HEILUNG DURCH MEDITATION

VON RUTH AUSCHRA

Schweigen, Entspannung und Konzentration gehören zur Meditation. Aber auch Zeitlosigkeit, Ichlosigkeit und Erleuchtung. Die Rituale und Techniken sind uralt, aber eins ist neu: Wir wissen heute, dass die Meditation tatsächlich die Gesundheit fördert

Die Meditationslehrerin Marie-Gabriele Massa ist ausgebildete Musik- und Tanzpädagogin und Leiterin des Projekts NeuSehLand. Sie verbrachte (und verbringt immer noch) gerne Studienaufenthalte in Indien, wo sie unter anderem Unterricht in klassischem indischem Gesang und Hindi nimmt

Können auch Kinder meditieren? Kaum vorstellbar eigentlich, aber Marie-Gabriele Massa erzählt begeistert von ihren Meditationserfahrungen mit Kindern. Für sie selbst gehört Meditation seit frühester Jugend zum Alltag. Aufgewachsen ist die junge Frau nämlich im Europäischen Zentrum für Meditation und Begegnung Neumühle. Einem saarländischen Seminarhaus, das seit 32 Jahren für die unterschiedlichsten Menschen offen ist.

Als Kind war Marie-Gabriele immer mit dabei, sah zu und lernte ständig neue Menschen kennen, denen die Suche nach innerer Ruhe ein Anliegen war: Junge und Alte, Christen, Zen-Mönche aus Japan und Swamis aus Indien. Heute organisiert sie in der Neumühle das Kinder- und Jugendprojekt NeuSehLand, das ihre Mutter vor vielen Jahren ins Leben gerufen hat.

In NeuSehLand lernen Kinder, Jugendliche, aber auch ihre Eltern, zu meditieren. Wege in die Stille, in die Ruhe wollen die Referenten von NeuSehLand ihnen zeigen. Schon Kinder sind schließlich einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt, auf die sie oft mit Stress und Aggression reagieren.

Was Marie-Gabriele nicht leiden kann, ist die Kommerzialisierung von Meditation. Spannend findet sie alle Wege der Meditation, die authentisch gelebt werden, mit Wissen um die Tradition, aus der sie stammen. Auch das Christentum kennt eine Reihe meditativer Wege, beispielsweise das Herzensgebet, bei dem der Name Jesu oder Christus im Herzrhythmus wiederholt wird. Oder die Kontemplation, die gegenstandslose Meditation, bei der es – ähnlich wie im Buddhismus – darum geht, leer zu werden. Diese innere Leere soll präsent und empfänglich für die göttliche Gegenwart machen.

Als mein Gebet immer andächtiger wurde
und innerlicher, da hatte ich immer weniger
und weniger zu sagen.
Zuletzt wurde ich ganz still.
Ich wurde ein Hörer.
Zunächst meinte ich, Beten sei Reden.
Ich lernte aber,
dass Beten nicht nur Schweigen ist,
sondern auch Hören.
So ist es: beten heißt nicht,
sich selbst reden hören,
beten heißt, still werden und still sein,
sich fallen lassen
und warten, bis der Betende „GOTT" hört.
(Sören Kierkegaard)

→

Heilung durch Meditation

Kinder, die auf Reizüberflutung mit Stress und Aggression reagieren, können durch Meditation wieder ruhiger und gelassener werden

Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele sind für Marie-Gabriele Massa oft der Einstieg in die Ruhe- und Meditationsphase

Auch die Psychotherapeutin Dr. Karin Hauffe setzt bei der Therapie von Jung und Alt auf Meditation

Wutattacken machten Thea das Leben schwer. Meditation brachte den Wandel

Eine gute Meditation ist für Marie-Gabriele, sich intensiv in die Stille zu begeben und Eins zu werden mit dem göttlichen Dasein – was aus ihrem Mund sehr ernsthaft klingt. „Wenn das Göttliche überall ist", so ihre Überzeugung, „dann ist es auch in mir. Und das kann ich in einer tiefen Meditation sehr gut spüren." Sie ist sich sicher: Je tiefer eine Meditation, desto deutlicher wird für sie das Gefühl, dass sie aufhören kann zu suchen und stattdessen in der Lage ist, mit dem Leben zu fließen.

