

Wissenschaft – Spiritualität – Heilung

Der Kongress ›Psychologie, Bewusstseinsforschung und Heilung im Kontext westlicher Spiritualität‹ und die Tagung ›Meditation und Gesundheit‹ in Berlin

Die Trennung zwischen Kunst, Spiritualität und Wissenschaft hat seit der Aufklärung bis heute an Tiefe zugenommen. Das betrifft insbesondere die akademische Psychologie und Medizin, deren Menschenbild einerseits weitgehend ohne Seele und andererseits ohne Begriff des Lebendigen operiert.

Der Kongress ›Psychologie, Bewusstseinsforschung und Heilung im Kontext westlicher Spiritualität‹ bot vom 10.-13. März 2016 für insgesamt etwa 170 Tagungsteilnehmer ein Forum, dieses Spannungsfeld zu erkunden. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie in allen Forschungs- und Praxisbereichen, bis in Heilungsprozesse hinein, ein Bewusstsein des Bewusstseins entwickelt werden kann und worin eine Spiritualisierung dieser Bereiche bestehen würde.

Angesichts der Vervielfachung der Drittmittel, die Universitäten in den letzten vier Jahren für Forschungen im Bereich Meditation einwerben konnten, könnte der Eindruck eines Wendepunktes dieser Entwicklung entstehen. Bei genauerem Blick fällt jedoch auf, dass westliche Traditionen und Praktiken kaum Gegenstand der Studien sind, sondern im Wesentlichen nur verwestlichte Versionen östlicher Wege, wie bei der Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR). Den Probanden werden in diesen Programmen Elektroden angelegt, in Kernspintomographen werden Vitaldaten gemessen und Befragungen sollen Aufschluss über die Wirkung der Meditationspraxis auf das Befinden und das alltägliche Leben geben. Doch der eigentliche Untersuchungsgegenstand, die Bewusstseinsprozesse des Meditierenden selbst, bilden einen blinden Fleck, da der Forscher nur als eine außenstehende Person einbezogen ist, diese Phänomene

jedoch in der Regel nur im eigenen Bewusstsein beobachtbar sind. Die Veränderung der Aufmerksamkeitsqualität beispielsweise wird so höchstens in ihren Wirkungen, nicht aber selbst erfasst. Auch die Problematik, dass für die scheinbar objektiven Erkenntnisse einer naturwissenschaftlichen Forschung ebenfalls die menschlichen Erkenntnisvorgänge, die zu ihnen führen, mit einbezogen werden müssen, ist bisher nicht gelöst.

Für den akademischen Blick beginnt vielleicht gerade hier eine notwendige Durchdringung von Spiritualität und Wissenschaft, denn die Schulung des Denkens ist insbesondere im Westen seit Jahrtausenden integraler Bestandteil spiritueller Schulung. Durch den Vortrag von Jochen Kirchhoff wurde Schelling als ein Repräsentant westlicher Geistesforschung in diesem Sinne lebendig, der Natur und Mensch von einer großen Intelligenz durchdrungen verstand, die sie auf dem Weg der Erkenntnis inniglich verbindet. Bernd Senf ergänzte am selben Abend sehr passend durch seine Darstellungen zu Wilhelm Reich, wie dieser durch strenge Beobachtung auf naturwissenschaftlicher Grundlage die Lebenskräfte wiederentdeckte.

Der Impuls, westliche Spiritualität als Schulungsweg in den Blick zu nehmen, könnte die gegenwärtigen Forschungsmethoden um einen bewusstseinsphänomenologischen Ansatz ergänzen. In diesem Sinne eine »geistige Hygiene« zu betreiben, war Harald Walach im Auftaktvortrag ein ernstes Anliegen. Er verwies dazu auf die Bedeutung der leiblichen Hygiene für die Medizin, deren Förderung mehr Leben retten konnte als jede andere medizinische Innovation. Es wurde deutlich, dass Spiritualität

nicht nur esoterische Befindlichkeitsstimulation sein will, sondern immer auch wissenschaftliches Erkenntnisstreben an den inneren Zusammenhängen der Welt. Dafür müssen jedoch die Erkenntnisfähigkeiten und -sensoren verfeinert werden.

