefferline, Ralf F., Goodman, Paul: Gestalttherapie: Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst, Klett- Cotta Verlag, 9. Auflage 2007

Polster, Miriam , Polster, Ervin: Gestalttherapie: Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. Peter Hammer Verlag, 2. Auflage, Köln 2003

Schleeger, Bruno, M.: ... und wo ist das Problem...? Zen - Buddhismus und Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag, 2. Auflage, Köln 2008

Shapiro, Deane H. Jr.: Meditationstechniken in der Klinischen Psychologie, Fachbuchhandlung für Psychologie, Verlagsabteilung, Eschborn bei Frankfurt am Main 1987

Weil, Alfred (Hrsg.): Stiller Geist – klarer Geist: Buddhistische Meditationen, Theseus Verlag, Berlin 1998

Weiss, M., Nordlie J. W.,& Siegel, E. P. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction as an Adjunction to Outpatient Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 108-112.

Wilber, Ken: Integrale Spiritualität, Kösel Verlag München 2007

Zinker, Joseph: Creative process in Gestalt therapy. In Kepner,J,I. Körperprozesse, Ein gestalttherapeutischer Ansatz. ehp- Verlag, 5. Auflage, Bergisch Gladbach 200