Und das soll tatsächlich auch mit Kindern funktionieren? Marie-Gabriele lacht: „Ja, Kinder brauchen nur einige wenige kindgemäße, spielerische Impulse, denn sie sind meistens von Natur aus stärker mit dem Göttlichen verbunden als Erwachsene. Aufmerksamkeitsübungen, auch Bewegungsspiele und Live-Musik helfen den Kindern, einen Zugang zu finden."

Es geht ihr bei ihrer Arbeit um die Vermittlung von Beruhigung und Aufmerksamkeit für den Moment. Darum, die eigene Mitte wieder zu finden. „Kleine Kinder sind oft ganz natürlich in diesem Zustand", berichtet Marie-Gabriele. „Sie ruhen in sich, können sich stundenlang aufmerksam einem Spiel widmen, sind völlig eins mit sich und mit dem was sie tun." Diese Fähigkeit verlieren die meisten Menschen leider mit der Zeit.

Bei der Meditation mit Kindern sollte auf keinen Fall eine erzwungene Stille entstehen, in der alle damit beschäftigt sind, ein Lachen zu unterdrücken. Auch das Schließen der Augen ist nur ein Angebot, nie ein Zwang. Besonders lieben es die Kinder, die Mitte des Meditationsraumes gemeinsam zu schmücken. Ein Ritual, das in die innere Ruhe und in die eigene Mitte führt.

Hauptberuflich ist Marie-Gabriele Clown. Was auf den ersten Blick nach einem Widerspruch klingt, passt in Wirklichkeit gut zusammen. Sie arbeitet in mehreren Krankenhäusern zusammen mit ihrem Kollegen ‚Lolek' als Klinik-Clown.

Ähnlich wie bei der Meditation strebt sie dabei an, dass die Kinder einen Jetzt-Zustand erleben. „Das ist der Kontemplation zumindest ähnlich oder ist für einen Moment sogar Kontemplation", erklärt sie. Manche der kranken Kinder sind so fasziniert von dem Clown und seinen Kunststücken, dass sie sogar ihre Atemnot oder ihre Schmerzen eine Zeitlang vergessen. „Der Clown ist ein Jetzt-Wesen und als solches nah beim Kind", findet Marie-Gabriele. Für ihn gibt es kein Gestern und kein Morgen. Er durchschreitet das Leben in all seiner Leichtfüßigkeit.

Meditation besänftigt kleine Unruhestifter

Ebenfalls mit Kindern arbeitet Dr. med. Karin Hauffe, die in Hamburg als Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie niedergelassen ist. Meditationen sind für sie schon seit Jahren aus dem therapeutischen Alltag nicht mehr wegzudenken. Egal ob es sich um verzweifelte Mütter, unruhige Kinder oder genervte Väter handelt: Meditieren hilft allen, wieder zur Ruhe zu kommen.

Sie behandelt insbesondere Kinder, die schon einige therapeutische Stationen hinter sich gebracht haben. Die von Kinderärzten, Kinderpsychologen, Logopäden, Ergotherapeuten und Pädagogen bereits aufgegeben wurden. Hochbegabte beispielsweise, die in der Schule nicht zurechtkommen oder sehr unruhige Kinder, die sich schlecht konzentrieren können. Üblicherweise bezieht Dr. Hauffe aber auch die Eltern mit ein. „Die Kinder sind oft nur die Symptomträger", fasst sie zusammen, „behandeln müssen wir die ganze Familie."

Bei einer Meditation mit einem kleineren Kind meditiert die Mutter oder der Vater, das Kind sitzt vielleicht auf deren Schoß oder beschäftigt sich mit Malen. Das ist nicht nur möglich, mehr noch: „Viele Kinder unserer neuen Zeit genießen es, bei mir 20 Minuten still sitzen zu dürfen."

