

Heilsames Fühlen und Tiefenbewusstsein

Ein Weg aus der Stressfalle | Patricia Lüning-Klemm

Immer mehr Menschen in Daueranspannung sehnen sich danach, „abschalten“ und innerlich zur Ruhe kommen zu können. Auf einen möglichen Weg, der zur Wahrnehmung von innerem Frieden, von Stille und Leere führen kann, weist der Diplompsychologe und Psychotherapeut Christian Meyer hin [1, 3].

Um sich den genannten Qualitäten zu nähern, geht es zunächst darum, verschiedene Wahrnehmungsbereiche, die untereinander angeordnet sind, zu unterscheiden:

1. Die Oberfläche besteht aus der Ebene der Gedanken. Diese Ebene wird oft erfahren als ein permanenter Gedankenstrom.
2. Dann kommt die Ebene der Körperwahrnehmung mit Erfahrungen wie z. B. Unruhe, Ruhe, Anspannung, gelöst sein, Atembeklemmungen oder Blockaden.
3. Danach taucht die Ebene der Gefühle auf – angenehme (wie Freude, Sehnsucht, Begeisterung) und unangenehme (wie Ärger, Zorn, Traurigkeit, Verzweiflung, Angst).
4. Darunter ist ein innerer Abgrund, durch den hindurch wir einen unendlich weiten Raum finden können, der uns wahre Gelassenheit, Freiheit und einen tiefen Frieden schenkt.

Wir sind bemüht und haben auch gelernt, unangenehme Gefühle zu vermeiden, ihnen auszuweichen, sie zu unterdrücken oder uns abzulenken, um sie nicht wahrzunehmen. Vermeintlich sind es diese Gefühle, die uns davon abhalten, glücklich und im Frieden zu sein.

„Indem Du loslässt, fällst du in diese Erfahrung, in dieses Gefühl hinein. [...] Die Angst loslassen bedeutet, dass sie da sein darf und du nichts mit ihr machst. Dann ist sie da, dann durchströmt sie dich, durchfließt dich, bringt dich vielleicht in Aufruhr, das Herz schlägt schneller, der Atem verstärkt sich und du tust gar nichts damit. Das bedeutet die Gefühle loslassen.“ [1]

Christian Meyer hat in der Integration psychotherapeutischer und spiritueller Elemente den Leitfaden: „Die 7 Schritte zum Aufwachen“ entwickelt, die sowohl zu einem persönlichen Wachstumsprozess einladen als auch eine umfassendere Wahrnehmung der tieferen und inneren Bewusstseinsräume ermöglichen:

1. Die Wünsche und Ziele erkennen: Was will ich, was gibt meinem Leben Richtung und Sinn?
2. Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren und damit ganz lebendig zu werden
3. Die Position des Zuschauers / der Zuschauerin: nicht mehr aus allem ein Drama entstehen lassen, Gelassenheit und Souveränität entdecken.
4. Die Muster deines Lebens verstehen.
5. Die Identifikation mit dem Körper beenden und den Körper durchlässig und den Atem frei werden lassen.
6. Die Vergangenheit beenden: sich aussöhnen und die Verstrickungen beenden, so wird die Energie für die Gegenwart frei.
7. Dem Tod und der Angst begegnen. [2]

Um sich diesen Zielen anzunähern, hat Christian Meyer aus dem Fundus der westlichen Psychotherapie und der verschiedenen spirituellen Wege Übungen und Methoden zusammengestellt und weiter entwickelt. Sie beziehen sich auf den Geist, die (emotionale) Seele und den Körper.

Im Unterschied zu traditioneller Meditation, die oft dazu führt, dass der Meditierende sich aufgrund einer beobachtenden Haltung oder der Konzentration auf bestimmte Inhalte von seinem inneren Erleben und seinen Gefühlen dissoziiert und entfremdet, geht es hier darum, wieder Zugang zu seinen Gefühlen von Freude, Lust, Angst, Wut oder Schmerz zu bekommen. Dabei geht es darum, diese Gefühle voll und ganz zu fühlen, ohne etwas mit ihnen zu machen. Dieser Prozess ergänzt die psycho-



Patricia Lüning-Klemm

studierte Psychologie, Germanistik und Romanistik. (1. und 2. Staatsexamen) Nach Aus- und Fortbildungen in Psychoanalyse, Gruppendynamik, systemischer Beratung und existentieller und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie arbeitet sie in München in der Beratung. Sie ist Dozentin bei der Time-Waver Academy und schreibt Artikel für Fachmagazine.