Dass es an einer psychologischen Fakultät immer noch als Affront oder Selbstdiskreditierung gilt von Seele zu sprechen, führte Ulrich Weger eindrücklich aus. Hier den Dialog mit dem Mainstream und seiner Grundlage einer naturwissenschaftlich gefestigten Methode nicht abbrechen zu lassen, sondern anschlussfähig zu bleiben, wurde bei Weger als essenzielles Anliegen erkennbar.

Johannes Wagemann brachte die Bewusstseinsentwicklung in Zusammenhang mit den äußeren und inneren Krisen der Welt. Er kennzeichnete westliche Spiritualität als Streben nach einer Einheit, welche die Trennungserfahrung nicht ablehnt, sondern zu etwas Neuem verwandelt. Er schilderte, wie der Meditationssatz Steiners: »Ich empfinde mich denkend eins mit dem Strom des Weltgeschehens« nur aus der Krise des Getrenntseins gebildet werden und durch ein sich selbst und bewusst erfassendes Denken zu ihrer Überwindung führen kann. Volker Fintelmann stellte in seinem anschaulichen Vortrag dar, dass eine spiritualisierte Heilpraxis durch ein intuitives Verstehen ebenso geleitet wird wie durch ein gewissenhaftes, wiederholtes Beobachten der Lebensprozesse und Krankheitsphänomene. Ärztliches Wirken kommt zudem nicht ohne die Qualitäten der Demut und Gnade aus. Im Bewusstsein, dass nicht ich es bin, der heilt, liegt der Weg zu einer Durchchristung der Medizin.

Vor diesem Hintergrund entwickelte Andreas Meyer, wie die Fähigkeit zur Intuition geschult werden kann, da sich diese offensichtlich nicht

ohne Weiteres einstellt. In der Auseinandersetzung mit der Frage: »Was heilt?« gab Meyer eine klare Orientierung, wo die Antwort zu finden sei: in der Schulung der freien Aufmerksamkeitskräfte als therapeutische Fähigkeit. Denn die von ihm zitierte Forschungslage legt nahe, dass weder Mittel noch Methode letztlich über den Erfolg einer Therapie entscheiden, sondern die Heilungswirkung, die sich in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient realisiert. Der dazu notwendige spirituelle Schulungsweg des Forschers und Therapeuten bildet die Fähigkeiten, sich eindenken, empfinden und einwollen zu können, als therapeutische Basisfähigkeiten. Diesen Faden griff Isabelle Val De Flor mit ihrem Vortrag über »Heilung in den Evangelien« zum Abschluss der Tagung wieder auf und knüpfte ihn zu einem feinen Gewebe. In den geschilderten biblischen Heilungen war es das Christus-Wort, das an das Menschen-Ich gerichtet war, der Logos, der zum werdenden Menschen sprach, was heilte. Von göttlichem Sinn durchlichtete Aufmerksamkeitskraft heilte hier den, der seinen Willen zum Glauben erhöht, seine Wunde dem Licht der Zeugen offenbart und der bereit ist zu tiefer Verwandlung.

In der Abschlussrunde wurde als entscheidende Qualität des Kongresses eine multiperspektivische Auseinandersetzung mit dem Tagungsthema hervorgehoben. Hier könnten sich Rudolf Steiners Ausführungen zu den zwölf Weltanschauungen als fruchtbarer Forschungsimpuls erweisen. In einem ersten Schritt war es gelungen, die zukunftsweisende Beziehung von Wissenschaft und Spiritualität herauszuarbeiten. Dies für die Kunst neu zu explizieren macht Lust auf den nächsten Schritt. Spürbar blieb am Ende der Wunsch nach Fortsetzung dieser Arbeit – aber auch deren Dringlichkeit.