Thea, acht Jahre alt, kommt seit einem Jahr in die Praxis von Dr. Hauffe. Zu Beginn war sie extrem aufgeregt und motorisch unruhig. Damals war sie so angespannt, dass sie jede Nacht vor dem Einschlafen einen nass geschwitzten Kopf hatte. In der Schule fiel sie in der 1. Klasse durch extreme Wutattacken auf. Thea konnte Ungerechtigkeiten nicht ertragen und war nicht in der Lage, sich sozial anzupassen. Wurde etwas von ihr verlangt, wozu sie keine Lust hatte, geriet sie sofort in Wut.

Niemand wollte mit ihr spielen. Die anderen Mütter schlossen Theas Mutter von der

So manchem Schüler könnte durch Meditation geholfen werden, sich in der Schule wieder besser zu konzentrieren

Foto: M.-G. Massa

Durch das regelmäßige In-Sich-Gehen kann jeder herausfinden, was gut für ihn ist

Gemeinschaft aus. Sie wurde bedrängt, ihr Kind besser zu erziehen.

Thea war schon in der Kindergartenzeit logopädisch behandelt worden, da ihre Sprache irgendwie seltsam klang. Sie war auch in einer Kinder- und Jugendpsychiatrischen-Praxis vorgestellt worden. Doch es gab nichts, was wirklich half und Psychopharmaka lehnten die Eltern ab. Auch eine kompetente Pädagogin musste nach einigen Monaten aufgeben.

Schließlich kam die Familie zu Dr. Hauffe, zunächst wegen der Behandlung mit Australischen Busch-Blüten-Essenzen und Energetischer Psychotherapie (Klopfen von Akupunkturpunkten). Das half schon ein wenig. Aber erst mit Hilfe der Meditationen zeigte sich ein echter Wandel: Das Kind beruhigte sich schon bald und auch die Eltern konnte sich endlich entspannen. Dr. Hauffe legte dabei ihre Hände auf die Chakren des Mädchens. Bei Wut muss man vor allem im Herzchakra reinigen, erklärte sie. Mittlerweile hat Thea keine Wutattacken mehr in der Schule. Sie ist sozial integriert. Die anderen Kinder kommen auf sie zu und halten sie für ein wertvolles Mitglied der Klasse.

Die Lehrerin konnte es kaum fassen, dass es bei Thea nichts mehr zu meckern gab. Vor Beginn der Therapie war Theas Vater, ein Bauingenieur, von Ängsten geplagt, wie „das mit dem Kind werden sollte". Heute sagt der große, charismatische Mann, er sei wie von einem Albtraum befreit. Vater und Tochter haben ein liebevolles Verhältnis. Die Nerven der Mutter haben sich regeneriert und sie kann nun wieder soziale Kontakte genießen.

Mit Meditation den richtigen Weg finden

Auch Erwachsenen bietet Dr. Karin Hauffe Meditationen an. Oft im Rahmen von Seminaren, Hypnotherapie oder kreativem Coaching. „Viele Menschen, die zu mir kommen, wirken erst einmal desorientiert und verwirrt", erklärt sie. „Diese Menschen wissen in ihrem tiefsten Inneren aber sehr genau, was gut für sie ist. Und mit Hilfe der Meditation gelingt es ihnen dann auch, wieder zu diesen tieferen Schichten vorzudringen."

Die Ärztin will niemandem vorschreiben, was richtig für ihn ist. Ihrer Erfahrung nach muss und kann das jeder am besten selbst herausfinden. Nur sollte man sich dafür von der Verstandesebene lösen: „Der Verstand alleine findet keinen Zugang zum Selbst", sagt sie. „Jeder von uns muss dazu erst einmal nach innen horchen."