Kontakt:

Tel.: 089 / 79199531
p.luening-klemm@web.de

therapeutische Arbeit des Durcharbeitens und Verstehens.

Die Methoden werden in einer dreijährigen Fortbildung vermittelt. Sie sind eine hilfreiche Unterstützung für Menschen auf dem spirituellen Weg wie auch für Angehörige von Heilberufen, die andere Menschen begleiten, wie z. B. Psychotherapeuten, Sozialpädagogen, Hospizmitarbeiter, Krankengymnasten und Lehrer. Die einzelnen Fortbildungsmodule zu Themen wie Körperarbeit, Gestalttherapie, Umgang mit Konflikten, Biographie, Polarität und Enneagramm-Arbeit (nach Eli Jaxon-Bear) bauen aufeinander auf. [3]

Darüber hinaus können Übungen in der Form sich wiederholender Fragen wie

„Was fühle und erfahre ich jetzt?“
„Was geschieht, wenn Du nichts tust?“
„Was tust Du, um geliebt zu werden?“
„Was vermeidest Du?“

dazu einladen, sich gefühlsmäßig von dem Wahrgenommenen immer vollständiger erfassen zu lassen.

Gleichzeitig erlaubt diese Herangehensweise dem Körper, langjährige Informationsmuster in Form von Körperverspannungen loszulassen, denn die inneren Prozesse unseres Bewusstseins sind die Impulsgeber für jegliche körperliche Reaktion. Menschen in gedanklicher Daueranspannung oder im Dauerstress aktivieren permanent das vegetative System, um im Sinne von Kampf oder Flucht über Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol (vermeintlichen) Gefahren adäquat zu begegnen: War es früher der Bär, dem man entkommen musste oder den es zu erlegen galt, wird heute der Stau auf der Autobahn, der verpasste Zug, der kritisierende Chef zu dieser Gefahrensituation. Das Gedankenkinofilm im Kopf hat gelernt, die Kontrolle zu übernehmen:

Was passiert, wenn ich zu spät komme? Oder: Dem werde ich es morgen geben!

Jeder mit Sorge / Angst oder Wut / Ärger verbundene Gedanke hat eine körperliche Reaktion als Flucht oder Kampfmechanismus zur Folge mit der entsprechenden zellulären und hormonellen Aktivierung der Stressachse. Im angespannten, gestressten Modus – im Überlebenskampf von Angreifen oder Flüchten – reduzieren wir unsere Fähigkeiten von Selbstreflektion, wir sind mit den äußeren Gegebenheiten quasi identifiziert. Im entspannten Modus dagegen gelingt die Ausweitung der inneren Wahrnehmung, die

mit einer Beruhigung des limbischen Systems einhergeht und auf Dauer zu einer „Transformation der Perspektive, aus der die Welt und alles, was sie enthält, betrachtet wird“, führt. [4]

Dank neuer Technologien soll es ermöglicht werden, feinstoffliche, innere Prozesse abzubilden. Das Auramodul der Informationstechnologie TimeWaver soll die Energie der Chakren sichtbar machen und dabei abbilden, wie sich die energetische Situation eines Menschen während einer Therapie oder eines Bewusstseinsprozesses verändern kann. Zwei Abbildungen zeigen hier den Prozess eines inneren Weges in die Tiefe über die Bewusstseinsübung. (Es sei hier noch darauf verwiesen, dass Wissenschaft und Schulmedizin die hier genannten Systeme aufgrund fehlender wissenschaftlicher Studien im Sinne der konventionellen Schulmedizin nicht anerkennen, wie es auch von vielen anderen auf der energetischen Ebene arbeitenden Verfahren bekannt ist.)

Es würde sich lohnen, diesen Weg aus der Breite in die Tiefe weiter zu erforschen – diese innere Bewegung scheint zu einer beeindruckenden Selbstregulation / Kohärenz auf verschiedenen Ebenen anzuregen. [6]

Da dieser Weg außerdem dazu beiträgt, dass im Körper gespeicherte energetische Muster sich auflösen dürfen, könnte man erfor-

schen, ob über diesen Umgang mit Gefühlen und der Erfahrung tieferer Wahrnehmungsdimensionen Traumatisierungen quasi gelöscht werden.