Jannis M. Keuerleber

Soll man meditieren, um gesund zu bleiben oder zu werden? Was ist Meditation? Könnte sie auch anderen, z. B. Patienten empfohlen werden? Mit diesen und ähnlichen Fragen kamen vom 18.-20. März 2016 zahlreiche Menschen in die Waldorfschule Kreuzberg, um in

Vorträgen, Gesprächen und Workshops mit erfahrenen Dozenten mehr über den Zusammenhang von Meditation und Gesundheit zu erfahren. Wer Anna-Katharina Dehmelts Artikel im Februarheft dieser Zeitschrift gelesen hatte, war vorbereitet und voll positiver Erwar-

tungen. Nach den begrüßenden Worten Stefan Schmidt-Troschkes, der die Tagung als Vorstand von ›Gesundheit Aktiv‹ mit Dehmelt vom ›Institut für anthroposophische Meditation‹ initiiert und vorbereitet hatte, folgte die erste der wunderbaren Improvisationen Arndt Bays: Er brachte mit Klarinette, Saxophon und Querflöte, oft begleitet von Eveline Nohsislavsky auf dem Monochord, die Übergänge von Pausen zu Vorträgen, von Vorträgen zu Meditationen schöpferisch zum Klingen.

Rudi Ballreich sprach im Einleitungsvortrag zu Stressbewältigung als Schwellenerfahrung ein immer wiederkehrendes Motiv der Tagung an: Wir leben in drei als konzentrische Kreise angeordneten Bereichen, dem inneren Wohlfühl- und Regenerationsbereich, einer Herausforderungszone, aber schnell umschlagen könne in eine Überforderungssituation (Außenkreis), in der sich heute für sehr viele Menschen chronisch befänden und wo man nur noch reflexhaft mit Kampf, Flucht oder Totstellen reagiere. Es gelte, Reiz-Reaktionsmuster zu durchbrechen, die Ichkraft durch meditative Übungen zu stärken. Im folgenden Podiumsgespräch mit Johanna Weule, Fritz Hemmerich und Jaap van de Weg schilderten die Beteiligten ihren persönlichen Weg aus Ängsten und biographischen Krisen mit Hilfe anthroposophischer Übungen – Erfahrungen, die dann Grundlage wurden für ihre therapeutische Arbeit. Meditation garantiere keine Gesundheit, zumal auch Erkrankungen als sinnvoll und heilsam erlebt werden könnten, sondern erwecke ein spirituelles Sinn- und Ganzheitserleben, auch alltägliche Ereignisse und Wahrnehmungen »beginnen zu sprechen«. Diese seelische Beheimatung in der Welt wirke gesundend auf den Leib. Ein kurzes, sehr angeregtes Gespräch in kleinen Gruppen schloss sich an fast jeden Vortrag an. Abschließend wurde, angeleitet von Ballreich, Rudolf Steiners Spruch ›Ecce homo‹ meditiert. Ausgehend vom Empfinden unserer Glieder, des Herzens, des Hauptes, versuchten wir dann die Worte des Spruches seelisch zu erleben als »Seile in die geistige Sphäre«, nicht nur zu denken (was vorbereitend sehr berechtigt ist). Wichtig war immer das Nachklingen-

lassen der Übung, die in den folgenden Tagen mit Dehmelt noch vertieft wurde.

Michaela Glöckler, die am Samstag einen herzerfrischenden Vortrag hielt, empfahl zwei Bücher: ›Führungsfragen und Arbeitsformen in der anthroposophischen Medizin‹, das im letzten Drittel Steiners Meditationsangaben für alle Therapeutengruppen enthalte und für Patienten ›Organbezogene Meditationen‹. Das Wesentlichste an der anthroposophischen Meditation sei die Ich-Präsenz, nicht nur des Alltags-, sondern unseres schwer zu fassenden höheren Ichs. Glöckler stellte die Erkenntnis und begriffliche Darstellung der physiologisch positiven Wirksamkeit von Meditation als genuine Leistung Rudolf Steiners dar. Die im Wachstumsprozess freiwerdenden ätherischen Kräfte verwandeln sich in geistige Jugendkräfte, wenn sie von dem Ich ergriffen werden, das sich in Stufen immer bewusster erlebt, mit höheren geistigen Kräften verbindet und dadurch heilsam auf Seele und Leib wirkt.