Während der Meditation bringt man – so ihr Bild – Erde, Himmel und Herz miteinander →

Anzeige

MEDITA
Schule für Integrative Energie-Therapie

INTEGRATIVE ENERGIE-THERAPIE

Einführungsseminare in die berufsbegleitende Ausbildung in Energie- und Heilarbeit, psychodynamischer Lebensberatung, Bewusstseinsarbeit

Margrit Diener
MEDITA-Schulleiterin
- Lehrtätigkeit an den Snowlion Center Schule während 9 Jahren
- Leitung der deutschsprachigen Snowlion Center Schule während 5 Jahren
- Core Energetic und Cranio-Sacral Therapeutin
- Focusing Trainerin
- Tiefenpsychologieausbildung CH/USA

Einführungsseminare 2007
mit verschiedenen MEDITA-Lehrerinnen

17. - 19. August	Köln
18. - 19. August	Basel
24. - 26. August	Hamburg
25. - 26. August	Zürich
15. - 16. September	Bern
15. - 16. September	Karlsruhe
21. - 23. September	München
28. - 30. September	Berlin

Seminarzeiten
Freitag 19.30 bis 21.00 Uhr (öffentlicher Abend)
Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr

Seminarkosten
Euro 200,-
(Unterkunft und Essen nicht eingeschlossen)

Seminarinhalte
- Chakren und Feldebenen der Aura
- Entdeckung der eigenen erhöhten Sinneswahrnehmung
- Erdungs- und Körperübungen
- Wahrnehmung der feinen Energien der Chakras und dem Energiefeld
- Eigene Blockaden erspüren und auflösen
- Erleben von echtem Herzkontakt zu sich selbst und Anderen
- Einführung in die Charakterstrukturen nach Dr. Wilhelm Reich und deren Einfluss auf die Aura
- Meditationen
- Erste Heilbehandlung mit Handauflegen

ANMELDUNG UND INFORMATION
MEDITA Schule für Integrative Energie-Therapie
Tel. +41 44 462 69 02 • Fax +41 44 462 69 04
www.medita-schule.ch • info@medita-schule.ch

Fakten zur Meditation – was die Wissenschaftler bisher herausfanden

• Während der Meditation sind im Gehirn vermehrt so genannte Theta-Wellen nachweisbar. Dazu muss man wissen, dass im menschlichen Gehirn ein minimaler Strom fließt. Vier unterschiedliche Typen von Gehirnwellen sind messbar: Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen. Jede Welle hat ihre eigene Bedeutung: Theta-Wellen sind besonders langsam und kraftvoll, sie gelten als Ressourcen für Kreativität. Normalerweise treten sie nur im Dämmerzustand oder beim Träumen auf – und eben während der Meditation.

• Offenbar werden bei der Meditation einige Gehirnanteile verstärkt durchblutet und aktiviert. Spannend sind hierzu die Untersuchungsergebnisse an Meditierenden unterschiedlicher Glaubensrichtungen: Franziskaner-Nonnen und Menschen mit tibetanisch-buddhistischem Hintergrund ließen vor und nach der Meditation ihre regionale Hirndurchblutung messen. In beiden Gruppen zeigten sich die gleichen charakteristischen Veränderungen!

• Meditation sorgt sogar für eine Art Gehirntraining, indem das meditierende Gehirn neue Synapsen ausbildet, neue Kontaktstellen zwischen Nervenzellen also. Auf diese Weise könnte es sogar möglich sein, den im Alter typischen Abbau der Hirnmasse zu bremsen! Besonders der so genannte präfrontale Kortex, der für unsere analytischen Fähigkeiten und unsere Persönlichkeit verantwortlich gemacht wird, nimmt durch Meditation an Masse zu. Üblicherweise verdünnt sich der frontale Kortex mit zunehmendem Alter.

• Wer meditiert, spürt Schmerzen offenbar weniger stark. Die Reaktion des Gehirns auf Schmerzreize wird tatsächlich gesenkt, da die Schmerzzentren im Gehirn deaktiviert werden. Auch dieser Effekt hält nach der Meditationssitzung noch eine Zeitlang an. Er konnte nicht nur bei Meditationsprofis nachgewiesen werden, die seit über 30 Jahren geübt sind. Auch bei Probanden, die erst seit fünf Monaten meditierten, zeigte sich der schmerzreduzierende Effekt.