Zu Beginn des dargestellten Erfahrungsweges mag es beschwerlich erscheinen, dem Gedankenstrom zu entkommen und den Gefühlen gleichsam freundlich den Raum zu öffnen, doch mit zunehmendem Üben vertieft sich der neuronale Pfad, der aus der Breite in tiefere Dimensionen des Bewusstseins führt. Es empfiehlt sich, regelmäßige Zeiten von Stille in den Tagesablauf einzuplanen, da das limbische Regulationssystem in dieser Zeit entspannen kann.

„Wenn all das da sein darf, ist da Frieden. Es ist wirklich eine reale, unmittelbare und gegenwärtige Möglichkeit, Frieden zu finden.“ [7]

Literaturhinweis

1. Meyer, Christian: *Aufwachen im 21. Jahrhundert*. Bielefeld: Kamphausen, 2014, S. 62.
2. Meyer, Christian, a.a.O., S. 29.
3. Fortbildung: <http://www.bitep.de/index.php?id=164>.
4. Balsekar, Ramesh S.: *Erleuchtende Briefe*. Freiburg: Lüchow, 1994, S. 154.
5. Lüning-Klemm, Patricia: *Bewusstseinsübung nach Christian Meyer als emotionsregulierende und achtsamkeitsbasierte Maßnahme zur Stress- und Lebensbewältigung*. CO.med Fachmagazin (2014) 04:66-69.
6. Meyer, Christian, a.a.O., S. 67.

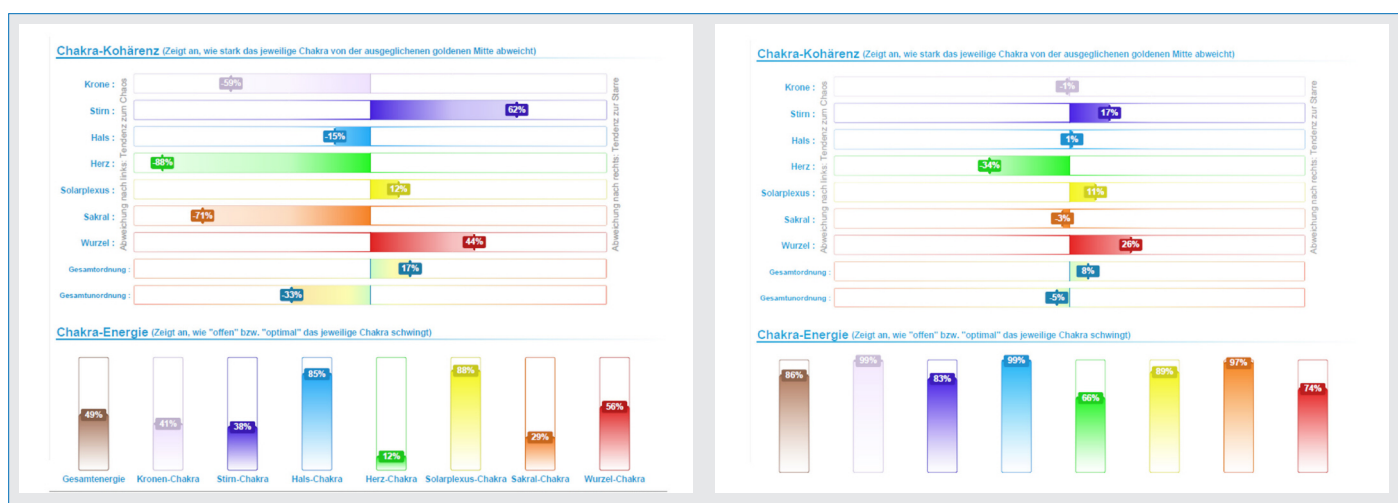


Abb. 1 (links): 15.35 Uhr – Die einzelnen Chakren zu Beginn der Bewusstseinsübung haben teilweise wenig Energie und sind nicht ausbalanciert.

Abb. 2 (rechts): 15.49 Uhr – Es ist deutlich sichtbar, wie die Chakrenaktivität des Übenden sich nach 14 Minuten verändert hat: die Gesamtenergie, die Energie und die Kohärenz der einzelnen Chakren haben zugenommen.