Dass Meditation nicht nur im seelischen Erleben stattfindet, wurde z.B. im Workshop ›Vitalerhythmie‹ deutlich (es gab noch 11 weitere Workshops, die Gesprächsgruppen waren): Wir nahmen mit fokussierter Aufmerksamkeit – unter Anleitung von Christiane Hagemann und Michael Werner – und zugleich offenem Gewahrsein unser Gehen, Schreiten, das Bilden der Laute wahr, ließen die Erlebnisse nachklingen und waren beeindruckt von der positiven, kräftigenden Wirkung dieser vor allem zur Stressreduktion und besseren Selbstfindung entwickelten Übungen.

Von nicht-anthroposophischer Seite schilderte Harald Walach die Notwendigkeit, die Welt komplementär, geistig-seelisch und leiblich, nicht mechanistisch zu denken. Er belegte den gesundheitlichen Nutzen meditativer Arbeit durch persönliche Erfahrung und physiologische Forschungsergebnisse. Auch die seelische und geistige Situation verbessere sich sehr in Richtung eines Zu-sich-selbst-Kommens, der Sinnfindung und des Erlebens von Ganzheit. Wie wäre es, wenn wir uns gesellschaftlich täglich dieselbe Zeit für Seelenhygiene, Meditation nehmen würden, die für Körperhygiene (der größte

medizinische Fortschritt der Neuzeit) selbstverständlich ist? Wesentlichstes Kriterium war für ihn das Abschalten aller störenden Sinnesindrücke und die Vertiefung in einen selbstgewählten Inhalt, beispielsweise den Atem.

Wolfgang Rissmann stellte aus seiner psychiatrischen Klinikerfahrung drei Übungen für Denken, Fühlen und Wollen vor und betonte, dass die anthroposophische Meditation auch Körperübungen beinhalte, die gerade heute sehr wichtig seien. Wie wirkt das Ich im Bilden von I, A, O (eurythmisch) und was klingt nach, wenn die Körperhaltung gelöst wird? Können wir die erfrischende Wirkung sprachlicher Rhythmen erleben? Als Drittes folgten die Willenskraft erfordernden Rückschauübungen Steiners, die für Burnoutpatienten sehr hilfreich seien. Nach Gespräch und Meditation konnte man sich mit stimmungsvoller musikalischer Begleitung im Foyer noch unterhalten.

Bei den abschließenden Podiumsgesprächen am Sonntag wurde die Wirkung verschiedener Übungswege aus den Workshops vorgestellt, aber auch davor gewarnt, Meditation als Kampfmittel gegen Erkrankungen zu verstehen. Der Quell der meditativen Tätigkeit, das Ich, wirke aus Weisheit, Liebe und Freiheit, und diese Sammlung und Initiativekraft des Ichs wirke schon durch sich selbst gesundend. Die Fülle verschiedenartiger Darstellungen ermutigten dazu, in ein meditatives Verhältnis zur Welt zu treten und offene Fragen weiter zu verfolgen. Vertieft werden soll das Thema in der 2016/17 stattfindenden Seminarreihe mit verschiedenen Dozenten, zu der Schmidt-Troschke und Dehmelt herzlich einluden. Da in unserer Zeit Systeme das Leben immer stärker bestimmen, sei jeder aufgerufen, durch Selbstermächtigung für eine kulturelle Veränderung zu arbeiten.

Ariane Eisenhut

Anzeige

Abo Standard
Print + Online
120 € (Studenten 45 €)
Abo Print
90 € (Studenten 30 €)

Der Merkurstab
Kladower Damm 221
14089 Berlin
Fon 030 208 982 68 0
Fax 030 208 982 68 9
service@merkurstab.de

www.merkurstab.de

Der Merkurstab

Zeitschrift für Anthroposophische Medizin

**Grundlegende Darstellungen
Therapien und Arzneimittel
Fallbeschreibungen aus der Praxis
Wissenschaft und Forschung
Tagungsberichte, Rezensionen**