Meditation sorgt sogar für eine Art Gehirntraining. So lässt sich dem Altersabbau vorbeugen

Wissenschaftlich erwiesen: hoher Blutdruck lässt sich durch Meditation senken

in Verbindung. Sie beschreibt diesen Vorgang als uraltes Ritual, das in vielen Kulturen einen wichtigen Platz hat. Das Herzchakra ist für sie das Zentrum der Meditation. Sie berührt es auch oft bei ihren Klienten, legt ihre Hände auf das Herzchakra des Meditierenden – „Es ist dann für viele, als ob sie endlich wieder nach Hause kommen", lächelt sie. Dann folgt eine stille Meditation oder eine Traumreise.

Auch Herz, Blutdruck und Muskeln lassen sich beeinflussen

Dass Meditation eine wirkungsvolle Entspannungstechnik ist, lässt sich nachmessen: Sie verlangsamt den Herzschlag, vertieft die Atmung und reduziert Muskelspannungen. Auch der Blutdruck wird gesenkt. Eine Studie an der Universität Würzburg machte dies deutlich. In Kombination mit Atemtechniken konnten Meditationen einen erhöhten Blutdruck so stark senken, wie es sonst nur durch die Behandlung mit Arzneimitteln gelingt.

Die Wissenschaftler sind auch fasziniert von der Langfristigkeit, mit der Meditationen wirken. Es verwundert nicht wirklich, dass ein meditierender Mensch entspannter ist als sein Hanteln stemmender Kollege. Aber dass die Meditation auch Tage später noch für eine messbare Entspannung und Angstreduktion sorgt, bringt Therapeuten ins Schwärmen.

Eine, die damit ebenfalls beste Erfahrungen gemacht hat, ist die Berliner Ärztin Gabriela Stangenberg. Spontan fällt ihr dazu ein, wie ihre älteste Tochter zur Welt kam. Sie wurde von plötzlich einsetzenden heftigen Wehen überrascht, verkrampfte sich vor Schmerz und bekam keine Luft mehr. Dann begann sie sich ganz bewusst auf ihren Atem zu konzentrieren – und die Schmerzen ließen nach. „Das war meine erste praktische Erfahrung mit der heilenden Wirkung von Meditation", berichtet die Ärztin aus Berlin. „Obwohl ich damals noch gar nichts davon verstand." Heute rät sie ihren Schmerzpatienten, sich nicht zu sehr auf den Schmerz zu konzentrieren, sondern sich lieber wie neutrale Beobachter neben ihren Schmerz und das eigene Drama zu stellen. Akzeptanz und Hingabe nennt sie diese Haltung.

Als Ärztin mit den Schwerpunkten Klassische Ayurveda-Medizin, Naturheilverfahren und Selbstheilung gibt sie inzwischen auch Meditationskurse. Ihr therapeutisches Konzept basiert darauf, dass der Kranke selbst Verantwortung für sich übernimmt. Sie unterstützt ihre Patienten folglich dabei, selbst Experten für ihre Probleme zu werden.

Gabriela Stangenberg arbeitet als Ayurveda-Ärztin und gibt Meditationskurse

Warum das Prinzip Achtsamkeit so wichtig ist

Zur Meditation gehört für sie auch eine Konfrontation mit den eigenen Gefühlen. Eine Selbsterfahrung, die zu einer neuen Sicht auf sich selbst führt: Man nimmt längst verschüttete Gefühle wahr, begutachtet sie und kann sie dann für immer los lassen. „Wir sind voll von solchen alten Gefühlen", lächelt Stangenberg und erklärt, dass die Meditation dabei hilft, neue Umgangsweisen mit alten Ängsten zu erlernen.

Ganz nebenbei löst sich auf diese Weise so mancher Frustesser von seinem Übergewicht und mancher Raucher lässt die Zigaretten sein. Auch der Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen wird bewusster und klarer. Achtsamkeit ist eine der Grundlagen von Meditation. Wachsein ist damit gemeint, eine feine Wahrnehmung für den Augenblick. „Mir muss immer bewusst sein, dass ich genau jetzt lebe und von diesem Moment aus meine Zukunft gestalte", erklärt sie das Prinzip der Achtsamkeit.