Merkurstab Online – einfach finden.
Alle Hefte ab 1946 im Volltext.
www.anthromedics.org

die Drei 05/2016

Ich, Nicht-Ich und die Rolle des Denkens

Die Tagung ›Meditation in Ost und West‹ in Stuttgart

Im Stuttgarter Rudolf Steiner Haus fand vom 26.-28. Februar die zweite große Tagung zum Dialog von östlicher und westlicher Meditation statt. Durch diese Initiative versucht Andreas Neider in Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Stuttgart, der Akanthos-Akademie und mit dem Kunstplanbau Berlin die anthroposophische Meditation ins öffentliche Gespräch zu bringen. Denn fragt man heute in der Bevölkerung nach »Meditation«, so stößt man dabei fast ausschließlich auf bestimmte Formen der buddhistischen Meditation. Die anthroposophische Meditation hingegen ist in der Öffentlichkeit praktisch unbekannt. Dem möchte die Tagung ›Meditation in Ost und West‹ Abhilfe schaffen, indem sie die anthroposophischen Ansätze mit den buddhistischen ins Gespräch bringt.

Die Tagung wurde am Freitagabend eingeleitet durch einen Vortrag von Andreas Neider, der insbesondere Gesichtspunkte historisch-christlicher Meditationsbestrebungen in ein Verhältnis setzte zur Gegenwart setzte. Eine Art Mittelpunkt der Tagung bildeten die halbtägig und ganztägig angebotenen Meditationsworkshops am Samstag. Neben Zen-Meditation mit Doris Zölls, tibetisch-buddhistischer Meditation mit Thich Duc Tinh und tantrischer Mandala-Meditation mit Volker Zotz, gab es von anthroposophischer Seite Meditationskurse mit Arndt Bay, Rudi Ballreich, Corinna Gleide, Steffen Hartmann, Christoph Hueck und Elisabeth von Kügelgen. Die mehr als 200 Tagungsteilnehmer waren ein bunt gemischtes Publikum. Neben solchen, die kamen, um etwas von anthroposophischer Meditation zu erfahren und solchen, die kamen um buddhistische Meditation kennen zu lernen, gab es auch viele Teilnehmer aus dem weiteren anthroposophischen Umkreis, z.B. aus verschiedenen Institutionen, die die Veranstaltung nutzten, um Anregungen für ihre meditative Praxis zu bekommen.

Die zunehmende Meditationspraxis von immer mehr Menschen macht es möglich, auch in grö-

ßeren Gruppen gemeinsame meditative Schritte anzuleiten und durchzuführen, bzw. diese auszuwerten. In relativ kurzer Zeit kann sich zwischen einander zunächst fremden Menschen eine Tiefe des Gesprächs, ein Vertrauen und ein Feingefühl füreinander herausbilden, das solche Prozesse möglich macht. Dies wäre vor 10 Jahren so noch nicht möglich gewesen. Die sich verändernden Seelenlagen sind deutlich zu spüren. Am Sonntag fand nach mehreren Kurzreferaten ein Podiumsgespräch statt, das Gelegenheit bot, den anthroposophischen Ansatz der Meditation mit den buddhistischen Ansätzen ins Gespräch zu bringen. Spürbar war, dass es gerade die praktische Erfahrung im Gebiet der Meditation ist, die zu wirklichem Austausch führen kann.

Ein kleines Apercu sei zum Schluss erzählt: Am ersten Abend sprach mich mein Sitznachbar, ein Schweizer in tibetischer Mönchskutte, an und stellte sich vor. Er habe, erzählte er mir, in den 90er Jahren in Dornach gelebt und im Umkreis des Goetheanum gearbeitet – als Hersteller der Zeitschrift ›Das Goetheanum‹. Damals wollte er den anthroposophischen Schulungsweg gehen und begab sich auf die Suche nach Menschen, die dabei behilflich sein könnten. Die habe er nicht gefunden. Selbst Jörgen Smit, der ja einen starken Impuls in Richtung der meditativen Praxis gehabt habe, habe diesen Weg ausschließlich in Vortragsform dargestellt. Die Übungspraxis blieb einem selbst überlassen. Weil er die Menschen nicht finden konnte, ging er nach Tibet und lernte die buddhistische Meditation. Er erzähle mir das, weil er so froh sei, dass nun jüngere Menschen in der anthroposophischen Bewegung da seien, die diesen Impuls der Meditation stark pflegen. Er würde ja nun hier auf der Tagung sein Seminar zum tibetischen Buddhismus zu geben haben, aber eigentlich würde er gerne an unseren Seminaren zur anthroposophischen Meditation teilnehmen...

Corinna Gleide