Meditation ist für Gabriela Stangenberg nicht nur Ruhe und Versenkung – sie liebt auch die dynamische Meditation: „Sie beginnt mit einer Phase von körperlicher Bewegung und heftiger Atmung, gefolgt von einer Explosion, langsamer Erdung und schließlich Stille." Junge Menschen lieben ihrer Erfahrung nach dieses Auspowern, um zur Ruhe zu kommen. Ältere Menschen schaffen es mit der dynamischen Meditation, wieder genügend Energie aufzuladen, um ihre Wahrnehmung zu schärfen und sich lebendiger zu fühlen.

Wie findet man einen geeigneten Meditationslehrer?

Diese Frage sollte man vom Bauch beantworten lassen. „Wenn das Gefühl stimmt, ist es der richtige Lehrer", sagt Gabriela Stangenberg. Sie würde niemanden aufsuchen, der sich als Guru verehren lässt: „Wer sich Guru oder Erleuchteter nennt, braucht um sich herum Menschen, die unter ihm stehen", warnt sie.

Ist Dr. med. Wilfried Reuter so ein Guru? Der Kreuzberger Frauenarzt betreibt schließlich nicht nur eine Praxis, sondern leitet auch das Lotos Vihara, eine große Berliner Meditationsgruppe. Dort gibt er Meditationskurse und hält Sprechstunden ab. Er hilft bei seelsorgerischen Fragen ebenso wie bei Meditations-Problemen. Trotzdem ist dieser Arzt ganz sicher kein von oben herab blickender Gelehrter. Seine Wor-

→

DGH
Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Mit Liebe zum Leben

Der DGH informiert zu Möglichkeiten und Grenzen geistiger Heilweisen, vermittelt (gegen Einsendung von zwei Briefmarken à 1,45 Euro) HeilerInnen in Wohnortnähe und informiert über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Geistige Heilweisen kennen und verstehen lernen:
6. Kongress Geistiges Heilen
19.–21. Oktober 2007 in Rotenburg a. d. Fulda

Vergünstigter Karten-Vorverkauf bis 15. August (Zahlungseingang):

DGH-Geschäftsstelle · Steigerweg 55 · 69115 Heidelberg
Tel. 06221/16 96 06 · info@dgh-ev.de · www.dgh-ev.de

ESOTERIK-Tage 2007
Die großen Verkaufsausstellungen mit einem umfangreichen Vortragsprogramm zu esoterischen und gesundheitlichen Themen

HERBST- Termine 2007:

14. - 16. Sept.	HANNOVER / HCC - Hannover Congreß Centrum (Theodor-Heuss-Pl.1-3)
21. - 23. Sept.	BERLIN - Wilmersdorf / AVZ-Logenhaus (Emser Straße 12-14)
28. - 30. Sept.	DÜSSELDORF-NEUSS / Stadthalle Neuss (Selikumer Straße 25)
05. - 07. Okt.	KÖLN / Stadthalle Köln-Mülheim (Jan-Wellem-Str. 2; Nähe "Wiener Platz")
12. - 14. Okt.	STUTTGART / Kursaal Bad Cannstatt (Königspl. 1; neben dem Mineralbad)
19. - 21. Okt.	OBERHAUSEN / Luise-Albertz-Halle (Stadthalle) (Düppelstraße 1)
02. - 04. Nov.	WIEN / Stadthalle (Halle E) (Vogelweidplatz 14, A - 1150 Wien)
09. - 11. Nov.	MÜNCHEN / Löwenbräukeller (U1-Stiglmaierplatz)

ESO-TEAM Messe- & Kongress GmbH, Verdistr. 7, D-81247 München, Tel.: +49(0)89-8144022
Fax: +49(0)89-8144021 • Email: info@eso-team.de • www.ESOTERIKMESSE.de

Ihr Geburts-Symbol-Bild bringt Energie und Farbe in Ihr Leben

Das Geburts-Symbol-Bild aus dem Atelier Charlotte Kost ist das untrügliche Bild Ihrer Persönlichkeit. Es hat in Farbe und Komposition die engste Beziehung zu Ihren Geburtsdaten und zeigt, welche Fähigkeiten tief in Ihnen schlummern. Die Magie dieser Bilder wird durch das visionäre Erfassen der astrologischen Geburtssituation verständlich und überträgt sich auf den Betrachter, wenn es sich um seine persönlichen Geburtsdaten handelt. Die vielen Dankschreiben sprechen für sich. Hier nur ein Beispiel: „Ich bin ganz begeistert von meinem Geburts-Symbol-Bild. Die Beschreibung meiner Persönlichkeit trifft haargenau zu. Ich war ganz fassungslos. Ich hätte gern ein solches Bild auch für meinen Ehemann." Für das individuelle Geburts-Symbol-Bild (gemaltes Original in Spezial-Mischtechnik) werden folgende Daten benötigt: Geburts-Ort, -Jahr, -Monat und -Tag, wenn möglich, auch die genaue Stunde.

Größe des Bildes 30x40 cm. Preis mit Begleittext, einschließlich Porto und Verpackung, € 90,-
Atelier Charlotte Kost
Bestelladresse:
BIO Ritter GmbH, Bahnhofstr. 9, 82327 Tutzing, Tel. 08158 / 8021.
Jetzt auch im Internet:
www.geburtssymbol.de

Heilung durch Meditation

Metta-Meditation

Setz dich hin, atme ruhig und versuche, dein Herz zu öffnen. Denke an deine tiefsten Wünsche: Liebe, Geborgenheit…

Stelle dir vor, dein bester Freund zu sein, der dir alles dieses wünscht.

Denke an einen lieben Menschen. Was wünscht der sich? Wärme, Verständnis, Liebe…

Stelle dir vor, ihn in den Arm zu nehmen und ihm all das zu wünschen.

Denke an alle Kinder, die gerade jetzt auf die Welt gekommen sind. Was wünschen sich alle diese Neugeborenen? Wärme, Liebe, umsorgt zu werden…

Öffne dein Herz für alle diese Kinder und wünsche ihnen alles, was sie brauchen.

Stell dir alle Menschen vor, die gerade im Sterben liegen. Was wünschen sie sich? Entspannung, Zuneigung, Vertrauen…

Stell dir vor, ihre Hände zu halten und ihnen liebende Wärme zu geben.

Denke auch an alle Menschen zwischen Geburt und Sterben, an alle Menschen hier im Raum. Umarme sie in Gedanken und gib ihnen die Liebe, die sie sich wünschen.

Komm wieder zu dir selbst zurück und stell dir vor, dass alle diese Menschen dich umarmen und dir wünschen, dass du dich wohl fühlst.

te sind schlicht, klar und offen wie sein Blick. Im Sprechzimmer des Arztes sind überall Buddhafiguren, Gebetsteppiche und Fotos aus einer fremden Welt. Eine durchaus angenehme Atmosphäre. Sein Meditationshintergrund, das wird so schon auf den ersten Blick klar, ist der Buddhismus. Dort hat er die klarsten Anleitungen für die Meditation gefunden.

Dr. Reuter will niemanden von seinem Glauben überzeugen. Ihn freut es auch, wenn jemand über die Meditation wieder zum Christentum findet. Sein Leben als Medi-

Dr. med. Wilfried Reuter, niedergelassener Arzt und spiritueller Leiter der Berliner Meditationsgruppe Lotos Vihara

tationslehrer und als Arzt dreht sich um die wichtigen Fragen des menschlichen Daseins: Geburt, Leben, Sexualität, Krankheit und Sterben. Seine persönlichen Erfahrungen sind der Hintergrund für seine Antworten und Ratschläge in der spirituellen Sprechstunde. „Es hilft niemandem, wenn ich Vorträge über Buddha halte", sagt er. „Ich kann nur mit eigenen Erfahrungen helfen."

Kranken empfiehlt er verschiedene Meditationsformen, allen voran die Metta-Meditation. Hier geht es um das Entwickeln liebender Güte. Darum, das Herz für sich selbst und für alle Lebewesen zu öffnen. Anders ausgedrückt: Die Metta-Meditation soll es dem Meditierenden erleichtern, vom Kopf weg zu kommen und sein Herz in den Mittelpunkt zu stellen (siehe auch nebenstehenden Kasten).

Ganz anders beschreibt er die Ruhe-Meditation, die dazu dient, den Geist zur Ruhe zu bringen und zu sammeln. Doch die innere Ruhe bei dieser Meditation ist für den Buddhisten nicht das Ziel des Meditierens. Sie ist nur ein Werkzeug, eine notwendige Voraussetzung, um die meditative Versenkung – das Jhana – weiter vertiefen zu können.

Wieder vollkommen unterschiedlich ist die Vipassana-Meditation. Vipassana bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Bei dieser Meditationsform geht es darum, Reize von außen zu erkennen und zu akzeptieren, ohne sich mit ihnen zu identifizieren, ohne zu reagieren. Diese Meditation soll bei tieferen inneren Einsichten helfen: „Wir müssen nicht immer auf alles reagieren, es geht auch ohne uns. Und wir sollten wissen: Alles ist vergänglich. Indem wir diese Vergänglichkeit erkennen, erreichen wir die Verbindung mit dem universellen Sein", erklärt Dr. Reuter.

Der Arzt erzählt die Geschichte von Maria, einer inzwischen verstorbenen Patientin und Freundin. Maria hatte Mathematik studiert, dann eine psychologische Ausbildung absolviert und schließlich Tanztherapie gelernt. Zum Buddhismus hatte sie keinen Bezug. Erst als sie plötzlich schwer krank wurde, schlug sie diesen Weg mit unglaublicher Intensität ein.

Als sie schon vom Tod gezeichnet war, nicht mehr sitzen und auch nicht mehr essen konnte, fragte der Arzt sie nach ihrem Befinden. Sie antwortete: Ich schlafe jeden Abend zufrieden ein und wache jeden Morgen dankbar auf, weil ich weiß, ich habe noch diesen Tag. „Dieses ruhige Einverständnis zu sterben: ist das nicht die Heilung selbst?" meint er nachdenklich.

Meditieren zu lernen, das ist für Dr. Reuter in erster Linie eine Möglichkeit, sich selbst besser kennen zu lernen und seine eigenen Kraftquellen zu entdecken. Gerade wer schwer krank wird, braucht solche Kraftquellen.

Gesundheit und Heilung sind für den Arzt völlig verschiedene Begriffe. Ein Krebskranker etwa wird nicht immer in der Lage sein, den früheren Zustand von Gesundheit zu erreichen, die Krankheit gehört dann zu ihm. Aber er kann Heilung anstreben. Dabei hilft die Meditation. Und sie ermöglicht es, Freude zu erleben, ganz ohne dass ein Anlass von außen nötig ist. Wenn das nicht heilsam ist…

Infos

- **Europäisches Zentrum für Meditation und Begegnung Neumühle,** 66693 Mettlach-Tünsdorf, Tel. 06868-91-03-0, Fax 91 03-91, www.meditation-saar.de. Seminare, Kurse, Ferien-Angebote zu Zen-Meditation, Gebete, Tibetisches Heilyoga, spirituelle Sterbebegleitung uvm.
- **NeuSehLand** (c/o Neumühle): Meditationskurse, Musik- und Tanzferien für Familien, Kinder und Jugendliche, www.neusehland-saar.de
- **Dr. med. Karin Hauffe,** Mohlenhofstr. 5, 20095 Hamburg, www.dr-karin-hauffe.de
- **Gabriela Maria Stangenberg,** Görlitzer Str. 63, 10997 Berlin
- **Dr. med. Wilfried Reuter** (Anjali-Stiftung), Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin-Mitte (www.anjali-stiftung.de). Kurse für Meditationsanfänger und Fortgeschrittene, spezielle Seminare für Menschen mit Krebserkrankungen, Schwangere, Ärztinnen und Ärzte.